



UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ
FACULDADE DE ECONOMIA, ADMINISTRAÇÃO, ATUÁRIA E
CONTABILIDADE
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ADMINISTRAÇÃO E
CONTROLADORIA
MESTRADO ACADÊMICO EM ADMINISTRAÇÃO E CONTROLADORIA

CINDY LOUREEN BERNARDO LIMA

FLEXITARIANISMO PARA A SUSTENTABILIDADE: UMA INVESTIGAÇÃO DA
REDUÇÃO DO CONSUMO DE CARNE À LUZ DA TEORIA DA PRÁTICA

FORTALEZA

2023

CINDY LOUREEN BERNARDO LIMA

**FLEXITARIANISMO PARA A SUSTENTABILIDADE: UMA INVESTIGAÇÃO DA
REDUÇÃO DO CONSUMO DE CARNE À LUZ DA TEORIA DA PRÁTICA**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Administração e Controladoria da Universidade Federal do Ceará como requisito parcial à obtenção do título de mestre. Área de concentração: Gestão Organizacional. Linha de pesquisa: Organizações, Estratégia e Sustentabilidade.

Orientador: Prof. Dr. Áurio Lúcio Leocádio da Silva

FORTALEZA

2023

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação
Universidade Federal do Ceará
Sistema de Bibliotecas
Gerada automaticamente pelo módulo Catalog, mediante os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

L697f Lima, Cindy Loureen Bernardo.

Flexitarianismo para a sustentabilidade: uma investigação da redução do consumo de carne à luz da Teoria da prática / Cindy Loureen Bernardo Lima. – 2023.
97 f. : il. color.

Dissertação (mestrado) – Universidade Federal do Ceará, Faculdade de Economia, Administração, Atuária e Contabilidade, Programa de Pós-Graduação em Administração e Controladoria, Fortaleza, 2023.
Orientação: Prof. Dr. Áurio Lúcio Leocádio da Silva.

1. Flexitarianismo. 2. Teoria da prática. 3. Redução do consumo de carne. 4. Sustentabilidade. 5. Veganismo. I. Título.

CDD 658

CINDY LOUREEN BERNARDO LIMA

**FLEXITARIANISMO PARA A SUSTENTABILIDADE: UMA INVESTIGAÇÃO DA
REDUÇÃO DO CONSUMO DE CARNE À LUZ DA TEORIA DA PRÁTICA**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Administração e Controladoria da Universidade Federal do Ceará como requisito parcial à obtenção do título de mestre. Área de concentração: Gestão Organizacional. Linha de pesquisa: Organizações, Estratégia e Sustentabilidade.

Orientador: Prof. Dr. Áurio Lúcio Leocádio da Silva

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dr. Áurio Lúcio Leocádio da Silva
Universidade Federal do Ceará (UFC)

Prof. Dr. Diego de Queiroz Machado
Universidade Federal do Ceará (UFC)

Profa. Dra. Marina Dantas de Figueiredo
Universidade de Fortaleza (UNIFOR)

FORTALEZA

2023

AGRADECIMENTOS

Ao João, meu companheiro, e aos nossos filhos Bilbo, Zelda e Nori. Tudo por vocês.

À minha mãe, Auristela; e ao meu pai, Luiz por tudo, desde sempre.

À minha chefe, Maurilene e ao meu colega de trabalho, Thiago, por toda a compreensão e o apoio durante a pós-graduação.

Ao meu orientador, Professor Áurio, pela paciência e humanidade de sempre.

À minha parceira de artigos e de conversas sobre pós-graduação e pesquisas, Érica Sobreira. Aos meus colegas do PPAC, Dhiocy e Henrique. Com eles, ri e chorei nesses últimos anos. Gratidão, meus queridos.

Aos sujeitos da minha pesquisa, pelo seu tempo, energia e boa vontade.

Ao Universo, por ter reunido causas e condições para que eu chegasse aqui nesse espaço e tempo exatos, por motivos que desconheço, e por ter me ensinado, mais uma vez, que, quanto mais aprendo, menos sei e, portanto, mais tenho a aprender. E o aprendizado já é a própria vida: viver.

RESUMO

O consumo de carne a nível global contribui significativamente para problemas ambientais como redução da taxa de biodiversidade, escassez de água doce e mudanças climáticas. Portanto, mudanças na dieta que substituam, reduzam ou eliminem o consumo de carne e derivados de origem animal, como as práticas veganas, vegetarianas e flexitarianas, são reconhecidas pela literatura como menos prejudiciais ao planeta. Ao passo que essas dietas têm recrutado cada vez mais adeptos, os estudos sobre elas também têm se multiplicado nos últimos anos. Enquanto o veganismo e o vegetarianismo têm recebido mais atenção da literatura, o flexitarianismo apenas recentemente tem ganhado atenção no meio científico. Bem como a maioria dos estudos sobre consumo sustentável, essas pesquisas têm se mantido em um dos polos da teoria sociológica, ora priorizando agência, ora estrutura e, além disso, se concentram em países desenvolvidos. Esse trabalho busca um novo olhar sobre essas práticas, ou melhor, nexos de práticas, ao se debruçar sobre o flexitarianismo através da Teoria da Prática, assumindo a prática *per se* como unidade de análise, no contexto de um país em desenvolvimento. Assim, o objetivo deste estudo foi investigar, na organização das práticas flexitarianas, possíveis contribuições para a sustentabilidade no contexto alimentar de um país em desenvolvimento. Para tanto, foi realizada uma pesquisa qualitativa, exploratória e descritiva com indivíduos que deliberadamente estão reduzindo seu consumo de carne. O contato inicial foi feito por conveniência e, depois, utilizou-se a técnica de bola de neve para captação dos sujeitos. As práticas investigadas foram relacionadas à compra, preparação e ao consumo de alimentos, com ou sem carne. Como técnicas de coleta, foram utilizados diários autoalimentados pelos sujeitos via Whatsapp e entrevistas baseadas no diário seguindo orientações de Zimmerman e Wieder (1977). Nove sujeitos forneceram informações sobre suas práticas alimentares durante 7 dias. Para a análise desses dados, utilizou-se análise de conteúdo baseada no modelo de Krippendorff (2004) com categorização de Saldaña (2013) e a estrutura de elementos da prática proposta por Shove, Pantzar e Watson (2012) (i.e. materiais, competências e significados) para a análise das práticas. Os resultados sugerem que as possíveis contribuições das práticas flexitarianas para a sustentabilidade são no sentido de ter um menor impacto ambiental que uma dieta totalmente onívora, incentivar pequenos produtores e comerciantes locais e de ser culturalmente mais aceitável que dietas totalmente restritivas de carne animal. Apesar disso, ainda há elementos destas práticas que podem ser desfavoráveis à sustentabilidade como algumas barreiras materiais (acesso e preço) na aquisição de alimentos sem carne, de significados relacionados à praticidade, conveniência e afetividade e necessidade de um acompanhamento nutricional para garantir uma nutrição adequada.

Palavras-chave: Flexitarianismo. Teoria da Prática. Redução do consumo de carne. Sustentabilidade.

ABSTRACT

Meat consumption globally contributes significantly to environmental problems such as reduced biodiversity, freshwater scarcity and climate change. Therefore, dietary changes that replace, reduce or eliminate the consumption of meat and animal products, such as vegan, vegetarian and flexitarian practices, are recognized by the literature as less harmful to the planet. While these diets have recruited more and more followers, studies on them have also multiplied in recent years. While veganism and vegetarianism have received more attention in the literature, flexitarianism has only recently gained attention in the scientific community. As well as most studies on sustainable consumption, these studies have remained at one of the poles of sociological theory, sometimes prioritizing agency, sometimes structure and focusing on developed countries. This work seeks a new look at these practices, or rather, a nexus of practices, by focusing on flexitarianism through the Theory of Practice, assuming the practice per se as a unit of analysis, in the context of a developing country. Thus, the objective of this study was to investigate, in the organization of flexitarian practices, possible contributions to sustainability in the food context of a developing country. Therefore, a qualitative, exploratory and descriptive research was carried out with individuals who are deliberately reducing their meat consumption. The initial contact was made for convenience and, afterwards, the snowball technique was used to capture the subjects. The investigated practices were related to the purchase, preparation and consumption of food, with or without meat. As collection techniques, self-reported diaries were used by the subjects via Whatsapp and interviews based on the diary, following the guidelines of Zimmerman and Wieder (1977). Nine subjects provided information about their eating habits for 7 days. For the analysis of these data, content analysis was used based on the model by Krippendorff (2004) with categorization by Saldaña (2013) and the structure of practice elements proposed by Shove, Pantzar and Watson (2012) (i.e. materials, skills and meanings) for the analysis of practices. The results suggest that the possible contributions of flexitarian practices to sustainability are in the sense of having a lower environmental impact than a totally omnivorous diet, encouraging small producers and local traders and being culturally more acceptable than diets totally restrictive of animal meat. Despite this, there are still elements of these practices that may be unfavorable to sustainability, such as some material barriers (access and price) in the acquisition of meatless foods, meanings related to practicality, convenience and affectivity and the need for nutritional monitoring to ensure adequate nutrition. .

Keywords: Flexitarianism. Practice Theory. Meat consumption reduction. Sustainability.

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 - Consumo de carne e Sustentabilidade (cont.)	20
Quadro 2 – Sujeitos da pesquisa.....	42
Quadro 3 - Elementos das práticas em cada etapa.....	46
Quadro 4 – Elementos presentes na fase de aquisição das práticas flexitarianas (cont.)	51
Quadro 5 - Elementos presentes na fase de preparo das práticas flexitarianas	60
Quadro 6 - Elementos na fase de consumo das práticas flexitarianas	68
Quadro 7 – Possíveis contribuições das práticas flexitarianas para a sustentabilidade.....	73

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Simplificação das dietas relacionadas à carne animal	28
Figura 2 - Elementos das práticas.....	33
Figura 3 – Esquema simplificado do recrutamento em bola de neve.....	41
Figura 4 - Itens de supermercado	49
Figura 5 - Café da manhã com ovos, queijo e leite (F2 e F3)	53
Figura 6 - Almoços com quibe e pernil desfiado a base de plantas (F4).....	54
Figura 7 - Creme de galinha adaptado com frango à base de plantas (F1).....	54
Figura 8 – Mingau com morangos que estavam próximos de estragar (F1)	57
Figura 9 – Sopa de legumes com beterraba próxima de estragar (F2)	57
Figura 10 – Café da manhã feito sem pressa (F9)	58
Figura 11 – Café da manhã feito apressado (F4).....	58
Figura 12 – Almoço feito com ânimo e bom humor (F9)	59
Figura 13 - Jantar feito em um dia de ‘preguiça’ (F7).....	59
Figura 14 – Bolo vegano feito por F6.....	60
Figura 15 – Comida com carne (F1).....	62
Figura 16 – Pizza de marguerita (sem carne) (F9)	64
Figura 17 – Pizza metade carne do sol e metade vegana (F6).....	65
Figura 18 – almoço com carne feito pela mãe de F7.....	66
Figura 19 – almoço com carne feito pela avó de F6.....	67
Figura 20 – Marmita vegana (F5).....	72

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	12
1.1	Contextualização.....	12
1.2	Problema e objetivos.....	14
1.3	Justificativa	15
1.4	Estrutura do trabalho.....	17
2	REFERENCIAL TEÓRICO	18
2.1	A (in)sustentabilidade nas práticas alimentares e o consumo de carne	18
2.2	Redução do consumo de carne: flexitarianismo	22
2.2.1	Flexitarianismo	24
2.3	Teoria da Prática	28
2.3.1	Aspectos Gerais	28
2.3.2	Elementos das práticas.....	30
2.3.3	Práticas de alimentação: nexos de práticas	35
3	PERCURSO METODOLÓGICO	40
3.1	Delineamento da pesquisa.....	40
3.2	Sujeitos da pesquisa	40
3.3	Coleta e análise de dados	42
4	RESULTADOS	47
4.1	Compra/Aquisição	47
4.1.1	Materiais	47
4.1.2	Competências	49
4.1.3	Significados	50
4.2	Preparo	52
4.2.1	Materiais	52
4.2.2	Competências	54
4.2.3	Significados	56
4.3	Consumo	61
4.3.1	Materiais	61
4.3.2	Competências	63
4.3.3	Significados	63
4.4	Possíveis contribuições das práticas flexitarianas para a sustentabilidade	68

4.4.1 O flexitarianismo ao encontro da sustentabilidade	69
4.4.2 O flexitarianismo de encontro à sustentabilidade	73
5. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	75
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS	80
REFERÊNCIAS	83
APÊNDICE A	98

1 INTRODUÇÃO

1.1 Contextualização

Whiteman, Walker e Perego (2013) estabelecem nove processos críticos para o equilíbrio do planeta e seus limites associados. Embora esses autores sugiram especificamente ações de sustentabilidade corporativa que atenuem os efeitos das atividades econômicas no meio ambiente, Clark (2007) afirma que os ganhos alcançados ao longo do tempo na busca por processos produtivos mais limpos e eficientes têm sido suplantados pelas práticas insustentáveis de consumo. Assim, além dos avanços tecnológicos, mitigar os impactos de problemas globais de grande escala também requer mudanças nas estruturas de consumo (VINNARI; VINNARI, 2014).

Esse é o caso dos padrões atuais de consumo de carne, especialmente no ocidente, que, segundo diversas pesquisas, contribuem negativamente em pelo menos quatro dessas fronteiras planetárias: mudanças no uso da terra (YIN *et al.*, 2020; STEHFEST; BOUWMAN; VAN VUUREN, 2009), perda da biodiversidade; mudanças climáticas devido às altas emissões dos gases do efeito estufa (TILMAN, 2001) e uso de maiores volumes de água doce (MARLOW *et al.*, 2009).

Nesse sentido, diversos autores da área parecem concordar que mudanças na dieta que substituam, reduzam ou eliminem o consumo de carne e derivados de origem animal, como práticas vegetarianas, veganas e flexitarianas, podem ser benéficas para a saúde do planeta (RAPHAELY; MARINOVA, 2014; MARLOW *et al.*, 2009; HÄLLSTROM *et al.*, 2015; VANHAM; MEKONNEM; HOEKSTRA, 2013). Além disso, saúde (SPRINGMANN *et al.*, 2015; TILMAN E CLARK, 2014), segurança alimentar (GARNIER; KLONT; PLASTOW, 2003; FONT-I-FURNOLS; GUERRERO *et al.*, 2013) e bem-estar animal (FAO, 2017; TAKEFUJI, 2021) são outras preocupações relacionadas a esse consumo.

Governos de diversos países têm alertado para os altos níveis de carne nas dietas especialmente por questões de saúde (APOSTOLIDIS; MCLEAY, 2016; REISCH *et al.*, 2021; KILDAL; SYSE, 2017) e documentários também foram lançados na última década denunciando prejuízos ambientais e de saúde pública causados pela produção e consumo de carne e incentivando uma dieta baseada em vegetais, a exemplo de *Cowspiracy* (2014), *What the Health* (2017) e *Dieta de Gladiadores* (2019). Além disso, figuras públicas como Bill Gates,

já preveniram a necessidade de refrear o consumo de carne e investir no desenvolvimento de seus substitutos (BEVERLAND, 2014).

Apesar de todo esse movimento, a tendência global nos últimos 50 anos tem sido de aumento no consumo dessa *commodity* (SANS; COMBRIS, 2015), sendo seu crescimento mais acentuado nos países em desenvolvimento como Índia, Brasil e China (TUCKER, 2014; BLANCO-MURCIA; RAMOS-MEJIA, 2019; MILFORD; KILDAL, 2019), resultante da prosperidade econômica, da urbanização e da abundância de alimentos (KEARNEY, 2010; DAGEVOS, 2014, POPKIN; ADAIR, NG, 2012; TILMAN; CLARK, 2014).

De Gavelle *et al.*, (2019), por outro lado, afirmam que, embora a proporção de vegetarianos estritos permaneça baixa, dietas intermediárias como o flexitarianismo vêm se desenvolvendo nos últimos anos. Esse último termo surgiu e apenas recentemente vem ganhando notoriedade no meio público e científico (DERBYSHIRE, 2017) e se traduz em um modo de comer em que o consumo de carne é propositalmente reduzido, mas não eliminado (DAGEVOS; VOORDOUW, 2013; TUCKER, 2018).

Levando em consideração evidências científicas que demonstram que as pessoas são mais propensas a reduzir o consumo de carne do que eliminá-lo completamente (KEMPER; WHITE, 2021), a prática do flexitarianismo surge como uma alternativa menos rígida do que o vegetarianismo e o veganismo (DAGEVOS, 2021) e, portanto, propõe uma transição mais fácil para dietas mais sustentáveis (CORRIN; PAPADOPOULOS, 2017).

Do ponto de vista da sustentabilidade, uma redução do consumo de carne, embora não alcance todo o potencial do vegetarianismo e do veganismo, traria benefícios consideráveis para a redução das emissões de gases do efeito estufa (XUE *et al.*, 2014) e para a preservação de grandes extensões de terras (HÄLLSTROM *et al.*, 2015), da biodiversidade (STOLL-KLEEMANN; SCHMIDT, 2016) e de água doce (VANHAM; MEKONNEM; HOEKSTRA, 2013).

Como comer carne ainda é uma norma social arraigada em muitas culturas e comunidades em todo o mundo (PATEL; BUCKLAND, 2021), estudos têm mostrado que apenas uma pequena minoria de consumidores conscientes dos impactos da carne está disposta a interromper ou reduzir seu consumo (SANCHEZ-SABATE; BADILLA-BRIONES; SABATÉ, 2019; GRAÇA; OLIVEIRA; CALHEIROS, 2015).

Essa lacuna entre atitudes e comportamentos pode ser explicada através do viés individualista, tanto nas pesquisas, quanto nas políticas, que enfatiza exageradamente a capacidade do indivíduo de provocar mudanças sociais, inclusive no domínio do consumo de alimentos (BIERMANN; RAU, 2020; CORSINI *et al.*, 2020). Esses modelos consideram as

crenças, atitudes e valores dos indivíduos como preditores de comportamento e pressupõem que esse pode ser modificado através da identificação e modificação de crenças pró ou anti-ambientais (HARGREAVES, 2011).

Na tentativa de superar esse dilema, trabalhos mais recentes têm utilizado a Teoria das Práticas Sociais no estudo de diferentes práticas de consumo sustentável (JAEGGER-ERBEN; OFFENBERGER, 2014), e mais especificamente no estudo de práticas alimentares sustentáveis (e. g. GODIN; SAHAKIAN, 2018; CORSINI *et al.*, 2020).

A Teoria das Práticas considera que os comportamentos individuais estão profundamente enraizados em contextos sociais e institucionais e muitas vezes são realizados de maneira habitual, como fazer refeições e tomar banho e, portanto, muda sua unidade fundamental de análise da agência e da estrutura para as práticas sociais (SÜßBAUER; SCHÄFER, 2018).

Essas práticas, por sua vez, decorrem tanto das escolhas individuais quanto do complexo sistema de interligação de elementos do ambiente dos indivíduos, como por exemplo, estruturas de abastecimento, estruturas físicas, equipamentos e tecnologia, significados e motivações, normas e procedimentos (RØPKE, 2009).

Shove, Pantzar e Watson (2012) definem, então, uma prática como composta por três elementos interligados: materiais, competências e significados. Para que uma prática social exista e se mantenha, é preciso que esses três elementos existam - no mesmo lugar e ao mesmo tempo - e se interconectem (RECKWITZ, 2002). Esse modelo, que será utilizado nesta pesquisa, será melhor explanado adiante.

Diversos estudos recentes se propuseram a estudar o vegetarianismo (e.g. LESTAR, 2022) e o veganismo (e.g. TWINE, 2017) através da Teoria da Prática. Menos pesquisas se dedicam a estudar a redução do consumo de carne e, geralmente, ainda sem usar o termo flexitarianismo para se referir a essa prática (KHARA; RIEDY; RUBY, 2021) e outros estudos tratam da redução do consumo de carne em um contexto mais amplo de práticas alimentares sustentáveis (DIJK, 2023). Portanto, essa pesquisa busca se debruçar sobre essa prática (flexitarianismo) ainda pouco explorada no meio científico através da Teoria da Prática.

1.2 Problema e objetivos

Levando em consideração a proposta do flexitarianismo, segundo seus estudiosos, de ser um caminho mais facilmente praticável para a sustentabilidade e a carência de estudos sobre essa prática através das lentes teórico-práticas, formulou-se a seguinte pergunta de

pesquisa: Como as práticas flexitarianas podem contribuir para um consumo alimentar mais sustentável?

Assim, o objetivo geral deste trabalho é investigar, na organização das práticas flexitarianas, suas possíveis contribuições para a sustentabilidade no contexto alimentar de um país em desenvolvimento.

Para o alcance do objetivo geral, os seguintes objetivos específicos foram elaborados:

1. Identificar os elementos das práticas flexitarianas
2. Descrever esses elementos e suas configurações em termos de práticas alimentares sustentáveis

Para o cumprimento dos objetivos acima traçados, uma pesquisa de campo foi realizada com nove sujeitos que estão atualmente reduzindo seu consumo de carne. Os sujeitos foram acompanhados durante sete dias em um diário eletrônico via grupo de *WhatsApp* com a pesquisadora. Cada sujeito registrou em seu diário, através de fotos, áudios e mensagens escritas, seus momentos de aquisição, preparo e consumo de alimentos e refeições. Em seguida, uma análise de conteúdo foi realizada, segundo modelo de Krippendorff (2004) e categorização de Saldaña (2013), para alcançar os resultados da pesquisa.

1.3 Justificativa

A crescente população global e os padrões alimentares modernos são os principais impulsionadores dos atuais sistemas alimentares insustentáveis (MOKRANE *et al.*, 2023) e, por isso, o consumo sustentável de alimentos representa um elemento central para enfrentar a crise climática (TRÜBNER *et al.*, 2023).

A literatura relata o maior valor de emissões de gases de efeito estufa e uso da terra para dietas de origem animal (LUZZANI, 2022). Portanto, a redução do consumo de carne para evitar uma maior deterioração ambiental exigirá uma série de estratégias que exigirão a compreensão de como os indivíduos podem responder as diferentes práticas de consumo de carne (TUCKER, 2014).

Por isso, a implementação de soluções dietéticas para o trilema estreitamente relacionado “dieta - meio ambiente - saúde” é um desafio global e uma oportunidade de grande importância para o meio ambiente e para a saúde pública (TILMAN; CLARK, 2014). Não à toa, procurar maneiras de reduzir o consumo de carne é uma área de pesquisa que tem recebido muita atenção (TUCKER, 2018).

É natural esperar que a transição para uma dieta com menos carne seja diferente de país para país (GÓMEZ-LUCIANO *et al.*, 2019), mas as pesquisas sobre substituição de carne têm se concentrado em países desenvolvidos, enquanto poucas pesquisas foram realizadas em países em desenvolvimento, onde o aumento da renda e a urbanização estão levando a um rápido aumento no consumo de carne (TILMAN; CLARK, 2014; STOLL- KLEEMANN; SCHMIDT, 2016).

O Brasil, por exemplo, é um dos países cujas diretrizes dietéticas oficiais alertam sobre o alto impacto ambiental da carne para a saúde e sustentabilidade, porém, as pesquisas neste país são ainda incipientes, tendo apresentado crescimento apenas nos últimos anos (e.g. ALVES, 2019; CASTELO; SCHÄFER; SILVA, 2021). Pesquisas qualitativas nesses países podem ser um ponto de alavancagem chave para combater as mudanças climáticas e a perda de biodiversidade (SANCHEZ-SABATE; BADILLA-BRIONES; SABATÉ, 2019; STOLL- KLEEMANN; SCHMIDT, 2016) e esta pesquisa oferece, portanto, oportunidades para diminuir essa lacuna.

Ademais, enquanto a abstinência de carne (vegetarianismo e veganismo) é relativamente bem estudada, o flexitarianismo, na qual os indivíduos diminuem em vez de abandonar o consumo de carne, tem recebido relativamente menos atenção pela comunidade científica (MYLAN, 2018; KEMPER, 2020).

A maioria dos trabalhos que tratam de flexitarianismo e da redução do consumo de carne de maneira geral assumem perspectivas individualistas e racionais sobre o assunto, resultando em uma imagem unilateral de como as práticas ocorrem (POHJOLAINEN; JOKINEN, 2020). O reconhecimento de mais rotas de mudança para uma dieta mais baseada em vegetais implica que o debate ético sobre a carne não deve apenas associar a mudança do consumidor com estratégias racionais de persuasão (DE BAKKER; DAGEVOS, 2012).

A aplicação de teorias da prática no domínio da pesquisa em sustentabilidade em estudos de consumo é cada vez mais defendida com base na premissa de que ela permite analisar o consumo como um fenômeno social. Consequentemente, suas aplicações neste campo estão se expandindo geometricamente (CORSINI *et al.*, 2020).

A teoria da prática social é usada em uma estrutura conceitual para entender como e por que determinadas práticas alimentares moldam, mudam e se tornam parte das rotinas diárias (WOLLMAR; SJOBERG; POST, 2022), portanto, pode servir como um ponto de partida útil para entender a dinâmica das práticas alimentares, suas dimensões relevantes de sustentabilidade (MU; SPAARGAREN; LANSINK, 2019).

Tendo os argumentos expostos acima como ponto de partida, essa pesquisa busca preencher uma lacuna teórico-metodológica presente na literatura, trazendo o flexitarianismo através das lentes da Teoria das Práticas, pelo modelo de Shove, Pantzar e Watson (2012), no contexto de um país em desenvolvimento, no caso, o Brasil.

O modelo de Shove, Pantzar e Watson (2012) será utilizado por oferecer soluções preliminares em diversas áreas para fins de pesquisa empírica, sugerindo formas de representação das práticas, oferecendo conceitos para a compreensão de processos-chave como mudança e recrutamento e deserção, e também revisando modos de intervenção no comportamento (WARDE, 2014).

Compreender como as práticas emergem e evoluem e como são realizadas e coordenadas na vida cotidiana é primordial para enfrentar padrões de consumo insustentáveis (LEE, 2018). Portanto, as iniciativas políticas para promover modos de vida mais sustentáveis podem e devem ser baseadas na compreensão dos elementos das práticas, sistemas de práticas e no tecido conjuntivo que os mantém juntos (SHOVE; PANTZAR; WATSON, 2012).

Assim, do ponto de vista prático, o conhecimento resultante deste trabalho poderá ser útil para formuladores de políticas e profissionais que desejem desenvolver programas e estratégias mais eficazes para reduzir os altos níveis de consumo de carne (TUCKER, 2014; SCHÖSLER; DE BOER; BOERSEMA, 2012).

Além das organizações governamentais e não governamentais, as que comercializam produtos ou refeições que possam substituir a carne, como carnes à base de vegetais e demais proteínas alternativas à carne animal, podem posicionar e comunicar melhor produtos alimentícios sustentáveis no mercado (VANHONACKER, 2013).

