

INFLUÊNCIA DA DIETA VEGETARIANA EM ASPECTOS NUTRICIONAIS EM ADULTOS DA CIDADE DE SÃO PAULO (APOIO UNIP)

Aluna: Viviane Lazari Simomura

Orientadora: Profa. Carolina Vieira de Melo Barros Pimentel

Curso: Nutrição

Campus: Vergueiro

O objetivo geral da pesquisa é investigar o estado nutricional de indivíduos adultos vegetarianos em comparação a onívoros. Método: Trata-se de um estudo transversal com um total de 96 indivíduos (56 vegetarianos e 40 onívoros), na cidade de São Paulo–SP. Foi aplicado um questionário semiestruturado para coletar dados sociodemográficos (sexo, idade) e de estilo de vida (hábito de fumar, prática de atividade física e uso de suplemento) e realizada avaliação do estado nutricional (peso, circunferência da cintura e Índice de Massa Corporal – IMC), considerando principalmente que a circunferência da cintura seja uma ferramenta importante para verificar sobrepeso, obesidade e identificar indivíduos que apresentam risco de desenvolvimento de complicações metabólicas e cardiovasculares. Os dados foram analisados no *Statistical Software Package* versão 18.0 e apresentados como média \pm desvio padrão. Para análise de normalidade das variáveis foi realizado o teste de Kolmogorov–Smirnov. Para as variáveis paramétricas independentes foi realizado o teste *t* para comparar as diferenças entre os grupos; o teste do χ^2 foi usado para as variáveis categóricas e o coeficiente de correlação de Pearson foi utilizado para analisar a relação entre os dois grupos. O nível de significância estatística foi $p < 0,05$. Resultados: Não foram encontrados resultados estatisticamente significativos em relação à idade, sexo, prática de fumar e de atividade física. Os indivíduos vegetarianos têm menor peso corporal ($63,9 \pm 10,4$ vs $69,4 \pm 14,6$ kg, $p=0,032$), menor IMC ($22,5 \pm 2,6$ vs $25,0 \pm 3,9$ kg/m², $p=0,001$), circunferência da cintura menor ($81,8 \pm 8,2$ vs $87,8 \pm 10,9$ cm, $p=0,003$), quando comparados aos indivíduos onívoros. Em

relação ao estilo de vida, os vegetarianos têm tendência maior à prática de atividade física (64,3% vs 42,5%, $p=0,056$) e de ingestão de suplementos (48,1% vs 20,5%, $p=0,012$) em relação aos onívoros, embora o número de fumantes seja semelhante em ambos os grupos. Conclusões: Os dados deste estudo sugerem que a dieta vegetariana seja mais efetiva para o controle de peso quando comparada à onívora, o que se traduz em menor risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares.