

**FLEXITARIANISMO E SUSTENTABILIDADE: uma investigação da redução do consumo de carne à luz da teoria da prática**

**CINDY LOUREEN BERNARDO LIMA**  
UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ (UFC)

**ÉRICA SOBREIRA**  
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ (UFPR)

**ÁURIO LÚCIO LEOCÁDIO**  
UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ (UFC)

# FLEXITARIANISMO E SUSTENTABILIDADE: uma investigação da redução do consumo de carne à luz da teoria da prática

## 1 INTRODUÇÃO

A crescente população global e os padrões alimentares modernos são os principais impulsionadores dos atuais sistemas alimentares insustentáveis (Mokrane *et al.*, 2023). Nesse sentido, a produção e consumo globais de carne de origem animal têm sido um dos tópicos mais notáveis e polêmicos nos debates públicos sobre o tema (Parlasca, & Qaim, 2022). Esses altos padrões de produção e consumo, especialmente no ocidente, contribuem para problemas ambientais centrais, como a sobrevivência do planeta (Whiteman *et al.*, 2013). Além disso, saúde humana (Springmann *et al.*, 2016), segurança alimentar (Font-i-Furnols, & Guerrero *et al.*, 2013), bem-estar animal (Fao, 2017) e questões sociais são outras preocupações relacionadas.

Embora a proporção de vegetarianos estritos permaneça baixa, dietas intermediárias como o flexitarianismo vêm se desenvolvendo nos últimos anos (De Gavelle *et al.*, 2019). Este termo 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 (Tucker, 2018).

Evidências científicas demonstram que as pessoas são mais propensas a reduzir o consumo de carne do que eliminá-lo completamente (Kemper, & White, 2021). Assim, o flexitarianismo surge como uma alternativa menos rígida do que o vegetarianismo e o veganismo (Dagevos, 2021), propondo uma transição mais fácil para dietas mais sustentáveis (Corrin, & Papadopoulos, 2017). No entanto, comer carne ainda é uma norma social arraigada em diversas culturas e comunidades do mundo (Patel, & Buckland, 2021), além de estudos terem mostrado que apenas uma minoria de consumidores conscientes dos impactos da carne está disposta a interromper ou reduzir seu consumo (Sanchez-Sabate, Badilla-Briones, & Sabaté, 2019). A lacuna entre atitudes e comportamentos tem uma de suas explicações no viés individualista predominante nas pesquisas e políticas públicas (Biermann, & Rau, 2020; Corsini *et al.*, 2020), que consideram que comportamentos podem ser modificados através da identificação e modificação de crenças pró ou anti-ambientais (Hargreaves, 2011).

Outra perspectiva teórica de explicação para mudanças de comportamento em direção à práticas mais sustentáveis, em especial às práticas alimentares sustentáveis (e.g., Godin, & Sahakian, 2018; Corsini *et al.*, 2020), se baseia na Teoria das Práticas Sociais. Essa teoria considera que os comportamentos individuais estão enraizados em contextos sociais e institucionais e, muitas vezes, são realizados de maneira habitual e, portanto, muda sua unidade fundamental de análise da agência ou 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, tecnologia, significados, motivações, normas e procedimentos (Røpke, 2009).

Estudos recentes se propuseram a estudar o vegetarianismo (e.g. Lestar, 2022) e o veganismo (e.g. Twine, 2017) através das lentes da Teoria da Prática. Porém, poucas pesquisas se dedicam a estudar a redução do consumo de carne (Khara *et al.*, 2021). Outros estudos tratam da redução do consumo de carne em um contexto mais amplo de práticas alimentares sustentáveis (e.g. Van Dijk, 2023). A presente pesquisa busca estudar as práticas do flexitarianismo, ainda pouco exploradas no meio científico através da Teoria da Prática.

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

pesquisa: Como as práticas flexitarianas podem contribuir para um consumo alimentar mais sustentável? Portanto, o objetivo deste trabalho é investigar, na organização das práticas flexitarianas, suas possíveis contribuições para a sustentabilidade. Para o alcance do mesmo, foi necessário identificar os elementos das práticas flexitarianas e, em seguida, descrever esses elementos e suas configurações em termos de práticas alimentares sustentáveis.