1.4 Estrutura do trabalho

Este trabalho se divide em seis seções. Na primeira seção, a introdução traz uma breve contextualização do tema, além da questão de pesquisa, dos objetivos e da justificativa da pesquisa. A segunda seção traz o referencial teórico que embasou a pesquisa tanto em relação à redução do consumo de carne quanto à teoria das práticas no estudo das práticas alimentares. A terceira seção traz a metodologia aplicada na pesquisa, mais especificamente, sua classificação, sujeitos, técnicas de coleta de dados e método de análise dos dados. A quarta seção apresenta os resultados encontrados. A quinta traz a discussão dos resultados e a sexta, as considerações finais.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

Esta seção traz o embasamento teórico da pesquisa, começando com problemas do consumo insustentável de carne a nível global e, em seguida, trazendo dados e informações sobre a redução do consumo de carne - e mais especificamente sobre o flexitarianismo - e como o tema está sendo tratado pela literatura científica até o momento. Por fim, explora a Teoria da Prática e como ela tem sido utilizada para as pesquisas sobre consumo sustentável e práticas alimentares.

2.1 A (in)sustentabilidade nas práticas alimentares e o consumo de carne

O aumento da demanda global de alimentos aliado às mudanças nos hábitos alimentares cria desafios para fornecer acesso universal a alimentos saudáveis sem criar impactos ambientais, econômicos e sociais negativos. Esse cenário traz a urgente necessidade de desenvolver e implementar políticas e práticas que forneçam acesso universal a escolhas alimentares saudáveis, mas que reduzam a pegada ambiental do sistema alimentar global (LINDGREN, 2018).

Grande parte dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) das Nações Unidas para 2030 está relacionada a esse desempenho dos sistemas alimentares globais. Para atingir tais objetivos, são necessários esforços a nível nacional e regional e, portanto, cada nação deve traçar estratégias concretas para a política alimentar e implementar ações condizentes com as suas condições locais (CHAUDHARY; GUSTAFSON; MATHYS, 2018).

Segundo a FAO (2010), dietas sustentáveis devem promover segurança alimentar e nutricional, contribuindo para uma vida saudável das gerações atuais e futuras, portanto, devem ter baixo impacto ambiental, otimizando os recursos naturais e humanos e respeitando a diversidade e os ecossistemas. É importante que sejam também culturalmente aceitáveis e economicamente acessíveis e justas.

Esse conceito une duas perspectivas distintas: uma nutricional, centrada nos indivíduos, e uma de sustentabilidade global, que inclui as dimensões ambiental, econômica e social. Enquanto a primeira pode ser facilmente relacionada aos resultados de saúde, a última é mais difícil de analisar diretamente (MEYBECK; GITZ, 2017).

Essas dificuldades resultam em estudos sobre a sustentabilidade das dietas que se concentram predominantemente em seus impactos ambientais – reduzindo-os geralmente às

emissões de GEE, à mudança de uso da terra e ao uso da água – ou combinando-os com seus efeitos na saúde. Embora seja a maioria deles sugira sinergias entre dietas mais saudáveis e mais ecológicas, os impactos econômicos ou sociais dessas dietas são comumente ignorados (MEYBECK; GITZ, 2017).

Os sistemas alimentares e especialmente a produção e o consumo de carne têm fortes ligações com as três dimensões da sustentabilidade citadas acima (social, ambiental e econômica) e, a partir da década de 1970, passou a ser fortemente criticado a partir de uma quarta perspectiva: a dimensão animal (ALLIEVI; VINNARI; LUUKANEN, 2015). As consequências ambientais, em especial, receberam considerável publicidade durante as últimas décadas (VINNARI; TAPIO, 2009).

A produção de carne é destacada como uma fonte significativa de emissões de gases do efeito estufa (GEE) (AUSTGULEN *et al.*, 2018). De acordo com a abordagem do ciclo de vida, um quilograma de carne bovina é equivalente à quantidade de CO₂ emitida por um carro europeu médio a cada 250 km (OGINO *et al.*, 2007). Fischer e Garnett (2016) especificam que a pecuária para produção de carne, ovos e leite gera cerca de 14,5% do total de emissões globais de GEE. Além disso, se comparado com outros alimentos, uma redução no consumo da carne de ruminantes e produtos lácteos teria maior impacto nas emissões de GEE (STOLL-KLEEMANN; SCHMIDT, 2016).

Yin *et al.* (2020), por sua vez, atribuem a grande maioria do uso da terra para a produção de alimentos de origem animal. A criação em larga escala de animais para abate utiliza 70% das terras agrícolas, incluindo um terço das terras aráveis, necessárias também para a produção agrícola (FISCHER; GARNETT, 2016). Os usos dessas grandes extensões de terra sacrificam savanas e florestas, resultando em perdas de biodiversidade. Os autores acreditam que uma mudança dietética em direção à redução do consumo de carne seria uma estratégia eficiente para combater essas perdas (STOLL-KLEEMANN; SCHMIDT, 2016)

A alta pegada hídrica da produção de carne e produtos de origem animal também é problemática (VANHAM; MEKONNEN; HOEKSTRA, 2013). Para cada quilo de carne de gado cultivado, são necessárias 20,7 toneladas de água para carne bovina, 5,9 toneladas para carne de porco e 4,5 toneladas para aves para cada quilo de alimentos para animais (OKI *et al.*, 2003). Portanto, uma redução na ingestão de carne contribuiria também para a economia dos recursos hídricos (VANHAM; MEKONNEN; HOEKSTRA, 2013).

Além disso, um consumo de carne acima das necessidades dietéticas está associado a doenças crônicas não transmissíveis como doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2 e algumas formas de câncer, bem como obesidade, que afeta um quinto da população adulta

mundial (APOSTOLIDIS; MCLEAY, 2016). Springmann *et al.*, (2015) reforçam afirmando que uma transição global para dietas mais baseadas em vegetais que estejam de acordo com as diretrizes dietéticas padrão poderia reduzir a mortalidade global em 6–10% em comparação com um cenário de referência em 2050.

Outra questão envolvida na produção e consumo de carne é a do bem-estar animal. A fim de fornecer produtos pecuários a baixo custo, os produtores de gado têm trabalhado para melhorar a produtividade, criando os animais em pequenos espaços, o que tem sido considerado degradante (TAKEFUJI, 2021).

Essa condição de confinamento dos animais também traz preocupações com questões de segurança alimentar. Segundo Rosina e Monego (2013), a carne animal é um dos principais alimentos envolvidos em surtos de toxinfecções alimentares. Essas associações negativas foram, e provavelmente serão ainda mais fortalecidas devido ao constante debate e medo em torno dos surtos alimentares relacionados à carne como Encefalopatia Espongiforme Bovina (EEB), popularmente conhecida como doença da vaca louca; hormônios, vírus da peste suína, salmonela ou gripe aviária, febre aftosa, entre outros, aumentando a consciência pública em relação aos riscos do consumo de carne (FONT-I-FURNOLS; GUERRERO *et al.*, 2013; KUBBERØD *et al.*, 2012).

Apesar do aumento da eficiência do uso da terra dedicado a produtos de origem animal (ALLIEVI; VINNARI; LUUKANEN 2015; GARNETT, 2011), é perceptível que o consumo de carne está se tornando mais importante na maioria das regiões do mundo e um foco único na produção não será suficiente para atingir as metas climáticas (VERAIN; DAGEVOS; ANTONIDES, 2015). Portanto, mudanças no consumo desempenham um papel indispensável para a segurança alimentar sustentável e devem ser abordadas, dadas as dimensões do desafio em questão (BAJŽELJ *et al.*, 2014; GARNETT, 2011).

O quadro 1, a seguir, traz um resumo dos problemas relacionados ao consumo insustentável de carne a nível global e dos principais autores que exploraram cada um deles.

Quadro 1 - *Consumo de carne e Sustentabilidade (cont.)*

Maior uso de água doce	VANHAM; MEKONNEN; HOEKSTRA (2013); OKI <i>et al.</i> (2003)
Maior uso da terra	STOLL-KLEEMANN E SCHMIDT, 2016; HALLSTRÖM <i>et al.</i> , 2015
Maiores emissões de gases do efeito estufa	AUSTGULEN <i>et al.</i> (2018); OGINO <i>et al.</i> , 2007; HALLSTRÖM <i>et al.</i> (2015) e STOLL-KLEEMANN; SCHMIDT, 2016

Problemas de saúde humana não congênitos	APOSTOLIDIS; MCLEAY (2016). SPRINGMANN <i>et al.</i> (2016)
Problemas de segurança alimentar	ROSINA; MONEGO (2013); FONT-I-FURNOLS E GUERRERO <i>et al.</i> (2013)
Problemas de bem-estar animal	TAKEFUJI (2021)

Fonte: Elaborado pela autora, 2022.

Embora dietas mais baseadas em vegetais sejam menos prejudiciais ao meio ambiente, elas podem ser percebidas como mais caras do que as dietas onívoras comuns, considerando caros os substitutos da carne e também as frutas e vegetais, cujo consumo parece aumentar (PAIS; MARQUES; FUINHAS, 2022).

Portanto, Bublitz *et al.* (2023) questionaram se a escolha de mudar para uma dieta baseada em vegetais estaria disponível para todos os consumidores ou se a desigualdade no acesso a alimentos saudáveis seria uma barreira à alimentação baseada em vegetais. Ainda segundo esses autores, a pandemia do COVID-19 e o Movimento Black Lives Matter (esse último especificamente nos Estados Unidos) revelaram as disparidades significativas associadas à desigualdade no acesso aos alimentos em comunidades negras e latinas e nações tribais que limitam o acesso às frutas e vegetais frescos essenciais para uma dieta baseada em vegetais (BUBLITZ *et al.*, 2023).

A esse respeito, tanto estudo de Lusk e Norwood (2016) realizado nos Estados Unidos, quanto estudo de Pais, Marques e Fuinhas (2022) realizado em Portugal, concluem que os consumidores que seguem uma dieta estritamente à base de plantas (vegana), por exemplo, relatam menores gastos com alimentos e que as dietas à base de plantas são, na prática, mais baratas do que as dietas onívoras.

Ainda em relação ao custo de uma dieta sustentável e saudável, Meybeck e Gitz (2017) sugerem que preços muito baixos podem reduzir a renda dos produtores, que constituem, em todo o mundo, a maioria dos econômico e socialmente vulneráveis, além do risco da possível redução do incentivo para investimento na agricultura e da consequente capacidade de produção, o que pode comprometer a oferta de alimentos. Assim, a sustentabilidade social ao longo da cadeia alimentar depende também de a capacidade dos preços serem atrativos para todos os intervenientes (MEYBECK; GITZ, 2017).

Portanto, as políticas e outras medidas necessárias para aumentar a sustentabilidade e os valores nutricionais das dietas diferem dependendo do contexto local. Por exemplo, os países de alta renda precisam se concentrar na redução do consumo de produtos de origem animal em favor de produtos à base de plantas dietas. Por outro lado, em países emergentes,

pode ser necessário aumentar o consumo de produtos de origem animal para reduzir a desnutrição e garantir o desenvolvimento saudável de crianças em contextos de baixa renda (LINDGREN, 2018).

Por fim, aplicar a definição de dietas sustentáveis concretamente às dietas reais encontra vários desafios metodológicos. Requer avaliar a sustentabilidade de uma dieta real de duas perspectivas totalmente diferentes: de uma perspectiva nutricional, para avaliar o efeito potencial na saúde do indivíduo, e de uma perspectiva de sustentabilidade mais ampla, para avaliar seu impacto na sustentabilidade de um sistema alimentar, em todas as suas dimensões: ambiental, econômica e social (MEYBECK; GITZ, 2017).

Portanto, a rigor, avaliar os impactos de uma dieta exigiria saber onde e como cada um de seus componentes foi produzido, pois eles não dependem apenas de sua composição, mas sobre onde e como cada item foi produzido, transformado, transportado, armazenado e consumido (MEYBECK; GITZ, 2017).

2.2 Redução do consumo de carne: flexitarianismo

O aconselhamento sobre práticas de alimentação mais sustentáveis não é um fenômeno recente. O best-seller *Diet for a Small Planet*, lançado ainda em 1971, já trazia o consumo de carne como altamente ineficiente e prejudicial ao meio ambiente, além de uma série de outros livros publicados posteriormente com mensagens semelhantes, incluindo *Beyond Beef*, em 1992 (FISCHER; GARNETT, 2016).

O movimento tem tomado maiores proporções nas últimas décadas, já que os estudiosos têm defendido dietas com redução, substituição ou eliminação de carne - em especial de ruminantes - e derivados animais como alternativas capazes de equilibrar as necessidades nutricionais e a preservação dos ecossistemas (RAPHAELY; MARINOVA, 2014; TILMAN; CLARK, 2014; REISCH *et al.*, 2021).

Nesse sentido, diversos autores da área parecem concordar que mudanças na dieta que substituam, reduzam ou eliminem o consumo de carne e derivados de origem animal podem ser benéficas para a saúde do planeta (RAPHAELY; MARINOVA, 2014; MARLOW *et al.*, 2009; HÄLLSTROM *et al.*, 2015; VANHAM; MEKONNEM; HOEKSTRA, 2013),

Diversos países têm alertado para os altos níveis de carne nas dietas especialmente por questões de saúde, a exemplo de Noruega, Estados Unidos, Alemanha e Holanda (APOSTOLIDIS; MCLEAY, 2016; REISCH *et al.*, 2021; KILDAL; SYSE, 2017). Porém, apenas quatro países incluem a sustentabilidade em suas diretrizes dietéticas oficiais: Brasil,

Suécia, Catar e Alemanha. Eles destacam que uma dieta baseada principalmente em vegetais traria vantagens para a saúde e para o meio ambiente e alertavam sobre o alto impacto ambiental da carne – com exceção do Catar (FISCHER; GARNETT, 2016).

Dakin *et al.* (2021) estabelecem que as estratégias de defesa da redução de carne variam no grau dessa redução (diminuindo versus eliminando), e no tipo de carne a se abster (por exemplo, carne vermelha ou carne de frango). Maior tributação de produtos mais altos na cadeia alimentar como carne e leite também tem sido discutida, além de impostos climáticos, campanhas de conscientização e educação, modelos positivos para a promoção de substitutos de carne como um ou mais dias sem carne, etc. (REISCH *et al.*, 2021; APOSTOLIDIS; MCLEAY, 2016; KEMPER, 2020).

Produtos de carne híbridos (parte carne e parte vegetal) têm sido ofertados pelo mercado como opções mais eficientes em carbono, uso da terra e uso de água, além de um menor teor de gordura e sal para substituir a carne como fonte de proteína. Além disso, a substituição pode acontecer para tipos de carne com menor impacto ambiental (por exemplo, frango), carne à base de vegetais substitutos, entre outros (APOSTOLIDIS; MCLEAY, 2016).

Os produtos híbridos e a base de plantas são relativamente novos e caros e também são frequentemente percebidos como de qualidade inferior do produto em comparação com a carne, em particular no que diz respeito às propriedades sensoriais (VANHONACKER *et al.*, 2013). Nesse sentido também, um percentual importante de consumidores prefere diminuir a ingestão de determinados produtos ou mesmo evitá-los a consumir uma versão supostamente saudável e insípida (GUERRERO *et al.*, 2013). Para conquistar os potenciais consumidores, as alternativas à carne deveriam ser mais semelhantes à carne em relação ao sabor, textura e facilidade de preparo (MICHEL; HARTMANN; SIEGRIST, 2021),

Apesar dos alertas de especialistas e das ofertas do mercado, os consumidores parecem não estar totalmente cientes do grande impacto que o consumo de carne tem no meio ambiente (HARTMANN; SIEGRIST, 2017) e apenas uma pequena parte dos que estão conscientes dispõem-se a interromper ou reduzir significativamente o consumo de carne por questões ambientais (SANCHEZ-SABATE; SABATÉ, 2019). Para Tucker (2018), percepção sensorial, saúde, conveniência e preço ainda são mais influentes imediatamente do que as preocupações ambientais na determinação das práticas de consumo de carne.

O estudo de Austgulen *et al.* (2018) demonstra ainda que há incerteza entre os consumidores em relação ao que constituem escolhas alimentares ecológicas ou climáticas e, portanto, políticas ambientais que visam transferir parte da responsabilidade pela redução das emissões de gases de efeito estufa aos consumidores de alimentos têm se mostrado ineficazes.

O consumo de alimentos, incluindo aí a carne, está longe de ser apenas biológico ou comportamental, mas apresenta-se como uma atividade social. Esse fenômeno envolve aspectos políticos, psicológicos, sociais, culturais, econômicos e ambientais de alta complexidade. Além da necessidade de alimentação, o consumo alimentar é carregado de significados e emoções ligadas a eventos sociais que nada têm a ver com a estrita necessidade de comer (BLANCO-METZLER *et al.*, 2021).

O “paradoxo da carne” demonstra que, embora os consumidores estejam preocupados com os animais e não queiram prejudicá-los, acabam se engajando em uma dieta que exige que eles sejam mortos e, geralmente, sofram (LOUGHNAN; BASTIAN; HASLAM, 2014). Essa lacuna entre atitudes e comportamentos (GRAÇA; OLIVEIRA; CALHEIROS, 2015) pode ter várias explicações, segundo a literatura, e uma delas está relacionada às abordagens individualistas que têm sido utilizadas nos estudos e políticas focadas na redução do consumo de carne (BIERMANN; RAU, 2020). Uma abordagem alternativa que busca suprir essa lacuna, a teoria da prática, será explorada mais adiante.

Embora de maneira muito tímida e ainda insuficiente para resolver os problemas ambientais, há um movimento no sentido de afastamento dos produtos de proteína animal e em direção aos alimentos mais baseados em vegetais, especialmente nas populações de alta renda nos países desenvolvidos (DAGEVOS, 2021).

Nesse sentido, surgem as dietas alternativas como o vegetarianismo e suas variações, o veganismo, o flexitarianismo, entre outras. Enquanto o vegetarianismo abrange uma gama de escolhas alimentares que evitam alguns ou todos os alimentos de origem animal - por exemplo, ovo-lacto-vegetarianos consomem produtos lácteos e ovos e os semi e pescovegetarianos comem aves e peixes, respectivamente -, o veganismo prega a evitação de todos os produtos de origem animal para alimentação, vestuário ou outros fins (FOX; WARD, 2008).

Já o flexitarianismo, um conceito relativamente novo, apresenta-se como um meio termo entre a dieta onívora e o vegetarianismo estrito (BBC FOOD, 2021) e será explorado mais detalhadamente no próximo subtópico.

2.2.1 *Flexitarianismo*

Segundo de Gavelle *et al.* (2019) houve um declínio no consumo total de carne *per capita* desde o início de 2000 em alguns países europeus e na América do Norte, dando lugar ao desenvolvimento de dietas intermediárias como o flexitarianismo. Ruby (2012) destaca que um número crescente de onívoros em uma série de nações está reduzindo sua ingestão de carne

por razões semelhantes às citadas pelos vegetarianos: preocupações em relação aos animais, à saúde, ao meio ambiente e por razões religiosas.

Uma pesquisa recente realizada nos Estados Unidos também mostrou que 23% de todos os consumidores reduziram a quantidade de carne de gado que comeram no ano passado, e cerca de um terço (36%) dentre esses consumidores disseram que comeriam carne vegetal em vez de carne de gado, usando a saúde como motivo mais comum para essa abstenção (TAKEFUJI, 2021).

No Brasil, pesquisa realizada pelo IBOPE em 2018 mostrou que 14% da população se declara vegetariana, apresentando um aumento de 75% em relação ao ano de 2012, quando 8% se declarava vegetariana, isto representa quase 30 milhões de brasileiros que se declaram adeptos a esta opção alimentar – um número maior do que as populações de toda a Austrália e Nova Zelândia juntas (SOCIEDADE VEGETARIANA BRASILEIRA, 2018).

Porém, a revisão feita por Rosenfeld (2018) destaca que o vegetarianismo é muitas vezes interpretado subjetivamente, uma vez que não existe uma definição universal para vegetariano e muitas pessoas que se rotulam como vegetarianas, na verdade, comem carne eventualmente e variam substancialmente em termos de quais produtos de origem animal eles comem ou não.

Rosenfeld, Rothgerber e Tomiyama (2020) afirmam que classificar as pessoas dicotomicamente como vegetarianas ou onívoras ignora um grupo distinto de pessoas que limitam sua ingestão de carne, mas ainda incluem um pouco de carne em suas dietas: os chamados flexitarianos (termo que combina as palavras “flexível” e “vegetariano”).

Segundo Verain, Dagevos e Antonides (2015), o ‘flexitarianismo’ pode ser encontrado na literatura sob diferentes sinônimos. Por exemplo: ‘vegetarianos parciais’ (FOX; WARD, 2008), ‘pseudovegetarianos’ (JANDA; TROCCHIA, 2001), “semi-vegetarianos” (ROTHGERBER, 2013), entre outros.

Embora esse termo tenha sido adicionado ao Dicionário de Inglês Oxford em 2014 como "Uma pessoa que tem uma dieta principalmente vegetariana, mas ocasionalmente come carne ou peixe", esse "ocasionalmente" é problemático porque pode significar uma vez que semana ou mais (BBC FOOD, 2021). Para Verain, Dagevos e Antonides (2015), todo consumidor de alimentos que se abstém de comer carne pelo menos um dia por semana pode ser chamado de flexitariano, independentemente do motivo da abstenção.

É perceptível que a literatura não apresenta ainda uma definição consensual do que seja o flexitarianismo. Tucker (2018), por exemplo, traz uma definição bem ampla como sendo um modo de comer em que o consumo de carne é propositalmente reduzido, mas não eliminado,

definição também corroborada por Dagevos e Voordouw (2013) e Rosenfeld (2018). Já Derbyshire (2017) chama o flexitarianismo também de semivegetarianismo e o define como “aquela [dieta] que é principalmente vegetariana com a inclusão ocasional de carne ou peixe”, definição similar à do dicionário Oxford (BBC FOOD, 2021).

Segundo Verain, Dagevos e Antonides (2015), ações para redução de carne podem ser categorizadas em cinco grandes estratégias: (1) reduzir o tamanho da porção de carne; (2) substituição de parte da carne em produtos à base de carne por alternativas à base de plantas (as chamadas carnes híbridas); (3) consumo de substitutos de carne (por exemplo, hambúrgueres vegetarianos); (4) substituição da carne por outros produtos ricos em proteínas (de origem animal ou vegetal); e (5) deixar de fora a carne do prato sem reposição.

Neste trabalho, a definição adotada inicialmente é a de Tucker (2018), Dagevos e Voordouw (2013) e Rosenfeld (2018) por ser a mais ampla, não restringindo os sujeitos àqueles que limitam sua ingestão a um número de dias da semana, como a definição de Verain, Dagevos e Antonides (2015). A definição utilizada também deixa claro que a prática de redução da carne deve ser proposital e isso é importante no contexto desta pesquisa, já que o Brasil vive um período de recessão econômica onde as populações de baixa renda têm reduzido ou até mesmo eliminado a carne da dieta não por escolha, mas por privação a elas imposta (G1, 2022). Essas pessoas não são sujeitos de interesse desta pesquisa.

Muitos especialistas têm apostado nesse tipo de escolha dietética argumentando que ela não exige grandes mudanças de hábito e, portanto, torna-se mais viável do que mudar para uma dieta totalmente vegetariana (PRUSACKZYK; EARLE; HODSON, 2021). Matéria da BBC Food (2021) corrobora com essa ideia afirmando que uma dieta que inclua uma pequena quantidade de produtos de origem animal pode ser mais realista e alcançável e, portanto, ter maiores chances de adoção em massa e, assim, atingir melhores resultados ambientais globais.

Com seus comportamentos alimentares semelhantes aos dos vegetarianos em alguns momentos e aos dos onívoros em outros momentos, os flexitarianos desafiam as visões convencionais de ‘tudo ou nada’ sobre padrões alimentares vegetarianos versus onívoros. Suas inclinações alimentares, atitudes em relação à carne e julgamentos morais parecem estar entre os de vegetarianos e onívoros que não limitam seu consumo de carne (ROSENFELD; ROTHGERBER; TOMIYAMA, 2020), uma espécie de ‘meio termo’.

O flexitarianismo não é necessariamente um trampolim para o vegetarianismo. No entanto, na perspectiva da dominância dos hábitos carnívoros na cultura alimentar atual, ele pode significar uma ruptura cautelosa com essas tradições e, conseqüentemente, um passo

significativo para um futuro de consumo alimentar sustentável (VERAIN, DAGEVOS, ANTONIDES, 2015).

Não à toa, segundo Kemper (2020), a porcentagem de redutores de carne ou flexitarianos em todo o mundo está entre 14% e 60%, superando os 5% dos indivíduos se identificam como vegetarianos, 3% como veganos e 3% como pescatarianos. Além disso, mais de 50% dos que se identificam como vegetarianos ou veganos afirmam comer carne ocasionalmente (KEMPER, 2020).

As pessoas tendem a adotar uma dieta flexitariana por motivos diferentes dos que fariam com uma dieta vegetariana. Os vegetarianos são mais fortemente motivados por preocupações éticas com os animais do que os flexitarianos, que, em vez disso, tendem a ser motivados por preocupações com a saúde ou o meio ambiente (APOSTOLIDIS; MCLEAY, 2016; DE BACKER; HUDDERS, 2014, 2015; FORESTELL; NEZLEK 2018).

Isso corrobora a ideia de que o flexitariano, indiferente ao bem-estar animal e convicto de que certa quantidade de carne é indispensável para atender às necessidades nutricionais do homem, pode encontrar na proteção do meio ambiente a única motivação para comer menos carne (SANCHEZ-SABATE; BADILLA-BRIONES; SABATÉ, 2019).

Já o estudo de Apostolidis e McLeay (2016) afirma que os flexitarianos são mais ambientalmente orientados do que os vegetarianos, que têm preferências muito altas por substitutos de carne, mas apenas um interesse moderado no impacto ambiental de seu consumo. Rosenfeld (2018), por outro lado, afirma que, em uma suposta escala crescente de consumo ético, os flexitarianos são os menos motivados eticamente, seguidos dos vegetarianos e, por fim, pelos veganos.

Comparados aos vegetarianos, os flexitarianos relataram que veem suas dietas como menos entrelaçadas com sua identidade, têm menos orgulho em seguir suas dietas, sentem que são julgados menos negativamente por seguir suas dietas, julgam outras pessoas menos negativamente por comerem carne, sentem menos motivação para seguir suas dietas, porém, seguem sua dieta por um período mais curto de tempo (ROSENFELD; ROTHGERBER; TOMIYAMA, 2020).

Segundo a literatura, vários fatores podem afetar positivamente a adoção de uma dieta mais baseada em vegetais incluindo gênero, idade, educação (GRAÇA; OLIVEIRA; CALHEIROS, 2015), habilidades de preparação de alimentos sem carne, familiaridade com plantas adequadas (SCHÖSLER; DE BOER; BOERSEMA, 2012), expectativas sensoriais e as características das proteínas alternativas em comparação com a carne convencional (VERBEKE; SANS; VAN LOO, 2015), entre outros.

Este trabalho, ao se basear nas teorias da prática, defende que mudanças no sentido de práticas de alimentação mais sustentáveis devem unir elementos cujo arranjo específico facilite esses comportamentos na rotina diária dos indivíduos ou ‘portadores’ das práticas (HOLTZ, 2013), o que será explicado com mais detalhes adiante.

A figura 1 acima traz um esquema das diferentes dietas com base na presença e quantidade de carne e derivados de animais.

