

A jornada de flexitarianos no processo de redução do consumo de carne. Uma análise sob a ótica da Teoria do Paradigma do Curso de Vida

Autoria

Caroline Aparicio Dutra de Souza Pereira - carolinedutrap@gmail.com

Prog de Pós-Grad em Admin/Faculdade de Economia, Admin e Contab – PPGA/FEA / USP - Universidade de São Paulo

Gabriela Nobre Dias - gabinobre0@gmail.com

Prog de Pós-Grad em Admin/Faculdade de Economia, Admin e Contab – PPGA/FEA / USP - Universidade de São Paulo

Aline Ribeiro Gomes - alinearg@gmail.com

Prog de Pós-Grad em Admin/Faculdade de Economia, Admin e Contab – PPGA/FEA / USP - Universidade de São Paulo

Kavita Miadaira Hamza - kavita@usp.br

Prog de Pós-Grad em Admin/Faculdade de Economia, Admin e Contab – PPGA/FEA / USP - Universidade de São Paulo

Mestr Prof em Empreendedorismo - MPE/FEA / USP - Universidade de São Paulo

Agradecimentos

Agradecimentos ao CPNQ e Capes.

Resumo

Uma mudança no comportamento alimentar direciona os indivíduos a seguirem uma dieta mais flexível e não tão rígida quanto o vegetarianismo ou o veganismo, sendo esse fenômeno chamado de flexitarianismo. O comportamento alimentar está diretamente relacionado com a identidade, bem como os contextos em que eles vivem, sejam esses econômicos, sociais ou culturais. O objetivo deste trabalho é analisar os processos de adaptação à mudança sob a luz da Teoria do Paradigma do Curso de Vida. Foi realizada uma pesquisa qualitativa com entrevistas semiestruturadas com 24 participantes que se tornaram flexitarianos há, pelo menos, 3 meses (independentemente do tipo de carne, quantidade e frequência). As análises foram realizadas sob a luz da análise de conteúdo. Os resultados mostram que a saúde foi o principal gatilho para da mudança de hábito alimentar, assim como a ocorrência de um evento significativo na vida da pessoa, como morar sozinho ou mudar de cidade. O preço da carne e questões culturais são fatores que influenciaram a etapa de adaptação. A principal contribuição teórica deste trabalho para os estudos de marketing está na identificação de fatores prévios e o processo de adaptação à mudança de hábito.

A jornada de flexitarianos no processo de redução do consumo de carne. Uma análise sob a ótica da Teoria do Paradigma do Curso de Vida

Uma mudança no comportamento alimentar direciona os indivíduos a seguirem uma dieta mais flexível e não tão rígida quanto o vegetarianismo ou o veganismo, sendo esse fenômeno chamado de flexitarianismo. O comportamento alimentar está diretamente relacionado com a identidade, bem como os contextos em que eles vivem, sejam esses econômicos, sociais ou culturais. O objetivo deste trabalho é analisar os processos de adaptação à mudança sob a luz da Teoria do Paradigma do Curso de Vida. Foi realizada uma pesquisa qualitativa com entrevistas semiestruturadas com 24 participantes que se tornaram flexitarianos há, pelo menos, 3 meses (independentemente do tipo de carne, quantidade e frequência). As análises foram realizadas sob a luz da análise de conteúdo. Os resultados mostram que a saúde foi o principal gatilho para a mudança de hábito alimentar, assim como a ocorrência de um evento significativo na vida da pessoa, como morar sozinho ou mudar de cidade. O preço da carne e questões culturais são fatores que influenciaram a etapa de adaptação. A principal contribuição teórica deste trabalho para os estudos de marketing está na identificação de fatores prévios e o processo de adaptação à mudança de hábito.

Palavras-chave: Flexitarianismo, Teoria do Paradigma do Curso de Vida, Sustentabilidade

1. Introdução

Os eventos que ocorrem durante a vida dos indivíduos são determinantes para algumas mudanças de comportamento. O dinamismo do dia a dia que ocorre a partir de mudanças graduais ou abruptas, esperadas ou inesperadas influenciará também a forma como a pessoa se alimenta. Assim, quando um indivíduo adquire uma nova dieta, faz-se necessário observar todo o processo de mudança até que efetivamente tenha ocorrido a transformação (Moschis, Mathur, Shannon, 2020).

A mudança na dieta é tendência em países de alta renda, assim como a diminuição do consumo de carne (Dagevos, 2021). No Brasil, esse movimento também foi iniciado e, de acordo com o The Good Food Institute (2020), as pessoas que consomem carne bovina apenas uma vez por semana são 29% dos entrevistados. Quem segue essa dieta também pode ser chamado de flexitariano, isto é, pessoa que reduziu o consumo de carne, seja ela vermelha ou branca, sem excluí-la completamente de sua dieta (Rosenfeld et al., 2020a).

As escolhas em busca da transformação do consumo alimentar não são aleatórias e estão conectadas a eventos anteriores, contextos vivenciados pelo indivíduo e até a forma como ele se adapta a mudanças que ocorrem ao longo da vida (Moschis et al., 2020). Ou seja, os eventos podem influenciar mudanças em diversas áreas, como família, educação, trabalho e a forma como o indivíduo se alimenta (Moschis et al., 2020). Dessa forma, a Teoria do Paradigma do Curso de Vida (TPCV), (em inglês *Life Course Paradigm (LCP)*) é uma teoria que permite observar o processo da mudança de comportamento.

A redução do consumo de carne compreende as influências contextuais no comportamento alimentar e as dificuldades enfrentadas nessa transição (Graça, Godinho, & Truninger, 2019). Por abarcar a Teoria Normativa e a Teoria do Capital Social, a TPCV ajuda na compreensão da ideia de identidade social proposta por Tajfel (1978 *apud* por Coleman & Williams, 2013). Neste sentido, este estudo busca compreender como ocorre o processo de redução do consumo de carne, analisando os processos de adaptação à mudança sob a luz da TPCV.

2. Referencial Teórico

2.1 Flexitarianos

O flexitarianismo é uma dieta incompatível com um estilo de alimentação uniforme, que oferece diferentes graus de restrição em relação ao consumo de carne (Dagevos, 2021; Dagevos & Voordouw, 2013). Nessa dieta os indivíduos perpassam um *continuum* de atitudes mais restritivas até menos restritivas, que podem estar mais próximas ou distantes do vegetarianismo

(Beardsworth & Keil, 1991). A escolha é feita pelo indivíduo, o que permite uma mudança gradual até uma dieta mais restrita, como o vegetarianismo (Haverstock & Forgays, 2012).

No Brasil, o flexitarianismo ganhou espaço. De acordo com a pesquisa *The Good Food Institute* (2020), o público que consome carne bovina apenas uma vez por semana são 29%, contra 30% que consomem somente frango, seguidos dos 31% que consomem apenas carne de porco nessa frequência. Com relação ao perfil geográfico brasileiro, a pesquisa mostrou que a região Nordeste tem cerca de 53% da população seguindo a dieta flexitariana.

