

# **COMER, BEBER E SAUDADE CULINÁRIA: A DISTÂNCIA EMOCIONAL NA ‘ALIMENTAÇÃO’ A PARTIR DA PERCEPÇÃO DE ESTUDANTES QUE MIGRAM PARA A CAPITAL**

Artigo apresentado à Universidade Potiguar – UnP, ao Programa de Pós-Graduação Scrito Sensu do Mestrado Profissional em Psicologia Organizacional e do Trabalho, como parte dos requisitos para obtenção de conceito avaliativo na Disciplina de Métodos Quantitativos aplicados à Psicologia

2019

**Juliana Bianca Maia Franco**

**Lígia Anderson da Silva Costa Araújo**

Mestrandas em Psicologia Organizacional e do Trabalho, do Curso de Mestrado Profissional em Psicologia Organizacional e do Trabalho (Universidade Potiguar/ Laureate International Universities, Natal, RN, BRASIL)  
[juliana\\_franco\\_@hotmail.com](mailto:juliana_franco_@hotmail.com)

**Nilton Soares Formiga**

Doutor em Psicologia Social pela Universidade Federal da Paraíba. Estágio de Pós-Doutorado pela Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro. Atualmente é professor da Pós-graduação em Psicologia Organizacional (nível mestrado) na Universidade Potiguar, Natal-RN, Brasil  
[nsformiga@yahoo.com](mailto:nsformiga@yahoo.com)

---

## **RESUMO**

Este trabalho pretende explorar a dimensão dos hábitos alimentares, atentando para as modificações consequentes de um estilo de vida impresso aos estudantes do curso de Nutrição da UFRN ao se transferirem para a capital. Tendo em vista as implicações, os valores relacionados à alimentação e a complexidade envolvida, buscou-se ainda relacionar as divergências do que é se alimentar no seu interior de origem e/ou na capital do estado. O marco teórico referencial foi o pensamento complexo. O corpus foi constituído por dois tipos de materiais: os oriundos da associação livre de palavras e autobiografias alimentares. Utilizou-se a análise de conteúdo. Os resultados evidenciaram três categorias de análise: tempo, sabor e tradição. Concluiu-se que o fenômeno alimentar é influenciado por tais dimensões, projetando-se do biológico para o cultural,

do individual para o coletivo, uma vez que as interações entre indivíduos produzem a sociedade e esta retroage sobre os indivíduos.

**Palavras-chave:** Alimentação, complexidade, associação livre de palavras, autobiografias alimentares, análise de conteúdo.

Copyright © 2019.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License 4.0.

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>



---

## INTRODUÇÃO

A adolescência abrange a faixa etária entre 10 e 20 anos, e após os 17 anos é considerada adolescência tardia (Souza, 1989; OMS, 1995). Nessa fase, geralmente, observam-se determinadas condições características do final desse período de vida (a saber: o estabelecimento da identidade sexual, vínculo e engajamento com os vínculos de trabalho, criação de sistema pessoal de valores morais, capacidade de manter relações amorosas e retorno ao relacionamento mais estável com os pais) (cf. Bastos, 1992).

Segundo Jacobson, Eisentein e Coelho (1998) por ser a adolescência o período de transição entre a infância e a vida adulta, pode-se considerá-la o momento privilegiado para colocar-se em prática medidas preventivas e de intervenção para um comportamento socialmente desejável, uma vez que os hábitos sociais (por exemplo, buscas de experiências, relacionamento com os pares de iguais, com a religião e espiritualidade, normas e controle de comportamento escolar e familiar, bem como, os hábitos alimentares) desenvolvidos por esse sujeito, especialmente, quando o este afirma a sua independência, tornando-se responsável por suas atitudes, as quais podem ir desde a tomada de decisão para um determinada tipo de diversão a escolha profissional e, inclusive, às próprias ingestões alimentares; esta última, podendo aparentemente, persistir na idade adulta.

Na literatura em geral sobre o tema do estilo de vida em jovens e adolescentes, alguns estudos (cf. Marcon & Farias, 2001; Nahas & Marqueze, 2001; Simão, 2008) revelam que as condutas adquiridas durante a fase universitária poderiam se estender nas outras fases da vida. Nesta perspectiva, ao ingressar em uma universidade, muitos adolescentes deixam a sua cidade de origem e a sua família, passando a viver sozinhos ou com grupos de estudantes, apreendendo novas

percepções, condutas e atitudes, que necessariamente, podem não corresponder ao estilo que já haviam sido estruturados psicossocialmente. Tais mudanças acabam sequenciando modificações, quer seja no âmbito social, quer seja em relação ao cuidado de si em uma forma mais ampla; com isso, as alterações neste estilo de vida podem interferir na formação psíquica e social, bem como nas condições nutricionais e na vulnerabilidade biológica desse grupo (Pinto, 2006).

Segundo Vieira et al (2002), somadas as intensas alterações biológicas e instabilidade psicossocial, próprias da adolescência, as mudanças sociais, como novas relações sociais, adoção de novos comportamentos e abandono da relação familiar, oriundas do ingresso no meio universitário podem tornar esse grupo vulnerável a circunstâncias que colocam em risco sua saúde.

Assim sendo, de acordo com Pereira (2008) o desenvolvimento do adolescente deve ser compreendido de forma holística e a compreensão das diferenças individuais no desenvolvimento saudável e patológico implica a consideração das transações que ocorrem ao longo do tempo entre indivíduo e contextos sociais e ecológicos. Segundo esta autora o contexto é constituído por diferentes níveis, uns mais próximos e outros mais distantes, que sofrem influências múltiplas entre si. Nesse cenário, ao distanciar-se da família o estudante passa a ter a necessidade de assumir seus próprios atos, tornando-se responsável por si mesmo. Muitas vezes ele passa a distanciar-se, ou até mesmo desvalorizar, o valor simbólico do alimento, por diversos fatores, do quais destaca-se a sua nova vida social, a escassez do tempo ou até o choque com grande diversificação de hábitos, costumes e expectativas.

Comer não é apenas um ato biológico e fisiológico, mas determinado por múltiplos fatores, impregnados de aspectos simbólicos, carregados de contradições e ambiguidades. Além das combinações de ingredientes e técnicas, o ato está associado às representações, crenças e práticas, que expressam a cultura (Elias, 2009).