Figura 1 - Simplificação das dietas relacionadas à carne animal



Fonte: elaborada pela autora com base na literatura, 2022.

Pela imagem, podemos observar que, em se tratando de alimentação, vegetarianos estritos e veganos se alimentam da mesma forma. Porém, a proposta do veganismo vai além da questão alimentar, incluindo em suas restrições quaisquer outros materiais (vestimentas, cosméticos, etc.) que levem qualquer componente animal ou seja testado em animais.

2.3 Teoria da Prática

2.3.1 Aspectos Gerais

Originadas no campo da sociologia, as teorias da prática tiveram início a partir da década de 1980, a partir do trabalho de Anthony Giddens e Pierre Bourdieu e foram desenvolvidas posteriormente por Theodore Schatzki, Andreas Reckwitz, Alan Warde e outros (COSTA; REZENDE, 2017; YUI; BILTEKOFF, 2020).

Embora Schatzki (2002) afirme não haver uma abordagem prática unificada para essas teorias, Hargreaves (2011) coloca que o ponto em comum entre elas é que todos os autores

buscaram um nível intermediário entre agência e estrutura e que isso seria constatado no desempenho cotidiano e rotineiro de práticas sociais como cozinhar, dirigir, lavar, etc.

Isso coloca a prática em si como unidade de análise, mais do que os indivíduos que as realizam ou as estruturas sociais que os cercam (HARGREAVES, 2011) e parte do pressuposto que os comportamentos individuais estão profundamente enraizados em contextos sociais e institucionais, muitas vezes realizados de maneira habitual (SÜßBAUER; SCHÄFER, 2018), levando em consideração tanto os consumidores quanto o contexto de suas ações (MU; SPAARGAREN; LANSINK, 2019).

A partir da década de 1990, perspectivas teóricas da prática empregadas em estudos sobre o consumo foram defendidas por Warde (2005) como resultado das discussões sobre o assunto iniciadas nesse período. Destacou-se, então, a necessidade de examinar as facetas do consumo que iam além da compra ou aquisição (COSTA; REZENDE, 2017). Essa operacionalização das teorias da prática nos estudos do consumidor buscou superar as lacunas encontradas nas abordagens teóricas que dominaram o campo, que enfocavam o comportamento individual e a responsabilidade pessoal (CORSINI *et al.*, 2019).

Essas abordagens individualistas, tal como a Teoria do Comportamento Planejado (TPB), pressupõem que os indivíduos são perfeitamente autônomos e livres e agem orientados para um objetivo e através de meios por elas definidos, enfatizando exageradamente sua capacidade de provocar mudanças sociais e subestimando o impacto do contexto e o papel das rotinas e hábitos na formação dos comportamentos de consumo cotidianos (BIERMANN; RAU, 2020). A chamada lacuna “valor-ação” ou “atitude-comportamento” mostra uma armadilha da abordagem individualista (MU; SPAARGAREN; LANSINK, 2019).

O viés individualista influenciou não apenas a pesquisa acadêmica (MYLAN, 2015), como também estratégias de políticas, cujas campanhas são direcionadas aos indivíduos e suas escolhas no sentido de promover uma mudança de comportamento (MU; SPAARGAREN; LANSINK, 2019). Por isso, esses esforços não têm sido eficazes em trazer mudanças de comportamento em larga escala, abrindo margem às propostas de abordagens alternativas como a das teorias das práticas (BIERMANN; RAU, 2020; MU; SPAARGAREN; LANSINK, 2019).

Contra essa ideia de consumidor soberano, as teorias da prática enfatizam a rotina sobre as ações, o fluxo e a sequência sobre os atos discretos, as disposições sobre as decisões e a consciência prática sobre a deliberação. Sobrepõem-se o ‘fazer’ sobre o ‘pensar’, o material sobre o simbólico e a competência prática incorporada sobre o “virtuosismo expressivo na apresentação modelada do eu” (WARDE, 2014).

Nesse contexto, os indivíduos são removidos do centro de análise, tornando-se apenas “praticantes” (SHOVE; PANTZAR; WATSON, 2012) ou "portadores" (RECKWITZ, 2002) das práticas sociais. O que não quer dizer que eles sejam atores isolados ou entidades passivas subjugadas às forças sociais. São sujeitos ativos e reflexivos, porém sem posição de objeto central (CORSINI *et al.*, 2019). Ao longo de suas vidas, eles entram em contato, são recrutados, têm "carreiras" e, ocasionalmente, abandonam uma ampla variedade de práticas diferentes (HARGREAVES, 2011).

O consumo, por conseguinte, surge como um aspecto das práticas onde esses “praticantes” recorrem a recursos para desempenhar as diversas práticas nas quais estão envolvidos (RØPKE, 2009), ou seja, o consumo é visto como um subproduto das práticas e não um fim em si mesmo (SPAARGAREN, 2003). O consumo alimentar, por exemplo, pode ser visto como parte da manobra diária entre as práticas alimentares e outras práticas na organização social do tempo e do espaço, incluindo práticas parentais, práticas de trabalho e práticas de transporte (HALKIER; JENSEN, 2011).

Segundo Maller (2015), as práticas são definidas de formas diferentes pelos teóricos da prática. Hargreaves (2011) afirma que algumas definições como a de Reckwitz (2002) e Shove e Pantzar (2005) se concentram nos vários componentes ou elementos que compõem uma prática; já a de Schatzki (2002) e Warde (2005) dão ênfase às conexões entre esses elementos e ainda outros como Spaargaren e Van Vliet (2000) focam na posição das práticas como uma ponte entre os estilos de vida dos indivíduos e sistemas sociotécnicos mais amplos de provisão (HARGREAVES, 2011).

Apesar dessas variações, uma definição de prática bem estabelecida na literatura, segundo Maller (2015) é a de Reckwitz (2002) onde ela é tida como um comportamento rotinizado que envolve elementos interconectados de atividades corporais e mentais, objetos ou materiais e competências, conhecimentos e habilidades compartilhados.

Shove, Pantzar, Watson (2012) propuseram uma definição mais concisa e empiricamente útil que afirmam que as práticas são compostas por significados, materiais e habilidades ou competências (MALLER, 2015). Esses elementos serão abordados de maneira mais detalhada no tópico seguinte.

2.3.2 Elementos das práticas

Em sua obra “*The Dynamics of Social Practice: Everyday Life and How it Changes*”, usada como principal fonte bibliográfica para esse tópico, Shove, Pantzar e Watson

(2021) estabelecem três proposições importantes: 1) As práticas são compostas de elementos interrelacionados 2) Os indivíduos são entendidos como portadores dessas práticas; 3) É imprescindível a distinção entre prática como performance e prática como entidade.

A começar pelos elementos da prática, o modelo proposto por Shove, Pantzar e Watson (2012) pressupõe que cada prática consiste em três elementos interligados: materiais, competências e significados.

Os materiais incluem coisas, tecnologias, entidades físicas tangíveis, materiais de que são feitos os objetos, infraestrutura, ferramentas e o próprio corpo (SHOVE *et al.*, 2007; SHOVE; PANTZAR; WATSON, 2012). Ao lado de sua integração com significados e competências, os materiais são considerados importantes para o recrutamento, a deserção e a reprodução das práticas.

Além disso, eles podem ser compartilhados entre diferentes práticas e se tornar obsoletos ou cooptados para novas práticas. A substituição de material é um processo importante pelo qual as práticas mudam ao longo do tempo. Novos designs em tecnologia podem mudar repentina e radicalmente a direção de uma prática que, por sua vez, pode moldar a estruturação de rotinas e hábitos cotidianos (TWINE, 2017).

Em se tratando de sustentabilidade, essas infraestruturas e sistemas de 'provisão' podem restringir ou facilitar as maneiras pelas quais os consumidores podem realizar práticas, ou seja, podem estruturar a vida cotidiana de maneiras específicas e potencialmente insustentáveis (LEE, 2018).

Os significados, por sua vez, incluem significados simbólicos, ideias e aspirações, atividades mentais, emoções e conhecimentos motivacionais (SHOVE *et al.*, 2007; SHOVE; PANTZAR; WATSON, 2012). Refere-se ao amplo conjunto de aspectos teleoafetivos, valores e repertórios culturais sobre os quais se estabelece o sentido e a necessidade de uma prática para quem as executa (ARIZTIA, 2017).

Isso inclui, entre outras coisas, o conjunto de significados, crenças e emoções associadas a uma determinada prática. Como outros componentes, um mesmo significado pode estar presente em diferentes práticas. Por exemplo, o fato de uma prática ser valorizada como "saudável" é algo comum a um conjunto diversificado de práticas que perpassam uma ampla gama de atividades humanas (ARIZTIA, 2017).

As competências dizem respeito à consciência prática, habilidades necessárias, know-how, técnica, entendimentos compartilhados de desempenho bom e adequado (SHOVE *et al.*, 2007; SHOVE; PANTZAR; WATSON, 2012). Isso implica não apenas o conhecimento relacionado à execução de uma prática por um portador, mas também o conhecimento sobre o

qual é possível avaliar quando uma prática é bem realizada por outros portadores (ARIZTIA, 2017).

Como forma de conhecimento prático, as competências são geralmente incorporadas a um repertório automático e geralmente não reflexivo. Para determinados tipos de práticas, elas podem ser formalizadas em regras, procedimentos ou manuais que permitem que elas transitem em diferentes momentos de execução ou perpetuem-se ao longo do tempo (ARIZTIA, 2017).

Uma prática social forma um ‘bloco’ cuja existência depende necessariamente da existência e da interconexão específica destes três elementos, mas que não pode ser reduzida a nenhum deles isoladamente (RECKWITZ, 2002). Essas práticas emergem, persistem, mudam e desaparecem quando conexões entre elementos desses três tipos são feitas, sustentadas ou quebradas (SHOVE; PANTZAR; WATSON, 2012).

Ao priorizar a trajetória desses elementos, à criação e quebra de vínculos entre eles, é possível descrever e analisar a mudança e a estabilidade das práticas sem priorizar agência ou estrutura. Para que as configurações entre esses elementos permaneçam eficazes, suas ligações precisam ser renovadas uma vez ou outra (SHOVE; PANTZAR; WATSON, 2012).

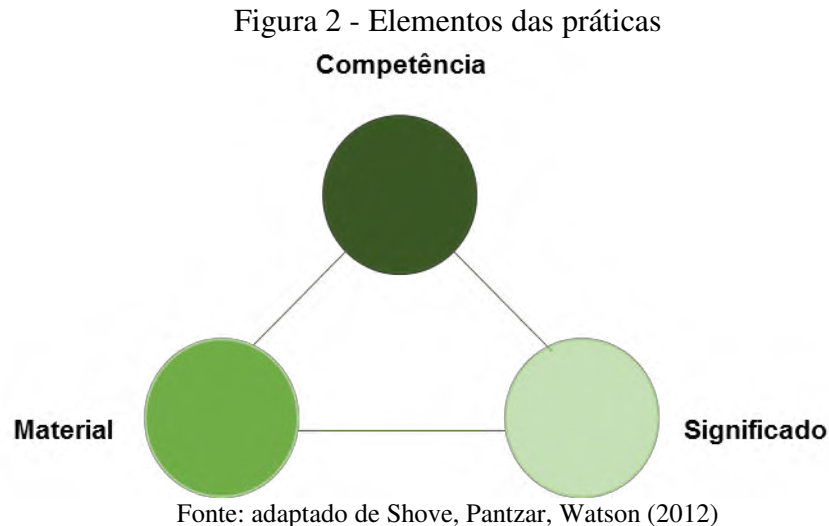
Novas práticas envolvem novas combinações de elementos novos ou existentes e os elementos, além de interdependentes, moldam-se mutuamente. Além disso, elas sempre emergem contra o pano de fundo de maneiras anteriores e relacionadas de fazer e, portanto, têm uma chance maior de serem adotadas quando carregam elementos que são reconhecíveis e familiares, por exemplo, referenciar habilidades e competências conhecidas, materiais acessíveis, significados compartilhados (VAN DE VLASAKKER; VEEN, 2020).

As conexões entre os elementos também podem ser quebradas, permitindo a evolução de uma prática e seus elementos podem desaparecer de diferentes maneiras: deixando pouco ou nenhum rastro, permanecendo adormecidos ou sendo aproveitados dentro de outras práticas (SHOVE; PANTZAR; WATSON, 2012).

As ligações são feitas e quebradas não apenas entre os elementos de uma determinada prática, mas também entre múltiplas práticas com elementos semelhantes. Como arranjos estruturados e situados, as práticas estão sempre em processo de formação, deformação e reformação. Já os elementos são relativamente estáveis e capazes de circular entre os lugares e perdurar no tempo (SHOVE; PANTZAR; WATSON, 2012).

Competência, material e significado são tão intimamente relacionados que se um elemento viaja sozinho, é provável que permaneça adormecido até que outros sejam capazes de

trazê-lo para o quadro de referência de uma prática viva (SHOVE; PANTZAR; WATSON, 2012).



O modelo de três elementos é considerado eficaz no exame de todos os elementos da prática, incluindo elementos não humanos, materiais, diferentes formas de conhecimento intelectual e corporificado e diferenças culturais (BREADSELL; EON; MORRISON, 2019). Ele também fornece inicialmente uma maneira de pensar potencialmente sobre como as novas práticas surgem e crescem, e como as práticas antigas permanecem no lugar ou podem vir a se desgastar gradualmente. (TWINE, 2015)

Para Shove, Pantzar e Watson (2012), a distinção analítica entre prática-come-performance e prática-come-entidade também se faz útil, permitindo mostrar como novas combinações entre os elementos são encenadas e reproduzidas.

Uma prática como entidade perdura no espaço e no tempo, transcendendo às incidências individuais de seu fazer, como um “padrão” além de diferentes momentos de atuação (SHOVE; PANTZAR, 2007), um fazer reconhecível e relativamente estável (SCHATZKI, 1996). Twine (2015) exemplifica com o 'assado de domingo' na cultura britânica, uma prática tradicional de comer carne que envolve habilidades interdependentes, materialidades e significados compartilhados que se uniram para formar o que os teóricos da prática chamam de prática como entidade.

No entanto, uma prática também deve existir como performance (WATSON, 2012). É por meio do desempenho que o "padrão" fornecido pela prática como entidade é preenchido e reproduzido. Somente por meio dos momentos cumulativos de performance as

interdependências entre aqueles elementos que compõem a prática são sustentadas ao longo do tempo e, portanto, sua reprodução contínua ou sobrevivência é assegurada (SHOVE; PANTZAR 2007; WATSON, 2012).

Resumindo, para que as práticas persistam, as interconexões entre seus elementos precisam ser reproduzidas de forma consistente por meio de performances recorrentes. Com o tempo, essas performances podem se tornar profundamente habitadas, tornando-as nem totalmente conscientes nem reflexivas (WONNECK; HOBSON, 2017).

Trazendo para o exemplo de Twine (2015), o fazer real da prática do ‘assado de domingo’ na vida cotidiana é referido como a prática-come-performance. É nesse encenar cozinhar, fazendo e dizendo, que o praticante integra os elementos da prática (JANHONEN; TORKKELI; MÄKELÄ, 2021). São esses sucessivos momentos de *performances* que sustentam, ao longo do tempo, as interdependências entre os elementos que constituem a prática como entidade (SHOVE; PANTZAR; WATSON, 2012).

Como as *performances* da prática acontecem por meio das pessoas que possuem características, competências e capacidades diferenciadas, é natural que esses desempenhos não apresentem planos uniformes. É possível que os agentes apresentem variações em seus entendimentos, habilidades e significados e que isso resulte em variação entre os três componentes da prática (WARDE, 2005).

Para Warde (2005), as diferenças podem ser relevantes ao analisar tanto o papel dos participantes quanto a própria estrutura de suas posições na prática. Pode-se então diferenciar os agentes por sua contribuição potencial para a reprodução e o desenvolvimento da prática (COSTA; REZENDE, 2017).

As fontes de mudança nas práticas estão nas próprias práticas e na forma como seus elementos estão disponíveis e configurados (WARDE, 2005; SHOVE; PANTZAR; WATSON, 2012). Consequentemente, o primeiro passo em direção à intervenção, de uma perspectiva de prática social, passa a ser um mapeamento dos elementos que atualmente circulam permitindo que determinadas práticas recrutem com sucesso seus praticantes (HOLTZ, 2013).

Assim, o papel da política passa a ser reconfigurar os elementos da prática, das relações entre as práticas e dos padrões de recrutamento e deserção a fim de provocar uma transformação duradoura em relação à compreensão normativa do que constitui um modo de vida normal ou apropriado (HOLTZ, 2013).

Shove, Pantzar e Watson (2012) afirmam que para as práticas que exigem hábitos mantenham esse status, seus elementos compostos devem estar prontamente disponíveis. Assim, os formuladores de políticas podem se esforçar para reconfigurar elementos de prática

de modo que os elementos menos sustentáveis se tornem sistematicamente menos proeminentes e elementos alternativos e mais sustentáveis sejam promovidos.

Por implicação, Hargreaves (2011) afirma que gerar práticas mais sustentáveis exige que os vínculos e elementos de práticas insustentáveis existentes sejam desafiados e quebrados para então serem substituídos e refeitos em formas mais sustentáveis. O foco não está mais nas atitudes, comportamentos e escolhas dos indivíduos, mas em como as práticas se formam, são reproduzidas, mantidas, estabilizadas, desafiadas e, finalmente, exterminadas. Portanto, é preciso compreender como essas práticas emergem e evoluem e como são realizadas e coordenadas na vida cotidiana (LEE, 2018).

O modelo de Shove, Pantzar e Watson (2012) será utilizado neste trabalho por fornecer essa concepção utilizável de entidades de prática numa estrutura simplificadora de três elementos (TWINE, 2015; 2018), permitindo formas de representar práticas e compreender esses processos-chave como mudança, recrutamento e deserção, e também revisar modos de intervenção para alterar o comportamento (WARDE, 2014).

Esse modelo é bastante utilizado para aqueles que querem entender a mudança potencial no contexto mais amplo de mitigação das mudanças climáticas. Embora a comida não seja o seu interesse substantivo, essa abordagem abre uma nova perspectiva para uma área de grande importância para a saúde e resultados ambientais (TWINE, 2015).

Porém, ainda não existem pesquisas que utilizem esse modelo dos três elementos para estudar as práticas flexitarianas no contexto de um país predominantemente carnívoro e em desenvolvimento.

2.3.3 *Práticas de alimentação: nexos de práticas*

As atividades de consumo alimentar podem ser vistas como parte da manobra diária entre as práticas alimentares e outras práticas na organização social do tempo e do espaço, incluindo práticas parentais, práticas de trabalho e práticas de transporte (HALKIER; JENSEN, 2011).

Portanto, pensar o consumo a partir dos pressupostos de uma escolha racional, na qual os indivíduos selecionam e consomem alimentos exclusivamente a partir de preferências e/ou constrangimentos financeiros, seria muito simplificador. Por outro lado, as questões relativas à alimentação também não podem ser apreendidas por uma perspectiva atenta unicamente aos processos mais amplos e macrossociais desta mesma realidade (OLIVEIRA; CZERESNIA; VARGAS, 2018).

A teoria da prática pode, então, servir como um ponto de partida útil para entender a dinâmica das práticas alimentares e suas dimensões relevantes de sustentabilidade. Ao tomar as práticas alimentares da vida cotidiana como unidades centrais de análise, é possível entender melhor os elementos e padrões dessas práticas. Esse modo de análise também tornará mais fácil visualizar, discutir e avaliar as mudanças mais relevantes na produção e consumo de alimentos (MU; SPAARGAREN; LANSINK, 2019).

Segundo Keegan e Breadsell (2021), o consumo de alimentos é mais complexo do que uma única prática, pois consiste em várias práticas distintas, mas conectadas. Cozinhar, por exemplo, combina práticas mais simples, como selecionar ingredientes, cortar ou fritar (LEE, 2018) descascar, picar, refogar, grelhar, reduzir, plaquear e assim por diante. Todas essas atividades ocorrem ao longo do tempo e em locais específicos em relação a uma mesma prática, além disso, ocorrem dentro do reino do espaço físico, muitas vezes em uma cozinha (SUNDQVIST; WALTER; HÖRNELL, 2020).

Ao trabalhar o comer como prática, Alan Warde expõe o conceito de comer como uma "prática composta", sugerindo que comer pressupõe a interseção de pelo menos quatro integrativos práticas que incluem o fornecimento de comida, cozinhar, a organização de ocasiões de refeição e julgamentos estéticos de gosto (MYLAN, 2018).

Como um exemplo de prática alimentar usando os três elementos de Shove, Pantzar e Watson (2012), Carolan (2021) traz a compra e preparo de um frango. Alguns dos materiais que moldam a prática incluem o tipo e as habilidades da tecnologia de cozimento, termômetros de carne, panelas e frigideiras, uma geladeira (ou não ter), etc.

Os significados podem levar alguém a comprar um frango criado eticamente ou ajudar a explicar por que alguém preferem grelhar seu pássaro ao invés de cozinhá-lo em um fogão – grelhar, por exemplo, tem sido associado com masculinidade e lazer (CAROLAN, 2021).

As competências, por fim, destacam o tipo de conhecimento necessário nesta prática, que inclui habilidades relacionadas à culinária, mas também, por exemplo, saber qual a aparência, o cheiro e a sensação da carne “fresca”, que pode variar de olhar para o “melhor até” data para saber selecionar uma ave totalmente constituída e com penas pendurada em um açougue (CAROLAN, 2021).

Maller (2015) traz outro exemplo, que é o da prática específica de tomar café da manhã. Seus componentes necessários podem incluir significados e expectativas socialmente compartilhados sobre por que, quando e com quem tomar o café da manhã; materiais como

alimentos para comer, bebidas, talheres e pratos, e competências no preparo, consumo e limpeza após o café da manhã.

As práticas são comportamentos rotineiros e, portanto, por definição, uma prática bem-sucedida deve abranger elementos cujo arranjo específico facilite esse comportamento rotineiro. Uma rotina de trabalho implica que o indivíduo não experimente nenhum (forte) inconveniente ao realizar o respectivo comportamento (HOLTZ, 2013)

Ir ao refeitório pode ser considerado um comportamento rotineiro que implica uma rotina quanto à escolha das refeições e consumo de carnes (HOLTZ, 2013). Portanto, as práticas alimentares estão interligadas com outras práticas cotidianas que devem ser consideradas ao tentar mudá-las (KEEGAN; BREADSELL, 2021).

Os sociólogos da alimentação apontam para o potencial enfraquecimento social dos horários das refeições formais por meio de um processo de informalização ou desestruturação. Isso refere-se a uma perda de rigidez temporal dos momentos das refeições, uma diversificação dos locais de alimentação e uma desestruturação social com um aumento dos momentos alimentares solitários (TWINE, 2015).

Assim, o tempo, a mobilidade e as relações construídas em torno das práticas alimentares também são forças a serem consideradas quando se pensa em possíveis transições rumo ao objetivo normativo de alimentações mais saudáveis e sustentáveis (GODIN; SAHAKIAN, 2018).

Estudos sobre consumo ético de alimentos na América do Norte descobriram que vários atores são criativos na forma como relacionam diferentes aspectos dos discursos de consumo de alimentos com suas práticas cotidianas, demonstrando que o status de classe e a renda tendem a levar a uma adesão mais forte a um repertório de alimentação ética, mas sem garantia de colocar essa crença em práticas (JOHNSTON; SZABO; RODNEY, 2011).

Em se tratando especificamente do comer carne, Holtz (2013) afirma que existem diferentes comportamentos, desde não comer carne até comer carne regularmente. Esses diferentes comportamentos de rotina aliam-se a diferentes atitudes em relação ao consumo de carne, bem como diferentes gostos.

Biermann e Rau (2020) argumentam que as práticas cotidianas em torno do consumo de alimentos também apresentam fortes divisões casa/fora de casa, especialmente no que diz respeito ao consumo de carne e seus significados sociais profundamente enraizados. Portanto, as práticas de alimentação neste trabalho serão exploradas em sua totalidade, em casa ou fora dela, além de levar em consideração as ocasiões sociais (eventos), a seleção dos

alimentos (cardápios), bem como os estilos de incorporação corporal como unidades elementares de alimentação (BIERMANN; RAU, 2020).

A pesquisa existente indica que um número crescente de pessoas relata o desejo de reduzir o consumo de carne e outros produtos derivados de animais e isso se confirma nas respostas de processadores comerciais de alimentos, supermercados e restaurantes, onde a comercialização de opções sem carne está em ascensão (MYLAN, 2018).

O estudo de Khara, Riedy e Ruby (2021), realizado na Austrália, também demonstra que indivíduos têm reduzido seu consumo de carne vermelha em favor de carnes consideradas mais saudáveis ou éticas e aponta como impulsionadores a exposição a práticas alimentares alternativas trazidas sobre as mudanças na política e o advento da globalização. Além disso, a mudança dos discursos de masculinidade e o movimento em direção a representações mais fluidas de gênero também mudaram os significados em relação ao homem que come carne e a uma dieta rica em carne (KHARA; RIEDY; RUBY, 2021).

Ao mesmo tempo, podem ser identificados diversos fatores que dificultam essa redução, como acesso limitado a ingredientes e receitas à base de plantas, significados negativos associados a dietas vegetarianas e veganas e falta de competência em relação ao preparo e consumo de refeições apetitosas com alimentos de origem vegetal (KHARA; RIEDY; RUBY, 2021).

Além disso, consumidores que tomam medidas para o consumo sustentável de carne, sofrem sanções sociais, na forma de desapontamento de terceiros, participação insatisfatória em ocasiões sociais ou antecipação de perda de tempo e esforço, sanções essas que efetivamente frearam a promulgação da redução da carne (MYLAN, 2018).

Embora as dietas à base de plantas estejam começando a se normalizar, os ambientes de varejo, como supermercados, ainda são geralmente organizados de acordo com uma maneira de comer à base de carne. Portanto, optar por uma dieta baseada em vegetais exige que os consumidores desenvolvam um modo de compra baseado em vegetais em uma paisagem sócio-material moldada e organizada por uma dieta baseada em carne (FUENTES; FUENTES, 2021).

Além disso, a manutenção de uma dieta à base de plantas está interligada com as relações sociais e práticas mundanas da vida cotidiana de uma maneira que exige negociação contínua com amigos e familiares, mas também com ideais e princípios pessoais, a fim de gerenciar as práticas diárias de alimentação e culinária (FUENTES; FUENTES, 2021).

Concluindo, as práticas alimentares são difíceis de estudar, uma vez que não são necessariamente coordenadas e regulamentadas da mesma maneira que outras entidades de

prática. Elas variam cultural e historicamente porque seu grau de organização social muda dentro de diferentes condições ou complexos sociais e econômicos (TWINE, 2015).

Buscamos, portanto, compreender como os elementos das práticas flexitarianas se organizam no contexto de um país em desenvolvimento no que eles facilitam ou dificultam o alcance da sustentabilidade pelos seus portadores.

3 PERCURSO METODOLÓGICO

3.1 Delineamento da pesquisa

Essa pesquisa classifica-se, quanto à natureza dos dados, como qualitativa e busca descrever as práticas de alimentação de homens e mulheres flexitarianos. Portanto, quanto ao seu propósito, se classifica como descritiva que, segundo Gil (2017), têm como objetivo a descrição das características de determinada população e o estudo das características de um grupo. Além disso, embora definida como descritiva por conta de seus objetivos, pode trazer uma nova perspectiva sobre o problema, aproximando-se de pesquisas exploratórias (GIL, 2017).