Quanto ao perfil mundial, 54% dos flexitarianos são mulheres e 52% são jovens. O perfil social é semelhante ao que já foi revelado em uma pesquisa realizada há trinta anos, em Londres. Ele mostrou que mulheres com idade entre 16 e 24 anos também correspondiam ao maior público que evitava comer carne (Beardsworth & Keil, 1991).

A decisão de seguir uma dieta está diretamente relacionada ao pertencimento do indivíduo a grupos sociais (Bisogni et al., 2002). Alguns flexitarianos compreendem a dieta alimentar como algo muito importante para si e tendem a se identificar mais como vegetarianos do que como onívoros (pessoas que consomem todos os tipos de alimentos) (Rosenfeld et al., 2020b). Assumir identidades sociais como ser flexitariano ou vegetariano, ainda que apenas se considere, sem seguir de fato a dieta, pode viabilizar a transformação do consumo (Carfora et al., 2017; Rosenfeld et al., 2019; Stoll-Kleemann & Schmidt, 2017).

Um dos fatores cruciais para que a pessoa se mantenha em determinada dieta é a conexão com algum grupo social que siga o mesmo padrão. Com isso, ela adquire uma identidade social que acompanha o seu estilo de vida (Rosenfeld & Burrow, 2017). Outro aspecto que corrobora na manutenção da dieta de redução é ter uma rede de relacionamentos com as mesmas práticas, principalmente no caso de homens (Lea & Worsley, 2003; Pachucki et al., 2011; Stoll-Kleemann & Schmidt, 2017). Pertencer a um grupo é importante e atua como um fator que contribui para a autocategorização, ou seja, um rótulo de pertencimento ao grupo (Rosenfeld et al., 2020b).

Em relação ao comportamento desse grupo, os flexitarianos endossam menos o carnismo do que os onívoros (Rosenfeld et al., 2020b). Apesar de não realizarem mudanças radicais, eles são percebidos pelos onívoros como pessoas que abdicam do prazer sensorial da carne, ao mesmo tempo que evitam conflitos morais, porque não enfrentam a exclusão da carne em prol dos animais (Rothgerber, 2014, Rothgerber, 2015; Ruby & Heine, 2011). Contudo, têm níveis elevados de satisfação moral, pois seguem uma dieta que gera benefícios à sustentabilidade social e ambiental (Bratanova et al., 2015).

2.2 Teoria do Paradigma do Curso de Vida (TPCV)

Ao analisar a TPCV (Figura 1), em especial o desenvolvimento de habilidades para adaptação do comportamento, Moschis (2007) mostrou que o consumo muda ao longo das diferentes idades, estágios da vida e momentos de grandes transformações em relação ao passado e a expectativas futuras (Moschis, 2021). O objetivo dessa abordagem é estudar a mudança na vida das pessoas a fim de compreender como e por que eventos determinam ações e pensamentos que geram mudança no comportamento.

Ao observar-se o modelo da teoria (Figura 1), há fatores que antecedem o Tempo 1 (T1), que são as características individuais, gênero e personalidade, bem como os contextos socioculturais e escolhas (Bolger *et al.*, 1988 citado por Moschis *et al.* 2020). Há também variáveis estruturais, relacionadas à subcultura, família, situação econômica e legislação.

Como aspecto central para a mudança do comportamento, estão os fatores que compõem o processo de adaptação a partir de mudanças vivenciadas (Moschis *et al.*, 2020). Os “eventos” que ocorrem em T1 são percebidos como causas sociais, ambientais (o ambiente no qual a pessoa está inserida) ou individuais (biológica, cognitiva ou comportamental) e podem ser:

- Esperados (formatura, atividade voluntária) ou inesperados (desastres, perda do cônjuge);
- Graduais ou abruptos, seja individualmente ou na unidade familiar;
- Relacionados ao comportamento ou às escolhas (como uma compra importante).

Os Efeitos Transacionais também afetam a probabilidade de ocorrência de outros eventos no Tempo 2 (T2), demonstrando assim a interdependência com T1, como pais que vão menos ao mercado por falta de tempo. Já os eventos em T1 acionam o Processo de Adaptação que são socialização, estresse e enfrentamento, desenvolvimento e declínio, e geram o resultado da mudança em T2.

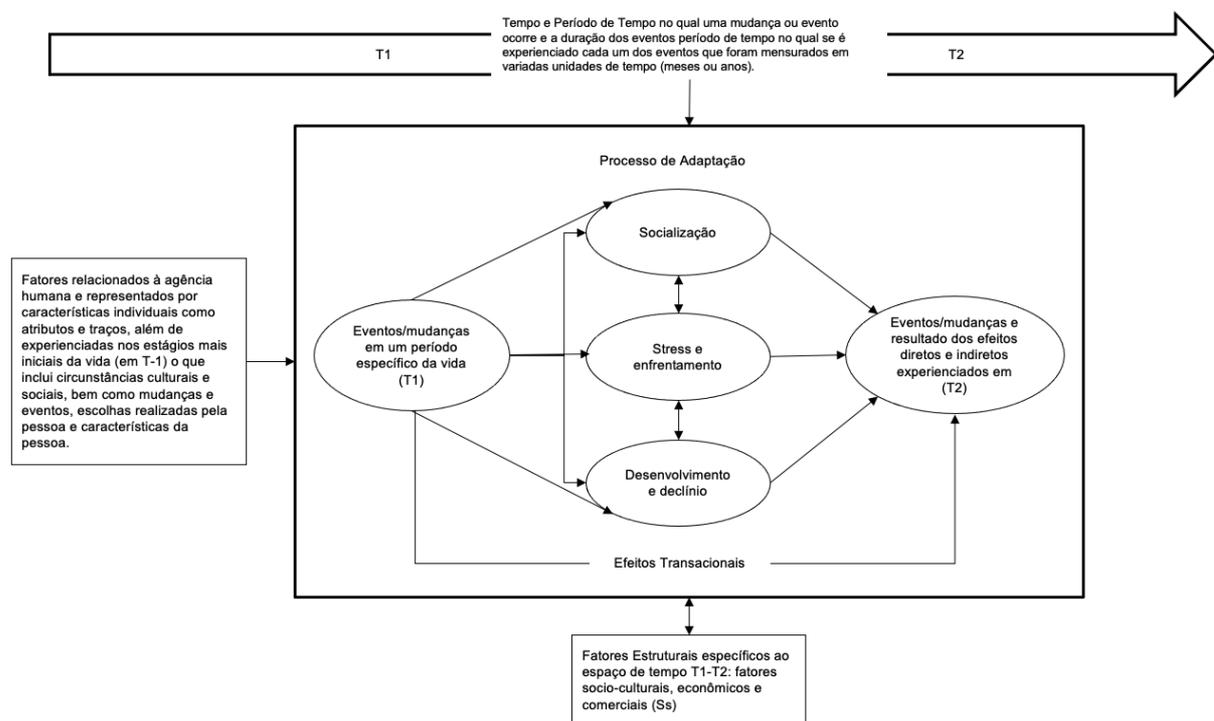
O processo de Socialização compreende algumas mudanças comportamentais ou cognitivas, que exigem do indivíduo assumir novos papéis sociais, como de cônjuge ou de aposentado. Já o processo de “Estresse e Enfrentamento” mostra a busca por estratégias para lidar com situações de estresse, essas podem ser comportamentos. E o “Desenvolvimento e Declínio” contempla as mudanças no capital humano, como adquirir conhecimento e habilidades. Esse desenvolvimento é influenciado por fatores ambientais em nível próximo, como trabalho, ou nível distal, como classe socioeconômica e cultura.