Diez-Garcia (1994) afirma que as práticas alimentares vão dos procedimentos relacionados à preparação do alimento ao seu consumo propriamente dito, expressando a subjetividade veiculada, a identidade cultural, a condição social, a religião, a memória familiar e a época na qual vivenciam essa experiência.

Assim sendo, este trabalho foi elaborado na expectativa de discutir tais questões explorando algumas dimensões dos hábitos alimentares, em especial as modificações consequentes do estilo de vida impresso aos estudantes do curso de Nutrição da Universidade Federal do Rio Grande do Norte ao se transferirem para a capital.

## METODOLOGIA

Visando relacionar os pressupostos teóricos e metodológicos deste estudo, buscou-se elaborar uma análise qualitativa dos dados obtidos, realizando uma pesquisa exploratória cujo marco teórico referencial foi o pensamento complexo, tendo em vista que os elementos que constituem um fenômeno são indissociáveis, consolidando um enredamento que funciona e se caracteriza pelo movimento recursivo das partes entre si e entre as partes e o todo (Morin, 2007), uma vez que a alimentação humana é um fenômeno complexo que envolve aspectos psicológicos, fisiológicos e socioculturais, e para o autor, o pensamento simples nada mais é do que parte de um pensamento, cindido no seu sentido e em sua importância que termina por se apossar da verdade. O pensamento simples não é necessariamente verdadeiro, dado o processo de simplificação e a tentativa de se apropriar da realidade. Enquanto isso, o pensamento complexo se suporta na ordem, clareza e exatidão no conhecimento, ou seja, se aproxima da realidade, trazendo todos os aspectos.

A coleta dos dados foi realizada com dez alunos adolescentes da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN) do sexo masculino e do feminino. O critério de inclusão se deu da seguinte forma: serem oriundos de outras cidades dos Estados brasileiros e que morassem sozinhos ou com grupos de amigos na cidade do Natal – RN. Com este grupo foi realizada a Técnica de Associação Livre de Palavras (TALP) que segundo Pinto (2008) faz parte das chamadas técnicas projetivas, orientada pela hipótese de que a estrutura psicológica do sujeito torna-se consciente por meio de manifestações de condutas, reações, evocações, escolhas e criação, utilizada no contexto de pesquisas na Psicologia Social, com ênfase nos estudos das Representações Sociais (RS).

Pediu-se aos sujeitos que associassem livre e rapidamente, palavras induzidas (respostas) a partir da audição de duas frases indutoras (estímulos). A primeira frase indutora foi: Quando você pensa em sua alimentação na sua cidade de origem, quais são as três primeiras palavras que vêm em sua mente? Após a realização da escrita de tais palavras era lançada a segunda: Agora, quais são as três primeiras palavras que vêm em sua mente em se tratando de sua alimentação na cidade do Natal?

Obtiveram-se seis palavras induzidas por cada sujeito. Eram substantivos, adjetivos, expressões e/ou nomes próprios. Realizou-se uma primeira leitura das repostas produzidas pelos universitários, chamada de leitura flutuante (Gadet & Hak, 2007). Uma vez reunida lista das palavras suscitadas por cada frase indutora - o primeiro trabalho de classificação - surgiu um conjunto heterogêneo de unidades semânticas. Em face desta desordem, tornou-se necessário introduzir uma ordem.

Antes de qualquer agrupamento por classificação (ventilação das unidades significativas em categorias), foram reunidas as palavras idênticas, sinônimas ou próximas a nível semântico. Essa

primeira análise estabelecida por aproximações semânticas ligeiras, e não despida de critérios de agrupamento, permitiu representar a informação de maneira condensada.

A análise referida fez emergir três categorias, a saber: *tempo*, *sabor* e *tradição*, que foram tomadas como categorias a priori para a segunda fase da pesquisa. Que versava sobre a experiência realizada na disciplina de Educação Alimentar Nutricional do curso de Nutrição da Universidade Federal do Rio Grande do Norte, as quais foram analisadas 38 autobiografias alimentares de estudantes adolescentes de ambos os sexos. Dessa leitura, e de acordo com o critério de inclusão já citado, foram selecionados 8 deles para buscar alusão às temáticas citadas.

Os princípios norteadores para utilização das autobiografias foram a necessidade de uma perspectiva complexa no trabalho de Educação Alimentar e Nutricional, instaurando o trânsito por diferentes disciplinas e o estímulo da Transdisciplinaridade de Morin (1991), a partir do reconhecimento de que os componentes psicoafetivos, sociais, culturais e ambientais incidem nas escolhas alimentares e conseqüentemente no processo saúde-doença e que o indivíduo é uma (re)apropriação do universal social e histórico que o rodeia; sua história individual permite uma análise do social e que, ao narrá-la, o sujeito torna-se ao mesmo tempo ator e autor da sua própria história, sendo capaz de modificar representações que tem de si e do mundo onde habita, desencadeando assim um processo educativo a partir do movimento de transformação/reconstrução de si, que se inicia com a narrativa de sua história. Por fim, as autobiografias alimentares também foram analisadas sob a ótica da Análise de Conteúdo na perspectiva de Bardin (1977), do rigor metodológico à descoberta de um caminho de significações. Os nomes dos autores dos escritos foram preservados, substituído por nomes fictícios, a fim de privá-los de qualquer tipo de constrangimento. O conjunto das duas análises segue expresso na discussão a seguir.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

De acordo com Brillat-Savarin (1995, p. 69), o conceito de alimento envolve uma enorme gama de elementos que nos constitui, mas uma resposta científica leva ao atendimento de que os alimentos são “substâncias que submetidas ao estômago podem ser animalizadas pela digestão e reparar as perdas sofridas pelo corpo humano nas atividades da vida”. Esse conceito, como se pode constatar, necessita de amplitude.

Neste estudo foi evidenciado o fato de que comer ultrapassa o fator biológico e fisiológico, sendo um ato constituído de diversos outros elementos, incluindo o valor simbólico do alimento, a expressão cultural que está por trás de todos os ingredientes e o sabor da comida. Pode-se perceber tanto na primeira, quanto na segunda fase da pesquisa, o quão importante é o ato de comer para os jovens universitários que abandonam o ambiente familiar e são forçados a cuidar de si sozinhos.