Quanto aos meios, se classifica como pesquisa de campo pois a investigação empírica será realizada com os próprios “portadores” das práticas de alimentação e, segundo Vergara (2005), a pesquisa de campo é realizada no local onde ocorre um fenômeno (no caso, as práticas) ou que dispõe de elementos para explicá-lo e pode incluir entrevistas, aplicação de questionários, testes e observação participante ou não.

3.2 Sujeitos da pesquisa

Os sujeitos da pesquisa, como já explicitado, são considerados os “portadores” ou “praticantes” (RECKWITZ, 2002) de práticas de alimentação flexitariana, ou seja, que estejam reduzindo a quantidade de carne animal em sua dieta, independente da motivação (ética ou pessoal). Excluíram-se apenas os indivíduos que reduziram seu consumo de carne por razões de ordem social ou econômica, ou seja, por encontrarem-se em situação de vulnerabilidade social ou econômica.

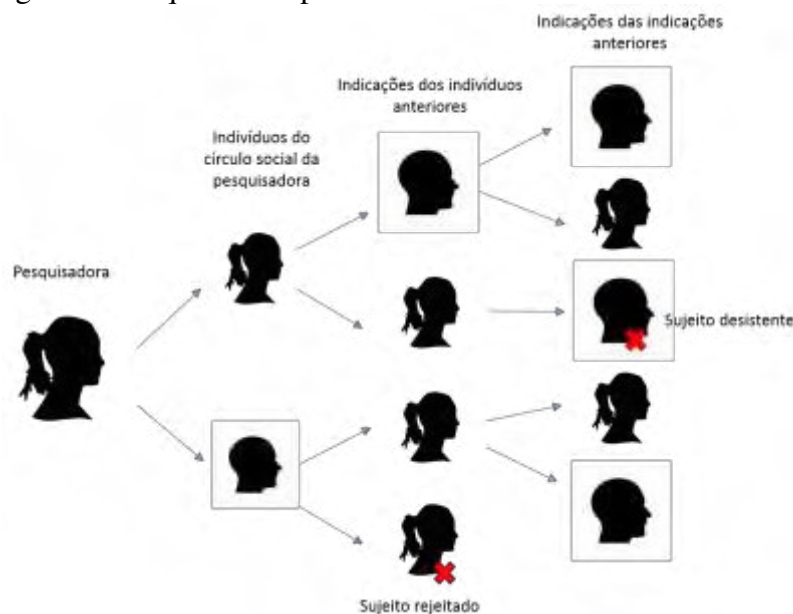
Para o recrutamento desses indivíduos, usou-se o conceito mais abrangente de flexitarianismo encontrado na literatura: um modo de comer em que o consumo de carne é propositalmente reduzido, mas não eliminado (TUCKER, 2018).

Essa busca iniciou-se nos círculos e redes sociais da pesquisadora, por conveniência, e depois seguiu o método *snowball* de captação. Esse método, segundo Voicu e Babonea (2011), implica a identificação de um conjunto inicial de respondentes que serão entrevistados e que serão solicitados no final de sua entrevista a recomendar potenciais sujeitos que compartilhem características semelhantes e que sejam relevantes para o propósito da pesquisa. O segundo conjunto de entrevistados é entrevistado e também é solicitado a

recomendar nomes de outros entrevistados em potencial para a pesquisa de assunto. O processo continua até o momento em que o pesquisador decide que é o suficiente para satisfazer o propósito do estudo (VOICU; BABONEA, 2011).

Esse tipo de captação fez-se necessário pois o termo flexitarianismo é novo e desconhecido ainda pela população brasileira e poucas pessoas que reduzem seu consumo de carne se definem dessa forma. Sendo assim, a pesquisadora buscou, inicialmente, pessoas às quais tinha acesso e que sabiam ser flexitarianas por se encaixarem na definição de flexitarianismo utilizado no trabalho. Somente depois de explicar a definição aos sujeitos ou potenciais sujeitos e de sua confirmação que se identificavam como redutores de carne ou flexitarianos, foi solicitada a recomendação de outros nomes que também se encaixassem nessa definição específica. Diversos sujeitos aceitaram participar da pesquisa, mas desistiram durante o percurso. Apenas os sujeitos que forneceram registros alimentares durante os 7 dias e depois aceitaram ser entrevistados foram incluídos no estudo. Todos forneceram consentimento informado por escrito.

Figura 3 – Esquema simplificado do recrutamento em bola de neve



Fonte: elaborado pela autora, 2023.

Assim, chegou-se ao nº de 9 sujeitos, sendo que quatro se identificam com o gênero masculino e cinco com o gênero feminino. Todos têm nível superior ou estão cursando, têm entre 21 a 35 anos e moram na cidade de Fortaleza, a exceção de uma que mora no interior do Ceará, em Brejo Santo e outro que mora em Ouro Preto, MG. Cada sujeito recebeu um código

“F” e foi enumerado de 1 a 9, de forma a preservar seu anonimato. Seguem as informações mais detalhadas dos sujeitos:

Quadro 2 – Sujeitos da pesquisa

Código	Gênero	Idade	Estado Civil	Ocupação	Cidade
F1	Masculino	33	Solteiro, sem filhos	Nutricionista Esportivo	Fortaleza- CE
F2	Masculino	28	União Estável, sem filhos	Psicólogo e Escritor	Fortaleza- CE
F3	Feminino	33	Casada, sem filhos	Biblioteconomista	Brejo Santo- CE
F4	Feminino	30	Casada, sem filhos	Engenheira de formação e estudante Psicologia	Fortaleza- CE
F5	Feminino	32	Solteira, Sem filhos	Professora de Português e Inglês	Fortaleza- CE
F6	Masculino	30	União Estável, Sem filhos	Professor do Ensino Superior em Negócios	Fortaleza- CE
F7	Feminino	35	Solteira, sem filhos	Tutora EAD e assessora administrativa	Fortaleza- CE
F8	Masculino	21	Solteira, Sem filhos	Estudante de Engenharia de Alimentos	Ouro Preto- MG
F9	Feminino	30	Solteira, Sem filhos	Engenheira de Computação	Fortaleza - CE

Fonte: elaborado pela autora (2022)

3.3 Coleta e análise de dados

A coleta e análise dos dados deste estudo se baseará nas recentes pesquisas de Gomes (2021) e Fuentes e Fuentes (2021) e Wollmar, Sjoberg e Post (2022), que também utilizaram a Teoria das Práticas e o modelo de Shove, Pantzar e Watson (2012). Os dados foram coletados por meio de um diário alimentado pelos sujeitos da pesquisa, seguido de uma entrevista com base no diário (ZIMMERMAN; WIEDER, 1977).

Nesta pesquisa, seria inviável do ponto de vista de tempo e acessibilidade acompanhar cada um dos sujeitos em todas as suas atividades diárias relacionadas à alimentação, portanto, optou-se por esse tipo de coleta sugerida por Zimmerman e Wieder (1977), dada a necessidade de observação mais extensa e insuficiência de recursos do pesquisador.

Assim como Fuentes e Fuentes (2021), reconhecemos que essas ferramentas não são capazes de captar os atos reais incorporados da prática alimentar. No entanto, usar a combinação delas dá aos participantes o papel de “observadores participantes”, ou seja, observadores de eventos e práticas não disponíveis para o pesquisador.

Ainda na visão de Zimmerman e Wieder (1977), apenas os dados coletados por meio do diário não são suficientes. Assim, o pesquisador deve fazer uma entrevista investigativa e detalhada com base no diário no sentido de expandir (acrescentar informações não apresentadas no diário) e aprofundar informações já registradas no mesmo (ZIMMERMAN; WIEDER, 1977).

Nesta pesquisa, os diários foram registrados em grupos no aplicativo *whatsapp* com cada sujeito e a pesquisadora, por meio de fotos, áudios e textos. Durante sete dias, os sujeitos registraram as suas práticas de alimentação divididas em três momentos: aquisição, preparação e consumo, seguindo as instruções contidas no roteiro (Apêndice A).

O roteiro foi elaborado no sentido de abranger cada um dos elementos da prática em cada fase das práticas e baseou-se no referencial teórico desta pesquisa, no roteiro de entrevista de Sobreira (2020) sobre o *Slow Food* como composto de práticas sustentáveis no consumo de alimentos e no roteiro do diário de Gomes (2021), autora supracitada. Além disso, baseando-se em Fuentes e Fuentes (2021), os participantes foram encorajados a discorrer sobre suas práticas passadas e contemporâneas, e dar conta das práticas alimentares capturadas e seus contextos sociais e materiais.

Logo que os diários foram sendo concluídos, a pesquisadora fez uma pré-análise com base nos objetivos da pesquisa e realizou entrevistas no sentido de complementar e aprofundar as informações já repassadas pelos sujeitos nos diários, conforme sugerido por Zimmerman e Wieder (1977). Depois de realizadas as entrevistas, estas foram transcritas integralmente para análise junto ao diário de cada sujeito.

A análise final dos dados foi realizada por meio de análise de conteúdo conforme proposição de Krippendorff (2004). O autor define a análise de conteúdo como “uma técnica de pesquisa para fazer inferências replicáveis e válidas de textos (ou outro assunto significativo) para os contextos de seu uso” (p.18). Na análise de conteúdo, obras de arte, imagens, mapas, sons, sinais, símbolos e até mesmo registros numéricos podem ser incluídos como dados (KRIPPENDORFF, 2004).

Os passos recomendados por Krippendorff (2004) para ‘análise de conteúdo orientadas ao problema’ são: i) formulação da pergunta de pesquisa; ii) determinação de correlações estáveis; iii) localização de textos relevantes; iv) definição de unidades de análise; v) amostragem dos textos; vi) desenvolvimento de categorias e instruções de gravação; vii) seleção de procedimento analítico; viii) adoção de padrões; ix) alocação de recursos.

Como primeiro passo, a pergunta de pesquisa formulada foi: Em que os elementos das práticas de alimentação de homens e mulheres flexitarianos (e seus respectivos arranjos) variam entre si?

No modelo de análise de Krippendorf (2004), uma rede de correlações estáveis trata de conectar os textos analisados às possíveis respostas para as questões de pesquisa. White (2006) complementa afirmando que, para isso, o pesquisador usa construtos analíticos, ou regras de inferência. Os dois domínios, os textos e o contexto, são logicamente independentes, e o pesquisador tira conclusões de um domínio independente (os textos) para o outro (o contexto).

Portanto, satisfazendo o segundo passo, o contexto deste trabalho foi baseado na Teoria da Prática, mais especificamente no modelo dos três elementos de Shove, Pantzar e Watson (2012). Portanto, os resultados da pesquisa devem ser interpretados através dessa lente teórica para responder à pergunta de pesquisa e satisfazer aos seus objetivos. Além disso, também se utilizou de evidências empíricas de trabalhos anteriores explorados no referencial teórico.

O terceiro passo, localização de textos relevantes, foi realizado por coleta de dados primários com os sujeitos de pesquisa que estejam reduzindo o consumo de carne propositalmente (passo já detalhado no tópico anterior).

Como quarto passo, as unidades de análise estabelecidas foram as palavras e trechos relevantes para identificar e descrever os elementos das práticas nos textos estudados. As fotos enviadas também foram observadas para confirmar essas informações e para fazer observações mais atenciosas e detalhadas em relação aos aspectos não descritos pelos sujeitos.

No quinto passo, Krippendorf (2004) sugere uma abordagem heurística para amostragem de textos: começar com qualquer amostra de texto indiscutivelmente imparcial, analisá-la para ver se responde às questões de pesquisa e, em caso negativo, continuar a amostra até que as perguntas sejam respondidas com razoável certeza. Depois da sexta entrevista, pouco surgiu de novidade nos dados e já era possível responder às perguntas de pesquisa. Mais três entrevistas foram realizadas sem grandes singularidades, alcançando-se uma saturação satisfatória dos dados na nona entrevista.

Satisfazendo o sexto passo, categorias prévias que foram utilizadas são as que representam os elementos da prática do modelo de Shove, Pantzar e Watson (2012), portanto, os trechos e palavras relevantes para responder à pergunta de pesquisa foram direcionados para uma dessas categorias.

O sétimo passo trata da escolha de um procedimento analítico. Tendo como ponto de partida as categorias prévias estabelecidas (materiais, competências e significados), o procedimento analítico iniciou-se com a seleção de trechos, palavras e imagens que remetessem a uma das três categorias e em seguida a organização desses dados em quadros (Quadro 3). A categorização seguiu o modelo de Saldaña (2013).

O oitavo passo pede que se adote padrões para limitar as incertezas relacionadas às respostas às questões de pesquisa. Por ser uma pesquisa qualitativa, buscou-se padrões semânticos, estruturais e funcionais, levando-se em conta tanto os significados dos termos em si, mas também como foram colocados no contexto das falas.

O último passo trata das escolhas de recursos humanos e materiais para a realização das análises da pesquisa. A pesquisa foi realizada pela pesquisadora de forma manual, com o uso de documentos de textos e tabelas para a organização e análise desses padrões. Optou-se por uma análise manual por ter um número pequeno de sujeitos e o desejo de se aprofundar na realidade de suas práticas através dos diários (fotos, áudios) e das entrevistas.

O Quadro 3 mostra um esquema usado para a codificação estrutural no primeiro ciclo (SALDAÑA, 2013), que codifica e inicialmente categoriza o corpus de dados para examinar semelhanças, diferenças e relacionamentos de segmentos comparáveis.

Após incluir em cada quadro os materiais, competências e significados de cada sujeito, em um segundo ciclo, utilizou-se a codificação de padrões (SALDAÑA, 2013), para estabelecer quais dentre elementos são comuns a todos ou à maioria dos sujeitos, sem ignorar aspectos que poderiam ser importantes no contexto da pesquisa. Os elementos mais relevantes surgidos se tornaram subcategorias dentro de cada elemento das práticas.

Os significados foram, muitas vezes, encontrados com base em padrões de materialidade e competência, por exemplo: uso de suplemento alimentar e instruções recebidas por um nutricionista dão indícios de preocupação com a saúde. Uma análise das fotos das refeições e do carrinho de supermercado e falas nas entrevistas podem confirmar essa preocupação e, portanto, isso se tornar uma subcategoria de significado chamada “Preocupação com a saúde”. Se vários sujeitos demonstraram esse mesmo padrão nos diferentes meios de coleta, embora com elementos diferentes, como evitar alimentos processados (material) e acompanhar um canal de receitas saudáveis (competência), isso se confirmou como uma subcategoria dentro do elemento de significados.

Quadro 3 - Elementos das práticas em cada etapa

Etapas/Elementos	Materiais	Competências	Significados
Aquisição			
Preparo			
Consumo			

Fonte: elaborado pela autora, 2022.

4 RESULTADOS

Nesta seção, serão apresentados os resultados da pesquisa, em atendimento aos seus objetivos. Por ser uma prática composta e, para fins de organização dos resultados, este tópico está estruturado nas seguintes subseções: 4.1) Práticas de aquisição de alimentos 4.2) Prática de preparo de refeições 4.3) Consumo de alimentos e 4.4) Facilitadores e barreiras para a sustentabilidade nos elementos das práticas flexitarianas.

Em cada subseção os principais materiais, competências e significados das práticas serão identificados e descritos segundo seus contextos, exceto pela última subseção, onde serão identificadas barreiras e facilitadores nesses elementos no caminho para a sustentabilidade das práticas alimentares.

4.1 Compra/Aquisição

4.1.1 *Materiais*

Esse item pretende identificar e descrever os aspectos mais relevantes citados pelos sujeitos em termos de materiais e estruturas envolvidos nas práticas de aquisição de alimentos. Quais suas preferências em termos de locais para comprar, seu modo de locomoção, a forma de transportar suas compras, os critérios utilizados para a escolha desses locais, as principais substituições e demais mudanças materiais após aderirem à dieta flexitariana, entre outros.

Em relação aos elementos materiais encontrados na fase de aquisição de alimentos, o supermercado foi o mais citado entre os sujeitos flexitarianos como o principal local onde compram seus alimentos. A visita a esses estabelecimentos variou entre os sujeitos. Enquanto alguns vão de duas a três vezes por semana, um dos sujeitos (F2), por ter que se locomover para outra cidade, vai apenas uma vez por mês, comprando as frutas e demais produtos “frescos” nos pequenos comércios da sua cidade através de serviço de *delivery*.

Uma das mudanças materiais citadas pelos sujeitos em relação à adesão a dieta flexitariana foi a necessidade de buscar matérias-primas para suas preparações em mais de um local. Segundo relatos, eles passaram a frequentar lojas de produtos naturais, onde podem encontrar diferentes temperos e produtos a granel e ingredientes mais específicos que usam em suas refeições sem carne, além de mercados populares e feiras-livres onde encontram produtos frescos. Os critérios utilizados para a escolha dos locais de compras foram: comodidade - por ser próximo de casa -, seguidos por menor preço e descontos.

Entre as mudanças de ingredientes após tornarem-se flexitarianos, houve a redução substancial ou eliminação da carne, em especial da carne vermelha, e o acréscimo de fontes de proteína vegetal como as citadas: soja (proteína texturizada), ervilha, lentilha e grão de bico. Também é citado o ovo de galinha, que ganhou maior notoriedade, além de diferentes temperos que também passaram a compor o carrinho de compras.

Aí foi que eu fui descobrindo os temperos, né? [...] todos eu compro nessas lojas de tempero que vendem à granel (F4).

Então, meu pai comprou na feira que é aqui pertinho de casa. Feira mesmo de rua, aí tem o atum fresco (F5).

Lojas tipo Mundo Verde. Eu não compro na Mundo Verde, eu compro numa outra loja chamada Semear. Mas as mudanças foram mais nesse sentido. Pra você ter temperos sem glutamato, variações de temperos [...] (F8).

As carnes industrializadas à base de plantas fazem parte das opções de substituição da carne animal nas práticas alimentares desses indivíduos, porém, em uma frequência consideravelmente pequena. A maioria deles afirmou que seu consumo desses produtos é limitado por ser ainda muito caro ou por dificuldades de acesso nas prateleiras dos supermercados (F2), pois é bem comum que as carnes à base de vegetais venham em pequenas quantidades para os comércios locais e acabem muito rápido. Alguns sujeitos afirmaram também não comprarem tanto desses produtos por considerarem opções menos saudáveis:

Olha, muito raramente [compro], sabe? Eu vejo [carne à base de vegetal] como um embutido normal, igual os embutidos de carne, o ultraprocessado (F8).

Nem é tanto que a gente compra hambúrguer do futuro é mais quando, sei lá, a gente quer fazer a noite do hambúrguer [...] mas, geralmente, só na promoção, porque também tende a ser um pouco mais caro (F3).

O aumento na variedade e quantidade de vegetais não substitutos da carne também foi relatado pelos sujeitos, além de suplementação proteica depois de aderirem ao flexitarianismo. Dentre os vegetais, estão presentes embalagens com os já cortados e congelados, como brócolis e couve flor, conforme trecho e imagens a seguir:

Hoje em dia, o consumo de vegetais é bem maior. Então, essa foi a maior mudança na hora de eu ir no supermercado, sabe? De realmente consumir mais vegetais e às vezes perceber que tinha uns produtos que antes eu não via que tinha no mercado, hoje eu vejo e já está inserido ali (F9).

O whey é algo que eu não tomava sempre e agora eu tenho que sempre ter em casa porque, como minha ingestão de proteína acaba ficando um pouco menor, né, eu sempre tento manter o suplemento de proteína (F1).

Figura 4 - Itens de supermercado



Fonte: dados da pesquisa

Os eletrodomésticos utilizados pelos sujeitos para armazenar e conservar os alimentos antes e depois de aderirem ao flexitarianismo são os mesmos: geladeira e freezer, armários, potes variados, conforme relato das rotinas em seus diários.

4.1.2 Competências

Em relação aos elementos de competência, a maioria dos sujeitos é ou já foi acompanhado por um profissional de nutrição e um deles é nutricionista e, portanto, os produtos e quantidades dos alimentos, muitas vezes, já são estabelecidos por esses profissionais e fazem parte do planejamento das rotinas de compras dos pesquisados.

Alguns dos sujeitos, antes de adotarem uma dieta flexitariana, começaram a dieta ovo-lacto-vegetariana sem o devido acompanhamento de um profissional de nutrição e sem as informações necessárias, como nos casos relatados a seguir:

Na verdade, aqui em casa, eu ia comendo só o que tinha e ia complementando com ovo e pronto, e era isso. E tava tudo bem, eu não achava ruim, não sentia falta, entendeu? (F5).

Eu passei, inclusive, um tempo sem comer carne nenhuma. Não comia nada. Passei acho que uns três, quatro meses. Comia só arroz e feijão, macarrão (F2).

Uma das mulheres relatou um problema de saúde sério após retirar toda a carne da sua dieta sem o devido acompanhamento profissional. Depois disso, voltou a comer carne, porém de maneira reduzida, e passou a ser acompanhada por uma equipe multidisciplinar de saúde, de quem recebe instruções:

Na época, eu não tinha acompanhamento nutricional, eu fui ter depois, exatamente porque eu tive anemia [...] eu buscava as fontes de informação, mas não tinha tanta coisa pra eu saber: o tanto que eu tinha que suplementar, quais as melhores coisas que eu podia comer e vitaminas e suplementações externas mesmo que eu podia fazer pra não ter esse problema (F7).

Outra fonte de informações dos praticantes do flexitarianismo é a internet, seja através de sites de busca ou vídeos no YouTube:

A primeira vez que eu fiz soja, foi de um canal vegano que eu comecei a seguir. Aí ele mesmo indicou a marca (F2).

Enfim, aí foi só na internet mesmo porque, na época, eu não tinha pessoas confiáveis próximas que a gente pudesse trocar alguma coisa. (F5).

Nenhum dos sujeitos relatou dificuldades, atualmente, em escolher produtos pelos seus aspectos sensoriais e todos afirmaram já conhecer algumas das substituições proteicas e outros vegetais que suplementam suas necessidades nutricionais, seja por já conviverem com pessoas vegetarianas, veganas ou flexitarianas antes de se tornarem eles mesmos flexitarianos, seja por terem acompanhamento de um profissional de nutrição.

As pessoas de referência foram fontes muito importantes de informação para que os flexitarianos pudessem ser iniciados a uma dieta reduzida de carne, como relatado pela F9: “Eu aprendi bastante com ela [irmã flexitariana] a parte de verduras. [...] E também a gente tem umas amigas que são veganas”.

4.1.3 *Significados*

O momento da aquisição dos alimentos é considerado uma obrigação para alguns sujeitos, em especial aos que vão apenas em supermercados. Ao buscarem sempre locais próximos de casa, à distância de alguns passos, eles demonstram que a conveniência é muito importante, por questões de tempo e acessibilidade.

Através dos relatos, também foi possível perceber que ir às compras é uma atividade social, onde se negociam responsabilidades e uso dos recursos. Os sujeitos quase sempre vão acompanhados de quem quer que more junto deles. As vezes que vão sozinhos são pontuais, para comprar uma coisa que está faltando ou que desejam comer, geralmente “guloseimas”.

Além disso, embora já vão com a lista de compras, todos têm voz na hora de escolher os produtos que irão comprar, caso queiram improvisar, conforme relato de F1: “Maioria das vezes, vamos os dois. Raras exceções, eu vou sozinho [...] Quando minha irmã tá junto, ela acaba inventando mais coisas pra comprar”; e F2: “A gente divide a lista [de compras], eu vou pegar uma coisa e ele [esposo] vai pegar outras”.

A maioria dos sujeitos demonstrou preocupação com a saúde em diversos relatos dos diários ou entrevistas. Ao afirmarem receber instruções de nutricionistas ou médicos de diferentes especialidades em relação ao que consumir, procurar suprir as necessidades nutricionais com um aumento de variedade e quantidade de vegetais na dieta e de suplementos vitamínicos e proteicos, além de buscarem informações suplementares na internet e evitarem alimentos processados, confirma essa prioridade em relação à própria saúde.

Apesar de terem realizado mudanças nas práticas de aquisição de alimentos, acrescentando pelo menos mais um local de compras para conseguirem acesso a tudo o que precisam, variando mais em ingredientes e temperos e aumentando as quantidades de alguns alimentos nas compras, alguns flexitarianos não sentem que houve grandes dificuldades no processo de mudança para essa dieta do ponto de vista material, conforme relatado:

Olha, teve uma mudança muito grande, mas não foi difícil, não. Porque, como eu falei, né, foi bem gradual; então, eu tive bastante tempo pra ir ali, sabe, descobrindo novos produtos no mercado que não eram à base de carne (F9).

Em relação à supermercado mesmo, em questão de alimentos, eu não percebo uma mudança tão grande assim (F1).

Entendo que, embora tenham mais trabalho com deslocamento e gastem mais tempo quando vão a locais além do supermercado para realizarem as compras, essa atividade, de certa forma, se tornou algo mais prazeroso, seja pelo momento da compra (ex: ter contato com um ambiente mais natural) ou dos benefícios que isso os traz (ex: comer um alimento fresquinho da feira, produtos naturais de melhor qualidade) ou mesmo por se sentirem bem com a dieta de forma geral. Uma das mulheres até afirma:

[...] geralmente eu vou no São Sebastião [mercado popular], que é aqui perto de onde eu moro. Eu acho relaxante fazer compra de verdura. [...] eu acho que é porque eu vivo num apartamento, não tenho muito contato com verde, aí quando eu tô perto de fruta e verdura, eu me sinto mais próxima da natureza, não sei explicar, sabe? Se eu tivesse condições de ir pra uma feira no interior uma vez por mês, eu iria. (F9)

O quadro 4, a seguir, traz as principais subcategorias encontradas nas práticas de aquisição de alimentos pelo estudo das práticas analisadas em termos de materiais, competências e significados.

Quadro 4 – Elementos presentes na fase de aquisição das práticas flexitarianas (cont.)

Materiais
<ul style="list-style-type: none"> ● Supermercados próximos de casa ● Lojas de produtos naturais, mercados e feiras populares (mudança)

<ul style="list-style-type: none"> ● Sacolas plásticas (predominantemente) ou <i>ecobags</i> para transporte das mercadorias ● Locomoção geralmente a pé ● Quase sempre vão acompanhados ● Pós-flexitarianismo: mais vegetais substitutos ou não de carne e menos ou nenhuma carne animal, em especial a vermelha; suplemento proteico e carnes à base de plantas (pontualmente); mais ovo de galinha
Competências
<ul style="list-style-type: none"> ● Instruções recebidas por um profissional de nutrição ● Informações colhidas na internet ● Exemplo e instruções de pessoas vegetarianas, veganas ou flexitarianas próximas
Significados
<ul style="list-style-type: none"> ● Conveniência (locais próximos) ● Adaptação e descoberta (novos lugares, temperos, vegetais) ● Negociação (responsabilidades e uso de recursos) ● Preocupação com a saúde e bem-estar ● Relativa facilidade na transição para o flexitarianismo (mudanças e aprendizado graduais)

Fonte: elaborado pela autora, 2023.

Em resumo, os flexitarianos dão muita importância à conveniência na fase de aquisição de seus alimentos. Mas não apenas isso, a saúde e o bem-estar também são priorizados por esses indivíduos.