## **2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

### **2.1 (In)sustentabilidade no consumo de carne e o flexitarianismo**

Grande parte dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) das Nações Unidas para 2030 está relacionada ao desempenho dos sistemas alimentares globais. Segundo a *Food and Agriculture Organization* (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. Nessa perspectiva, os sistemas alimentares, especialmente a produção e o consumo de carne, têm fortes ligações com as três dimensões da sustentabilidade: social, ambiental e econômica (Allievi et al., 2015).

Dentre eles, a produção de carne é destacada como uma fonte significativa de emissões de gases do efeito estufa (GEE), contribuindo para as mudanças climáticas (Austgulen et al., 2018); ocupa grandes extensões de terra (Yin et al., 2020), promovendo a degradação da biodiversidade em grandes biomas como savanas e florestas (Stoll-Kleemann & Schmidt, 2016) e usa grandes quantidades de água doce (Vanham et al., 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 a obesidade, que afeta um quinto da população adulta mundial (Apostolidis & Mcleay, 2016).

A busca pela redução de custos e aumento da produtividade, leva os produtores de gado a criar os animais em pequenos espaços (Takefuji, 2021). Além dessa condição de confinamento ser degradante para os animais, ela também traz preocupações com questões de segurança alimentar. Não à toa, a carne animal é um dos principais alimentos envolvidos em surtos de toxinfecções alimentares (Rosina & Monego, 2013). Em termos econômicos, embora as cadeias de valor da pecuária empreguem bilhões de pessoas, elas contribuem para a injustiça social, oferecendo condições de trabalho precárias e causando poluição ambiental em áreas habitadas principalmente por grupos socialmente desfavorecidos (Parlasca & Qaim, 2022).

Apesar do aumento da eficiência do uso da terra dedicado a produtos de origem animal (Allievi et al., 2015), um foco único na produção não será suficiente para atingir as metas climáticas (Verain, Dagevos, & Antonides, 2015). Mudanças no consumo também desempenham um papel indispensável para a segurança alimentar sustentável e devem ser abordadas, dadas as dimensões do desafio em questão (Garnett, 2011). 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 (Tilman, & Clark, 2014).

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, o veganismo prega a evitação de todos os produtos de origem animal para alimentação, vestuário ou outros fins (Fox & Ward, 2008).

Uma pesquisa recente realizada nos Estados Unidos 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).

No entanto, a revisão feita por Rosenfeld (2018) destaca que 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. Portanto, classificar as pessoas dicotomicamente como vegetarianas ou onívoras ignora um grupo distinto de pessoas que limita sua ingestão de carne, mas ainda inclui um pouco de carne em suas dietas: os chamados flexitarianos, termo que combina as palavras “flexível” e “vegetariano” (Rosenfeld et al., 2020).

A literatura não apresenta ainda uma definição consensual de flexitarianismo. Neste trabalho, a definição adotada é a mais ampla encontrada na literatura, usada por Tucker (2018) e Rosenfeld (2018): um modo de comer em que o consumo de carne é propositalmente reduzido, mas não eliminado. Esta definição 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).

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 et al., 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.

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). 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 et al., 2015), etc.

Este estudo, ao se basear nas teorias da prática, defende que mudanças em direção às práticas de alimentação mais sustentáveis, especificamente as flexitarianas, devem unir elementos cujo arranjo específico facilite comportamentos na rotina diária dos indivíduos ou ‘portadores’ das práticas (Holtz, 2013), o que será explicado com mais detalhes adiante.

## **2.2 Teoria da prática**

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 et al., 2017). 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, o que seria refletido no desempenho cotidiano e rotineiro de práticas sociais como cozinhar, dirigir, lavar, etc.

A partir da década de 1990, perspectivas teóricas da prática empregadas em estudos sobre o consumo foram defendidas por Warde (2005). Essa operacionalização das teorias da prática nos estudos do consumidor buscou superar as lacunas encontradas nas abordagens teóricas que

dominaram o campo, cujo foco era o comportamento individual e a responsabilidade pessoal (Corsini et al., 2019). Nesse contexto, os indivíduos são removidos do centro de análise, tornando-se apenas “praticantes” (Shove et al., 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).