No T2 estão os resultados, ou seja, as consequências ou mudanças. É nesse momento que ocorre a mudança no comportamento de compra. Ela pode ocorrer de forma abrupta

(cessação do tabagismo) ou gradual (alteração no peso corporal) e pode adquirir forma comportamental e mental de curta (aulas) ou longa duração (manter atitudes materialistas).

Portanto, as mudanças geram demandas físicas, sociais e emocionais dos indivíduos. Como resultado da adaptação, há o desenvolvimento e mudanças nos padrões de pensamentos e ações. É importante destacar que alguns eventos são interdependentes e simultâneos (Gierveld & Dykstra, 1993). A partir da ótica da Teoria do Paradigma do Curso de Vida é possível observar a transição e continuidade de um consumo alimentar.

Figura 1 – Teoria do Paradigma do Curso de Vida



Fonte: Moschis (2021).

3. Metodologia

Neste trabalho foi realizada uma pesquisa de natureza qualitativa. A seleção dos sujeitos foi feita de forma intencional, em que os participantes foram selecionados em grupos de WhatsApp e, para o recrutamento de novos participantes, foi utilizada a estratégia de bola de neve. A coleta de dados foi feita via entrevistas semiestruturadas.

O critério de escolha dos participantes foi ter vivenciado o fenômeno do flexitarianismo, ou seja, pessoas que reduziram o consumo de carne há, pelo menos, três meses (Dagevos, 2021; Rosenfeld, 2018). Por carne entende-se carne vermelha, de ave, de porco, de peixe e frutos do

mar. Assim como no estudo de Hoek et al. (2017), foram eliminadas pessoas que seguiam a dieta por razões de alergia à proteína animal.

Foram conduzidas 24 entrevistas com participantes com mais de 18 anos, que vivem no Brasil. A entrevista foi realizada em português, seguiu um protocolo de entrevista e foi aprovada pelo Comitê de Ética da Plataforma Brasil, sob o número 5344441. Além disso, com fins de preservação de seu anonimato e confidencialidade da sua identidade, foram atribuídos nomes diferentes e de forma aleatória aos entrevistados.

A análise de dados se deu por meio da análise de conteúdo com o software Atlas.TI e o primeiro passo foi a transcrição das entrevistas. A partir do texto transcrito foi realizada a etapa dois, que consistiu na definição das categorias a partir da literatura. Para este trabalho foi escolhido o método misto para definição das categorias. A definição das categorias, no Quadro 1, foi feita com base na literatura e com foco em alcançar o objetivo de pesquisa. Para tanto, foram utilizados os métodos de subcodificação (*subcoding*, em inglês) (Saldaña, 2016).

Seguiu-se para o passo seguinte, que consistiu em uma leitura detalhada de todas as entrevistas, procedimento que visava investigar o conteúdo das respostas de modo a aplicá-las nas categorias já definidas (Bardin, 1995). O próximo passo foi a revisão das unidades de texto nas categorias, na qual foi desenvolvida uma lista com as declarações significativas feitas pelos entrevistados, assim, foram eliminados os trechos que não condiziam com o objetivo da pesquisa. Com isso, foi possível identificar os conteúdos que não se conectavam às categorias prévias.

Alguns textos não foram alocados nas categorias prévias, sendo criadas novas categorias, posteriores à codificação. Foram elas os termos para classificar a dieta dos entrevistados: flexitariano, flexitariano intenso, flexitariano leve, flexitariano moderado e pró-flexitariano. Todos esses temas já apareceram na literatura relacionada a flexitarianos, porém, não sistematizados especificamente como categorias. Além disso, emergiram os contextos dentro de cada etapa da Teoria do Paradigma do Curso de Vida, assim as categorias prévias e posteriores criaram o modelo da Figura 2.

Quadro 1 – Lista categorias

TPCV	Categoria	Descrição	Referencial teórico
Antes da Mudança (T-1)	Variáveis contextuais	Descrevem as características individuais do indivíduo, como gênero, como personalidade, e eventos anteriores ao T1, como contextos socioculturais, escolhas, são fatores macro ou micro que definem o contexto no qual a pessoa está inserida.	Moschis et al. 2020
Gatilho T1	Eventos em T1	Descrevem os eventos, ou seja, as respostas dadas ou escolhas feitas pelo indivíduo, que têm causas sociais, ambientais (referente ao ambiente no qual a pessoa está inserida) ou individuais (biológica, cognitiva ou comportamental). Os eventos podem ser: A. Esperados (formatura, aposentadoria, voluntariado) ou inesperados (desastres, acidentes, perda do cônjuge) B. Graduais ou abruptos; C. Relacionados a Comportamentos ou Escolhas (casamento, uma compra importante).	Moschis et al. 2021
Processos de adaptação	Mecanismos de Adaptação	Descrevem os mecanismos de adaptação (MA) que foram acionados a partir do evento em T1. Eles podem ser: A. Mecanismos de Socialização e Teoria Normativa: descrevem mudanças que exigem que o indivíduo assuma novos papéis sociais e assim, adaptação do comportamento: B. Estresse e Enfrentamento: descrevem mudanças que ocorrem após um evento de estresse que levará à busca comportamentos para lidar com o estresse. C. Desenvolvimento e Capital Humano: descrevem mudanças no processo de desenvolvimento, como mudanças no capital humano.	Moschis et al. 2021
Analisar os processos de adaptação à mudança	Eventos em T2	Descrevem os resultados das mudanças que ocorram, ou seja, o tipo de dieta que passou a ser seguida. Para este trabalho os entrevistados foram classificados em: A. Pró-flexitariano: Quem moderou o consumo de carne vermelha de forma média, não tanto quanto os flexitarianos, ou quem moderou de forma mais substancial. B. Flexitariano leve: quem consome carne de 5 a 6 dias na semana; C. Flexitariano moderado: quem consome carne metade da semana e a outra metade não consome; D. Flexitariano intenso: quem consome carne 1 ou 2 dias na semana; E. Flexitariano: quem diminui drasticamente a quantidade de consumo de proteína animal e consome eventualmente, em torno de uma a duas vezes ao mês ou ano;	Götze & Brunner, 2021; Dagevos, 2021; Verain, et al. 2015

Fonte: Elaborado pelas autoras.