No processo para aderir às práticas flexitarianas, eles foram descobrindo novos lugares para comprar alimentos, diferentes temperos, vegetais que substituíssem a proteína animal e outros ingredientes. Esse aprendizado veio através de diferentes meios como internet, profissionais e, de maneira mais informal, por pessoas de convivência próxima.

Em suas práticas de aquisição, eles também precisam fazer determinadas negociações com as pessoas com quem dividem moradia e consideram que as mudanças nas suas compras não foram tão difíceis por terem sido realizadas de maneira gradual.

4.2 Preparo

4.2.1 Materiais

As refeições dos sujeitos flexitarianos são preparadas na cozinha, em sua maioria, exceto por algumas preparações que vêm das casas de parentes.

A propósito disso, a maioria dos sujeitos conta com uma pessoa de apoio em relação às preparações. São pessoas da família que, não apenas apoiam moralmente a decisão de

restringir a carne animal, mas que também cozinham e adaptam seus pratos para os flexitarianos de sua convivência.

Interessante observar que esse papel é assumido sempre por uma mulher: irmã, mãe ou esposa: “O restante, minha mãe preparou. A benção de ter a mãe em casa!” (F1); “Aqui em casa é assim: geralmente, minha mãe faz o arroz” (F4); “O feijão, geralmente, eu trago da minha mãe” (F3).

Os eletrodomésticos utilizados no preparo de alimentos com ou sem carne foram: fogão, forno, *airfryer*, micro-ondas, sanduicheira, torradeira, liquidificador, processador e outros. A geladeira e o freezer também são grandes amigos dos “cozinheiros”, pois tudo o que pode ser reaproveitado vai para a geladeira para ser consumido posteriormente e quase todos os sujeitos fazem “marmitas” para a semana e congelam no freezer, esquentando no momento do consumo.

Queijo, leite, ovos e seus derivados são bastante utilizados nas refeições dos flexitarianos. Poucos entrevistados dão preferência à produtos veganos de maneira geral, ou seja, sem leite animal e derivados. Duas delas, por serem intolerantes à lactose e um deles porque já foi vegano e manteve esse hábito.

Porém, todos afirmam que esses alimentos industrializados veganos, como queijo e leite, também são muito caros no mercado: “Eu tenho intolerância à lactose, aí já desmotiva comer coisa com queijo e aí, no dia-a-dia, eu como mais coisas veganas” (F4). “Hoje em dia, é bem de vez em quando pra fazer o leite vegetal [caseiro]. E o industrializado, ele geralmente tá num valor ali bem alto” (F8).

Figura 5 - Café da manhã com ovos, queijo e leite (F2 e F3)



Fonte: dados da pesquisa

Alimentos pré-preparados são ingredientes utilizados no preparo para compor as refeições dos flexitarianos. Os vegetais citados na fase de aquisição, como brócolis, couve e cenoura, já vêm cortados e congelados, prontos para serem cozidos ou refogados. Molhos já prontos também são elementos presentes nas receitas: “Nesse [yakissoba] a gente usou a soja. E colocamos um molho pronto de yakissoba que compramos no supermercado” (F4).

Também as carnes à base de plantas já são pré-cozidas e muitas vezes já vem temperadas, como os quibes que foram usados em várias composições de uma das entrevistadas: “Esse quibe, ele já é pronto, só coloco na *airfryer*” (F4).

Figura 6 - Almoços com quibe e pernil desfiado a base de plantas (F4)



Fonte: dados da pesquisa

Esse tipo carne à base de vegetais pode ser preparado de maneira simples (apenas colocando na *airfryer*, forno ou fritando no óleo) ou pode compor, por exemplo, pratos regionais adaptados, como é o caso do creme de galinha - prato nordestino feito basicamente de frango cozido, milho e creme de leite - que um dos sujeitos fez com um frango à base de plantas, como pode ser observado em um registro do seu diário na figura 6.

Importante salientar que, embora sejam práticas, elas são usadas em uma frequência pontual pela maioria dos sujeitos, conforme já abordado no tópico 4.1.1.

Figura 7 - Creme de galinha adaptado com frango à base de plantas (F1)



Fonte: dados da pesquisa

4.2.2 Competências

Em relação às competências envolvidas no preparo, alguns sujeitos foram ensinados por pessoas de referência que são vegetarianas, veganas ou flexitarianas.

Até porque, eu já tinha com o passar do tempo, desses anos anteriores, tido essa experiência de ter que substituir um ingrediente e adaptar receita por essa questão dos meus amigos [veganos], né, que a gente sempre se reúne pra comer (F6)

Além do apoio material de uma figura feminina (tópico 4.2.1), uma das entrevistadas afirmou ter tido ajuda da mãe para aprender receitas vegetarianas: “Minha mãe também olhava algumas receitas. Essa do hambúrguer de lentilha foi ela que achou e, no início, ela fazia e depois eu passei a fazer”. (F4) e outros dois receberam apoio da irmã: Minha irmã [vegetariana] aprendeu a cozinhar quando fez intercâmbio aí fui pegando os ‘bizus’ com ela a apreendendo também (F1). Eu aprendi bastante com ela [irmã flexitariana] a parte de verduras. Ela é uma pessoa assim, qualquer coisa ela transforma num refogado, sabe? É a doida do refogado (F9)

Atualmente, os sujeitos buscam informações por conta própria em páginas veganas ou vegetarianas no *Instagram* ou em canais no *YouTube*, conforme falas a seguir: “A primeira vez que eu fiz soja, foi de um canal vegano que eu comecei a seguir” (F2).

Acaba pegando muita receita no *Instagram*, né? Que tem uns perfis que acabam colocando algumas receitas vegetarianas, então a gente acaba pegando muita coisa por lá (F1).

Eu tava vendo até um vídeo de uma digital *influencer* que eu sigo [...] E ela fez um *snack* de grão de bico salgado e ela tava ensinando lá a fazer e eu já fiquei de olho pra testar depois (F7).

Novamente, o profissional de nutrição também aparece como um agente de informação, ensinando as quantidades e modo de preparo de algumas receitas:

Pronto, na receita da crepioca ele [nutricionista] coloca lá como você vai fazer, porque tem as medidas né, eu não posso ‘tacar’ só goma de tapioca o tanto que eu quero. Ele coloca as medidas, tudo já vem bem direitinho (F2)

Um ponto interessante é que, muitos dos sujeitos, tentaram ser vegetarianos ou veganos anteriormente e, embora tenham desistido de manter essas práticas por motivos diversos, algumas das competências que eles adquiriram nesse processo foram úteis e facilitaram a manutenção de uma dieta flexitariana:

Aí eu passei o [ano] 2017 todinho vegetariana mesmo, sem comer peixe, camarão, essas coisas que hoje eu como (F5).

Já fui vegano, então todo bolo que faço é sem ingredientes de origem animal, tanto pela praticidade quanto pelo sabor mesmo (F6)

Os flexitarianos, muitas vezes, buscam driblar até mesmo os altos preços do mercado, produzindo alimentos artesanais como queijo vegano e pasta de amendoim, conforme relatado: “Aí eu comi um pão integral com pasta de amendoim que a gente faz em casa. A gente usa o liquidificador pra bater bastante o amendoim aí faz a pasta (F4)”; “Olha, no início, eu gostava muito de fazer o leite vegano né, de amêndoas. Eu mesmo fazia em casa e ficava ótimo” (F9).

Tem um queijo vegano [industrializado], só que ele é muito pequeno e muito caro. Então não compensaria você comprar. É melhor comprar, por exemplo, um grão de bico que é quatro vezes mais barato do que o queijo e preparar e ter aquele queijo em mais quantidade do que eu comprar o queijo desse tamanho, que é muito pequeno e é muito caro. Não vale a pena (F6).

É interessante observar que, antes de se tornarem flexitarianos, os indivíduos não tinham tantas competências na cozinha, segundo eles. No início, só sabiam fazer “o básico” e, aos aderirem a uma dieta flexitariana, foram aprendendo a fazer e usar coisas diferentes pela necessidade de variar nas preparações sem carne e valorizar mais os outros ingredientes:

Eu já sabia cozinhar antes, mas eu só sabia cozinhar o básico do básico do básico [...] eu acho que eu aprendi a valorizar mais o tempero e a preparação antes de fazer o principal, sabe? Hoje em dia já aprendi: opa, posso colocar uma cúrcuma e um açafrão no óleo quente porque é bom pra extrair as propriedades, dar um sabor mais gostoso. (F9)

Hummm, [sabia cozinhar] mais ou menos [...] eu não tinha o hábito de fazer, eu fazia só o trivial: arroz, feijão. Tipo, quando eu aprendi a fazer torta... eu primeiro aprendi a fazer uma torta vegana pra depois fazer uma torta de frango (F6)

Já sabia cozinhar antes, mas não tanto assim. Não tinha uma variedade assim de pratos sem carne que eu sabia fazer (F8)

4.2.3 *Significados*

Quando se fala em cozinha no dia-a-dia, os flexitarianos valorizam muito a “praticidade”. Como relatado no subtópico anterior, os sujeitos fazem comida em grandes quantidades para que possam ser reaproveitadas e para durar vários dias. Por exemplo: no geral, eles cozinham a soja uma vez na semana em grandes quantidades, e só refogam com diferentes temperos cada vez que vão consumi-la em uma refeição.

Eles entendem que é um desperdício de tempo e de energia fazer a comida todos os dias quando podem fazer de uma vez só e ir consumindo ao longo da semana: “Eu sempre fiz comida pra dias. Geralmente para quatro dias” (F2).

Um sentimento presente entre alguns dos flexitarianos é o nojo e a aversão à carne, que varia em relação ao tipo de carne e que aparece mais no momento do preparo. É o nojo do sangue, principalmente na carne vermelha, que torna seu preparo aversivo e os desestimula a preparar carne para posterior consumo, coisa que não acontece em relação aos alimentos de origem vegetal:

Eu acho que é porque eu não gosto de ver sangue assim. E ver aquela carne vermelha crua... Se for pra fazer, eu não como, não. (F2)

Eu tinha um pouco de nojo, sabe, da carne, por ser um bicho mesmo. Aí eu acho que eu tinha uma ‘frescurazinha’ com isso e esses produtos, como são vegetais, é mais tranquilo pra mim (F1)

Os sujeitos também demonstraram preocupação com o desperdício durante o preparo dos alimentos, aproveitando o que está próximo de vencer ou evitando determinadas práticas que favorecem o desperdício:

Quando eu tenho tempo, eu gosto de organizar o que eu vou preparar, fazer o que o chefe chama de *mise en place*: separar as coisas, picar, deixar tudo certinho ali, ver a receita como funciona pra também não fugir muito, pra não desperdiçar comida (F7)

Figura 8 – Mingau com morangos que estavam próximos de estragar (F1)



Fonte: dados da pesquisa

A única diferença [do mingau] hoje é que eu resolvi adicionar uns morangos que tinham aqui e tavam perto de estragar (F1)

Figura 9 – Sopa de legumes com beterraba próxima de estragar (F2)



Fonte: dados da pesquisa

Eu costumo fazer de outro jeito. Não uso a beterraba, uso abóbora. Fica tipo um creme mesmo, só que não tinha abóbora e tinha uma beterraba na geladeira, não ia estragar a beterraba... (F2)

Foi possível observar que o tempo é um recurso crucial que determina muitas das preparações dos sujeitos. Quando dispõem de tempo e estão mais sossegados, eles costumam preparar refeições mais elaboradas e, quando estão apressados, pressionados pela rotina de trabalho, só conseguem fazer o básico, como é possível observar dos registros nos diários a seguir. Importante salientar que a pressa não interfere na natureza da refeição (se será vegetariana ou com carne animal).

Figura 10 – Café da manhã feito sem pressa (F9)



Fonte: dados da pesquisa

Café da manhã um pouco mais elaborado, pois não tinha nenhum compromisso agora pela manhã. No prato tem banana assada com canela por cima, queijo coalho assado e ovos mexidos. (F9, mulher, 28 anos).

Figura 11 – Café da manhã feito apressado (F4)



Fonte: dados da pesquisa

Castanha com dois pãezinhos sem recheio sem nada porque saí de casa apressada (F4, mulher, 30 anos)

O humor também afeta a maneira como os sujeitos preparam seus alimentos. Se estão mais animados, preparam refeições mais elaboradas e se estão com preguiça ou

desanimados, preparam refeições mais básicas, preferem pedir *delivery* ou até mesmo pular a refeição.

Figura 12 – Almoço feito com ânimo e bom humor (F9)



Fonte: dados da pesquisa

Estava animada e resolvi aproveitar o que tinha em casa. No prato tem: 1 ovo cozido, refogado de abobrinha + cenoura, arroz de sushi que desandou e um hambúrguer despedaçado com cebola + tomate. Comi sozinha em casa e cozinhei tudo (F9).

Figura 13 - Jantar feito em um dia de ‘preguiça’ (F7)



Fonte: dados da pesquisa

Hoje comi somente um ovo mexido no jantar. Motivo: preguiça de cozinhar ‘rsrs’ (F7).

Muitos dos sujeitos têm prazer em cozinhar para o outro, como uma demonstração de afeto, atenção e cuidado. Nos encontros com pessoas mais abertas ou mais íntimas, os flexitarianos aproveitam a oportunidade para introduzir determinados pratos vegetarianos de maneira cuidadosa para mostrar que eles podem ser tão gostosos quanto os pratos com carne. É quase como se esses indivíduos desejassem “abrir o paladar” de outras pessoas, surpreendê-las, como fizeram antes com eles, de forma não agressiva ou impositiva, mas sim como uma deliciosa possibilidade:

Quando você apresenta uma coisa [prato sem carne], você tenta apresentar da melhor forma possível e a pessoa quebra um preconceito. Ela já tinha uma resistência e você acaba quebrando. (F6)

Acontece de a gente receber visita e a gente preparar alguma coisa, um macarrão com frango do futuro, faz uma ‘macarronadazinha’ diferente. O pessoal normalmente gosta! (F1)

Figura 14 – Bolo vegano feito por F6



Fontes: dados da pesquisa

Bolo de limão com calda de maracujá sem glúten e sem lactose, totalmente vegano. O bolo vegano é mais leve e tão gostoso quanto qualquer outro. Esse foi feito para ser consumido no café da tarde entre amigos (F6)

O quadro 5 resume as principais subcategorias encontradas nas práticas de preparo de alimentos pelo estudo das práticas analisadas.

Quadro 5 - Elementos presentes na fase de preparo das práticas flexitarianas

Materiais
<ul style="list-style-type: none"> ● Cozinha ● Pós-flexitarianismo: praticamente os mesmos eletrodomésticos e instrumentos que utilizavam antes na dieta totalmente carnívora ● Queijo, leite e ovos são bastante utilizados nas preparações ● Apoio de figura feminina no fornecimento de algumas preparações ● Tempo determina a elaboração das preparações
Competências
<ul style="list-style-type: none"> ● Pessoa vegetariana, vegana ou flexitariana próxima “guru” ● Experiências prévias como vegetarianos ou veganos ● Internet: <i>Youtube, Instagram</i> ● Instruções de preparo recebidas por um profissional de nutrição ● Apoio de uma figura feminina no aprendizado
Significados
<ul style="list-style-type: none"> ● Praticidade ● Preocupação com desperdício ● Negociação (tarefas na cozinha) ● Nojo de carne crua e sangue ● Cozinhar para o outro (especialmente pratos sem carne)

Fonte: elaborado pela autora, 2023.

A questão da conveniência, encontrada na fase de aquisição, também passa pela preparação com a subcategoria “Praticidade”. Ela é demonstrada pelos alimentos pré-preparados utilizados nas preparações, nas maneiras de planejar as refeições semanais através de grandes porções de alimentos.

Essa questão do planejamento também demonstrou um significado interessante nessa fase: a preocupação com o desperdício, que foi bastante citado em diversas preparações. Também foi relatado uso de produtos que estavam próximos ao seu vencimento, por exemplo, de maneira significativa nos diários dos sujeitos.

As principais fontes de informação se repetem nessa fase, é principalmente a figura do nutricionista, as pessoas que também evitam ou reduzem carne que convivem com os sujeitos. Além disso, alguns deles até já aderiram a dietas mais restritivas de carne como vegetarianas ou veganas e usam as competências dessas práticas até hoje em suas preparações sem carne. A figura feminina, que surge como um apoio material fornecendo determinadas refeições, também ajuda no aprendizado, especialmente em se tratando da transição para o flexitarianismo, com os pratos sem carne.

Assim como na fase de aquisição, nessa fase existe uma negociação, só que, no caso, é em relação às tarefas nas atividades culinárias. Nessa fase surge também o nojo de carne crua e sangue (em especial da carne vermelha) e também o prazer em cozinhar para o outro, especialmente pratos sem carne, de forma a surpreendê-lo positivamente.

4.3 Consumo

4.3.1 Materiais

O momento do consumo, para os flexitarianos, varia bastante. Se em casa, almoçam na sala de jantar à mesa ou no sofá assistindo a alguma coisa na TV ou *smartphone*, especialmente se estiverem sozinhos.

O *delivery* via aplicativo (ex: *Ifood*) também é uma opção bastante utilizada pelos sujeitos para pedir pratos com ou sem carne, mas quando pedem assim, geralmente é um prato com carne. Pelo *delivery*, eles pedem, principalmente, pizza, macarrão e quentinhas/marmitas. Um dos sujeitos afirma que o *delivery* apresenta uma barreira para pedir refeições sem carne, pelo seu custo mais elevado: “No *iFood* não tem muitas opções sem carne que sejam acessíveis” (F3).

Quando estão em algum evento, comem do *buffet* o que for servido e não deixam de frequentar locais especializados em carnes. Por exemplo, se forem a uma hamburgueria com os amigos, adaptam-se ao local e comem o que tiver disponível no cardápio, ainda que a opção seja carne vermelha, que eles não gostam.

Quando eu vou sair com algum grupo de amigos e vão, sei lá, pra uma hamburgueria. Aí, não tem opção de frango e, raramente, tem opção vegetariana boa. Eu como carne vermelha socialmente, acho que é isso (risos). (F9)

Figura 15 – Comida com carne (F1)



Fonte: dados da pesquisa

O aniversário de um tio meu e só tinha a opção com carne né, que era e uma lasanha ou essa carne com molho, e aí eu comi. (F1)

A questão do preço elevado dos pratos sem carne foi levantada:

Tem algumas opções. Elas acabam sendo um pouco mais caras do que as opções com carne porque, geralmente, é até um canto mais 'gourmetizado' que vai ter algumas opções vegetarianas (F3)

Apenas um dos sujeitos tem sua alimentação facilitada em termos de um refeitório no centro de suas atividades (universidade), que oferta sempre opções sem carne, apesar disso, o mesmo afirma nem sempre optar pela refeição vegetariana, já que já opta por ela sempre que a outra opção já é carne vermelha (maioria dos dias):

Sim, sempre tem a opção vegetariana no restaurante [universitário]. Só não atende às pessoas veganas, que não comem nada de origem animal porque sempre ali às vezes leva um ovo, leva um leite [...] então, como eu ainda como a carne branca, nem sempre eu escolho a opção vegetariana. Tem dias que eu dou preferência ali pro frango e pro peixe, quando tem. (F8)

Os instrumentos utilizados para consumir os alimentos, geralmente, são talheres, pratos, copos e guardanapos, tanto para pratos com carne como sem.

4.3.2 Competências

Em relação às competências relacionadas ao consumo, basicamente, os indivíduos precisaram saber em que locais podem encontrar pratos vegetarianos ou pedir por aplicativo. Segundo eles, não é tão difícil pois agora o mercado tem mais opções para o público vegetariano. Apesar disso, ainda é bem mais limitado do que as opções carnívoras:

Quando a gente pede sushi, tem um canto que tem sushi vegetariano, então a gente pede o sushi de lá. Eu acho que tem menos opções mesmo, definitivamente, por exemplo: *Ifood* tem menos opções [vegetarianas] do que carnívoro, mas não chega a ser impossível. (F3)

Geralmente, a gente sai mais aqui pelo bairro. Então, acho que foi muito de conhecer o bairro[...] o que a gente tem pedido mais de fora é *yakissoba* vegetariano ou sushi ou acarajé vegano ou alguma coisa com queijo, pastel com queijo, enfim... (F4)

A gente normalmente pede pizza quatro queijos e mais algum outro sabor sem carne. Tem algumas pizzarias que a gente gosta de pedir mais porque tem uma variedade maior de sabores sem proteína animal. (F1)

4.3.3 Significados

Os sujeitos, no geral, afirmaram serem pouco apegados à carne antes de aderirem a uma dieta flexitariana. Embora estivessem acostumados à carne em todas as principais refeições e antes quase não conseguissem imaginar um prato de almoço ou jantar sem carne, por ser algo convencional, eles dizem que, pessoalmente, foi relativamente fácil abdicar principalmente da carne vermelha: Eu nunca fui muito fã de carne, “ah, eu vou pra um churrasco”, nunca fui (F5). A gente [o sujeito e sua irmã] nunca foi muito apaixonado por carne. Aí, tipo assim, a carne, o frango, era só aquela opção do almoço porque tinha que ter (F1).

No sentido de já não apreciarem tanto o sabor da carne, o acesso à determinados alimentos ou pratos vegetarianos ou veganos, de certa forma, abriu o paladar dos sujeitos para possibilidades de alimentação sem carne tão ou até mais saborosas que os pratos com carne. Os pratos vegetarianos ou veganos tornaram-se, então, possibilidades ou até prioridades para esses sujeitos.

As opções vegetarianas e veganas eu sentia que existia um cuidado melhor com o preparo, sabe? [...] Sem o protagonismo da carne, as outras coisas do prato recebem mais atenção no preparo e a variedade de sabores, texturas e possibilidades é surreal. (F9).

Ela [irmã] começou a fazer só as preparações vegetarianas pra ela em casa, né? E aí como ela acabava fazendo muita coisa e ficava tipo “ah, prova aí, prova aí”, aí eu acabei provando as coisas que ela fazia e gostei, né? (F1)

Ervilha foi um dos alimentos que eu passei a comer mais depois que o meu companheiro se tornou vegetariano. Eu não gostava, até que ele preparou uma receita que me fez amar. Hoje eu cozinho bastante, é uma das minhas favoritas. (F3)

Eu acho que, depois que eu fui aprendendo mais a cozinhar comida vegetariana, eu percebi que a comida vegetariana é às vezes até mais gostosa do que a comida com carne, sabe? O negócio é você saber fazer mesmo (F9)

Apesar disso, alguns sujeitos afirmam não conseguir ou não desejar abrir mão de determinados sabores e momentos, como relatado:

Sushi é uma das minhas comidas preferidas também [...] eu não me vejo parando, nem penso em parar de comer peixe. (F1)

Ontem eu fui comer caranguejo com meus pais. Pronto, eu tenho algumas exceções à carne né? Essa é uma delas e eu adoro! (F4)

Em seus momentos de socialização, a maioria dos flexitarianos precisa fazer algumas negociações na tentativa de se adaptar ao local e às pessoas onde e com quem estão fazendo a refeição naquele momento. A negociação também depende também de que alimento elas vão comer, se será um pedido coletivo ou individual, se é possível incluir mais de um sabor, etc.

Por exemplo, se pedem uma pizza com pessoas com quem não tem tanta intimidade ou são carnívoras “de carteirinha”, metade sempre será uma opção com carne ou mesmo uma pizza inteira com carne, desde que uma das metades seja ao menos de carne branca (frango) ao invés de carne vermelha ou embutidos, conforme relatos e registros no diário:

Figura 16 – Pizza de marguerita (sem carne) (F9)



Fonte: dados da pesquisa

Pedimos uma pizza média meia calabresa, meia marguerita. Comi dois pedaços da marguerita. (F9)

Geralmente quando me reúno ali com meus amigos e vamos pedir uma pizza, algo assim no ifood, geralmente eu não procuro, dou preferência pra opção vegetariana porque já imagino que talvez o pessoal não vá gostar. Mas como eu como frango, aí é mais tranquilo. A pizza tem que ser com frango, então. Já que não vão aderir ao vegetariano, então tá bom, pode ser uma com frango. (F8)

Os encontros com pessoas mais abertas ou mais íntimas, os flexitarianos aproveitam como oportunidade para introduzir determinados pratos vegetarianos ou veganos, de maneira cuidadosa, para mostrar que eles podem ser tão gostosos quanto os pratos com carne. É quase como se esses indivíduos desejassem “abrir o paladar” de outras pessoas como fizeram antes com eles, de forma não agressiva ou impositiva, mas sim como uma deliciosa possibilidade:

Quando você apresenta uma coisa [prato sem carne], você tenta apresentar da melhor forma possível e a pessoa quebra um preconceito. Ela já tinha uma resistência e você acaba quebrando (F6)

Acontece de a gente receber visita e a gente preparar alguma coisa, um macarrão com frango do futuro, faz uma ‘macarronadazinha’ diferente. O pessoal normalmente gosta! (F1)

Figura 17 – Pizza metade carne do sol e metade vegana (F6)



Fonte: dados da pesquisa

A opção de pizza vegana é muito gostosa, por conta do gosto do tomate seco. Inclusive alguns outros amigos que não são veganos gostam de consumir tanto porque ela é gostosa, quanto pela questão de variar o gosto das pizzas. Essa pizza eu comi com meu namorado, mas já aconteceu de comer com amigos veganos e não veganos (F6)

Essa negociação é necessária pois os sujeitos, mesmo sendo flexíveis, muitas vezes são questionados em suas escolhas alimentares, quando preferem não comer carne. Uma das entrevistadas até brinca:

Sempre perguntam se eu sou vegetariana. Eu não me identifico como vegetariana porque eu como carne de vez em quando. Eu só digo assim: não tô a fim agora. E essa pessoa se aquieta. [...] Se eu só digo que eu não tô a fim, as pessoas me deixam quieta. (F9)

Em relação às motivações que levaram os sujeitos a aderir e manter uma dieta flexitariana, o gosto e a saúde parecem ser predominantes. As questões ambiental e animal, ou seja, as motivações éticas, vêm como um “*plus*”, conforme afirmam os entrevistados:

Além da questão do gosto, tem a questão de preferir não comer animais, na medida em que eu posso, por conta dos impactos ambientais e da questão da crueldade mesmo [...], mas a motivação principal foi a questão do gosto e de eu começar a ter aversão pela carne. (F2)

Fui trocando muito por questão do sabor e acabei não sentindo muita falta de comer carne [...] tem um ‘fundozinho’, assim, meio em relação à causa animal [...] às vezes eu penso também nisso. Eu acho meio triste como o animal é usado só pra consumo (F1).