O ato de comer pode relacionar-se diretamente com o pensamento complexo, pois o ser humano é “biológico-sociocultural” e os fenômenos sociais (incluindo o ato de comer) são, ao mesmo tempo, econômicos, culturais, psicológicos (Morin, 2005). O fenômeno da alimentação é constituído por dimensões que se projetam do biológico para o cultural e do individual para o coletivo. A inseparabilidade dessas dimensões possibilita julgar o alimento e o ato de comer como componentes da identidade humana. Com o alimento físico são incorporados os significados que o envolvem. “O repertório alimentar consolida a identidade coletiva, identifica o grupo social e estabelece o grau de pertencimento a uma cultura” (Fischler, 1995).

Nesse sentido, Klotz-Silva, Prado e Seixas (2017) trataram de exercitar uma aproximação inicial à categoria hábito, indicando que a trajetória de debates em torno dela é longa, ao mesmo tempo que nos coloca diante de reflexões bastante elaboradas e sofisticadas. Tomando os modos de utilização da noção de hábito alimentar na produção de conhecimento no campo alimentar-nutricional e colocando-a em diálogo com conceitos das Ciências Humanas e Sociais, buscamos indicar a complexidade que marca a ideia de hábito. Silva (1999) afirma que os hábitos alimentares são as formas com que os indivíduos selecionam, consomem e utilizam os alimentos disponíveis. Os hábitos alimentares incluem os sistemas de produção, armazenamento, elaboração, distribuição e consumo de alimentos. Em que o padrão alimentar dos indivíduos segue um conjunto de critérios que vão desde os hábitos alimentares e socioculturais – inculcidos desde criança – até os tabus e preceitos religiosos.

Considerando a perspectiva da técnica de associação livre de palavras, é possível observar o seguinte resultado (ver quadro 1); no que se refere as respostas induzidas percebeu-se que, as respostas foram todas distintas para as duas situações, ou seja, impressões que fossem idênticas tanto para a alimentação na cidade de origem, quanto na capital. Tal fato demonstra como em cada sociedade, a relação com a alimentação está intrinsecamente associada à cultura e estruturas sociais que as rege; em outras palavras, as preferências alimentares, o simbolismo dos alimentos e os hábitos culinários estão ideologicamente relacionados com o ambiente que o indivíduo se insere ou se inseriu.

Nesse cenário, De Garine (1987), ao resgatar o pensamento de Mead, destaca que as escolhas alimentares dos seres humanos estão relacionadas às possibilidades de alimentos disponibilizados pelo meio e ao potencial técnico que possuem. De acordo com Contreras e Gracia (2011), e Woortmann (2007) as escolhas alimentares, que são as formadoras dos hábitos alimentares, constituem parte da totalidade cultural. Para Contreras e Gracia (2011), pode-se afirmar que “somos o que comemos”, tanto no aspecto fisiológico como no espiritual, ao “incorporar” psicossocialmente os elementos culturais daquilo que ingerimos, que podem ser desde elementos ligados à espiritualidade como à memória afetiva. Pela mesma razão, defendem que “comemos o que somos”.

Em percepção semelhante, Woortmann (2007), em estudos sobre dimensões sociais da comida entre os camponeses, defende a “comida” para este grupo como sendo uma “categoria cultural nucleante” que se articula a “trabalho” e a “terra”, e que as escolhas alimentares que incluem alimentos proibidos, permitidos e os preferidos estão ligadas às dimensões de gênero, memória, família, identidade e também religião, etc.

DaMatta (2001) defende que “o jeito de comer define não só aquilo que é ingerido como também aquele que ingere”. Pode-se afirmar, portanto, que comer é mais do que apenas um ato de sobrevivência; é também um comportamento simbólico e cultural.

Respostas associadas à alimentação na sua cidade de origem	Respostas associadas à alimentação em Natal.
Regional, saborosa e familiar.	Ruim, sem horários e novidades.
Temperada, calórica e gostosa.	Monótona, sem limites e corrida.
Tradição, família e avós.	Rápida, restaurante e fast food.
Equilibrada, família e caseira.	Desregrada, sem horários e conflituosa.
Saborosa, típica e suculenta.	. Entediante, sem sabor e rotina.
Sossegada, saudável e despreocupada.	Rapidez, trabalhosa e desregrada.
Típica, saborosa e fartura.	Corrida, prática e sem cor.
Regional, família e caseira.	Restaurantes, rápida, desregrada.
Saborosa, familiar e tradicional.	Ausência de refeições, estressada e lanches.
Saboroso, calórica e tradicional.	Rápida, prática e desregrada.

**Quadro 01** – Respostas induzidas dadas pela aplicação da técnica de associação livre de palavras.

Desse modo, pode-se refletir em direção a definição de Bauman (2000) em relação a sociedade líquido-moderna; na concepção deste autor, na sociedade contemporânea, as condições sob as quais agem seus membros mudam num tempo mais curto do que o necessário para a consolidação, em hábitos e rotinas, das formas de agir. Os fluídos não são fixos ao espaço e estão ligados ao tempo, no entanto os sólidos tem uma clara dimensão espacial neutralizando o impacto - diminuindo o significado - efetivamente resistindo ao fluxo ou irrelevante retorno do tempo. Podendo assim considerar essa metáfora as respostas associadas à alimentação em Natal seria algo fluído sem, determinado pelo fluxo de tempo que acontecem não compreendendo uma consolidação.

Nessa perspectiva, é importante ressaltar que a comida participa da construção do corpo não só do ponto de vista da sua materialidade como também nos aspectos culturais e simbólicos. O alimento se diferencia de outras formas de consumo porque ele é literalmente incorporado, atravessando as fronteiras. Como afirma Fischler (2001, p. 66), “nós nos tornamos o que nós comemos” Trata-se de uma relação profundamente íntima, realizada cotidianamente, um exercício que implica em risco e confiança (Korsmeyer, 2002). As elaborações atuais sobre o comer

compreendem que esta ação tem deixado de ser vista apenas como formas de expressão e afirmação de identidades sociais para se inscrever no centro do processo de construção da própria identidade (Poulain, 2003).