4. Análise dos Dados

A partir do objetivo de entender como ocorre o processo de redução do consumo de carne foi feita a análise das 24 entrevistas realizadas. O intuito foi identificar temas centrais que pudessem descrever o fenômeno de reduzir o consumo de carne e compreender os processos de adaptação à mudança sob a luz da TPCV. Neste sentido, buscaram-se os fatores que contribuem para a mudança do comportamento, os eventos que determinam a mudança, as formas como as pessoas se adaptam e qual dieta passam a adotar no final do processo. Com estes elementos, é possível elaborar o modelo da TPCV para a trajetória da mudança de hábito alimentar, em especial em relação ao consumo de carne.

4.1 Antes da mudança de comportamento

Os elementos prévios à mudança de comportamento em relação ao consumo de proteína animal emergentes das respostas foram saúde, influência social, informação e crenças. A saúde foi um dos principais elementos e os relatos citaram a sensação de bem-estar e leveza ao não se consumir a carne vermelha. Outros citaram problemas de digestão, como gastrite, e um caso em que a saúde foi relacionada com a profissão, no qual o entrevistado mencionou que o consumo de carne vermelha pode, em conjunto com outros fatores, prejudicar sua voz.

A influência que o meio social pode exercer no indivíduo durante o processo de redução do consumo de carne ocorre nas esferas da família, das amizades, dos relacionamentos amorosos e profissionais. A mudança de ciclo social para um ciclo além do qual a pessoa cresceu pode ser um fator incentivador para descobrir outros hábitos alimentares. Ter no ciclo relacional pessoas que são veganas ou vegetarianas, por exemplo, é algo que influencia a redução do consumo de carne. No caso dos relacionamentos amorosos, pode acontecer esses incentivos entre os casais que residem ou não juntos: “Eu saía com uma pessoa, a gente foi comer uma pizza, eu pedi uma pizza de calabresa e a pessoa falou que não comia carne, (...) eu fiquei pensando: ‘que legal, também poderia parar’ (Bruna).

No âmbito profissional, percebeu-se que algumas profissões estão relacionadas a esse tipo de alimentação, principalmente quando ligadas às áreas sociais: “então estar trabalhando na área social, então acompanhar muito todas essas reportagens (sobre o impacto da carne na saúde, seja no meio ambiente), eu acho que (isso influenciou na alimentação)” (Luana).

O acesso à informação impactou a redução do consumo de carne, as temáticas exploradas por boa parte dos entrevistados foram as ações da indústria da carne e a ética animal. A consciência de que o consumo de proteína animal é prejudicial ao meio ambiente também

emergiu relacionado ao acesso à informação: “entender os problemas de efeito estufa causado pela criação intensiva de gado” (Arthur). Além disso, pode-se citar a aprendizagem culinária: “eu estava aprendendo a cozinhar também e fui testando outras coisas” (Eduarda).

As fontes das informações são as mais diversas, desde pessoas próximas que seguem o vegetarianismo até a internet: “Estava uma onda de vegetarianismo muito grande [há 4 anos]” (Olívia). Os influenciadores foram citados como fonte: “a Hanna, aquela ex-BBB” (Davi), bem como “documentários [...] na Netflix, que você assiste e são bem chocantes” (Elisa).

A espiritualidade foi mencionada como fator prévio à mudança com menções à ioga: “nos próprios ensinamentos da ioga, recomenda-se que não coma carne?” (Laís) e outras religiões: “E aí isso me botou uma curiosidade na orelha (...). Eu me perguntava: “por que eu não posso comer carne vermelha?” (Alice).

4.2 Gatilhos para o tempo 1 da mudança

As mudanças de comportamento podem ser iniciadas por diferentes gatilhos e a saúde é o principal deles, com exemplos como necessidade de cirurgia ou dieta para emagrecer. Outro fator citado com frequência é a mudança de residência: “reestruturar a vida aqui [em São Paulo, SP], ter a própria cozinha” (Gabriel). A carne de baixa qualidade também foi apontada como gatilho: “eu estava no Rio e eu lembro que era muito difícil, eu já quase não comia carne e eu lembro que lá tinha um bandeirão e as carnes eram horrorosas” (Isadora).

O fator informação novamente emergiu relacionado com a consciência ambiental: “A gente já separava o lixo, a gente já tinha toda uma consciência (...) mas faltava mudar essa parte da alimentação (...)”. (João). A espiritualidade também foi citada, desta vez como um gatilho: “foram algumas coisas, uma delas é que eu ia participar de um ritual e para esse ritual eu precisava parar o consumo de carne (...)” (Bruna).

A motivação ecológica, por sua vez, apareceu associada a outros fatores. “De novo, não é uma questão tão radical de parar de consumir todos os tipos de carnes, mas ajuda (...) eu posso talvez diminuir um pouco da minha pegada aqui de carbono (...) no planeta”. (Arthur).

4.3 Processos de adaptação e fatores estruturais

A adaptação ocorre por meio de “Mecanismos de Adaptação e Mudança Subjacente”. As variáveis estruturais também influenciam esse processo entre T1 e T2, justamente porque ocorrem no tempo T2 subtraído de T1 e estão relacionadas à cultura, família, situação econômica e legislação, por exemplo. Como variáveis estruturais foram encontrados os resultados: alto preço da carne e pandemia de covid-19. Em relação à carne, os relatos

mostraram o preço como um fator atual: “Ultimamente a gente tem aí um problema econômico em relação à carne vermelha, dobrou o preço” (Miguel). Sobre a pandemia, os relatos estavam mais conectados com o isolamento social:

“Estava no meio da pandemia, no terceiro ano da faculdade, estava experimentando comidas novas, então estava querendo cozinhar, estava entendida, estava consumindo bastante conteúdo, leitura e filmes, documentários, essas coisas. Meio que tudo isso, assim.” (Elisa).

A influência política também surgiu nos relatos: “Eu e o meu marido a gente estava vivendo um processo muito inconformista mesmo, com a situação [política], com vários pontos e aí a gente passou a enxergar o que estava ao nosso alcance fazer, e uma das coisas que a gente percebeu, era diminuir o consumo de carne”. (Sara).