Eu concordo com essas críticas [à indústria da carne], mas eu ainda não consigo deixar de comer carne. Eu não gosto de pensar que eu ficaria limitado (F3)

Uma coisa que agradou aos flexitarianos em sua transição para essa prática alimentar, foi a possibilidade de fazê-la de maneira gradual e respeitosa com a sua própria realidade e consigo mesmos:

O que eu comia de carne vermelha ainda era de vez em quando, quando eu ia, por exemplo, no fast food [...] quando foi em 2017, eu parei até o frango. Aí já não comia mais carne vermelha de jeito nenhum e frango de jeito nenhum (F4)

Aí eu: “não, eu vou ser mais flexível aqui, eu vou fazer o que eu acho que tá certo pra mim, na minha realidade, sem me privar, sem endoidar também né, não é assim as coisas!”. E voltei a comer eventualmente, uma vez por semana eu comia peixe e tal. (F5)

Assim como na fase de preparação, o tempo e o humor ou estado de saúde física e mental também determinam como os sujeitos consomem seus alimentos, mas em nenhum momento esses fatores diferenciaram a presença ou não de carne na refeição. Por exemplo, o lanche feito dentro do carro na Figura X, já descrita, e os relatos a seguir: Pouco tempo depois eu comecei a ter a crise de ansiedade e não consegui descansar ou comer nada (F3).

Por alguns sujeitos, a carne vermelha é comida pontualmente e é considerada uma comida afetiva, pois foram feitas pela mãe ou pela avó dos sujeitos.

Figura 18 – almoço com carne feito pela mãe de F7



Fonte: dados da pesquisa

Em momentos muito pontuais, por exemplo, durante a semana, teve uma refeição do dia que eu comi carne vermelha, carne bovina. E é mais, assim, uma questão meio afetiva, sabe? Uma carne que eu tô na casa da minha mãe, minha mãe faz uma carne, todo mundo come, não é um hábito diário. (F7)

Figura 19 – almoço com carne feito pela avó de F6



Fonte: dados da pesquisa

Jantar: arroz, feijão e carne cozida com batatas. A refeição foi minha vó que fez (F6)

Outro ponto importante é que os flexitarianos, no geral, não pretendem se tornar vegetarianos ou veganos em um futuro próximo. Alguns deles, inclusive, já desertaram dessas práticas por motivos sociais, estruturais ou pessoais.

Para eles, a prática flexitariana significa possibilidade e liberdade. Eles já encaram que fazem a sua parte ao limitarem o consumo de carnes animais, mas não desejam se sentir completamente limitados, portanto, não pretendem aderir a uma dieta vegetariana ou vegana:

Acabava não tendo tempo pra preparar minha comida e isso, de alguma forma, começou a me desestimular a comer. Foi um dos motivos que eu decidi não continuar no veganismo porque eu entendia que aquilo era um desafio maior ainda do que simplesmente uma escolha alimentar, tá entendendo? (F6)

Eu acho que a gente não pode ser tão, assim, absoluto. Falar: nossa, eu vou parar agora de comer todo tipo de carne e coisas de origem animal. Sabe, também por uma questão de a gente vive em sociedade, né e como um exemplo, na minha casa às vezes quando a gente vai pedir comida junto, eu acho que facilita ali tanto pra mim quanto pras outras pessoas que convivem comigo, sabe, de tá comendo algum tipo de carne e ainda comer coisas a base de leite, ovo, que são de origem animal. Porque a maioria dos alimentos leva esses ingredientes, então, eu acho que chega um momento que pode ficar desconfortável tanto pra mim quanto pras pessoas com quem eu convivo, né? (F8)

O quadro 6 resume as principais subcategorias encontradas nas práticas de preparo de alimentos pelo estudo das práticas analisadas em termos de materiais, competências e significados.

Quadro 6 - Elementos na fase de consumo das práticas flexitarianas

Materiais
<ul style="list-style-type: none"> ● Em casa: sala de jantar, mesa ou sala de estar ● Presença de dispositivos como TV ou smartphone ● Serviços de <i>Delivery</i> (vegetarianos ou não) ● Restaurantes (vegetarianos ou não) ● Menos opções sem carne e preços mais altos
Competências
<ul style="list-style-type: none"> ● Conhecem as opções próximas que entregam pratos sem carne, sejam restaurantes normais ou especificamente vegetarianos ou veganos
Significados
<ul style="list-style-type: none"> ● Praticidade ● Negociação e adequação social ● Dieta ‘flex’: liberdade, possibilidade ● Processo (mudança gradual) ● Carne como comida afetiva ● Não pretendem virar vegetarianos ou veganos ● Sentimento de contribuição individual

Fonte: elaborado pela autora, 2023.

Essa etapa específica está muito atrelada à momentos de lazer e socialização, momentos de comemoração e eventualidades, portanto, o *delivery*, o restaurante e alguns eventos marcam o discurso dos sujeitos. Nesses momentos, é quando, geralmente, eles abrem uma “exceção” e comem carne. Sejam porque estão com vontade, seja porque o local não tem opção ou, se tem, é muito mais cara.

Alguns alimentos também são muito valorizados pelos sujeitos pelos seus aspectos sensoriais (caranguejo, sushi). São comidas das quais eles não desejam abrir mão. Nesse sentido, o flexitarianismo os dá, ao mesmo tempo, uma sensação de estar dando sua contribuição à causa ambiental e animal, não criar grandes conflitos e também satisfazer seu paladar. Essa prática os torna mais “livres” e abre “possibilidades”. Eles podem realmente escolher entre comer com ou sem carne, se adaptando às diferentes circunstâncias.

4.4 Possíveis contribuições das práticas flexitarianas para a sustentabilidade

No tópico anterior, os elementos das práticas flexitarianas foram identificados e explicados em seus contextos. Nesse tópico, tentarei explicar como alguns desses elementos (ou a configuração entre eles) podem contribuir para um consumo alimentar mais sustentável de seus portadores.

Para afirmar se determinado elemento ou a junção de determinados elementos vão no sentido de uma alimentação mais sustentável, poderia usar o conceito de dietas sustentáveis segundo a FAO (2010) que afirma que elas devem: i) promover segurança alimentar e nutricional ii) ter baixo impacto ambiental, otimizando recursos naturais e humanos e respeitando a diversidade e os ecossistemas iii) ser culturalmente aceitáveis iv) ser economicamente acessíveis e justas.

Por ser muito ampla e genérica essa definição, foi necessário levar em consideração aspectos mais específicos do referencial teórico sobre consumo de carne e redução do consumo de carne a nível de consumo sustentável, que serão melhor explorados na etapa de discussão dos resultados, mais adiante (tópico 5).

Porém, é importante esclarecer que esse trabalho, como um estudo qualitativo e exploratório, não se propôs a ser taxativo, mas exemplificativo. Trazer as possíveis contribuições das práticas flexitarianas para a sustentabilidade no consumo alimentar não é o mesmo que definir uma dieta como sustentável ou não. Até porque, como a própria literatura afirma, inúmeras variáveis teriam que ser levadas em consideração (MEYBECK; GITZ, 2017) e isso não entra no escopo desta pesquisa.

Dito isto, dividir os elementos da prática em materiais, competências e significados já é uma tarefa difícil já que, muitas vezes, nas práticas da vida real, essa diferenciação não é tão clara. Nesse subtópico, então, seria impossível fazer uma distinção precisa, pois é exatamente quando se juntam significados, materiais e competências que a leitura de uma prática como um todo passa a fazer mais sentido.

Sendo assim, preferi, grosso modo, escolher os aspectos mais relevantes encontrados nas práticas estudadas e fazer uma ‘mistura’, na tentativa de explicar, de forma simples, como esses aspectos podem contribuir para a sustentabilidade pelos seus portadores.

Ao fim, é claro, foi preciso também apresentar as limitações dessa dieta em termos de sustentabilidade na alimentação que, eventualmente, surgiram no discurso dos portadores das práticas estudadas. Com isso, se buscou tornar o trabalho mais fiel à realidade, evitando um viés na pesquisa.

4.4.1 O flexitarianismo ao encontro da sustentabilidade

Ao iniciar a pesquisa, esperava encontrar flexitarianos que abdicassem da carne nas refeições em um ou dois dias da semana por questões éticas ou de saúde ou que a evitação fosse primordialmente de carne bovina, por ser realizada em um país onde a cultura é

predominantemente carnívora e a oferta de carne relativamente acessível nas últimas décadas, conforme já abordado no referencial teórico deste trabalho.

Também precisei eliminar dos potenciais sujeitos, indivíduos que pudessem estar passando por um momento de vulnerabilidade econômica e, portanto, é um contexto de insegurança alimentar, pois não faria sentido falar em redução do consumo de carne como uma prática, já que não seria uma escolha e sim uma imposição social. Portanto, já era esperado que os flexitarianos recrutados fossem indivíduos de classes média e alta.

Assim, iniciei com o conceito de flexitarianismo mais abrangente possível, sem definir quantidade de dias na semana ou quaisquer outras variáveis que pudessem reduzir ainda mais a quantidade de pessoas a quem eu teria acesso: “um modo de comer em que o consumo de carne é propositalmente reduzido, mas não eliminado”, definição trazida na literatura por diversos autores (e.g. TUCKER, 2018; DAGEVOS; VOORDOUW, 2013; ROSENFELD, 2018).

Para a minha surpresa, ao longo dos diários e entrevistas, percebi que, na verdade, o conceito de flexitarianismo no Brasil pode estar mais próximo do conceito de Derbyshire (2017), que o define como uma dieta que é principalmente vegetariana com a inclusão ocasional de carne ou peixe (semivegetarianismo).

O pouco apego à carne e elementos como nojo de sangue e carne crua como significados e a convivência com pessoas vegetarianas e veganas em seus círculos sociais, favoreceu o acesso dos sujeitos a refeições sem carne (e às vezes com leite e queijo vegetal) saborosas, preparadas por portadores já experientes dessas outras práticas, além de competências que aprenderam na prática com os mesmos.

Esse é um ponto crucial em relação às práticas flexitarianas estudadas nesta pesquisa: elas são predominantemente vegetarianas. Para ser mais precisa, ovolactovegetarianas. Tanto é que, muitos dos sujeitos eliminaram completamente alguns tipos de carne, como carne vermelha, sendo essa última mais provável como comida afetiva (significado) preparada pela mãe ou avó dos sujeitos ou na falta de outras opções em eventos ou restaurantes.

Além disso, o aumento considerável de vegetais nas compras e preparações em todos os discursos, tanto na quantidade quanto na variedade, também corrobora para essa conclusão e demonstra a inclinação do flexitarianismo para a sustentabilidade.

Mas, então, por que não praticar o vegetarianismo? Muitos dos sujeitos até buscaram o vegetarianismo ou veganismo por questões éticas e de saúde em algum momento do passado, tendo também uma pessoa vegetariana ou vegana como “guru”, porém desertaram

dessas práticas principalmente por motivos estruturais (materiais) e pessoais e sociais (significados), conforme já explicitado nos resultados.

Esses sujeitos encontraram no flexitarianismo uma maneira de comer mais saudável e até mais saborosa (significados) que a dieta predominantemente carnívora, mas reduzindo carnes animais e aumentando a quantidade de vegetais em suas dietas sem ter que se desdobrar tanto em termos logísticos (materiais) e sociais (significados).

Apesar disso, muitos dos elementos utilizados nessas práticas anteriores, como competências culinárias (saber fazer um bolo vegano) e em aquisição (conhecer alimentos substitutos), foram incorporados ao repertório desses sujeitos nas práticas flexitarianas e continuam sendo usados até hoje (competências), tornando suas dietas mais sustentáveis.

Na fase de aquisição de alimentos, embora predominantemente aconteçam em grandes redes varejistas (supermercados), as práticas flexitarianas incentivaram muitos dos sujeitos a buscarem em feiras-livres e mercados populares ingredientes mais frescos, naturais ou mais específicos para a preparação de pratos sem carne mais saborosos.

Esse elemento incide na sustentabilidade social e ambiental, oportunizando o comércio de pequenos produtores e da agricultura familiar, sem que, ao menos os sujeitos tenham se dado conta dessa contribuição. Uma das entrevistadas chega a citar movimentos sociais como o Movimento Sem Terra (MST), que fornecem alimentos produzidos através de agricultura familiar:

Às vezes que eu vou pra alguma feirinha, que na Casa Frederica's tem de vez em quando... esqueci o dia, mas o pessoal do MST vai também. E sempre tem muita coisa boa que eles levam. Lembro da última vez que eu fui, eu comprei, sei lá, 500g de castanhas enormes e muito gostosas! (F9)

Além disso, os flexitarianos, como seguem predominantemente uma dieta a base de vegetais, pedem marmitas de pequenos negócios vegetarianos e veganos locais que, por vezes, fornecem até mesmo embalagens biodegradáveis, pois se propõem a ser mais ambientalmente amigáveis, conforme relatado nos diários:

Figura 20 – Marmitta vegana (F5)



Fonte: dados da pesquisa

[O almoço] foi uma pastazinha de lentilha, arroz integral com saladinha e abobrinha. Excelente! Muito gostoso! Aí, terminei meu almoço, joguei a quentinha fora, e isso é legal porque ela é biodegradável. Isso é bem legal! (F5)

Outra questão interessante e que favorece a sustentabilidade é o desejo de “passar adiante” a palavra o flexitarianismo (significado), utilizando estratégias gentis e diplomáticas e sem tentar “convertê-los” ao flexitarianismo. Os flexitarianos gostam de cozinhar para o outro, especialmente amigos mais próximos, e costumam preparar comidas vegetarianas ou veganas como bolos e tortas e apresentar como uma possibilidade de alimento gostoso, nutritivo e saudável. A maioria afirma que, ao provarem, as pessoas gostam e até se surpreendem positivamente.

Ao apresentarem a outras pessoas opções de comida sem carne, sem comprometer o seu prazer de comer, eles podem estar contribuindo para recrutar mais portadores para suas práticas de redução de carne.

Os flexitarianos também demonstraram capacidade de negociar, em seus círculos sociais, na hora de fazer uma refeição em um momento social. Essa possibilidade de negociação traz um conforto maior em comer comidas com carne se só tiverem essa opção disponível, embora prefiram não comer. Afinal, para eles, é disso que se trata ser flexível com a alimentação. E talvez seja essa, afinal, a grande vantagem dessa prática para seus portadores: se adaptar às diferentes circunstâncias.

Dados os argumentos anteriores, entendo que esses aspectos das práticas flexitarianas podem contribuir no sentido de dietas sustentáveis segundo definição da FAO

(2010): ter baixo impacto ambiental, otimizando recursos naturais e humanos e respeitando a diversidade e os ecossistemas e ser culturalmente aceitáveis.

Quadro 7 – Possíveis contribuições das práticas flexitarianas para a sustentabilidade

Possíveis contribuições do flexitarianismo para a sustentabilidade
Redução da carne animal e aumento da quantidade e variedade de vegetais
Apoio aos negócios locais e ambientalmente amigáveis
Negociações tornam a dieta culturalmente mais aceitável e pode torna-la mais duradoura
Recrutamento de novos portadores para as práticas de redução de carne através de estratégias mais “suaves”

Fonte: elaborado pela autora com base nos resultados, 2023.

Em resumo, uma mudança de dieta no sentido de mais vegetais e menos carne animal de maneira substancial, do incentivo ao consumo de pequenos produtores e fornecedores locais e ambientalmente amigáveis, além de um potencial recrutamento para a prática da redução do consumo de carne e uma fácil adaptação às ocasiões sociais, tendo como consequência uma possível manutenção das práticas flexitarianas por mais tempo, são os aspectos proporcionados por essas práticas que vão ao encontro de um consumo alimentar mais sustentável de seus praticantes.

4.4.2 O flexitarianismo de encontro à sustentabilidade

No subtópico anterior, foram abordados os aspectos do flexitarianismo que podem favorecer a sustentabilidade nas práticas alimentares de seus portadores, objetivo desta pesquisa. Esse tópico surge como uma adição à pesquisa, trazendo achados que podem se apresentar como desfavorável à uma ideia de alimentação mais sustentável.

Um desses aspectos é o alto consumo de ovos e derivados de origem animal, como o leite e o queijo. Nesse sentido, existe uma dificuldade nos aspectos materiais pois, mesmo que já existam leites, queijos, iogurtes e outros produtos veganos no mercado, eles não são tão acessíveis em termos de serem encontrados e são bastante caros, conforme relatado pelos sujeitos da pesquisa.

Portanto, os flexitarianos que buscam alimentos veganos ainda se deparam com essas barreiras materiais e precisam, muitas vezes, fazer seus próprios leite e queijo vegetais de

forma caseira, conforme já descrito anteriormente. Por isso, às vezes eles preferem comprar o leite animal mesmo, a fim de poupar esforços (significados: praticidade, conveniência).

Embora comer de maneira mais natural pareça o correto, a questão de produtos nessas especificações serem inacessíveis em termos financeiros, obrigando os consumidores à “fabricá-los”, fere uma das condições para uma dieta ser considerada sustentável pela FAO (2010), que é serem “economicamente acessíveis e justas”.

Nesse sentido também, a necessidade de acompanhamento de um profissional de nutrição para conhecer proteínas vegetais que possam substituir a proteína animal, quais suas quantidades, como elas devem ser servidas para não comprometer a saúde do indivíduo é um pouco irreal para a realidade brasileira, onde a maior parte da população não tem acesso a instruções adequadas sobre nutrição.

Essa lacuna material e de competência pode levar os indivíduos a buscarem apenas a internet ou pessoas próximas como fontes de informação e acabar colocando a saúde em risco (como foi relatado pela entrevistada F7) e fere outro dos requisitos de dietas sustentáveis da FAO (2010), que é promover segurança alimentar e nutricional.

Outra questão que não se mostra favorável à sustentabilidade é que os flexitarianos não buscam se tornar vegetarianos ou veganos. Como já dito, alguns até já foram, mas desertaram dessas práticas. Os praticantes que consideram, talvez, virarem vegetarianos ou veganos um dia, não sabem ao certo em que futuro isso acontecerá. É mais como um desejo distante, uma possibilidade, do que de fato algo que está sendo planejado na sua realidade. Portanto, do ponto de vista da sustentabilidade, o máximo de contribuição dos flexitarianos é a que eles já sentem que estão dando atualmente.

Por último, os flexitarianos se sentem confortáveis em comer carne para se adaptar às situações e comer carne para não tornar desconfortáveis seus momentos sociais com pessoas predominantemente onívoras (significados), porém do ponto de vista da sustentabilidade, isso aumenta sua chance de comer carne em diversos momentos em que não necessariamente precisariam, aumentando o seu consumo geral de carne animal.

5. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Este trabalho buscou investigar as possíveis contribuições das práticas flexitarianas para uma alimentação mais sustentável no contexto de um país em desenvolvimento. Utilizando o conceito de práticas de Shove, Pantzar e Watson (2012), os elementos materiais, de competência e de significado foram identificados e explicados em seus contextos através dos discursos nas entrevistas dos sujeitos e registros de suas práticas alimentares diárias. Em seguida, dentre esses elementos (e suas configurações), as possíveis contribuições no sentido da sustentabilidade foram identificadas e argumentou-se sobre sua influência nesse sentido.

Uma análise de conteúdo orientada à questão de pesquisa (KRIPPENDORF, 2004) e categorização segundo modelo de dois ciclos (SALDAÑA, 2013) foi realizada para que se pudessem encontrar as subcategorias dessas práticas, dentro de cada um dos elementos iniciais (materiais, competências e significados).

Por ser um composto de práticas (MYLAN, 2018), as práticas alimentares foram divididas em práticas de aquisição, práticas de preparação e práticas de consumo para fins de coleta, análise e posterior apresentação dos resultados.

Assim, dentro das práticas de aquisição, os elementos mais relevantes encontrados foram a redução e até eliminação de alguns tipos de carne animal, como a carne bovina, usando as estratégias citadas por Dakin *et al.* (2021), variando no grau dessa redução (diminuindo versus eliminando) e no tipo de carne a se abster (por exemplo, carne vermelha ou carne de frango).

O aumento da quantidade de vegetais também foi relatado de maneira reiterada pelos praticantes, tanto em variedade de verduras, legumes e frutas, quanto na sua quantidade, que aumentou depois de aderirem às práticas flexitarianas.

Com base na frequência com que se observou os pratos com e sem carne e no discurso dos sujeitos, foi possível observar que eles costumam priorizar muito mais os pratos sem carne por razões de saúde e por preferirem seu sabor ao da carne (significados) e que o consumo de carne ocorre em momentos pontuais como momentos de socialização com pessoas que não restringem a carne (significado).

Assim, o conceito de flexitarianismo utilizado inicialmente na pesquisa como “um modo de comer em que o consumo de carne é propositalmente reduzido, mas não eliminado” (e.g. TUCKER, 2018; DAGEVOS; VOORDOUW, 2013; ROSENFELD, 2018) foi substituído pelo conceito de Derbyshire (2017) onde ele é tido como uma dieta que é principalmente vegetariana com a inclusão ocasional de carne ou peixe.

Esse “achado” nos permite sugerir que as práticas flexitarianas, por seus significados envolvidos (preocupação com a saúde e preferências pessoais) e por mudanças materiais (redução da carne e aumento de vegetais), podem contribuir em favor de um consumo mais sustentável por ir ao encontro das pesquisas que afirmam que uma redução no consumo de carne no sentido de dietas mais baseadas em vegetais são mais sustentáveis, reduzindo a quantidade de gases do efeito estufa emitidos (XUE *et al.*, 2014), o uso de terra (HÄLLSTROM *et al.*, 2015), a perda da biodiversidade (STOLL-KLEEMANN; SCHMIDT, 2016) e o consumo de água doce (VANHAM; MEKONNEM; HOEKSTRA, 2013).

Nesse sentido, ela satisfaz também um dos requisitos da FAO (2010) para considerar uma dieta sustentável: ter baixo impacto ambiental, otimizando recursos naturais e humanos e respeitando a diversidade e os ecossistemas.

Ainda em relação à aquisição de insumos alimentares, os flexitarianos costumam frequentar supermercados e lojas de produtos naturais, mas também acrescentaram a sua logística de compra de alimentos as feiras-livres e mercados populares, onde podem encontrar frutas, verduras e peixe frescos, baratos e de qualidade.

Isso corrobora com (FUENTES; FUENTES, 2021) que afirmam que embora as dietas à base de plantas estejam começando a se normalizar, os ambientes de varejo, como supermercados, ainda são geralmente organizados de acordo com uma maneira de comer à base de carne (FUENTES; FUENTES, 2021).

Ao dar prioridade a refeições sem carne, alguns sujeitos também buscam consumir de pequenos locais vegetarianos e veganos que fornecem marmitas e sobremesas e que, por sua imagem atrelada à sustentabilidade, fornecem até mesmo embalagens biodegradáveis.

Argumenta-se, portanto, que uma dieta flexitariana também contribui para a sustentabilidade social e ambiental, já que oportuniza o comércio de pequenos produtores locais e a agricultura familiar, incentivando o consumo de seus produtos e serviços pelos seus portadores.

Os flexitarianos são, no geral, pessoas jovens e de alta escolaridade, pertencentes à classe média, o que corrobora com Graça, Oliveira e Calheiros (2015) que afirmam que variáveis como gênero, idade e educação podem afetar positivamente a adoção de uma dieta mais baseada em vegetais.

Esses fatores também permitiram que esses sujeitos estivessem em círculos sociais com pessoas vegetarianas e veganas, que foram como “gurus” em relação às competências básicas para comprar, procurar, pedir e preparar refeições sem carne e mais ricas em vegetais,

já que status de classe e a renda tendem a levar a uma adesão mais forte a um repertório de alimentação ética (JOHNSTON; SZABO; RODNEY, 2011).

Sobre isso a Teoria da Prática afirma que novas práticas sempre emergem contra o pano de fundo de maneiras anteriores e relacionadas de fazer e, portanto, têm uma chance maior de serem adotadas quando carregam elementos que são reconhecíveis e familiares, por exemplo, referenciar habilidades e competências conhecidas, materiais acessíveis, significados compartilhados (VAN DE VLASAKKER; VEEN, 2020), que é o caso em questão.

Expectativas sensoriais e as características das proteínas alternativas em comparação com a carne convencional (VERBEKE; SANS; VAN LOO, 2015) também estiveram presentes no discurso dos sujeitos da pesquisa, já que as refeições alternativas foram avaliadas como tão ou mais saborosas que as opções com carne (significados), desde que a pessoa saiba preparar (competências).

As carnes à base de vegetais são usadas apenas pontualmente pelos flexitarianos porque, apesar de serem práticas de preparar (significado), são caras, pouco acessíveis (materiais) e consideradas pouco saudáveis (significados). Assim também se concorda com a literatura que diz que esses substitutos industrializados são relativamente novos e caros (VANHONACKER *et al.*, 2013) e que os consumidores preferem diminuir a ingestão de determinados produtos ou mesmo evitá-los a consumir uma versão supostamente saudável e insípida deles (GUERRERO *et al.*, 2013).

Já em relação aos ovos, os flexitarianos comem até mais do que antes de aderirem a essa dieta, na intenção de suplementar as proteínas necessárias. Em relação ao leite e ao queijo, os sujeitos relatam uma dificuldade nos aspectos materiais pois, mesmo que já existam diversos desses produtos veganos no mercado, eles não são tão acessíveis em termos de serem encontrados e são bastante caros.

Portanto, os flexitarianos que buscam alimentos veganos ainda se deparam com essas barreiras materiais e precisam, muitas vezes, fazer seus próprios leite e queijo de forma caseira e às vezes até cedem ao leite de animal para poupar tempo e esforços. Para a Teoria da prática, essas infraestruturas e sistemas de 'provisão' podem restringir ou facilitar as maneiras pelas quais os consumidores podem realizar práticas, ou seja, podem estruturar a vida cotidiana de maneiras específicas e potencialmente insustentáveis (LEE, 2018).

Nesse sentido, a dieta flexitariana dificulta a sustentabilidade nas práticas alimentares de seus portadores e vai de encontro a um dos requisitos da dieta sustentável da FAO (2010), que é serem economicamente acessíveis e justas.

Em relação às motivações dos sujeitos para a adesão às práticas flexitarianas, o gosto e a saúde (significados) predominam. As questões ambiental e animal, ou seja, as motivações éticas vêm em segundo plano. Portanto, os resultados corroboram parcialmente com Apostolidis e Mcleay (2016) e Forestell e Nezelek (2018) que afirmam que eles são mais motivados por saúde e meio ambiente.

Ao mesmo tempo, os flexitarianos realmente não têm tantas preocupações com a causa animal, mas não estão totalmente indiferentes a isso e nem estão convictos de que certa quantidade de carne é indispensável para atender às necessidades nutricionais do homem conforme afirmam Sanchez-Sabate, Badilla-Briones e Sabaté (2019).

As refeições que fazem com carne, na verdade são mais por questões afetivas, sociais (significados) ou estruturais (materiais), quando comem uma carne vermelha cozida pela mãe ou pela avó, por exemplo; ou quando não querem ser questionados em um grupo de amigos ou para não recusarem um convite para uma hamburgueria; ou apenas porque no local onde está com outras pessoas não tem opções sem carne.

Sobre isso, os teóricos da prática afirmam que consumo alimentar pode ser visto como parte da manobra diária entre as práticas alimentares e outras práticas na organização social do tempo e do espaço, incluindo práticas parentais, práticas de trabalho e práticas de transporte (HALKIER; JENSEN, 2011).

Assim, a manutenção de uma dieta à base de plantas está interligada com as relações sociais e práticas mundanas da vida cotidiana de uma maneira que exige negociação contínua com amigos e familiares, mas também com ideais e princípios pessoais (FUENTES; FUENTES, 2021).