Por fim, Valeri (1989) afirma ainda que, qualquer que seja o grupo social estudado, a alimentação vai se apresentar não apenas como satisfação de uma necessidade fisiológica, mas sobretudo como uma forma de comunicação, no qual tudo se apresenta como um conjunto de símbolos que constitui para aquele grupo um critério de identidade. Uma das dimensões desse fenômeno é a que se refere à construção de identidades sociais/culturais. No processo de construção, afirmação e reconstrução dessas identidades, determinados elementos culturais (como a comida) podem se transformar em marcadores identitários, apropriados e utilizados pelo grupo como sinais diacríticos, símbolos de uma identidade reivindicada.

Parodiando o conhecido adágio de Brillat-Savarin (1989), "dize-me o que comes e te direi quem és", que já foi transformado em "dize-me o que comes e te direi de onde vens", ele ainda afirma:

Dize-me o que comes e te direi qual deus adoras, sob qual latitude vives, de qual cultura nasceste e em qual grupo social te incluis. A leitura da cozinha é uma fabulosa viagem na consciência que as sociedades têm delas mesmas, na visão que elas têm de sua identidade.

Os universitários apresentaram três categorias, a discutir: tempo, tradição e sabor que foram tomadas como categorias a priori para a segunda fase da pesquisa, que foi o estudo detalhado dos escritos alimentares de outros estudantes, conforme análise apresentada a seguir.

#### 1. Tempo: "O Bom Uso do Tempo".

"O tempo está presente nas mais diversas facetas de nosso cotidiano" (Pineau, 2000).

A dimensão temporal dos fenômenos constitui-se em preocupação filosófica, metodológica e experimental para diversas áreas do conhecimento, tanto no campo das artes e das ciências humanas, quanto no das ciências exatas e naturais. Pode ser analisada do ponto de vista de sua generalidade, enquanto dimensão da natureza, através de questões de ordem filosófica sobre a sua essência. Pode, por outro lado, discutir as diferenças apropriações do tempo realizadas por diversas disciplinas, através de questões sobre como o tempo é incorporado e tratado pelas diversas áreas do conhecimento humano. (Menna-Barreto, Ades, & Pasavento, 1991, p. 1).



O levantamento realizado por Damasceno (2005) sobre alguns autores tornou claro que o conceito de tempo surge como elemento regulador para promover a organização das atitudes humanas. Entretanto, no contexto atual, parece que houve uma inversão de papéis: o homem se tornou escravo do tempo.

Vivemos, hoje, sob a égide de um novo tempo, marcado pelo tempo abstrato imposto pela sociedade produtivista que determina a vida de relações e as possibilidades dos encontros. Espaço e tempo são cada vez mais, no contexto das transformações do processo produtivo, dominados pela troca. O desenvolvimento do capitalismo, no estágio atual, tende a reduzir as diferenças e homogeneizar a sociedade, reduzindo-a a um mesmo modelo. Aqui espaço e tempo entram numa ordem: o tempo associado ao ritmo do processo de trabalho, preso a um calendário rígido e o espaço dominado por fluxos de mercadorias, capitais, informações. Ao se reproduzirem destroem as referências urbanas e, como consequência, a memória social. (Carlos, p. 65, 1996).

Em sintonia com essa característica da contemporaneidade, o tempo, ou melhor, a falta dele, foi o quesito mais mencionado pelos alunos quando perguntados sobre sua alimentação na capital. Palavras como: Sem horários, corrida, rápida, restaurante, *fast-foods*, desregrada, sem limites. Nos relatos autobiográficos percebeu-se a relação do tempo com a preparação dos alimentos, a comensalidade e a prática de uma alimentação saudável.

Segundo Pinto (2006), a iniciação culinária se dá fundamentalmente no seio familiar, na qual a criança prova não somente os saberes como também a oportunidade de vivenciar as intrincadas relações que estabelecem dentro de um grupamento humano, nos quais se evidenciam a harmonia, a gentileza, mas também, muitas vezes, momentos de conflito. Reordenar esses elementos faz parte de um estar no mundo que vai levando a criança a adquirir saberes que extrapolam técnicas. Lola uma das entrevistadas relata um episódio assim: “Eu sempre ia ao sítio da minha avó paterna, ela adorava contar histórias ao mesmo tempo em que me ensinava a cozinhar muitos pratos [...]”.

Os valores fantasiosos dos alimentos se ativam quando se acompanha sua preparação. Assim sendo, Petrus (outro entrevistado) lamenta as perdas desses valores aqui na capital, pela falta de tempo: “Hoje, em detrimento da minha vida repleta de afazeres acadêmicos, é raro o tempo para preparar meu próprio almoço, pois se eu parasse para isso, seria um desperdício de tempo”. Todavia são os alimentos industrializados os principais componentes da grande parte da alimentação contemporânea e que possuem múltiplas representações. Fischler (2001) aponta que no imaginário sobre os alimentos industrializados há a ideia do impuro e do artifício. O alimento não é mais operado por uma “mão familiar e em condições sob suspeitas purificadas pelo amor e ritos”. A indústria faz uma “obscura cozinha”, encarnando uma “mãe projeto miolo, malvada” que trabalha

mais com obscuras manipulações – o caldeirão da bruxa – do que uma alquimia succulenta (Fischler, 2001).

O alimento se tornou um artefato misterioso,[...] um ‘objeto comestível não identificado’ [...]. ‘Envolopado, condicionado, sem vida, sob um celofane, sob uma pele ou uma casca de plástico, ele flutua por assim dizer dentro de no man’s land extratemporal: o frio, a vida ou a desidratação o protege contra a corrupção, ou seja, contra o tempo; mas, ao mesmo tempo, eles o tiram a vida (Fischler, 2001, p. 218).

Por outro lado, um conflito se estabelece, pois os alimentos industrializados são, ao mesmo tempo, bem recebidos por promoverem uma liberdade em relação à tirania das tarefas culinárias e domésticas cotidianas. Fischler ainda aponta que, frente a esta incerteza, uma das respostas é a “re-identificação” com os rótulos, etiquetas e a garantia da originalidade. Há um poder da marca na qual “não se pode ignorar a menor molécula, o menor átomo na composição” (2001, p. 220). O autor reconhece a existência de uma reconciliação entre consumidor e a indústria na qual o primeiro se familiarizou com os produtos industriais procurando apreciar a regularidade e a comodidade do uso e o segundo, mais e mais desenvolve a sua própria cozinha.