O consumo, por conseguinte, surge como um aspecto das práticas onde os “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). Segundo Maller (2015), as práticas são definidas de formas diferentes pelos teóricos da prática. 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 et al. (2012) propuseram uma definição concisa e empiricamente adequada, afirmando que as práticas são compostas por significados, materiais e habilidades ou competências (Maller, 2015). Para que uma prática exista e se mantenha, é preciso que esses três elementos coexistam e se interconectem (Reckwitz, 2002).

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 et al., 2012). 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** incluem significados simbólicos, motivacionais, ideias, aspirações, atividades mentais e emoções (Shove et al., 2007; Shove et al., 2012). Já as **competências** dizem respeito à consciência prática, habilidades necessárias, *know-how*, técnica, entendimentos compartilhados de desempenho bom e adequado (Shove et al., 2007; Shove et al., 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 et al., 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).

### 3 METODOLOGIA

Os sujeitos desta pesquisa são “portadores” ou “praticantes” (Reckwitz, 2002) de alimentação flexitariana, ou seja, que estejam reduzindo a carne animal em sua dieta, independente de motivação ética, pessoal ou religiosa. 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 dos portadores da prática, 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 (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 adotada 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 por indisponibilidade de tempo. Apenas os sujeitos que forneceram registros alimentares durante os sete dias e depois aceitaram ser entrevistados foram incluídos no estudo. Todos forneceram consentimento informado por escrito.

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 (Quadro 1).

Quadro 1 - Portadores das práticas flexitarianas

<b>Código</b>	<b>Gênero</b>	<b>Idade</b>	<b>Estado Civil</b>	<b>Ocupação</b>	<b>Cidade</b>
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: dados da pesquisa, 2023

Os dados foram coletados por meio de diários autoalimentados pelos sujeitos da pesquisa, seguido de uma entrevista com base nos diários (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 a insuficiência de recursos do 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. 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.

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, descrever as 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 visando 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 (2018).

## 4 ANÁLISE DOS RESULTADOS

Utilizando o conceito de práticas de Shove et al. (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. Dentre esses elementos (e suas configurações), as possíveis contribuições no sentido da sustentabilidade foram identificadas e analisadas.

### 4.1 Aquisição

Em relação aos elementos **materiais** encontrados na fase de aquisição, a prática flexitariana levou os sujeitos a buscarem matérias-primas para suas preparações em outros locais além do supermercado, como lojas de produtos naturais, mercados populares e feiras-livres, onde encontram produtos frescos, diferentes temperos e ingredientes mais específicos que usam em suas preparações sem carne. Também houve a redução substancial ou eliminação da carne, em especial da carne vermelha, e o acréscimo de fontes de proteína vegetal como soja (proteína texturizada), ervilha, lentilha e grão de bico. O ovo de galinha também ganhou maior notoriedade, além de diferentes temperos que também passaram a compor o carrinho de compras. O aumento na variedade e na quantidade de vegetais não substitutos da carne também foi relatado pelos sujeitos, além de suplementação proteica depois de aderirem ao flexitarianismo. As carnes industrializadas à base de plantas fazem parte das opções de substituição da carne animal nas práticas alimentares desses indivíduos, porém, seu consumo é limitado por ser pouco acessível em termos de preço ou ausência nas prateleiras dos supermercados. Alguns sujeitos as consideraram também opções menos saudáveis.

Em relação aos elementos de **competência**, a maioria dos sujeitos é ou já foi acompanhado por um profissional de nutrição e, portanto, recebem deles instruções e sugestões de compras de alimentos (ex: possíveis substituições à carne). Alguns dos flexitarianos, no passado, já começaram uma dieta vegetariana sem o devido acompanhamento de um profissional de nutrição e sem as informações necessárias. Uma das mulheres relatou, inclusive, um problema de saúde (anemia) que, segundo ela, aconteceu após retirar toda a carne da sua dieta sem o devido acompanhamento profissional.