Essas negociações sociais podem ser tanto facilitadoras quanto barreiras na busca pela sustentabilidade, pois ao passo que permitem que os flexitarianos fiquem mais confortáveis ao se adequar ao ambiente social onde estão fazendo suas refeições em determinados momentos, de certa forma também os coage a comer carne mesmo quando não tinham essa pretensão, aumentando assim a probabilidade de comerem de maneira menos sustentável nessas circunstâncias.

Verain, Dagevos e Antonides (2015) afirmam que o flexitarianismo não é necessariamente um trampolim para o vegetarianismo. Nisso, os resultados concordam, pois os flexitarianos afirmaram, no geral, não ter pretensões de aderir a uma dieta vegetariana ou vegana em um futuro próximo (alguns, nem mesmo em um futuro distante).

Esse ponto também foi considerado um dificultador para a sustentabilidade, pois esse tipo de dietas mais restritivas de carnes e derivados de origem animal tem, segundo a

literatura, muito mais potencial para reduzir os prejuízos ambientais causados pelos sistemas alimentares (HÄLLSTROM *et al.*, 2015).

Porém, como afirmam Verain, Dagevos e Antonides, (2015), na perspectiva da dominância dos hábitos carnívoros na cultura alimentar atual, as práticas flexitarianas podem significar uma ruptura cautelosa com essas tradições e, conseqüentemente, um passo significativo para um futuro de consumo alimentar sustentável.

Do ponto de vista da Teoria da Prática, Hargreaves (2011) afirma que gerar práticas mais sustentáveis exige que os vínculos e elementos de práticas insustentáveis existentes sejam desafiados e quebrados para então serem substituídos e refeitos em formas mais sustentáveis e entendo que as práticas flexitarianas, embora de maneira diplomática, já sejam uma maneira de desafiar essas práticas hegemônicas no mundo ocidental.

Ainda nessa direção, os flexitarianos afirmaram ser uma grande vantagem de suas práticas a possibilidade de avançar e retroceder, e aprender nesse processo, respeitando a sua realidade em primeiro lugar. Mais do que desejar fazer o que é mais saudável e ambientalmente correto, os flexitarianos buscam o que é alcançável, na medida da realidade do seu contexto.

No sentido de ser um processo gradual, das negociações sociais, de comer carne em momentos de suas práticas em que os significados sociais são predominantes, acredito que esteja de acordo com um dos requisitos de uma dieta sustentável segundo a FAO (2010), que é ser também culturalmente aceitáveis.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta pesquisa teve como objetivo geral investigar, na organização das práticas flexitarianas, suas possíveis contribuições para a sustentabilidade no contexto alimentar de um país em desenvolvimento. Para seu alcance, um estudo qualitativo exploratório e descritivo foi realizado com sujeitos que estão propositalmente reduzindo seu consumo de carne.

Por serem composto, as práticas alimentares foram divididas em práticas de aquisição, preparação e consumo, para fins de coleta, análise e apresentação dos dados de maneira mais clara e objetiva.

Os sujeitos envolvidos no estudo registraram por sete dias suas práticas alimentares através de um diário autoalimentado por meio da aplicação *Whatsapp* e, depois, foram entrevistados, a fim de aprofundar e estender as informações sobre suas rotinas alimentares à pesquisadora.

A análise dos dados foi realizada por meio de análise de conteúdo orientada ao problema (KRIPPENDORFF, 2004) e categorização de dois ciclos (SALDAÑA, 2013), sendo utilizada a codificação estrutural no primeiro ciclo, por se adequar melhor ao modelo de Shove, Pantzar e Watson (2012), também utilizado nesta pesquisa.

Os objetivos específicos traçados foram i) identificar os elementos das práticas flexitarianas e ii) descrever esses elementos e suas configurações em termos de práticas alimentares sustentáveis.

Pela análise dos resultados, foi possível identificar e descrever os elementos materiais, de competência e de significado mais relevantes para as práticas flexitarianas e explicar, o que, nesses elementos e no seu arranjo, pode contribuir em termos de sustentabilidade para essas práticas. As possíveis barreiras à essa sustentabilidade também foram brevemente exploradas.

A considerável redução e até eliminação de carnes de origem animal e o aumento de vegetais em quantidade e variedade (material), o apoio à agricultura familiar, aos pequenos negócios locais e ambientalmente amigáveis (material) são possíveis contribuições na busca pela sustentabilidade alimentar.

Além disso, as negociações possíveis nas dietas flexitarianas permitem uma adaptação à diferentes circunstâncias que promovem conforto social e uma possível manutenção dessa dieta redutora de carne por mais tempo, o que também pode contribuir para a sustentabilidade.

Essas questões vão ao encontro de critérios de dieta sustentável como ter baixo impacto ambiental, otimizar recursos naturais e humanos e respeitar a diversidade e os ecossistemas e ser culturalmente aceitáveis.

Ao mesmo tempo, barreiras materiais em termos de preço e acessibilidade de produtos vegetarianos e veganos, além da necessidade de serem acompanhados por profissionais de saúde e nutrição em um país em desenvolvimento, fogem à realidade da maioria dos indivíduos, o que compromete a sustentabilidade, pois vai de encontro aos requisitos de uma dieta sustentável de segurança alimentar e nutricional e economicamente justa.

Embora a proposta desta pesquisa seja compreender como os elementos das práticas e suas configurações podem contribuir para uma alimentação mais sustentável, essa discussão, atualmente, só pode ser feita a nível bastante superficial pois, a tentativa de aprofundamento e detalhamento sobre o tema poderia tomar enormes proporções e envolver uma grande complexidade.

O conceito de sustentabilidade, por si só, já é por demais complexo, por envolver três dimensões que se relacionam (econômica, social e ambiental) e, dentro delas, inúmeras variáveis. Dentro das práticas, escolhas de consumo sempre implicarão em ganhos e perdas, os chamados *trade-offs*. Para uma reflexão sobre o tema, ler o artigo: *Compensações (trade-offs) envolvidas nas práticas de consumo sustentável: um estudo sobre a percepção dos consumidores* (LIMA *et al*, 2022).

Além disso, ao se debruçar sobre as práticas flexitarianas através das lentes teórico-práticas, abre-se outro enorme leque, já que as práticas alimentares são, na verdade, um nexo e, dentro delas, uma infinidade de elementos e diferentes configurações podem ser encontradas.

Assim, esse trabalho não teve pretensão alguma de esgotar as possibilidades de estudo sobre flexitarianismo e sustentabilidade, mas sim, ser um passo inicial para uma maior exploração e reflexão sobre o tema.

Esse trabalho contribui para a literatura no sentido de trazer, através das lentes teórico-práticas, o flexitarianismo dentro de um contexto ainda não estudado, de um país em desenvolvimento, já que os poucos trabalhos sobre o tema se concentram em países desenvolvidos; e também aborda como essas práticas podem contribuir para um consumo alimentar mais sustentável dentro desses contextos.

Os conhecimentos aqui produzidos podem ser úteis para governos, formuladores de políticas públicas, organizações sem fins lucrativos e quaisquer interessados em promover uma maior sustentabilidade nas práticas alimentares através da redução do consumo de carne animal.

As limitações deste trabalho consistiram em um recorte de portadores das práticas flexitarianas muito limitado em termos de classe econômica, nível de escolaridade e idade. Além disso, a impossibilidade de acompanhar pessoalmente as práticas flexitarianas por parte da pesquisadora, por questões de tempo e outros recursos, impossibilitou um nível de aprofundamento maior.

Como sugestões para pesquisas futuras, seria interessante fazer um estudo com brasileiros no exterior para estudar como as condições materiais, de competência e significado podem variar entre pessoas de mesma origem quando confrontadas com diferentes realidades sociais, econômicas e culturais.

REFERÊNCIAS

- AAVIK K.; VELGAN M. Vegan Men's Food and Health Practices: A Recipe for a More Health-Conscious Masculinity? **American Journal of Men's Health**, v. 15, n. 5, set, 2021. DOI:[10.1177/15579883211044323](https://doi.org/10.1177/15579883211044323)
- ALLIEVI, F.; VINNARI, M.; LUUKKANEN, J. Meat consumption and production—Analysis of efficiency, sufficiency and consistency of global trends. **J. Clean. Prod.**, v. 92, p. 142–151, 2015.
- ALVES, P. S. Bem-estar alimentar e vegetarianismo: um estudo sob a perspectiva da pesquisa transformativa do consumidor. 2018. Dissertação (Mestrado) – Universidade Federal da Paraíba, Centro de Ciências Sociais Aplicadas, Programa de Pós-Graduação em Administração – João Pessoa, 2018. Disponível em: https://repositorio.ufpb.br/jspui/handle/123456789/16990?locale=pt_BR. Acesso em: 07 jun. 2022.
- APOSTOLIDIS, C.; MCLEAY, F. Should we stop meating like this? Reducing meat consumption through substitution, **Food Policy**, v. 65, n. C, p. 74-89, dez. 2016. <https://doi.org/10.1016/j.foodpol.2016.11.002>
- ARIZTÍA, T. 2017. La teoría de las prácticas sociales: particularidades, posibilidades y límites. **Cinta moebio**, v. 59, p. 221-234, 2017.
- AUSTIN, K. The “Hamburger Connection” as ecologically unequal exchange: A cross-national investigation of beef exports and deforestation in less-developed countries. **Rural Sociology**, v. 75, n. 2, p. 270–299, jun. 2010. <https://doi.org/10.1111/j.1549-0831.2010.00017.x>
- AUSTGULEN, M. H.; SKULAND, S. E.; SCHJØLL, A.; ALFNES, F. Consumer Readiness to Reduce Meat Consumption for the Purpose of Environmental Sustainability: Insights from Norway, **Sustainability**, v. 10, n. 9, p. 30-58, 2018. <https://doi.org/10.3390/su10093058>
- BEVERLAND, Michael B. Sustainable Eating: Mainstreaming Plant-Based Diets In Developed Economies. **Journal of Macromarketing**, v. 34, n. 3, p. 369-382, 2014. DOI:[10.1177/0276146714526410](https://doi.org/10.1177/0276146714526410)
- BAJŽELJ, B., RICHARDS, K. S.; ALLWOOD, J. M. *et al.* Importance of food-demand management for climate mitigation, **Nature Climate Change**, v. 4, n. 10, p. 924-929, 2014. DOI:[10.1038/nclimate2353](https://doi.org/10.1038/nclimate2353)
- BIERMANN, G.; RAU, H. The meaning of meat: (Un)sustainable eating practices at home and out of home. **Appetite**, v. 153, out. 2020. DOI: [10.1016/j.appet.2020.104730](https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.104730).
- BLANCO-METZLER, A. *et al.* Changes in the Sodium Content of Foods Sold in Four Latin American Countries: 2015 to 2018. **Nutrients**, v. 13, n. 11, 2021. <https://doi.org/10.3390/nu13114108>

- BLANCO-MURCIA, L.; RAMOS-MEJÍA, M. Sustainable Diets and Meat Consumption Reduction in Emerging Economies: Evidence from Colombia, **Sustainability**, v. 11, n. 23 p. 65-95, 2019. <https://doi.org/10.3390/su11236595>
- BOGUEVA, D.; MARINOVA, D.; GORDON, R. Who needs to solve the vegetarian men dilemma? **Journal of Human Behavior in the Social Environment**, v.30, n. 1, p. 28-53, 2020. <https://doi.org/10.1080/10911359.2019.1664966>
- BOURDIEU, Pierre *et al.* A social critique of the judgement of taste. Traducido del francés por R. Nice. Londres, Routledge, 1984.
- BREADSELL, J. K.; EON, C.; MORRISON, G. M. Understanding resource consumption in the home, community and society through behaviour and social practice theories. **Sustainability**, v. 11, n. 22, 2019. DOI: <https://doi.org/10.3390/su11226513>
- BUBLITZ, M. G.; CATLIN, J. R.; JONES, A. C *et al.* Plant power: SEEDing our future with plant-based eating. **J Consum Psychol.** v. 33, p.167–196, 2023. DOI: 10.1002/jcpy.1328
- CAIRNS, K.; JOHNSTON, J.; BAUMANN, S. Caring About Food Doing Gender in the Foodie Kitchen. **Gender & Society**, v. 24, n. 5, p. 591-615, set. 2010. DOI:10.1177/0891243210383419
- CAROLAN M. Practicing social change during COVID-19: Ethical food consumption and activism pre- and post-outbreak. **Appetite**, v. 163, n. 2, 2021. DOI: 10.1016/j.appet.2021.105206.
- ÇARPAR, M.C. Nutrition, Identity and Masculinity: The Sociology of Meat Eating. **İstanbul University Journal of Sociology**, v. 40, n. 1, p. 249-277, 2020. DOI: <https://doi.org/10.26650/SJ.2020.40.1.0041>
- CASTELO, Aricia F.M.; SCHÄFER, Martina; SILVA, Minelle E. Food practices as part of daily routines: A conceptual framework for analysing networks of practices. **Appetite**, v. 157, n. 3, 2021. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.104978>
- CAVAZZA N.; GUIDETTI, M.; BUTERA, F. Ingredients of gender-based stereotypes about food. Indirect influence of food type, portion size and presentation on gendered intentions to eat. **Appetite**, v. 91, p. 266-72, ago. 2015. DOI: 10.1016/j.appet.2015.04.068.
- CHAUDHARY, A.; GUSTAFSON, D.; MATHYS, A. Multi-indicator sustainability assessment of global food systems, **Nature Communications**, v. 9, 2018. DOI: 10.1038/s41467-018-03308-7
- CLARK, G. Evolution of the global sustainable consumption and production policy and the United Nations Environment Programme's (UNEP) supporting activities. **Journal of Cleaner Production**, v. 15, n. 6, p. 492-498, 2007. <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2006.05.017>
- CONNELL, R. W. Masculinities. Berkeley, CA: University of California Press, 2005.
- CONNELL, R. Gender: Short Introductions. Cambridge, UK: Polity Press, 2009.

CONSUMO médio de carne bovina no Brasil este ano deve ser o mais baixo em quase três décadas. **G1** (2022). Disponível em: <https://g1.globo.com/jornal-nacional/noticia/2022/08/01/consumo-medio-de-carne-bovina-no-brasil-este-ano-deve-ser-o-mais-baixo-em-quase-tres-decadas.ghtml>. Acesso em: 03 dez 2022.

CORRIN, T.; PAPADOPOULOS, A. Understanding the attitudes and perceptions of vegetarian and plant-based diets to shape future health promotion programs. *Appetite*. 2017. DOI: 10.1016/j.appet.2016.11.018

CORSINI, F. et al. The Advent of Practice Theories in Research on Sustainable Consumption: Past, Current and Future Directions of the Field. **Sustainability**, v. 11, n. 2, p. 1-19, 2019. <https://doi.org/10.3390/su11020341>

COSTA, A. P. REZENDE, D. C.. Teoria da Prática em Estudos do Consumo: Uma Proposta de Utilização dos Elementos das Práticas Como Categorias de Análise. Enanpad 2017, São Paulo

COWSPIRACY: O segredo da sustentabilidade. Direção: Kip Andersen, Keegan Kuhn. [Santa Rosa]: A.U.M. Films and Media, 2014. (91 min.)

DAKIN, A.E.; CHING, E.; TEPERMAN, C. *et al.* Prescribing vegetarian or flexitarian diets leads to sustained reduction in meat intake, **Appetite**, v. 164, 2021. DOI:

DAGEVOS, H. Flexibility in the frequency of meat consumption – Empirical Evidence from Netherlands, **EuroChoices**, v. 13, n. 2, p. 40-45, 2014.

DAGEVOS, H. Finding Flexitarians: current studies n meat eaters and meat reducers, **Trends in Food Science & Technology**, v. 114, p. 530-539, 2021. <https://doi.org/10.1016/j.tifs.2021.06.021>

DAGEVOS, H.; VOORDOUW, J. Sustainability and meat consumption: is reduction realistic? **Sustainability: Science, Practice, & Policy**, v. 9, n. 2, p. 60-69, 2013. <https://doi.org/10.1080/15487733.2013.11908115>

DE BACKER, C.; HUDDERS, L.. From meatless Mondays to meatless Sundays: motivations for meat reduction among vegetarians and semi-vegetarians who mildly or significantly reduce their meat intake. **Ecol Food Nutr**. v. 53, n. 6, p. 639-57. doi: 10.1080/03670244.2014.896797.

DE BAKKER, E.; DAGEVOS, H. Reducing meat consumption in today's consumer society: questioning the citizen-consumer gap. **Journal of Agricultural and Environmental Ethics**, v.25, n. 6, p. 877-894, 2012. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10806-011-9345-z>

DE GAVELLE E.; DAVIDENKO, O.; FOUILLET, H. *et al.* Self-declared attitudes and beliefs regarding protein sources are a good prediction of the degree of transition to a low-meat diet in France. *Appetite*, v. 142, n. 1, nov. 2019. DOI: 10.1016/j.appet.2019.104345.

DERBYSHIRE, Emma J. Flexitarian diets and health: a review of the evidence-based literature. **Frontiers in Nutrition**, 2017.

DEVAULT, M. L. Family discourse and everyday practice: gender and class at the dinner table, *Syracuse Scholar* (1979-1991), v. 11, n. 1 , artigo 2, 1991.

Available at: <https://surface.syr.edu/susolar/vol11/iss1/2>

DIETA de Gladiadores (The game changers). Direção: Louie Psihoyos. [Viena]: ReFuel Productions, 2019. (112min)

FAO (Food and Agriculture Organization of United Nations). Sustainable diets and biodiversity: directions and solutions for policy, research and action. Proceedings of the International Scientific Symposium: Biodiversity and sustainable diets against hunger. Food and Agriculture Organization of United Nations, 2010.

FAO (Food and Agriculture Organization of United Nations). The future of food and agriculture – Trends and challenges. Rome, 2017. Disponível em: <https://www.fao.org/3/i6583e/i6583e.pdf>. Acesso em: 07 jun. 2022.

FISCHER, C. G.; GARNETT, T. Plates, pyramids, planet Developments in national healthy and sustainable dietary guidelines: a state of play assessment. Food and Agriculture Organization of United Nations, 2016.

FONT-I-FURNOLS, M.; GUERRERO, L. Consumer Preference, Behavior and Perception about Meat and Meat Products: An Overview. **Meat Science**, v. 98, p. 361-371, 2014. <https://doi.org/10.1016/j.meatsci.2014.06.025>

FORESTELL, C.A.; NEZLEK, J. B. Vegetarianism, depression, and the five factor model of personality. **Ecol Food Nutr.**, v. 57, n. 3, p. 246-259, 2018. DOI: 10.1080/03670244.2018.1455675.

FOX, N.; WARD, K. Health, Ethics and Environment: A Qualitative Study of Vegetarian Motivations. **Appetite**, v. 50, p. 422-429, 2008. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2007.09.007>

FUENTES, M.; FUENTES, C. Reconfiguring food materialities: plant-based food consumption practices in antagonistic landscapes. **Food, Culture & Society: An International Journal of Multidisciplinary Research**, v. 25, n. 3, 2022.

GARNETT, T. Where are the best opportunities for reducing greenhouse gas emissions in the food system (including the food chain), **Food Policy**, v.36, n. 1, p. 23–32, jan. 2011. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.foodpol.2010.10.010>

GARNIER, J.P.; KLONT, R.; PLASTOW, G. The potential impact of current animal research on the meat industry and consumer attitudes towards meat. **Meat Science**, v. 63, n.1, p. 79-88, jan. 2003. DOI: 10.1016/s0309-1740(02)00059-1.

GERBER, P.J.; STEINFELD, H.; HENDERSON, B. et al. Tackling Climate Change through Livestock: A Global Assessment of Emissions and Mitigation Opportunities. Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO), 2013.

GIL, A. C. Como elaborar projetos de pesquisa. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2017.

GODIN, L. SAHAKIAN, M. Cutting through conflicting prescriptions: How guidelines inform "healthy and sustainable" diets in Switzerland. **Appetite**, v 130, p. 123-133, 2018.

GOMES, A. R. Práticas emergentes no enfrentamento domiciliar à pandemia da Covid-19. 2021. 109 f. Dissertação (Mestrado em Administração e Controladoria) – Programa de Pós-Graduação em Administração e Controladoria, Faculdade de Economia, Administração, Atuária e Contabilidade, Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, 2021. Disponível em: <https://repositorio.ufc.br/handle/riufc/56977>. Acesso em: 06 jun. 2022.

GOODLAND, R. Environmental sustainability in agriculture: diet matters, **Ecological Economics**, v. 23, n. 3, p. 189–200, 1997. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0921-8009\(97\)00579-X](https://doi.org/10.1016/S0921-8009(97)00579-X)

GOSSARD, M. H.; YORK, R. Social structural influences on meat consumption. **Human Ecology Review**, v. 10, n. 1, p. 1-9, 2003.

GRAÇA, J.; CALHEIROS, M.; OLIVEIRA, A. Attached to meat? (Un)Willingness and intentions to adopt a more plant-based diet. **Appetite**, v. 95, p. 113-25, dez. 2015. DOI: 10.1016/j.appet.2015.06.024.

GUERRERO, A.; VALERO, M. V.; CAMPO, M. M.; SAÑUDO, C. Some factors that affect ruminant meat quality: from the farm to the fork. Review. **Acta Sci. Anim. Sci.**, v.35, n. 4, dez. 2013. <https://doi.org/10.4025/actascianimsci.v35i4.21756>

HALKIER, B.; JENSEN, I. Methodological challenges in using practice theory in consumption research: examples from a study on handling nutritional contestations of food consumption, **Journal of Consumer Culture**, v. 11, n. 1, p. 101-123, 2011.

HÄLLSTRÖM, E., CARLSSON-KANYAMA, A.; BÖRJESSON, P. Environmental impact of dietary change: a systematic review, **Journal of Cleaner Production**, v. 91, p. 1-11, 2015. DOI: 10.1016/j.jclepro.2014.12.008.

HARGREAVES, T. Practiceing behaviour change: applying social practice theory to proenvironmental behaviour change. **Journal of Consumer Culture**, v. 11, n. 1, p. 79-99, 2011. DOI: [10.1177/1469540510390500](https://doi.org/10.1177/1469540510390500)

HARTMANN, C.; SIEGRIST, M. Consumer perception and behaviour regarding sustainable protein consumption: A systematic review. **Trends in Food Science & Technology**, v. 61, p. 11-25, mar 2017. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.tifs.2016.12.006>

HOLTZ, G. Coherence of social practices: the case of meat consumption. Unpublished working paper, Institute of Environmental Systems Research, 2013 Disponível em: <http://www.usf.uos.de>. Acesso em: 06 jun. 2022.

IRVINE, B. Vegetarian masculinities: How discourses of normative masculinity are challenged and (re)produced through food consumption. **The New Birmingham Review**, v. 1, n. 2, 2015.

JANDA, S.; TROCCHIA, P. J. Vegetarianism: toward a greater understanding. **Psychology & Marketing**, v.18, p. 1205– 124, 2001.

- JAEGER-ERBEN, M.; OFFENBERGER, U. (2014). A Practice Theory Approach to Sustainable Consumption, **Ecological Perspectives on Science and Society**, v.23, n. 3, p. 166-174, 2014. DOI:10.14512/gaia.23.S1.4
- JANHONEN, K.; TORKKELI, K.; MÄKELÄ, J. Informal learning and food sense in home cooking, *Appetite*, v. 130, p. 190-198, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.08.019>
- JOHNSTON, J.; SZABO, M.; RODNEY, M. Good Food, Good People: Understanding the Cultural Repertoire of Ethical Eating. **Journal of Consumer Culture**, v. 11, n. 3, p. 293-318, 2011. DOI:10.1177/1469540511417996
- JULIER, A.; LINDENFELD, L. Mapping Men onto the Menu: Masculinities and Food. **Food and Foodways** 13(1-2):1-16. DOI:[10.1080/07409710590915346](https://doi.org/10.1080/07409710590915346)
- KHARA, T.; RIEDY, C.; RUBY, M. B. The Evolution of Urban Australian Meat-Eating Practices. *Front. Sustain. Food Syst.*, v. 5, 2021 DOI: <https://doi.org/10.3389/fsufs.2021.624288> 2021
- KEARNEY, J. Food Consumption Trends and Drivers. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, v. 365, p. 2793-2807, 2010. DOI: <https://doi.org/10.1098/rstb.2010.0149>
- KEEGAN, E.; BREADSELL, J. K. Food waste and social practices in Australian households. **Sustainability**, v. 13, n. 6, p. 3377, 2021.
- KEMPER, J. Motivations, barriers, and strategies for meat reduction at different family lifecycle stages. **Appetite**, 2020.
- KEMPER, J. A.; WHITE, S. K. Young adults' experiences with flexitarianism: The 4Cs. **Appetite**, 2021. doi: 10.1016/j.appet.2020.105073.
- KILDAL, C.; SYSE, K. V. L. Meat and masculinity in the Norwegian Armed Forces, **Appetite**, v. 112, p. 69–77, 2017.
- KRIPPENDORFF, K. Content analysis: an introduction to its methodology. 2nd ed. Thousand Oaks: SAGE PUBLICATIONS INC, 2004.
- KUBBERØD, E. et al. Gender specific preferences and attitudes towards meat. *Food Quality and Preference*, v. 13, n. 5, p. 285-294, 2002.
- LANE, K., POLAND, F., FLEMING, S. et al. Older women's reduced contact with food in the Changes Around Food Experience (CAFE) study: Choices, adaptations and dynamism. **Ageing and Society**, v. 34, n. 4, p. 645-669, 2014. DOI: 10.1017/S0144686X12001201
- LAX, J. B. Of Meat and Men: Exploring Men's Experiences with Vegetarianism. 2018. Master Thesis. Middle Tennessee State University. Disponível em: <http://jewlscholar.mtsu.edu/xmlui/handle/mtsu/5672>. Acesso em 07 jun. 2022.