Com relação aos mecanismos de adaptação, nos relatos foi possível perceber a norma social de desempenhar um novo papel, como o de ser esposa no presente e a possibilidade de ser mãe em breve. Esses papéis influenciaram a adaptação do comportamento para práticas mais sustentáveis, porém ele já tinha sido iniciado em um momento antes de T1, com o casamento, e em T1, com o acesso à informação: “E aí, senso de preocupação, eu acho, com o futuro, eu tinha acabado de [me] casar, estava dois anos casada, eu pensava fortemente em ter filhos na época. Eu comecei a me preocupar muito com o futuro”. (Sara).

O acesso à informação na redução do consumo é um item de desenvolvimento fundamental para a criação de pratos alternativos que suplemem ausência de proteína. A falta de informação se torna uma barreira para a redução: “Beleza, eu quero cortar a carne, mas eu sei que de alguma forma eu preciso reforçar as minhas fontes de proteína e outras coisas, que não é só isso, o meu conhecimento sobre isso é muito raso.” (João). Em outra entrevista, o papel de cônjuge foi novamente citado, mas associado a uma melhora da condição financeira: “[...] foi onde a gente começou a optar e mudar o hábito alimentar, começamos a ter mais condições para fazer essa mudança” (João).

Em relação ao estresse e enfrentamento, há uma pressão social relacionada à falta de apoio à decisão de reduzir o consumo de proteína animal, como: “ela [mãe] me criticava muito” (Alice). Mesmo quando não se reside na mesma casa, esse julgamento é percebido e, por isso, evita-se comentar o assunto: “meu pai é uma pessoa muito carnívora, então eu não entro em detalhes com ele” (Laura). A estratégia do enfrentamento também foi utilizada na busca por comidas e preparos alternativos, para não “passar vontade” quando estivesse diante de determinado prato com carne:

“Bem, eu estava gostando de descobrir as coisas novas, mas às vezes eu ainda sentia bastante vontade de algumas

coisas, [...] aí minha mãe fazia um estrogonofe e dava vontade, [...] mas aos poucos foi melhorando, [...] fui descobrindo outras coisas e foi ficando bem tranquilo de dispensar a carne” (Elisa).

Por outro lado, essa busca não é fácil, principalmente longe dos grandes centros: “fora de São Paulo, por exemplo, acho que não está preparado para vegetarianos, em grande parte dos lugares” (Samuel).

Ao observar hábitos familiares do passado dos entrevistados, a carne também estava “em toda as refeições [...] no almoço e no jantar” (Ana), bem como o apreço dos pais: “gostam muito de carne, meu pai adora churrasco” (Sara). Em outro relato, a questão cultural familiar é um motivo de permissão para o consumo: “Para não dizer que eu não consumo, uma ou duas vezes por ano, que eu vou visitar minha mãe, ela gosta de comer um bife à parmegiana e eu acabo comendo junto com ela” (Arthur).

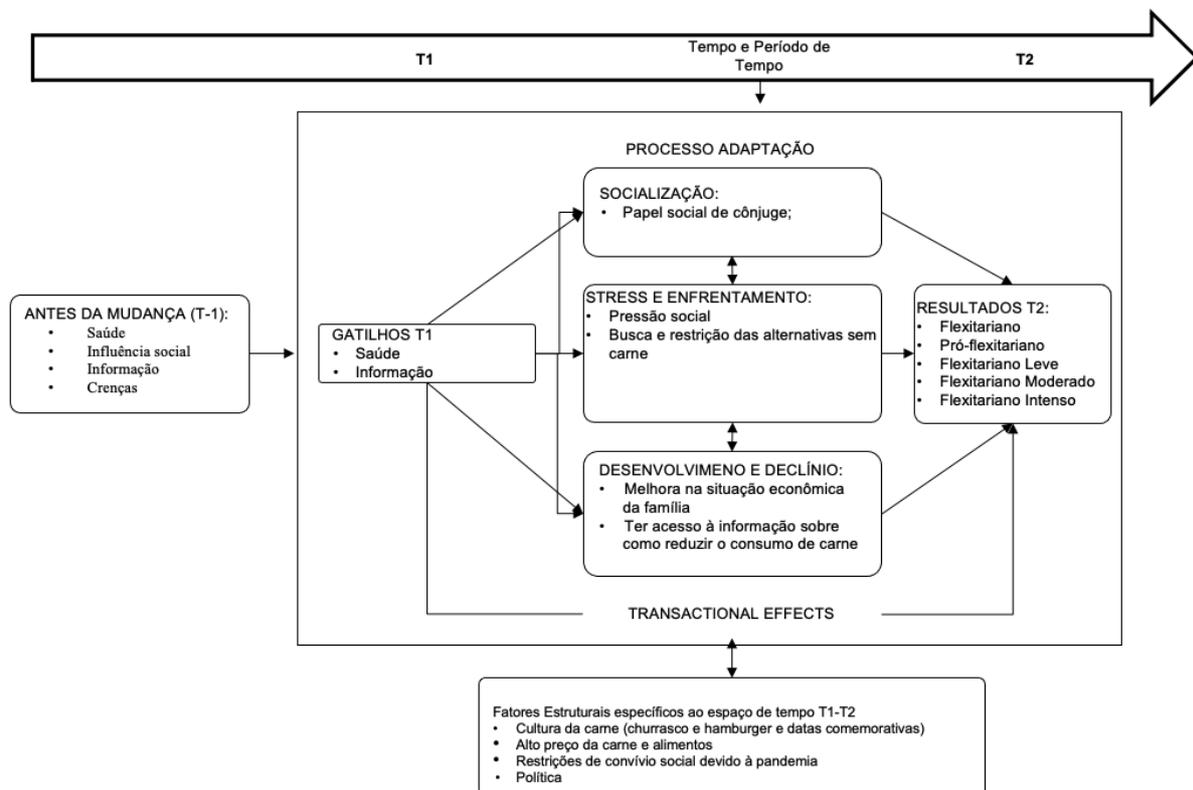
Em relação aos alimentos, o churrasco é uma comida cultural muito forte nos relatos, estando presente em um contexto de confraternização e que para alguns entrevistados representa momentos em que “às vezes dá vontade de consumir carne vermelha” (Eduarda), ou então é uma situação social que alguns entrevistados preferem evitar.

4.4 Resultados em T2

O tempo 2 é quando ocorre a mudança no comportamento de compra. Nas entrevistas foram avaliadas mudanças comportamentais em relação à diminuição do consumo de carne. Os entrevistados que reduziram o consumo de proteína animal para algo esporádico e mensal foram classificados como flexitarianos. Por outro lado, os que reduziram a quantidade, mas não a frequência, são os pró-flexitarianos. Para as pessoas que alteraram a frequência em diferentes níveis foi estabelecida a seguinte classificação: flexitarianos leves (consomem proteína de cinco a seis dias por semana), flexitarianos moderados (consomem proteína em metade da semana) e flexitarianos intensos (consumo de proteína em apenas um ou dois dias da semana) (Dagevos, 2021; Götze & Brunner, 2021).