Assim, Santos (2008) traz que a identidade alimentar não está mais fora do indivíduo – nos hábitos alimentares regionais, no hábito alimentar familiar, elementos que estão em declínio –, ela está no indivíduo, que deve constantemente buscá-la e construí-la na mesma proporção que se busca a auto identidade. A pluralidade de práticas alimentares que cada indivíduo pode adotar está estritamente relacionada com a adoção de um estilo de vida.

Não obstante, esta suposta liberdade aporta com ela um conjunto de incertezas. Tais condutas têm relação com a tese sobre a “gastro-anomia” sustentada por Fischler (2001) que aponta para uma desestruturação das práticas do comer. Estas podem ser caracterizadas pela desregulação das refeições – assim como a sua simplificação, uma redução do tempo dedicado a elas e a crescente importância da alimentação fora dos horários tradicionais. Crescem também as refeições no trabalho, não apenas nos refeitórios, mas também dentro do próprio local de trabalho, nas salas de reuniões com refeições rápidas, *fast-food*, dentre outros (Poulain, 2003). Assim, o comer socializado, que era uma prática cotidiana e repetitiva, fica reservado para o espaço de lazer.

Outro ponto importante a destacar é o fato de que um expressivo número de universitários necessita alimentar-se fora de casa, em restaurantes, afastando-se cada vez mais da comensalidade. Assim como afirmam Stephanie e Janet, respectivamente: “difícilmente faço as minhas refeições na minha residência”; “essa nova vida mais corrida me influenciou a comer com maior frequência fora de casa, os *fast-foods* da vida adentram em meus hábitos alimentares a cada dia que se passa”.

No momento em que a alimentação torna-se um mercado de consumo de massa, as refeições servidas em restaurantes passam por uma evolução, em parte, comparáveis. Enquanto ao longo da evolução histórica a casa foi assimilada ao lar – isto é, à cozinha -, na proximidade do terceiro milênio a alimentação se identifica cada vez menos necessariamente com o universo doméstico. (Flandrin & Montanari, 1996).

A comensalidade, isto é, o ato de comer em companhia dos outros, caracteriza as relações estabelecidas com o alimento pelos seres humanos. “Nós não nos sentamos à mesa para comer, mas sim para comermos juntos”, nos ensina Plutarco. Segundo Savarin (1995) o prazer de comer e o prazer de estar à mesa são duas instâncias que articulam a natureza e a cultura. Esse hábito, uma vez cultivado, torna-se fundamental e de grande importância para os integrantes de um grupo, constituindo-se numa ausência sentida caso a mesma se dissipe. Janet deixa clara a falta que sente desses momentos de digestão e emoção conjuntas quando narra: “Chega o final de semana e a saudade é maior, quando lembro que naquela mesma hora, no meu interior todos meus parentes estão reunidos comendo um carneiro assado e tripa seca torrada”.

O banquete, em quase sua totalidade das sociedades é a manifestação principal da vida organizada. Não admira, portanto, que as principais relações sociais sejam expressas à mesa, através da comida: a ordem de sentar-se à mesa, o modo e a ordem de acesso aos alimentos, a convivência, à mesa, a oposição entre os sexos (Valeri, 1989).

Por fim, outra questão muito relatada nos relatos autobiográficos é a influência da qualidade da alimentação, gerada pelas modificações nos hábitos alimentares. A rotina diária de estudos acaba por deixar a alimentação em segundo plano como diz Cristine “às vezes deixo de almoçar, com medo de não dar tempo de chegar à aula no horário certo” e muitos trocam refeições importantes por lanches rápidos, ou até mesmo pulam refeições, pelo o mesmo motivo.

“Com a globalização, cada parte do mundo faz, mais e mais, parte do mundo; e o mundo, como um todo, está cada vez mais presente em cada uma de suas partes” (Morin, 2000). A globalização influencia tanto no quesito tempo, devido às inúmeras informações que nos são fornecidas diariamente - ou seja, é preciso rapidez para processá-las -, quanto no quesito nutricional, por proporcionar o desenvolvimento de empresas multinacionais que investem em propagandas e em alimentos que driblam a falta de tempo, proporcionando a facilidade do acesso à comida, na maioria das vezes “não-saudável”, o que é muito satisfatório para aqueles que buscam rapidez em suas refeições.

Na verdade, isto implica uma nova construção social do tempo, expressa numa representação interna diferenciada. Surgem as noções de “tempo útil” e de que “tempo é dinheiro”. Gera-se daí a preocupação com “o bom uso do tempo” ou a condenação do ócio

e a repressão a vagabundagem, da mesma forma que se articulam estratégias para exercer uma vigilância sobre o tempo [...] (Mennabarreto, Ades & Pasavento, 1991).

Conclui-se por distanciar o estudante de uma alimentação saudável, tomando a falta de tempo como a maior justificativa para essa prática, pois vive no mundo líquido moderno de Bauman (2000). Assim como afirmam as alunas, Dallas e Stephanie, respectivamente: “acredito que apenas quando eu era criança, e vivia sossegadamente, a minha alimentação era [...] saudável”; “com a correria do dia a dia e os compromissos da faculdade ficou difícil manter horário para uma boa alimentação”. Vale ressaltar ainda que:

Quando se analisam as questões do tempo, as delimitações que distinguem as especialidades científicas, bem como seu aparato conceitual específico, não podem servir de critério único de classificação. As noções de tempo físico, tempo biológico, tempo 24 social, tempo vivido, focalizadas por disciplinas científicas distintas, qualificam diferentes dimensões da temporalidade e permitem a percepção fundamental da interpretação entre “natureza” e “sociedade”. (Oliva, 1991)

“A ingestão da alimentação saudável também está intimamente ligada com indicadores de proximidade em relação à família, colegas e escola, bem como a uma percepção de bem-estar pessoal e social” (Matos, Carvalhosa & Fonseca, 2001). A relação de hábitos saudáveis e não saudáveis é o papel da família demonstra ser importante na cobrança de hábitos saudáveis. Assim como conta Lola: “Segundo minha mãe, ela cuidava muito bem da minha alimentação, talvez deve ser por isso que eu hoje em dia eu adoro verduras, legumes e frutas [...]”.