Outra fonte de informações dos praticantes do flexitarianismo é a internet, seja através de sites de busca ou vídeos no YouTube. As pessoas de referência também 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”*.

Em relação aos elementos de **significado**, os sujeitos demonstram que a conveniência é muito importante, por questões de tempo e acessibilidade. A maioria dos entrevistados também demonstrou preocupação com a saúde. Ao afirmarem receber instruções de profissionais da saúde, procurar suprir as necessidades nutricionais com um aumento de variedade e quantidade de vegetais na dieta e de suplementos vitamínicos e protéicos, além de evitar alimentos processados, confirmam essa prioridade. Apesar de terem realizado adaptações nas compras,

os sujeitos não sentem que houveram grandes dificuldades no processo de mudança para essa dieta do ponto de vista material. Para eles, comprar alimentos se tornou algo até mais prazeroso, seja pelo momento (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.

Quadro 2 - Elementos da prática flexitariana na fase de aquisição

<b>Materiais</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Lojas de produtos naturais, mercados e feiras populares (mudança);</li> <li>● Aquisição de materiais como atividade social;</li> <li>● 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.</li> </ul>
<b>Competências</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Instruções recebidas por um profissional de nutrição;</li> <li>● Informações colhidas na internet;</li> <li>● Exemplo e instruções de pessoas vegetarianas, veganas ou flexitarianas próximas.</li> </ul>
<b>Significados</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Conveniência (locais próximos);</li> <li>● Adaptação e descoberta (novos lugares, temperos, vegetais);</li> <li>● Preocupação com a saúde e bem-estar;</li> <li>● Relativa facilidade na transição para o flexitarianismo (mudanças e aprendizado graduais).</li> </ul>

Fonte: elaborado pela autora, 2023.

## 4.2 Preparo

Em termos **materiais**, as refeições dos sujeitos flexitarianos são preparadas na cozinha, em sua maioria, exceto por algumas preparações que vêm das casas de parentes. A maioria dos sujeitos conta com uma pessoa de apoio que, não apenas apoia moralmente a decisão de restringir a carne animal, mas que também cozinha e adapta os pratos para os flexitarianos de sua convivência. Interessante observar que esse papel é assumido sempre por uma mulher: irmã, mãe ou esposa.

Queijo, leite, ovos e seus derivados são bastante utilizados nas refeições dos flexitarianos. Poucos entrevistados dão preferência a produtos veganos e todos afirmam que esses alimentos industrializados veganos, como queijo e leite, são muito caros no mercado. Alimentos pré-preparados também são ingredientes utilizados para compor as refeições. 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. Também as carnes à base de plantas já são pré-cozidas e muitas vezes já vêm temperadas.

Em relação às **competências** envolvidas no preparo, alguns sujeitos foram ensinados por pessoas vegetarianas ou veganas de referência. Novamente surge o apoio de uma figura feminina. Por exemplo, uma das entrevistadas afirma ter tido ajuda para aprender receitas vegetarianas: “*Essa do hambúrguer de lentilha foi ela [mãe] que achou e, no início, ela fazia e depois eu passei a fazer*”. (F4) e outros dois sujeitos receberam apoio das irmãs. O acesso a essas pessoas de referência pode ser explicado através da teoria da prática, pois, segundo seus teóricos, status de classe e renda tendem a levar a uma adesão mais forte a um repertório de alimentação ética (Johnston et al., 2011).

Os flexitarianos também buscam informações por conta própria em páginas veganas ou vegetarianas no *Instagram* ou em canais no *YouTube*. E, novamente, o profissional de nutrição aparece como um agente de informação, ensinando quantidades dos ingredientes e modo de preparo de algumas receitas. 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 adquiridas nesse processo facilitaram a manutenção de uma dieta flexitariana. 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 (Van de Vlasakker & Veen, 2020), que é o caso em questão. É importante observar que, antes de se tornarem flexitarianos, os indivíduos tinham apenas competências básicas na cozinha. Ao aderirem a uma dieta reduzida de carne, foram aprendendo a fazer e usar diferentes ingredientes pela necessidade de variar nas preparações sem carne e valorizar mais os outros ingredientes.