A Figura 2 apresenta o modelo TPCV com base nos resultados encontrados nas entrevistas e respectivas categorizações de cada bloco da jornada flexitariana.

Figura 2 – A jornada flexitarianiana na ótica da TPCV



Fonte: Elaborado pelas autoras.

5. Discussão dos resultados

Na análise dos resultados foram identificados eventos que podem ocorrer antes do início efetivo da mudança, que acontece em um determinado T1, como mostrado na Figura 2. Identificou-se que essa necessidade de reduzir o consumo de carne em um tempo passado motivado pela saúde não teve continuidade temporal até o gatilho da decisão em T1. Por outro lado, o ciclo relacional com vegetarianos ou veganos contribuiu para a futura tomada de decisão em T1. Por exemplo, nas famílias com pelo menos um membro vegetariano, o flexitariano acabava não cozinhando carne em casa. Isso ocorre porque a norma social tende a ser estabelecida sem o consumo de carne (Rosenfeld, Rothgerber & Tomiyama, 2019).

Assim, ao observar os relatos, os efeitos desse relacionamento mais próximo com vegetarianos e veganos trouxe para os flexitarianos três elementos: informação, aprendizagem e praticidade. A informação ocorreu pelo acesso às questões relacionadas à ética animal, indústria da carne e danos causados ao meio ambiente. Ao adquirir esse conhecimento, o indivíduo começa a questionar práticas da indústria, o sistema alimentar e a cadeia de suprimentos (Kemper, 2020).

Quanto à aprendizagem, esse relacionamento traz troca de receitas e a compreensão sobre como funciona o dia a dia de alguém que não consome proteína animal. Pesquisas anteriores mostram que flexitarianos com uma rede social majoritariamente vegetariana estarão mais motivados para esses comportamentos (Rothgerber & Tomiyama, 2019). Os influenciadores e canais de *streaming*, como Netflix, foram fontes de informação para alguns entrevistados.

As redes sociais e seus influenciadores também contribuíram para a mudança de comportamento, principalmente entre os mais jovens, com as postagens de fotos e receitas sem carne (Ge, Scalco & Craig, 2022). Nos relatos deste trabalho, foi possível perceber alguns comentários sobre a onda de vegetarianismo na internet, por exemplo.

O que se pode perceber neste estudo é que, quando ocorre a influência social no indivíduo para adquirir a dieta do flexitarianismo, ela se dá por meio de alguém com uma dieta mais restritiva, e não por se relacionar com pessoas que reduziram ou que conheciam o flexitarianismo. As pessoas entrevistadas sempre citaram vegetarianos ou veganos como referência.

Questões alimentares voltadas para a religião (e.g. catolicismo em períodos festivos, budismo, judaísmo, islamismo, adventistas) (Forestell, 2018) também apareceram previamente à decisão de reduzir o consumo de proteína animal e contribuíram para a transformação futura no comportamento dos entrevistados.

Mudanças drásticas no trabalho ou na vida pessoal impactam o comportamento relacionado à alimentação (Devine et al., 1998). Assim, alguns eventos marcam o momento exato da mudança do comportamento em determinado T1 e ocorrem para além dos contextos prévios. A saúde foi o principal motivador para a mudança de hábito, e, de fato, ela é um dos principais impulsionadores da redução de consumo de proteína animal, ao lado da preocupação com o bem-estar animal e de preocupações ambientais (Boer et al., 2018; Lentz et al., 2018).

Por outro lado, apesar da saúde ser considerada quando se segue uma dieta flexível, algumas pessoas que reduzem o consumo de carne não concordam que consumir carne “não é saudável” (Mullee et al., 2017). Nos relatos, foi possível identificar um indivíduo que indicou que a redução se deu por uma necessidade de emagrecimento, e não por motivo associado à doença.

Outro fator importante foi uma mudança significativa na vida pessoal, como morar sozinho, em outra cidade ou estado, ou com outra pessoa. Em um estudo holandês, com jovens adultos, esse fator também teve relação com a diminuição do consumo de carne (Van den Berg et al., 2022). Contudo, no caso desta pesquisa, isso ocorreu em variadas idades, desde jovens até pessoas com mais de quarenta anos.

Questões relacionadas à preocupação ambiental foram pouco percebidas nos relatos, apesar de um terço das emissões de gases antropogênicos de efeito estufa no mundo ser associado à produção agrícola (Apostolidis & McLeay, 2019). Assim como essa questão, a ética animal foi pouco mencionada como gatilho para a mudança. Apesar disso, percebe-se nos estudos uma crescente preocupação dos consumidores com o bem-estar animal e com sua própria segurança alimentar (Alonso, González-Montaña, & Lomillos, 2020).

As variáveis estruturais como a situação econômica e os altos preços da carne emergiram nos relatos como condições que facilitaram a diminuição do consumo. Esse tipo de informação também foi encontrado nos estudos de outros países, como Nova Zelândia e Holanda (Lentz et al., 2018; Van den Berg et al., 2022). Outros estudos mostraram ainda que famílias com menor renda tendem a seguir uma dieta mais flexitariana do que famílias com alta renda (Ipsos, 2018).

A pandemia emergiu em um dos relatos sob a forma de um de seus efeitos, o isolamento social. Com isso, foi mais fácil adotar uma dieta mais restritiva, devido à ausência de eventos sociais para participar. Esse foi um aspecto não identificado nos estudos pesquisados sobre pandemia e alimentação.

A adaptação à mudança, como visto anteriormente, é ocasionada por três mecanismos de adaptação: socialização, estresse e desenvolvimento. Em relação ao mecanismo de socialização, adquirir o papel social de cônjuge foi um ponto de virada para uma das entrevistadas, que já estava no contexto de mudança para um comportamento mais sustentável. A teoria mostra que grandes mudanças, como transformações na carreira, início da faculdade ou mesmo o divórcio, exercem forte influência na alimentação (Devine et al., 1998).

Em relação ao estresse no processo de adaptação, seguir determinada dieta é algo que necessita de apoio social. Ou seja, ter uma alimentação diferente dentro de um ciclo social pode prejudicar as interações e ocasionar até a exclusão (Hargreaves et al., 2021). E a falta de apoio e o preconceito estiveram presentes nos relatos desta pesquisa. Assim, percebe-se que o apoio

permite que a pessoa que modificou sua dieta tenha também qualidade de vida (Hargreaves et al., 2021). Uma das principais razões para exceções no consumo de carne é a pressão social, também muito presente nos relatos que mostram o consumo em viagens com grupos grandes e em ocasiões de tradição familiar.