Percebeu-se que o tempo é uma categoria bastante determinante na vida desses graduandos de Nutrição. Observamos que o bom uso do tempo também é saúde, uma vez que a alimentação “(in)correta” aparece para estes estudantes como o reflexo dos condicionamentos recebidos da vida acadêmica corrida.

## 2. Tradição: “Somos o que Comemos”.

De acordo com Silva (1999) o entendimento comum atual é de que os alimentos transmitem mensagens, possuem significados simbólicos, daí porque alguns alimentos são tidos como “bons para comer se forem antes bons para pensar” (Lévi-Strauss, 1991). O alimento deve nutrir primeiro a mente coletiva, antes de saciar o estômago vazio. Dessa forma, a alimentação se dá em função do consumo de alimentos (e não de nutrientes). Lembrando que, os alimentos têm gosto, cor, forma, aroma e textura e todos estes componentes precisam ser considerados na abordagem nutricional. Os nutrientes são importantes, contudo, os alimentos não podem ser resumidos a seus veículos.

Estes trazem significações culturais, comportamentais e afetivas singulares que jamais podem ser desprezadas.

Câmara Cascudo (1985, p.35), pesquisando sobre a simbologia da alimentação como elemento de fixação cultural, afirma que historicamente o comer estabelece um vínculo obrigacional de significação sagrada. A própria palavra “companheiro”, advém de *cum panis*, significando “comer juntos o pão”.

Segundo Morin (2000), o humano é um ser a um só tempo plenamente biológico e plenamente cultural, que traz em si a unidualidade originária. A cultura acumula em si o que é conservado, transmitido, aprendido, e comporta normas e princípios de aquisição. A cultura é constituída pelo conjunto dos saberes, fazeres, regras, normas, proibições, estratégias, crenças, ideias, valores, mitos, que se transmite de geração em geração, se reproduz em cada indivíduo, controla a existência da sociedade e mantém a complexidade psicológica e social. Assim como declara Petrus: “Por sempre ter morado em Caicó-RN, minha alimentação sempre está e estará muito ligada aos costumes do meu interior”.

O que somos e a cultura em que vivemos podem ser expressos através daquilo que comemos, pois podemos fazer afirmações sobre nós mesmos a partir da comida que utilizamos. Mas não apenas a comida como alimento para o corpo, porém todos os códigos que ela incorpora: a sequência dos pratos servidos; a escolha do alimento apropriado para cada situação (Pinto, 2006).

Nessa perspectiva, a questão cultural foi mencionada pelos alunos nas respostas associadas às práticas alimentares no interior. Destacaram-se palavras como: “Regional, Tradição, Família, Caseira, Típica”. Tais palavras não foram mencionadas nas respostas associadas às práticas alimentares na capital.

Segundo Silva (1999) a alimentação é um importante código social explicitador da relação fundamental entre homem e natureza, o que transforma cozinha, comida, alimentação, alimento em signos de uma linguagem que significa e denota valores, práticas, em suma, representações do homem diante do mundo. Para Lody (1994, p.2), “embora intensamente vivido, esse campo da alimentação ainda é um prato mal temperado no cardápio das ciências sociais e antropológicas”.

Canesqui e Diez-Garcia (2005) afirmam que não comemos apenas quantidades de nutrientes e calorias para manter o funcionamento corporal em nível adequado. O comer envolve seleção, escolhas, ocasiões e rituais, imbricase com a sociabilidade, com ideias e significados, com as interpretações de experiências e situações. Para serem comidos, ou comestíveis, os alimentos

precisam ser elegíveis, preferidos, selecionados e preparados ou processados pela culinária, e tudo isso é matéria cultural.

A tradição é de caráter imprescindível para construção de uma identidade alimentar. Apesar dos estudantes estarem em uma cidade maior, com inúmeras opções e imensa variedade alimentar, isso não minimiza as consequências de estarem ausente da alimentação caseira, que é dotada de princípios típicos, tradicionais e, principalmente, afetivos. Isso acaba por influenciar na qualidade da sua alimentação, no âmbito sentimental. Como conta Lola: “Sabia que estava me alimentando corretamente, já que, “mainha” era quem preparava com todo carinho do mundo”.

Pelo fato desses estudantes alimentarem-se na maioria das vezes sem a companhia da família, no quesito satisfação, os seus pertencimentos identitários nunca estarão completos. Satisfazer o valor social da alimentação como o quê, quando, com quem, onde e como deve comer, é muito mais complexo do que satisfazer o instinto da fome. Pinto (2006) compreende que nesse tema a alimentação e nutrição, o cultural está intrinsecamente interligado do natural ao cultural. Fato reafirmado por Stephanie: “é impossível sentar para almoçar e não recordar do almoço em família lá em Bom Jesus-RN”.

Pode-se destacar ainda que na maioria dos escritos autobiográficos “os alimentos aos quais se acostumaram quando crianças são aqueles preferidos quando atingem a idade adulta, uma vez que os hábitos alimentares da infância geram sentimentos de segurança e lealdade”. (Lewin, 1943, p. 35). Por isso que as práticas alimentares destes estudantes vivenciadas na sua cidade de origem inevitavelmente influenciam sua atitude alimentar, independentemente de onde eles forem morar futuramente.

É nesse sentido que a alimentação resiste à mudança mesmo que profunda, do ambiente social, como categoricamente afirma Janet: “hoje posso dizer que ainda estou me habituando às novas ofertas de comidas que aqui encontrei, não troco por nada desse mundo a buchada de vovó por um caríssimo prato de crustáceos”. Ou seja, esses estudantes, embora abandonem algumas das tradições de sua cidade de origem, permanecem fiéis às tradições culinárias.

Que de acordo com Silva (1999) há uma ligação simbólica entre as tradições alimentares e a cidade desses estudantes. Conscientes ou não – mais frequentemente, inconscientes – ao ingerir o alimento os indivíduos agem para reafirmar o critério de identidade. Já que os alimentos contendo um valor simbólico são oferecidos a eles, como uma forma de comunhão, dando continuidade a essa relação.

Logo, uma análise da literatura de antropologia cross-cultural<sup>1</sup> sobre alimentos mostra a grande importância da cultura na determinação do que se come. Antes de ingerir um alimento é preciso ser capaz de reconhecê-lo identificá-lo, entendendo seu lugar na sociedade e classificando como apropriado.