Quando se fala em **significados**, os flexitarianos valorizam muito a “praticidade”, o que é coerente com a categoria ‘conveniência’ na fase de aquisição. Isso é demonstrado por aspectos materiais como a compra de alimentos pré-prontos e o armazenamento de refeições congeladas para a semana. Um sentimento presente entre alguns dos flexitarianos é a aversão à carne, 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: “*Aí eu acho que eu tinha uma ‘frescurazinha’ com isso [carne crua e sangue] e esses produtos, como são vegetais, é mais tranquilo pra mim*” (F1)

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 para introduzir pratos vegetarianos de maneira cuidadosa para mostrar que eles podem ser tão gostosos quanto os pratos com carne, de forma não agressiva ou impositiva, mas sim como uma deliciosa possibilidade. O quadro 3 resume as subcategorias encontradas nessas práticas de preparo pelo estudo das práticas analisadas.

Quadro 3 - Elementos das práticas flexitarianas na fase de preparo

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

Fonte: elaborado pelos autores, 2023.

### 4.3 Consumo

Em termos **materiais**, as refeições acontecem à mesa ou no sofá, assistindo a algum programa na TV ou *smartphone*. O *delivery* via aplicativo (ex: *Ifood*) também é uma opção bastante utilizada pelos sujeitos para pedir pratos com ou sem carne. Um dos sujeitos afirma, porém, que refeições sem carne, têm um 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. Apenas um dos sujeitos tem sua alimentação facilitada em termos de um refeitório no centro de suas atividades (universidade), que oferta opções sem carne: “*Sim, sempre tem a opção vegetariana no restaurante [universitário]*” (F8).

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 foi tão difícil já que o mercado atualmente tem mais opções para o público vegetariano. Apesar disso, ainda é mais limitado e caro do que as opções carnívoras. 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, eles afirmam que foi relativamente fácil abdicar principalmente da carne vermelha: “*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).

O acesso a determinados alimentos ou pratos vegetarianos ou veganos para esses sujeitos abriu seu paladar para comidas sem carne tão ou até mais saborosas. Esses pratos 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).

Apesar disso, alguns sujeitos afirmam não conseguir ou não desejar abrir mão de determinados sabores e momentos, como relatado: “*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 com quem estão. Essas negociações também dependem de que alimento elas vão comer, se será um pedido coletivo ou individual, se é possível incluir mais de um sabor, etc.

Com pessoas mais abertas ou mais íntimas, os flexitarianos aproveitam a oportunidade para introduzir determinados pratos vegetarianos ou veganos, de maneira cuidadosa, para mostrar que eles podem ser tão gostosos quanto 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. 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. Se eu só digo que eu não tô a fim, as pessoas me deixam quieta.* (F9)

Em relação aos **significados**, destacam-se as 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)

Algo 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:

*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)

Para alguns sujeitos, a carne vermelha é consumida pontualmente e é considerada uma comida afetiva, quando feita por sua mãe ou avó. 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 por dietas ainda mais restritivas.

*[...] porque a maioria dos alimentos leva esses ingredientes [carne, leite, ovos], 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 4 resume as principais subcategorias encontradas nas práticas de consumo de alimentos pelo estudo das práticas analisadas de acordo com seus três elementos.

Quadro 4 - Elementos na fase de consumo das práticas flexitarianas

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

Fonte: elaborado pelos autores, 2023.

#### **4.4 Possíveis contribuições das práticas flexitarianas para a sustentabilidade**

Para afirmar se determinado elemento ou suas configurações vão no sentido de uma alimentação mais sustentável, usou-se o conceito de dietas sustentáveis segundo a FAO (2010). Por ser muito ampla e genérica, foi necessário levar em consideração também aspectos específicos do referencial teórico sobre consumo de carne e redução do consumo de carne a nível de consumo sustentável. É importante esclarecer que este trabalho, como um estudo 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. Para isso, inúmeras variáveis teriam que ser levadas em consideração (Meybeck & Gitz, 2017).