Percebe-se uma similaridade nos relatos de pressão social entre vegetarianos e flexitarianos. A pressão para consumir carne está presente nas mesmas fontes de relacionamento, como amigos, família, parceiros românticos ou colegas de trabalho (Rosenfeld & Tomiyama, 2019). Neste estudo, nenhum entrevistado relatou retornar ao consumo de carne devido a parceiros românticos, pelo contrário, isso foi motivo para caminhar em direção a uma redução ainda maior.

Em relação ao item desenvolvimento, do processo de adaptação, percebe-se a busca por saber reduzir, o que já foi pontuado em estudos anteriores (Kemper, 2020; Stoll-Kleemann & Schmidt, 2017). Contudo, os médicos ou nutricionistas não foram citados como fonte de informação, diferentemente dos relatos desta pesquisa, na qual os entrevistados mencionaram que precisavam e/ou buscaram o apoio desses profissionais para a nova dieta.

Nesta pesquisa, quase todos os entrevistados, sejam os pró-flexitarianos, sejam os semivegetarianos, têm baixa ligação com a carne, e estavam cientes da necessidade de redução de seu consumo. No geral, futuramente, as pessoas optaram por manter a dieta como estava ou reduzir um pouco mais o consumo de proteína animal, como também ocorreu nos estudos de Malek e Umberger (2021b).

A única pessoa que não mencionou o meio ambiente e a ética animal na entrevista foi uma pessoa que amava comer carne, o que corrobora os estudos de Graça, Calheiros & Oliveira (2015), ao mostrarem associações negativas entre diminuir o consumo e a intenção e se identificar como alguém que consome carne com prazer. Isso é perceptível no relato, uma vez que essa redução só aconteceu por um motivo de comorbidade associada à obesidade.

Foi percebido nos relatos de quem ainda consumia carne, principalmente a vermelha, uma maior preocupação com a origem desses alimentos, o que envolve sua cadeia de produção. Estudos recentes corroboram essa preocupação e mostram uma crescente busca por produtos “amigos do bem-estar animal” (Alonso et al., 2020). Em outro estudo australiano, a produção e a origem dos alimentos foram motivações para diminuir o consumo de proteína animal, chegando mesmo a atingir a temática do anticonsumo (Malek & Umberger, 2018).

A questão industrial da produção de carne abre a discussão sobre o mercado de proteínas alternativas (Green, Blattmann, Chen, & Mathys, 2022). Elas foram citadas nos relatos de maneira ambivalente: com comentários positivos, como uma alternativa à carne, e negativos, pelo fato de se parecer com a carne, textura da qual os indivíduos não gostavam.

6 Conclusão

A presente pesquisa teve como objetivo entender como ocorre o processo de redução do consumo de carne. Uma primeira descoberta que chama a atenção é a multiplicidade de momentos da vida em que o indivíduo altera sua relação com a carne (infância, problemas de saúde, grupos sociais que não consomem carne, questões religiosas, casamento, preocupações com questões sustentáveis, influência de mídias sociais e outras fontes de informação). Vale ressaltar que em estudos anteriores o foco se baseia na identificação de fatores no momento da mudança, e não em períodos anteriores. O presente estudo traz luz aos eventos que ocorrem antes da mudança, e que cumulativamente contribuem para a mudança em si.

Alguns eventos marcam o momento da mudança de comportamento em T1, que ocorreram além dos contextos prévios. A saúde foi o principal gatilho no T1, em linha com estudos que apontam ser este um dos principais impulsionadores da redução de consumo de proteína animal, ao lado da preocupação com o bem-estar animal e de preocupações ambientais (Boer et al., 2016). Outro fator importante para esse grupo foi uma mudança significativa na vida pessoal, como morar sozinho, em outra cidade, ou com outra pessoa, um estudo holandês mostrou essa relação com a diminuição do consumo de carne (Van den Berg et al., 2022). Questões relacionadas à preocupação ambiental foram pouco percebidas nos relatos (apenas duas pessoas mencionaram o efeito estufa, e nenhuma usou a palavra aquecimento global), como em estudos em que alguns redutores do consumo de carne, por exemplo, optam por produtos com menor pegada de carbono (Apostolidis & McLeay, 2019). A ética animal também foi pouco mencionada como gatilho para a mudança.

Dentre as variáveis de adaptação à mudança, duas foram preponderantes: o preço da carne e questões culturais. De forma geral, há uma dificuldade maior na busca por um substituto da carne, em especial no caso de churrasco ou hambúrguer, dos pratos regionais brasileiros, e em datas comemorativas (Páscoa, Natal e Ano-Novo). Nesses momentos, é comum que os entrevistados se permitam o consumo de carnes.

Ao observar os mecanismos de adaptação, foi possível identificar a influência dos papéis sociais, ou ainda o estresse causado por problemas de saúde (p.e. gostar de determinado

preparo alimentar à base de carne). Por isso, a pressão social da norma onívora é determinante para gerar estresse e incentivar o aumento de seu consumo como enfrentamento.

Estar em uma nova dieta exige o conhecimento sobre como reduzir nutricionalmente a carne, assim como ter habilidades culinárias, conhecimento de receitas, tempo para tal atividade. Médicos e nutricionistas têm papel informativo nesse processo. Além disso, faz-se necessário ter acesso a pratos e produtos alternativos à carne, como os *plant based*, porém pode ser uma dificuldade quando se está longe dos grandes centros urbanos.

Como estudo futuro, sugere-se um estudo sobre identidade e sentimentos no processo de redução do consumo de carne, uma vez que se declarar flexitariano, por exemplo, tem impacto na imagem do indivíduo, o que aciona emoções que afetam também a autoestima (Leary & Baumeister, 2000). Além disso, sugere-se a realização de um estudo que observe os mecanismos de adaptação utilizados na migração para o flexitarianismo, assim como no estudo de Van den Berg et al. (2022), que mostrou a diminuição do consumo de carne em jovens holandeses que mudaram de residência.

7 Referências

- Apostolidis, C., & McLeay, F. (2019). To meat or not to meat? Comparing empowered meat consumers' and anti-consumers' preferences for sustainability labels. *Food Quality and Preference*, 77, 109-122.
- Bardin, Laurence. 1995. *Análise de conteúdo* Lisboa: Edições 70.
- Beardsworth, A. D., & Keil, E. T. (1991). Vegetarianism, veganism, and meat avoidance: recent trends and findings. *British Food Journal*, 93(4), 19-24. doi:10.1108/0007070911013523
- Bisogni, C. A., Connors, M., Devine, C. M., & Sobal, J. (2002). Who we are and how we eat: a qualitative study of identities in food choice. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 34(3), 128-139. doi:10.1016/S1499-4046(06)60082-1
- Bratanova, B., Vauclair, C. M., Kervyn, N., Schumann, S., Wood, R., & Klein, O. (2015). Savouring morality. Moral satisfaction renders food of ethical origin subjectively tastier. *Appetite*, 91, 137–149. doi: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.04.006>
- Carfora, V., Caso, D., & Conner, M. (2017). Correlational study and randomised controlled trial for understanding and changing red meat consumption: the role of eating identities. *Social Science & Medicine*, 175, 244-252. doi:10.1016/j.socscimed.2017.01.005
- Coleman, N. V., & Williams, P. (2013). Feeling like my self: emotion profiles and social identity. *Journal of Consumer Research*, 40(2), 203-222. doi:10.1086/669483
- Dagevos, H. (2021). Finding flexitarians: current studies on meat eaters and meat reducers. *Trends in Food Science & Technology*, 114, 530-539. doi:10.1016/j.tifs.2021.06.021
- Dagevos, H., & Voordouw, J. (2013). Sustainability and meat consumption: is reduction realistic? *Sustainability: Science, Practice, and Policy*, 9(2), 60-69. doi:10.1080/15487733.2013.11908115
- de Boer, J., de Witt, A., & Aiking, H. (2016). Help the climate, change your diet: A cross-sectional study on how to involve consumers in a transition to a low-carbon society. *Appetite*, 98, 19–27. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.12.001>