Em toda a sociedade, dentro do leque dos alimentos tidos como apropriados para serem ingeridos, apenas alguns são considerados ao consumo. Para Douglas (1991), as variações culturais relativas à *cuisine* são produto da maneira como as sociedades ordenam seu universo e atribuem valor e status.

Dessa forma, os alimentos compatíveis com a taxonomia cultural são classificados de puros e adequados. Os outros, não sendo membros da subjetividade cultural, são considerados inadequados ao consumo. Como simbolicamente lembra Lévi-Strauss (1991): “Somos o que comemos”.

### 3. Sabor: “Mais vale uma cabeça bem feita, do que uma cabeça cheia”.

O antropólogo Lévi-Strauss (1991) é inspirador com a ideia de que os alimentos remetem ao pensamento e o desafio que enfrenta o nutricionista que é o fato de pensar sobre eles, sempre e profundamente, fugindo da fragmentação imposta pela ciência moderna. Pois como disse Montaigne (1942) “mais vale uma cabeça bem feita, do que uma cabeça cheia”. Isto é, além de pensar no alimento como nutriente, há espaço e necessidade de vê-lo como arte, cor, forma, cheiro, sabor, mito, desejo, sagrado e profano. Cabendo na discussão o cultivo e a colheita dos pensamentos holísticos e transformadores, pensando no alimento com ousadia ao mesmo tempo em que se deve pensar poeticamente e delicadamente.

Assim sendo o quesito sabor foi caracterizado com as palavras: Saborosa, gostosa, temperada, suculenta e fartura, para os hábitos culinários na cidade de origem; e palavras como: ruim, sem sabor, sem cor, sem novidades, para quando se referiam as práticas alimentares na capital.

Prado (2013) afirma que perspectivas sobre a comida (aqui entendida como alimento simbolizado), a partir das Humanidades, abrem o espectro de lentes, multiplicam as possibilidades de análises da vida. Gostos, sabores e saberes se entrelaçam conformando complexos fenômenos em intensa dinâmica no existir contemporâneo cada vez mais metropolitano, no qual o consumo ocupa papel central na economia mundial e no ser de cada indivíduo.

A partir de então, é importante iniciar a discussão lembrando que a criança ao tomar parte do mundo vai tecendo experiências em relação ao espaço a que circunda. Experiências essas que se retem há milhares de anos, mas sempre renovadas com a individualidade de cada ser. “A criança recebe o marco da sua cultura ao ser iniciada na utilização de alimentos característicos da sociedade da qual faz parte, servindo como um fator de integração social” (Pinto, 2006). Como demonstra Jolie: “Após um ano de vida, foram incorporados a minha dieta: caldo de feijão, ovo caipira, carnes (do tipo vermelha, frango e fígado) diversos tipos de frutas e claro uma boa tapioca e cuscuz com leite tirado direto da vaca”.

É óbvio pensar que contato com outros povos, outras culturas, mesmo que no mesmo estado, seja um estímulo à assimilação de novos sabores que desencadeia inúmeras transformações, criando novos sabores, novos prazeres gustativos. As preferências alimentares renovam-se, recriam-se a partir da convivência, entretanto, a maioria dos estudantes estudados não esboça uma correlação positiva no quesito sabor entre os alimentos escolhidos para formação da base de consumo habitual na capital. Como narra, Lílian: “Quanto mais passo o tempo por aqui, mais eu me lembro do cheiro forte e sabor picante do feijão de mainha”.

Acredita-se que essa resistência vem acontecendo ainda, por se tratarem de alunos dos primeiros períodos do curso, e que de acordo com as teorias já esboçadas, com o passar do tempo, quando esses alunos se encontrarem nos novos hábitos, supõe-se uma assimilação mais positiva aos novos sabores.

Até porque, a preferência por alguns alimentos ou por determinadas preparações está ligada com a busca pela saciedade por meio da participação em banquetes coletivos, caracterizando a digestão como um dos maiores estímulos das relações sociais e também como um meio de comunhão e solidariedade entre os homens:

Almoço em família, almoço de domingo, jantar com amigos, jantar à luz de velas, almoço de negócios, coquetel, recepção, piquenique... Qualquer que seja a forma, a refeição, mais que uma prática de distinção, constitui-se em um acesso privilegiado ao funcionamento das estruturas do pensamento de culturas, dizem alguns, mas prefiro dizer, do próprio ser humano. Nada, na nossa vida social cotidiana, é mais sensível do que a prática culinária e o seu consumo, socializado, ritualizado, codificado e carregado de significados. À mesa, os convivas podem se encontrar e comungar dos mesmos gostos, das mesmas práticas e crenças, das mesmas sensibilidades [...] (Morin, 2003, p.297 )

Vale ressaltar ainda que “a necessidade de criar, transformar, religar-se é inerente ao ser humano”. O alimento que está sendo trabalhado culturalmente, em seguida será o próprio homem. Afinal, “o que comemos hoje, anda e fala amanhã”. (Pinto, 200).

Nessa perspectiva, Cascudo (1967) nostálgico, fala da cozinha de outrora, onde a delicadeza, o talento, a mágica do movimento das mãos e o sabor inigualável, são frutos de um tempo em que as passadas do relógio tinham outra dimensão. Fato reafirmando por Petrus quando diz: “quando eu ainda morava no meu interior a comida ideal para mim era basicamente uma comida elaborada caprichosamente por mãe, onde eu podia degustar bem devagar para apreciar cada segundo do sabor”.



Assim sendo, sob um olhar complexo, pode-se reafirmar que o ser humano não é unidirecional, pois em frente às diversas opções, não se observa completude ao responder que a comida da capital não tem sabor. De modo oposto é multidimensional e complexo, ao mesmo tempo em que contemplam os aspectos biológico, social, afetivo e racional. Pois, ao indicar que o sabor só existe ao alimentar-se no interior, observa-se que há algo por trás desse significado. Fica claro que é necessário enxergar além da objetividade e considerar o subjetivo, o que existe na mente, que pertence ao sujeito pensante e ao seu íntimo. Afinal, sabe-se que o ser humano inventou a culinária e todos praticam rituais alimentares numa história coletiva que com o passar do tempo aprofunda, transforma e estreita o processo indenitário a cada receita ensinada, a cada gosto ingerido, a cada sabor (re)inventado.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Alimentar-se não significa simplesmente ingerir alimentos. Há uma inter-relação entre os aspectos social, cultural, religioso, ecológico, ético e mítico que vão interferir sobre a escolha do alimento, bem como sobre sua preparação. Sendo impossível, como quer a ciência, ressaltar apenas partes desse todo. O ato alimentar é um espectro amplificado dos componentes sensoriais, bioquímicos, fisiológicos, anatômicos, sociais, psicológicos, culturais que compõem, de forma indivisível, homem-mundo.