Sendo assim, preferimos escolher os aspectos mais relevantes encontrados nas práticas estudadas e fazer uma ‘mistura’, na tentativa de explicar, de forma simples, como eles podem contribuir para a sustentabilidade nas práticas alimentares.

Ao iniciar a pesquisa, esperávamos 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. Também eliminamos indivíduos em condição de vulnerabilidade econômica e insegurança alimentar. Portanto, já era esperado que os flexitarianos recrutados fossem indivíduos de classes média e alta. Assim, iniciamos com o conceito de flexitarianismo mais abrangente (Tucker, 2018), para não reduzir a quantidade de pessoas a quem tínhamos acesso.

Ao longo dos diários e entrevistas, constatamos que, na verdade, as práticas flexitarianas no Brasil podem estar mais próximas 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 saborosas sem carne, preparadas por portadores já experientes dessas outras práticas, além de competências que aprenderam na prática com os mesmos.

Esse é um ponto central em relação às práticas flexitarianas estudadas nesta pesquisa: elas são predominantemente vegetarianas. Para ser mais precisa, ovolactovegetarianas. Muitos dos sujeitos eliminaram completamente alguns tipos de carne, como carne vermelha, sendo essa última mais provável como comida afetiva (significado). Além disso, o aumento considerável de vegetais nas compras e preparações em todos os discursos, tanto na quantidade quanto na variedade, também demonstra a inclinação do flexitarianismo para a sustentabilidade, corroborando pesquisas que apoiam que dietas mais baseadas em vegetais são mais sustentáveis (Hällstrom et al., 2015; Stoll-Kleemann & Schmidt, 2016; Xue et al., 2014).

Então, por que não praticar o vegetarianismo? Muitos dos sujeitos até o buscaram por questões éticas e de saúde em algum momento do passado, 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 sem ter que se desdobrar tanto em termos logísticos (materiais) e sociais (significados). Apesar disso, muitos dos elementos utilizados nessas práticas anteriores, como competências (saber fazer um bolo vegano, conhecer alimentos substitutos), foram incorporados ao repertório desses sujeitos e continuam sendo usados até hoje.

Na fase de aquisição, 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.

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. Outro ponto que favorece a sustentabilidade é o desejo de “passar adiante” 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 nas refeições 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, entendemos 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 5 – Possíveis contribuições das práticas flexitarianas para a sustentabilidade

<b>Possíveis contribuições do flexitarianismo para a sustentabilidade</b>
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 pelos autores com base nos resultados, 2023.

Em resumo, uma mudança de dieta no sentido de mais vegetais e menos carne animal, 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 são os aspectos proporcionados por essas práticas que vão ao encontro de um consumo alimentar mais sustentável de seus praticantes.

Em adição, trouxemos também achados que podem se apresentar como desfavoráveis à ideia de alimentação mais sustentável dentro das práticas flexitarianas. Um desses aspectos são as barreiras materiais pois produtos veganos e a base de vegetais eles não são tão acessíveis, conforme relatado pelos sujeitos da pesquisa, levando-os muitas vezes, a fazer seus próprios leite e queijo vegetais de forma caseira.

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”. Isso corrobora com (Fuentes & Fuentes, 2021) que afirmam que os ambientes de varejo, como supermercados, ainda são geralmente organizados de acordo com uma maneira de comer à base de carne. 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 também, a necessidade de acompanhamento de um profissional de nutrição é ainda 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 e fere outro dos requisitos de dietas sustentáveis da FAO (2010), que é promover segurança alimentar e nutricional.

Os flexitarianos também não buscam se tornar vegetarianos ou veganos, sendo alguns deles até desertores dessas práticas. 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 para além do necessário. Sobre isso, teóricos da prática afirmam que 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).

Porém, como afirmam Verain et al. (2015), na perspectiva da dominância dos hábitos carnívoros na cultura alimentar atual, as práticas flexitarianas podem significar uma ruptura cautelosa com essas tradições e, consequentemente, 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 entendendo 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 e da possibilidade de negociações sociais, dando maior liberdade e flexibilidade aos seus portadores, as práticas flexitarianas parecem estar mais próximas de um requisitos de uma dieta sustentável, segundo a FAO (2010), do que as outras dietas restritivas de carne: ser também culturalmente aceitável.