- Ge, J., Scalco, A., & Craig, T. (2022). Social influence and meat-eating behaviour. *Sustainability*, 14(13). doi:10.3390/su14137935
- Graça, J., Godinho, C., & Truninger, M. (2019). Reducing meat consumption and following plant-based diets: current evidence and future directions to inform integrated transitions. *Trends in Food Science & Technology*, 91, 380-390. doi:10.1016/j.tifs.2019.07.046
- Götze, F., & Brunner, T. A. (2021). A Consumer Segmentation Study for Meat and Meat Alternatives in Switzerland. *Foods*, 10(6), 1273. MDPI AG. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.3390/foods10061273>
- Haverstock, K., & Forgays, D. K. (2012). To eat or not to eat. A comparison of current and former animal product limiters. *Appetite*, 58(3), 1030-1036. doi <https://doi.org/10.1016/j.appet.2012.02.048>
- Hoek, A. C., Pearson, D., James, S. W., Lawrence, M. A., & Friel, S. (2017). Shrinking the food-print: a qualitative study into consumer perceptions, experiences, and attitudes towards healthy and environmentally friendly food behaviours. *Appetite*, 108, 117-131. doi:10.1016/j.appet.2016.09.030
- Ipsos. (2018). An exploration into diets around the world. Recuperado de https://www.ipsos.com/sites/default/files/ct/news/documents/2018-09/an_exploration_into_diets_around_the_world.pdf.
- Kemper, J. A. (2020) Motivations, barriers, and strategies for meat reduction at different family lifecycle stages. *Appetite*, 150.
- Laville, C., & Dionne, J. (1999). A construção do saber. Belo Horizonte: UFMG, 340, 1990.
- Lea, E., & Worsley, A. (2003). Benefits and barriers to the consumption of a vegetarian diet in Australia. *Public Health Nutrition*, 6(5), 505-511. doi:10.1079/phn2002452
- Lentz, G., Connelly, S., Miroso, M., & Jowett, T. (2018). Gauging attitudes and behaviours: Meat consumption and potential reduction. *Appetite*, 127, 230-241. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.04.015>
- Moschis, G. P. (2007). Stress and consumer behavior. *Journal of the Academy of Marketing Science*, 35, 430-444. doi:10.1007/s11747-007-0035-3
- Moschis, G. P. (2021). The life course paradigm and consumer behavior: research frontiers and future directions. *Psychology & Marketing*, 38, 2034-2050.
- Moschis, G. P., Mathur A., & Shannon, R. (2020). Toward achieving sustainable food consumption: insights from the life course paradigm. *Sustainability*, 12(13), 5359. doi:10.3390/su12135359
- Pachucki, M. A., Jacques, P. F., & Christakis, N. A. (2011). Social network concordance in food choice among spouses, friends, and siblings. *American Journal of Public Health*, 101(11), 2170-2177. doi:10.2105/AJPH.2011.300282
- Rosenfeld, D. L. (2018). The psychology of vegetarianism: recent advances and future directions. *Appetite*, 131, 125-138. doi:10.1016/j.appet.2018.09.011
- Rosenfeld, D. L., & Burrow, A. L. (2017). The unified model of vegetarian identity: a conceptual framework for understanding plant-based food choices. *Appetite*, 112, 78-95. doi:10.1016/j.appet.2017.01.017
- Rosenfeld, D. L., & Tomiyama, A. J. (2019). When vegetarians eat meat: why vegetarians violate their diets and how they feel about doing so. *Appetite*, 143.
- Rosenfeld, D. L., Rothgerber, H., & Tomiyama, A. J. (2020a). Mostly vegetarian, but flexible about it: investigating how meat-reducers express social identity around their diets. *Social Psychological and Personality Science*, 11(3), 406-415. doi:10.1177/1948550619869619
- Rosenfeld, D. L., Rothgerber, H., & Tomiyama, A. J. (2020b). From mostly vegetarian to fully vegetarian: meat avoidance and the expression of social identity. *Food Quality and Preference*, 85. doi:10.1016/j.foodqual.2020.103963

- Rothgerber, H. (2014). A comparison of attitudes toward meat and animals among strict and semi-vegetarians. *Appetite*, 72, 98-105. doi:10.1016/j.appet.2013.10.002
- Rothgerber, H. (2015). Can you have your meat and eat it too? Conscientious omnivores, vegetarians, and adherence to diet. *Appetite*, 84, 196-203. doi:10.1016/j.appet.2014.10.012
- Ruby, M. B., & Heine, S. J. (2011). Meat, morals, and masculinity. *Appetite*, 56(2), 447-450. doi:10.1016/j.appet.2011.01.018
- Saldaña, J. (2016). *The coding manual for qualitative researchers*. SAGE Publications Ltd.
- Stoll-Kleemann, S., & Schmidt, U. (2017). Reducing meat consumption in developed and transition countries to counter climate change and biodiversity loss: a review of influence factors. *Regional Environmental Change*, 17. doi:10.1007/s10113-016-1057-5
- The Good Food Institute Brasil. (2020). *O consumidor brasileiro e o mercado plant-based. Brasil: The Good Food Institute Brasil*. Recuperado de <https://gfi.org.br/wp-content/uploads/2021/02/O-consumidor-brasileiro-e-o-mercado-plant-based.pdf>
- Van den Berg, S. W., Van den Brink, A. C., Wagemakers, A., & Den Broeder, L. (2022). Reducing meat consumption: The influence of life course transitions, barriers and enablers, and effective strategies according to young Dutch adults. *Food Quality and Preference*, 100, 104623. doi:10.1016/j.foodqual.2022.104623
- Verain, M., Dagevos, H., & Antonides, G. (2015). Flexitarianism: A range of sustainable food styles. In *Handbook of research on sustainable consumption* (pp. 209-223)