- LEA, E.; WORSLEY, A. Influences on meat consumption in Australia, **Appetite**, v. 36, n. 2, p. 127-136, 2001. DOI: 10.1006/appe.2000.0386
- LEE, Keith C.L. Grocery shopping, food waste, and the retail landscape of cities: The case of Seoul. **Journal of Cleaner Production**, v. 172, p. 325-334, 2018.
<https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2017.10.085>
- LESTAR, T. A Seventh-day Adventist farm community in Tanzania and vegetarianism as a social practice. *Journal of Organizational Ethnography*, v. 11, n. 3, pp. 294-315(22), 2020.
- LIMA, C.; SOBREIRA, E.; PINHO, A. P.; LEOCADIO, A. L. Trade-offs involved in sustainable consumption practices: A study on consumer perception. *Contextus – Contemporary Journal of Economics and Management*, v. 20, n. 11, p. 137-150, 2022.
- LINDGREN, E.; HARRIS, F.; DANGOUR, A.D. *et al.* Sustainable food systems—a health perspective. **Sustainability Science**, v. 13, p. 1505–1517, 2018.
- LOVE, H. J.; SULIKOWSKI, D. Of meat and men: Sex differences in implicit and explicit attitudes toward meat. **Frontiers in Psychology**, v. 9, artigo 559, 2018. DOI:
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00559>
- LOUGHNAN, S.; BASTIAN, B.; HASLAM, N. The Psychology of Eating Animals. *Current Directions in Psychological Science*, v. 23, n. 2, p. 104-108, 2014.
DOI:10.1177/0963721414525781
- LUSK J.L., NORWOOD F.B. Some vegetarians spend less money on food, others don't. **Ecol Econ**, v. 130, p. 232–242, 2016. <https://doi.org/10.1016/j.ecolecon.2016.07.005>
- LUZZANI, G. The sustainability of diets: Current understanding and shortcomings. **Current Opinion in Environmental Science & Health**. V. 30, dez., 2022.
- LYON, P.; SYDNER, Y.; FJELLSTROM, C. *et al.* Continuity in the kitchen: how younger and older women compare in their food practices and use of cooking skills, **International Journal of Consumer Studies**, v. 35, n. 5 p. 529-537, ago. 2011. DOI: [10.1111/j.1470-6431.2011.01002.x](https://doi.org/10.1111/j.1470-6431.2011.01002.x)
- MALLER, C. J. Understanding health through social practices: performance and materiality in everyday life. **Sociology of Health & Illness**, v. 37, n. 1, p. 52-66, jan. 2015 DOI:
<https://doi.org/10.1111/1467-9566.12178>
- MARINOVA, D.; BOGUEVA, D. Planetary health and reduction in meat consumption. **Sustain Earth** 2, 3 (2019). <https://doi.org/10.1186/s42055-019-0010-0>
- MARLOW, H. J.; HAYES, W. K.; SORET, S. *et al.* Diet and the environment: does what you eat matter?, **American Journal of Clinical Nutrition**, v. 89, n. 5, p. 1699-1703, 2009.
- MERTENS, A.; VON KRAUSE, M.; MEYERHÖFER, S.; AZIZ, C. Valuing humans over animals – Gender differences in meat-eating behavior and the role of the Dark Triad, **Appetite**, v.146, mar. 2020. DOI: 10.1016/j.appet.2019.104516.

MERRIMAN B. Gender differences in family and peer reaction to the adoption of a vegetarian diet. **Feminism & Psychology**, v. 20, n. 3, p. 420-427, 2010. DOI:10.1177/0959353510368283

MEYBECK, A.; GITZ, V. Sustainable diets within sustainable food systems. Proceedings of the Nutrition Society, v. 76, p. 1–11, 2017. DOI:10.1017/S0029665116000653

MICHEL, F., HARTMANN, C.; SIEGRIST, M. Consumers' associations, perceptions and acceptance of meat and plant-based meat alternatives, **Food Quality and Preference**, v. 87, p. 1-10, 2021. DOI: 10.1016/j.foodqual.2020.104063.

MOKRANE, S. *et al.* Exploring the Global Scientific Literature on Food Waste and Loss. *Sustainability* 2023, 15(6), 4757; <https://doi.org/10.3390/su15064757>.

MYLAN, J. Sustainable consumption in everyday life: A qualitative study of UK consumer experiences of meat reduction, **Sustainability**, v. 10, n. 7, p. 2307, 2018.

MYLAN, J. Understanding the diffusion of Sustainable Product-Service Systems: Insights from the sociology of consumption and practice theory. **Journal of Cleaner Production**, v. 97, p. 13-20, 2015.

MILFORD, A. B.; KILDAL, C. Meat Reduction by Force: The Case of “Meatless Monday” in the Norwegian Armed Forces, **Sustainability**, v. 11, n. 10, p. 27-41, 2019.

MRÓZ, L.W.; CHAPMAN, G.E.; OLIFFE, J. L. et al. Men, food, and prostate cancer: gender influences on men's diets. **Am J Mens Health**, v. 5, n. 2, p. 177-87, mar. 2011. DOI: 10.1177/1557988310379152.

MODLINSKA, K.; ADAMCZYK, D.; MAISON, D. *et al.* Gender Differences in Attitudes to Vegans/Vegetarians and Their Food Preferences, and Their Implications for Promoting Sustainable Dietary Patterns—A Systematic Review. **Sustainability**, v. 12, p. 62-92, 2020. DOI: <https://doi.org/10.3390/su12166292>

MU, W.; SPAARGAREN, G.; OUDE LANSINK, A.. Mobile apps for green food practices and the role for consumers: A case study on dining out practices with Chinese and Dutch young consumers. **Sustainability**, v. 11, n. 5, 2019.

MULLER, A., SCHADER, C., EL-HAGE SCIALABBA, N. et al. Strategies for feeding the world more sustainably with organic agriculture. *Nat Commun* 8, 1290 (2017). <https://doi.org/10.1038/s41467-017-01410-w>

MYCEK, M. K. Meatless meals and masculinity: How veg * men explain their plant-based diets. **Food and Foodways**, v. 26, n. 3, p. 1-23, 2018.

NATH J. Gendered fare?: A qualitative investigation of alternative food and masculinities. **Journal of Sociology**, v. 47, n. 3, p. 261-278, 2011. DOI:10.1177/1440783310386828

OGINO, A.; et al, Evaluating environmental impacts of the Japanese beef cow–calf system by the life cycle assessment method, **Animal Science Journal**, 78, p.424–432, 2007

OKI, T., SATO, M., KAWAMURA, A., *et al.* Virtual water trade to Japan and in the world. Virtual Water Trade: proceedings of the international Expert Meeting on Virtual Water Trade ed. A.Y. Hoekstra, No. 12 in Value of Water Research Report Series, IHE Delft, The Netherlands, p. 221–235, 2003.

OLIVEIRA T. C.; CZERESNIA, D.; VARGAS, E. P.; *et al.* The food practice concepts of Rio de Janeiro's lower class women: transformation and reinterpretation. **Interface** (Botucatu), v. 22, n. 65, p. 435-46, 2018

PADDOCK J. Household consumption and environmental change: Rethinking the policy problem through narratives of food practice. **Journal of Consumer Culture**. v. 17, n.1, p. 122-139, 2017. DOI:[10.1177/1469540515586869](https://doi.org/10.1177/1469540515586869)

PAIS, D. F.; MARQUES, A. C.; FUINHAS, J. A. The cost of healthier and more sustainable food choices: Do plant-based consumers spend more on food?. *Agric Food Econ*. v. 10, n. 1: p. 18, 2022. DOI: 10.1186/s40100-022-00224-9

PATEL, V; BUCKLAND, N. J. Perceptions about meat reducers: Results from two UK studies exploring personality impressions and perceived group membership, **Food Quality and Preference**, v. 93, out. 2021.

PESQUISA do IBOPE aponta crescimento histórico no número de vegetarianos no Brasil. SOCIEDADE VEGETARIANA BRASILEIRA, 2018. Disponível em: <https://www.svb.org.br/2469-pesquisa-do-ibope-aponta-crescimento-historico-no-numero-de-vegetarianos-no-brasil>. Acesso em 09 jun. 2022

PINGALI, P.; MCCULLOUGH, E. Drivers of change in global agriculture and livestock systems (1022e0119). Retrieved from African, **Journal of Range & Forage Science**, 2010. <http://dx.doi.org/10.2989/10220119.2010.529462>

POHJOLAINEN, P.; JOKINEN, P. Meat Reduction Practices in the Context of a Social Media Grassroots Experiment Campaign. *Sustainability*, v. 12, n. 9, p. 22-38, 2020
DOI:10.3390/su12093822

POPKIN, B. M.; ADAIR L.S.; NG, S. W. (2012). Global nutrition transition and the pandemic of obesity in developing countries. *Nutr Rev.*, v. 70, n. 1, p. 3-2, jan. 2012. DOI: 10.1111/j.1753-4887.2011.00456.x.

PRUSACZYK, E.; EARLE, M.; HODSON, G. A brief nudge or education intervention delivered online can increase willingness to order a beef-mushroom burger. *Food Quality and Preference*, v. 87, 104045, 2021.

RAPHAELY, T.; MARINOVA, D. Flexitarianism: A more moral dietary option, **International Journal of Sustainable Society**, v. 6, n. ½, p. 189 – 211, 2014.

RANDERS, L.; GRØNHØJ, A; THØGERSEN, J. Coping with multiple identities related to meat consumption., **Psychology & Marketing**, 38, (1), 159-182, 2020.

RECKWITZ A. Toward a Theory of Social Practices: A Development in Culturalist Theorizing. **European Journal of Social Theory**, v.5, n.2, p. 243-263, 2002. doi:10.1177/13684310222225432

REISCH, L. A. *et al.* Mitigating Climate Change via Food Consumption and Food Waste: A Systematic Map of Behavioral Interventions. **Journal of Cleaner Production**, v. 279, 2021.

RITZEL C.; MANN S. The Old Man and the Meat: On Gender Differences in Meat Consumption across Stages of Human Life. **Foods**, v. 10, n. 11, p. 28-09, nov. 2021. DOI: 10.3390/foods10112809.

ROSENFELD, D. L. The psychology of vegetarianism: Recent advances and future directions, **Appetite**, v. 131, p. 125-138, 2018.

ROSENFELD, D. L.; ROTHGERBER, H.; TOMIYAMA, A. J. Mostly vegetarian, but flexible about it: Investigating how meat-reducers express social identity around their diets. **Social Psychological and Personality Science**, v. 11, n. 3, p. 406–415, 2020. <https://doi.org/10.1177/1948550619869619>

ROSENFELD, D. L.; TOMIYAMA, A. J. Gender differences in meat consumption and openness to vegetarianism. **Appetite**, v. 166, n. 1, nov. 2021. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105475>

ROSENFELD, D. L. Gender differences in vegetarian identity: How men and women construe meatless dieting. **Food Quality and Preference**, v. 81, 2020. DOI: 10.1016/j.foodqual.2019.103859

ROSINA, A.; MONEGO, F. Microbiological evaluation of ground beef in the supermarket chains of Canoinha/SC. Santa Catarina: **Health and Environment**. v. 2, n. 2, p. 55-64, 2013. Available from: <http://www.periodicos.unc.br/index.php/sma/article/view/468>>. Accessed: jun. 06, 2022. DOI: 10.24302/sma.v2i2.468.

RØPKE, I. Theories of practice -- New inspiration for ecological economic studies on consumption, **Ecological Economics**, Elsevier, v. 68, n. 10, p. 2490-2497, ago. 2009.

ROTHGERBER, H. Real men don't eat (vegetable) quiche: Masculinity and the justification of meat consumption. **Psychology of Men & Masculinity**, v. 14, n. 4, p. 363–375, 2013. DOI: <https://doi.org/10.1037/a0030379>

ROZIN, P.; HORMES, J. M.; FAITH, M.S. *et al.* Is Meat Male? A Quantitative Multimethod Framework to Establish Metaphoric Relationships, **Journal of Consumer Research**, v. 39, n. 3, p. 629-643, 2012. DOI: 10.1086/664970

RUBY, M. B; HEINE, S. J. (2012). Meat, morals, and masculinity, **Appetite**, v. 56, n. 2, p. 447-50, abr, 2011. DOI: 10.1016/j.appet.2011.01.018.

RUBY, M. B. Vegetarianism. A blossoming field of study, **Appetite**, v. 58, n. 1, p. 141-150, fev 2012.

SABATÉ, J.; SORET, S. Sustainability of plant-based diets: back to the future, **The American Journal of Clinical Nutrition**, v. 100, n. 1, p. 476-482, 2014.

SALDANA, J. *The Coding Manual for Qualitative Researchers* (2nd ed.). London: Sage, 2013.

SALEHI, Sadeh et al. Gender, responsible citizenship and global climate change. In: **Women's Studies International Forum**. Pergamon, p. 30-36, 2015. DOI: 10.1016/j.wsif.2015.02.015

SANCHEZ-SABATE, R.; SABATÉ, J. Consumer attitudes towards environmental concerns of meat consumption: a systematic review, **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 16, n. 7, p. 1220, 2019. DOI: 10.3390/ijerph16071220.

SANS, P.; COMBRIS, P. World meat consumption patterns: An overview of the last fifty years (1961–2011). **Meat Science**, v. 109, p. 106-111, 2015.

SCANNELL, L.; GIFFORD, R. Personally relevant climate change: The role of place attachment and local versus global message framing in engagement. *Journal of Environment and Behavior*, v.45, n.1, p. 60–85, 2013

SCHATZKI, T. R. Introduction: practice theory. In: SCHATZKI, T. R.; KNORR-CETINA, K.; SAVIGNY, E. von. *The practice turn in contemporary*. London/New York: Routledge, 2001.

SCHATZKI, T. R. *Social practice: a wittgensteinian approach to human activity and the social*. Cambridge: Cambridge University, 1996.

SCHATZKI, T. R. *The site of the social: a philosophical account of the constitution of social life and change*. Pennsylvania: Pennsylvania State University, 2002.

SCHÖSLER, H.; DE BOER, J.; BOERSEMA, J. J. Can we cut out the meat of the dish? Constructing consumer-oriented pathways towards meat substitution. **Appetite**, v. 58, n. 1, p. 39-47, fev. 2012. DOI: 10.1016/j.appet.2011.09.009.

SELLAEG, K.; CHAPMAN, G. (2008). Masculinity and Food Ideals of Men Who Live Alone. **Appetite**, v. 51, p. 120-8, 2008. DOI: 10.1016/j.appet.2008.01.003.

SERSLI, S. et al. Easy as riding a bike? Bicycling competence as (re) learning to negotiate space. **Qualitative Research in Sport, Exercise and Health**, v. 14, n. 2, p. 268-288, 2022.

SHOVE E.; PANTZAR, M. Consumers, Producers and Practices: Understanding the invention and reinvention of Nordic walking. **Journal of Consumer Culture**. v.5, n. 1, p. 43-64, 2005. DOI:10.1177/1469540505049846

SHOVE, E; PANTZAR, M.; WATSON, M. *The dynamics of social practice: everyday life and how it changes*. California: Sage, 2012.

SHOVE, Elizabeth; WALKER, Gordon. Governing Transitions in the Sustainability of Everyday Life, **Research Policy**, v. 39, n. 4, p. 471-476, 2010.

SHOVE, E.; PANTZAR, M. Recruitment and reproduction: the careers and carriers of digital photography and floorball. **Journal of Human Affairs**, v. 17, p. 154-167, 2007.

SLOCUM, S. L.; MCDOWELL, J.; HUANG, Y. Location-dependency and sociodemographics on sustainable festival and at home behaviours. *An International Journal of Tourism and Hospitality Research*, v. 31, n. 3, 2020.
<https://doi.org/10.1080/13032917.2020.1771600>

SOBAL, J. (2005). Men, meat, and marriage: Models of masculinity. **Food and Foodways**, v. 13, n. 1-2, p. 135-158.

SOBREIRA, E. M. C. Slow food como composto de práticas sustentáveis no consumo de alimentos. 2020. 140 f. Dissertação (Mestrado) - Universidade Federal do Ceará, Faculdade de Economia, Administração, Atuária e Contabilidade, Programa de Pós-Graduação em Administração e Controladoria, Fortaleza-CE, 2020. Disponível em:
<https://repositorio.ufc.br/handle/riufc/50714>. Acesso em: 06 jun. 2022.

SPAARGAREN, G.; VAN VLIET, B. Lifestyles, consumption and the environment: the ecological modernisation of domestic consumption. **Environmental Politics**, v.9, p. 50–76, 2000.

SPAARGAREN, G. Sustainable consumption: a theoretical and environmental policy perspective. **Society and Natural Resources**, v. 16, p. 1–15, 2003.

SPAARGAREN, G. A cultural dimension of sustainable consumption practices: An exploration on theory and policy. In M. J. Cohen, H. S. Brown, & P. J. Vergragt (Eds.), *Advances in Ecological Economics. Innovations in Sustainable Consumption: New Economics, Socio-technical Transitions and Social Practices*, 229-251. Cheltenham UK: Edward Elgar.

SPRINGMANN, M. et al. Analysis and valuation of the health and climate change cobenefits of dietary change, **Proceedings of the National Academy of Sciences**, v. 113, n. 15, p. 4146-51, 2015.

STOLL-KLEEMANN, S.; SCHMIDT, U. J. Reducing meat consumption in developed and transition countries to counter climate change and biodiversity loss: a review of influence factors. **Regional Environmental Change**, v. 17, n. 5, p. 1261-1277, 2017. DOI: 10.1007/s10113-016-1057-5

STANDAL, K., TALEVI, M.; WESTSKOG, H. Engaging men and women in energy production in Norway and the United Kingdom: The significance of social practices and gender relations. **Energy Research and Social Science**, v. 60, 2020.
<https://doi.org/10.1016/j.erss.2019.101338>

STEHFEST, E., BOUWMAN, L., VAN VUUREN, D.P. *et al.* Climate benefits of changing diet. **Climatic Change**, v. 95, p. 83–102, 2009. <https://doi.org/10.1007/s10584-008-9534-6>

- SUMPTER, K. C. Masculinity and Meat Consumption: An Analysis Through the Theoretical Lens of Hegemonic Masculinity and Alternative Masculinity Theories, **Sociology Compass**, v. 9, n. 2, p. 104-114, 2015.
- SUBBAUER, E.; SCHAFER, M. Greening the workplace: conceptualising workplaces as settings for enabling sustainable consumption. **International Journal of Innovation and Sustainable Development**, v. 12, n. 3, p. 327-349. 2018.
- SUNDQVIST, J.; WALTER, U.; HÖRNELL, A. Meal identity as practice - Towards an understanding of business travellers' meal practices. **Int J Gastron Food Sci**, v. 22, dez. 2020 DOI: 10.1016/j.ijgfs.2020.100237.
- SZABO, M. Foodwork or Foodplay? Men's Domestic Cooking, Privilege and Leisure. **Sociology**, v. 47, n. 4, p. 623-638, 2013. DOI:10.1177/0038038512448562
- TAKEFUJI, Y. Sustainable protein alternatives. **Trends in Food Science & Technology** v. 107, p. 429-431, jan. 2021. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.tifs.2020.11.012>.
- TILMAN, D.; CLARK, M. Global diets link environmental sustainability and human, **Nature**, v. 515, p. 518-522, 2014.
- TILMAN, D. (2001) Functional Diversity. **Encyclopedia of Biodiversity**, v. 3, p.109-120. <https://doi.org/10.1006/rwbd.1999.0154>
- THOYRE, Autumn. Home climate change mitigation practices as gendered labor. In: **Women's Studies International Forum**. Pergamon, 2020. p. 102314.
- TRÜBNER, M. et al, Nachhaltiger Lebensmittelkonsum. Eine Frage sozialer Differenzierung?. SozW: **Soziale Welt**, v. 73, n.4, p. 680 – 712, 2023
- TUCKER, C. Using environmental imperatives to reduce meat consumption: perspectives from New Zealand, **Kotuitui: New Zealand Journal of Social Sciences Online**, v. 3, n.1, p. 99-110. 2018
- TUCKER, C.A. The significance of sensory appeal for reduced meat consumption. **Appetite**, V. 81, p. 168-179, out. 2014. DOI: 10.1016/j.appet.2014.06.022.
- TWINE, Richard. Understanding snacking through a practice theory lens. **Sociology of Health & Illness**. v. 37, n. 8, p. 1270-1284, nov. 2015. <https://doi.org/10.1111/1467-9566.12310>
- TWINE, Richard. A Practice Theory Framework for Understanding Vegan Transition, **Animal Studies Journal**, v. 6, n.2, p.192-224, 2017 Available at: <https://ro.uow.edu.au/asj/vol6/iss2/12>
- VANHAM, D.; MEKONNEN, M. M.; HOEKSTRA, A. Y. The water footprint of the EU different diets. **Ecological Indicators**, v. 32, p. 1-8, 2013.

- VANHONACKER F.; VAN LOO E.J.; GELLYNCK, X.; VERBEKE W. Flemish consumer attitudes towards more sustainable food choices. **Appetite**. v. 62, p. 7-16, mar. 2013 DOI: 10.1016/j.appet.2012.11.003.
- WARDE, Alan. Consumption and theories of practice. **Journal of consumer culture**, v. 5, n. 2, p. 131-153. 2005.
- WARDE, Alan. After taste: Culture, consumption and theories of practice. **Journal of Consumer Culture**, v. 14, n. 3, p. 279-303. 2014.
- VAN DE VLASAKKER, P.aulien; VEEN, E. J. 2020. Effects of High-Tech Urban Agriculture on Cooking and Eating in Dutch Nursing Homes. **Sustainability**, v. 12, n. 13, p. 1-21, 2020.
- VAN DIJK, B. *et al.* No meat, lab meat, or half meat? Dutch and Finnish consumers' attitudes toward meat substitutes, cultured meat, and hybrid meat products. **Food Quality and Preference**. 2023.
- VEGAN v flexitarian – which will save the planet? BBC FOOD (2021) Disponível em: https://www.bbc.co.uk/food/articles/vegan_vs_flexitarian. Acesso em: 09 jun. 2022.
- VERBEKE, Wim; SANS, Pierre. VAN LOO, Ellen J. Challenges and prospects for consumer acceptance of cultured meat. **Journal of Integrative Agriculture**, v. 14, n. 2, p. 285-294, fev. 2015. [https://doi.org/10.1016/S2095-3119\(14\)60884-4](https://doi.org/10.1016/S2095-3119(14)60884-4)
- VERAIN, M.C.D., DAGEVOS, H.; ANTONIDES, G. (2015). Sustainable food consumption. Product choice or curtailment? **Appetite**, Vol. 91, pp. 375-384, 2015. DOI: 10.1016/j.appet.2015.04.055.
- VERGARA, S. C. **Métodos de pesquisa em administração**. São Paulo: Atlas, 2005.
- VINNARI, M.; TAPIO, P. Future imagens of meat consumption in 2030, **Futures : The journal of policy, planning and futures studies**, v. 41, n. 5, p. 269-278, 2009.
- VINNARI, M; VINNARI, E. A framework for sustainability transition: the case of plant-based diets. **Journal of Agricultural and Environmental Ethics**, v. 27, p. 369-396, 2014.
- VOICU, M. C.; A. M. BABONEA. Using the snowball method in marketing research on hidden populations. **Challenges of the Knowledge Society**, p. 1341-1351, 2011.
- WATSON, M. How theories of practice can inform transition to a decarbonised transport system. *Journal of Transport Geography*, v.24, n. C, p. 488-496, 2012.
- WHAT the health. Direção: Kip Andersen; Keegan Kuhn. [Santa Rosa]: A.U.M. Films and Media, 2017. (97 min.)
- WHITEMAN, G.; WALKER, B.; PEREGO, P. Planetary Boundaries: Ecological Foundations of Corporate Sustainability, **Journal of Management Studies**, v. 50, n. 2, p. 307-336, 2013. DOI: DOI:10.1111/j.1467-6486.2012.01073.x

WOLLMAR, M.; SJÖBERG, A.; POST, A. Swedish recreational athletes as subjects for sustainable food consumption: focus on performance and sustainability. **Int J Food Sci Nutr.**, v.73, n. 8, p.1132-1144, 2022. doi: 10.1080/09637486.2022.2141208

WONNECK, Luke A.; HOBSON, Kersty. Practice-based spillover effects: Evidence from Calgary's municipal food and yard waste recycling pilot. **The Canadian Geographer/Le Géographe canadien**, v. 61, n. 3, p. 415-427, 2017.

XUE, Xiu-Juan. Et al. Red and processed meat consumption and the risk of lung cancer: a dose-response meta-analysis of 33 published studies. *Int J Clin Exp Med.* 2014 Jun 15;7(6):1542-53.

YIN, J.; YANG, D.; ZHANG, X.; ZHANG, Y.; CAI, T.; HAO, Y.; CUI, S., CHEN, Y. Diet shift: Considering environment, health and food culture, **Science of the Total Environment**, v. 719, jun. 2020. <https://doi.org/10.1016/j.scitotenv.2020.137484>

YUI, S.; BILTEKOFF, C. "How Food Becomes Waste: Students as "Carriers of Practice" in the UC Davis Dining Commons". **Journal of hunger & environmental nutrition**, v. 16, n. 5, p. 684-705, 2021. DOI: 10.1080/19320248.2020.1721393

ZIMMERMAN, D. H.; WIEDER, D. L. The Diary: Diary-Interview Method. *Journal of Contemporary Ethnography*, v. 5, n. 4, 1977.

<https://g1.globo.com/jornal-nacional/noticia/2022/08/01/consumo-medio-de-carne-bovina-no-brasil-este-ano-deve-ser-o-mais-baixo-em-quase-tres-decadas.ghtml>

APÊNDICE A

ROTEIRO PARA DIÁRIOS DOS PARTICIPANTES

Você deve tirar fotos, gravar vídeos ou áudios, escrever em um grupo do whatsapp sobre sua rotina de alimentação desde o momento da aquisição de alimentos até o consumo. O quadro abaixo especifica que informações gerais ou mais específicas que serão necessárias. Você pode tirar as fotos, gravar os vídeos no momento da prática e explicar as outras coisas depois, quando tiver tempo.

COMPRA/AQUISIÇÃO
<ul style="list-style-type: none"> · Local/Locais (feiras, supermercados, mercadinhos, etc?). Qual a razão da escolha: mais próximo, preços melhores, qualidade? · Deslocamento até o local e de volta para casa (carro, moto, bicicleta, a pé?); · Frequência de compras de alimentos (mesmo os pontuais); · Companhia; · Transporte das mercadorias (sacolas, ecobags, caixas?); · Tempo que passou no local · Alimentos que comprou · Critérios utilizados para sua escolha (ex: preços, promoção, aspectos sensoriais, marcas)
<ul style="list-style-type: none"> · Buscou informações ou tirou dúvidas sobre os alimentos que comprou (ex: folhetos de promoção, páginas da internet, círculos sociais, rótulos, profissionais de nutrição/saúde, família)? · Fez um planejamento (levou uma lista, já sabia decorado o que precisava ou improvisou)?
<ul style="list-style-type: none"> · Produtos que comprou ou deixou de comprar após aderir à redução do consumo de carne (caso exista). Realizou alguma substituição? Aumentou o consumo de algum outro alimento?
PREPARAÇÃO
<ul style="list-style-type: none"> · Caso seja quem prepara seus alimentos, registre o processo. Está cozinhando sozinho ou tem ajuda? Se é outra pessoa que está, você está ajudando ou encontra-se ausente? · Que instrumentos, ferramentas e alimentos específicos utilizou? · Fez toda a comida de uma vez um dia da semana ou vai cozinhar outros dias? Planejou antes as refeições ou resolveu na hora? · Tempo que passou na cozinha, dedicou-se só a isso ou fez outras coisas enquanto cozinava? · Cozinhou só para você ou para outras pessoas? · Fez algo novo ou algo que já domina o preparo? · Buscou alguma informação ou recebeu alguma orientação sobre o preparo (ex: receitas na internet, familiares, amigos, redes sociais)?
CONSUMO

- Local (trabalho, refeitório do trabalho, em casa, na casa de alguém?)
- Foi serf-service ou a la carte?
- No local tinha opção de pratos sem carne? As opções de carne eram agradáveis? Qual você escolheu e por quê? Você se sentiu bem com a sua escolha ou se arrependeu? Por quê?
- Estava na companhia alguém? Quem? Essa(s) pessoa(s) comeu/comeram carne?
- Foi rápido ou demorado?
- Foi prazeroso ou realizado de maneira automática?
- Qual era a disposição da mesa, pratos, talheres, etc.
- Tinha música ambiente?
- Você comeu o que queria ou gostaria de ter comido outra coisa?

PERFIL DEMOGRÁFICO

Gênero; Idade; Estado civil; Trabalha? Qual profissão?