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Esta pesquisa teve como objetivo geral investigar, na organização das práticas flexitarianas, suas possíveis contribuições para a sustentabilidade. Para seu alcance, um estudo qualitativo exploratório e descritivo foi realizado com sujeitos que estão propositalmente reduzindo seu consumo de carne.

Esses sujeitos 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 aos pesquisadores. A análise dos dados foi realizada por meio de análise de conteúdo orientada ao problema (Krippendorff, 2018) e categorização de dois ciclos (Saldaña, 2013). 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 em 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 a diferentes circunstâncias que promovem conforto social e uma possível manutenção dessa dieta redutora de carne por mais tempo. 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 do Brasil, o que compromete a sustentabilidade, confrontando com os requisitos de uma dieta sustentável de promover segurança alimentar e nutricional e ser 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 inicial pois, a tentativa de aprofundamento e detalhamento sobre o tema poderia tomar maiores proporções e envolver uma maior complexidade. Assim, esse trabalho não teve pretensão de esgotar as possibilidades de estudo sobre flexitarianismo e sustentabilidade, mas sim, de ser um passo inicial para uma maior exploração e reflexão sobre o tema.

Portanto, sua contribuição para a literatura foi trazer, através das lentes teórico-práticas, uma prática ainda pouco estudada, dentro de um contexto ainda não explorado, de um país em desenvolvimento e também abordar 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. Desse modo, é possível alcançar tanto um público-alvo que têm interesse em práticas mais sustentáveis no consumo de alimentos como um que não tem interesse, visto que as práticas flexitarianas fogem da dicotomia de práticas vegetarianas ou onívoras, não exigindo grandes mudanças de hábito de seus praticantes (Prusackzyk et al., 2021), o que possibilita que ela possa ser mais facilmente aceita e incorporada por um maior grupo de pessoas.

As limitações deste trabalho consistiram em um recorte de portadores das práticas flexitarianas limitado em termos de classe econômica, nível de escolaridade e idade. Além disso, a impossibilidade de acompanhar pessoalmente as práticas flexitarianas por parte dos pesquisadores 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

- Allievi, F., Vinnari, M., & Luukkanen, J. (2015). Meat consumption and production—analysis of efficiency, sufficiency and consistency of global trends. *Journal of cleaner production*, 92, 142-151.
- Apostolidis, C., & McLeay, F. (2016). Should we stop meating like this? Reducing meat consumption through substitution. *Food policy*, 65, 74-89.
- Consumo médio de carne bovina no Brasil este ano deve ser o mais baixo em quase três décadas. *GI* (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.
- Costa, A. P., & Rezende, D. (2017). Teoria da Prática em Estudos do Consumo: Uma Proposta de Utilização dos Elementos das Práticas Como Categorias de Análise. Encontro da ANPAD-EnANPAD, São Paulo.
- Derbyshire, E. J. (2017). Flexitarian diets and health: a review of the evidence-based literature. *Frontiers in nutrition*, 3, 55.

- De Gavelle, E., Davidenko, O., Fouillet, H., Delarue, J., Darcel, N., Huneau, J. F., & Mariotti, F. (2019). 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*, 142, 104345.
- 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.
- Fox, N., & Ward, K. (2008). Health, ethics and environment: A qualitative study of vegetarian motivations. *Appetite*, 50(2-3), 422-429.
- Font-i-Furnols, M., & Guerrero, L. (2014). Consumer preference, behavior and perception about meat and meat products: An overview. *Meat science*, 98(3), 361-371.
- Fuentes, M., & Fuentes, C. (2021). Reconfiguring food materialities: plant-based food consumption practices in antagonistic landscapes. *Food, Culture & Society*, 25(3), 520-539.
- Garnett, T. (2011). Where are the best opportunities for reducing greenhouse gas emissions in the food system (including the food chain)?. *Food policy*, 36, S23-S32.
- 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.
- Graça, J., Calheiros, M. M., & Oliveira, A. (2015). Attached to meat?(Un) Willingness and intentions to adopt a more plant-based diet. *Appetite*, 95, 113-125.
- Hallström, E., Carlsson-Kanyama, A., & Börjesson, P. (2015). Environmental impact of dietary change: a systematic review. *Journal of cleaner production*, 91, 1-11.
- Hargreaves, T. (2011). Practice-ing behaviour change: Applying social practice theory to pro-environmental behaviour change. *Journal of consumer culture*, 11(1), 79-99.
- 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.
- Krippendorff, K. (2018). Content analysis: An introduction to its methodology. Sage publications.
- Lestar, T. (2022). A Seventh-day Adventist farm community in Tanzania and vegetarianism as a social practice. *Journal of Organizational Ethnography*, 11(3), 294-315.
- Maller, C. J. (2015). Understanding health through social practices: performance and materiality in everyday life. *Sociology of health & illness*, 37(1), 52-66.
- Meybeck, A., & Gitz, V. (2017). *Sustainable diets within sustainable food systems*. Proceedings of the Nutrition Society, 76(1), 1-11.
- Mokrane, S., Buonocore, E., Capone, R., & Franzese, P. P. (2023). Exploring the Global Scientific Literature on Food Waste and Loss. *Sustainability*, 15(6), 4757.
- Parlasca, M. C., & Qaim, M. (2022). Meat consumption and sustainability. *Annual Review of Resource Economics*, 14, 17-41.
- Prusaczyk, E., Earle, M., & Hodson, G. (2021). A brief nudge or education intervention delivered online can increase willingness to order a beef-mushroom burger. *Food Quality and Preference*, 87, Article 104045.
- Shove, E., Pantzar, M., Watson, M. (2012). The dynamics of social practice: Everyday life and how it changes. *The dynamics of social practice*, 1-208.



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.

Springmann, M., Godfray, H. C. J., Rayner, M., & Scarborough, P. (2016). Analysis and valuation of the health and climate change cobenefits of dietary change. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 113(15), 4146-4151.

Stoll-Kleemann, S., & Schmidt, U. J. (2017). Reducing meat consumption in developed and transition countries to counter climate change and biodiversity loss: a review of influence factors. *Regional Environmental Change*, 17, 1261-1277.

van de Vlasakker, P. C., & Veen, E. J. (2020). Effects of high-tech urban agriculture on cooking and eating in Dutch nursing homes. *Sustainability*, 12(13), 5379.

van Dijk, B., Jouppila, K., Sandell, M., & Knaapila, A. (2023). 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*, 108, 104886.

Vegan v flexitarian – which will save the planet? BBC FOOD (2021) Disponível em: [https://www.bbc.co.uk/food/articles/vegan\\_vs\\_flexitarian](https://www.bbc.co.uk/food/articles/vegan_vs_flexitarian). Acesso em: 09 jun. 2022.

Verain, M. C., Dagevos, H., & Antonides, G. (2015). Sustainable food consumption. Product choice or curtailment?. *Appetite*, 91, 375-384.

Verbeke, W., Sans, P., & Van Loo, E. J. (2015). Challenges and prospects for consumer acceptance of cultured meat. *Journal of Integrative Agriculture*, 14(2), 285-294.

Voicu, M. C., & Babonea, A. M. (1997). Using the snowball method in marketing research on hidden populations. *Social Problems*, 44(2), 1341-1351.

Whiteman, G., Walker, B., & Perego, P. (2013). *Planetary Boundaries: Ecological Foundations for*.

Xue, X. J., Gao, Q., Qiao, J. H., Zhang, J., Xu, C. P., & Liu, J. (2014). Red and processed meat consumption and the risk of lung cancer: a dose-response meta-analysis of 33 published studies. *International journal of clinical and experimental medicine*, 7(6), 1542.

Yin, J., Yang, D., Zhang, X., Zhang, Y., Cai, T., Hao, Y., ... & Chen, Y. (2020). Diet shift: Considering environment, health and food culture. *Science of The Total Environment*, 719, 137484.

Zimmerman, D. H., & Wieder, D. L. (1977). *The diary: diary-interview method*. *Urban life*, 5(4), 479-498.