Seria difícil pensar em outro aspecto da vida humana mais profundamente conectado com a sobrevivência básica e, ao mesmo tempo, com elementos social e simbolicamente construídos do que a alimentação. Consequentemente, não há dimensão da vida social humana que incorpore melhor as contradições do processo cotidiano de tomada de decisão. É exatamente essa qualidade dos hábitos e escolhas alimentares em incorporar, acomodar e intensificar o conflito implícito entre o que é biologicamente necessário, socialmente desejado, ecologicamente possível e historicamente assimilado que foi o tópico desta discussão.

Percebeu-se que indivíduos são mais do que produtos do processo reprodutor da espécie humana, mas o processo é produzido por indivíduos a cada geração. As interações entre indivíduos identificam a sociedade e está retroage sobre os indivíduos. A cultura, no sentido genérico, emerge destas interações, reúne-as e confere-lhes valor. Indivíduo/sociedade/espécie sustentam-se, pois, em sentido pleno: apoiam-se, nutrem-se e reúnem-se. Todas as transformações na vida dos estudantes que colaboraram com a pesquisa tiveram um efeito sobre o comportamento alimentar, influenciados por fatores internos, autoimagem, necessidades fisiológicas e saúde individual, valores, preferências e desenvolvimento psicossocial. E por fatores externos, hábitos familiares,

amigos, valores e regras sociais e culturais, mídia, modismos, experiências e conhecimentos do indivíduo.

Sendo assim, observou-se a grande influência que atinge o ato de alimentar-se ao sair de casa, visto que o mesmo ultrapassa o significado biológico e foi construído sob a influência de uma identidade social, sofrendo variações de acordo com o modo de vida, do indivíduo. Vale ressaltar, contudo, que, por mais que haja variações, a identidade alimentar do estudante não se transforma por completo, reafirmando a complexidade do ser e o valor das experiências vividas.

## REFERÊNCIAS

- Abric, J. C. (2001) O estudo experimental das representações sociais. In: JODELET, Denise (Org.). *As representações sociais*. Rio de Janeiro: Eduerj.
- Augusto, A. L. P et al. (1993) *Terapia nutricional*. São Paulo: Atheneu, 1993.
- Bauman, Z. (2002) *Modernidad Líquida*. Buenos Aires: Fondo de Cultura Economica de Argentina.
- Bastos, A.C. (1992) *Adolescência feminina*. São Paulo: Atheneu.
- Bardin, L. (1977) *Novas tendências em Análise do Discurso*. 3ª ed. Campinas: Pontes.
- Borges, et al. (2003) A Gestão Estratégica do Composto de Marketing do McDonald's: estudo de caso de uma loja no Brasil. In: Assembléia anual do conselho latino americano de escolas de administração, v.38, 2003, Peru, Lima, *Anais...* Lima: Universidad San Ignacio de Loyola.
- Brillat-Savarin, J. A. (1995) *A fisiologia do gosto*. São Paulo: Companhia das letras.
- Canesqui, A.M., & Diez-Garcia, R.W. (2005) *Antropologia e nutrição: um diálogo possível*. Rio de Janeiro: Fiocruz.
- Cascudo, L. C. (1985). *História da Alimentação no Brasil..* São Paulo: EUSP, 1985.
- Cascudo, L. C. (1983). *Dicionário do Folclore Brasileiro*. 5ª ed. Belo Horizonte: Itatiaia.
- Carlos, A. F. A. (1996) *O lugar no/do mundo*. São Paulo: Hucitec.
- Contreras, J. & Gracia M. (2011) *Alimentação, sociedade e cultura*. Rio de Janeiro: Ed. Fiocruz.
- DaMatta, R (2001). *O que faz o Brasil, Brasil?* Rio de Janeiro: Rocco.
- Damasceno, A. V. C. (2005) Na medida certa. In: I Encontro Regional Das Sociedades, 2005, Belém. *Anais...* Belém.

Diez-Garcia, R. W. (1994) *Representações sociais da comida no meio urbano: algumas considerações para o estudo dos aspectos simbólicos da alimentação*. Revista Cadernos de Debate, Campinas, 2(2): 12-40.

Douglas, M. (1991). *Constructive Drinking: Perspectives on Drink from Anthropology*. Paris: Cambridge.

Fischler, C (2001). *L'Homnivore*, Paris: Odile Jacob.

Elias, R.C. (2009) *Análise da importância das questões socioculturais da alimentação na perspectiva dos estudantes de nutrição: implicações para a formação em saúde*, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro.

Flandrin, J. L. (1989) *Le lent cheminement de l'innovation alimentaire*. Paris: Autrement, 1989.

Flandrin, J. L., & Montanari, M. (1995) *História da Alimentação*. Tradução de Luciana Vieira Machado e Guilherme João de Freitas Teixeira. São Paulo: Estação Liberdade, 1995.

Fischler, C. (1995) *El (h)ominívoro: El gusto, la cocina y el cuerpo*. Barcelona: Anagrama.

Gadet, F., & Hak, T. *Por uma análise automática do discurso*. 3ª ed. Campinas: EDUEC, 1997. 3

Jacobson, M. S., Eisentein, E. & Coelho, S. C. *Aspectos nutricionais na adolescência. Adolescência Latinoamericana*, Lugar, 1 (1414): 75-83

Klotz-Silva, J., Prado, S. D. & Seixas, C. M. (2017). *A força do "hábito alimentar": referências conceituais para o campo da Alimentação e Nutrição*. Revista de Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, 27 (4), 1065-1085.

Lewin, K (1943). *Forces behind food habits and methods of change*. En National Research Council. The problem of changing food habits. Washington, DC.

Lévi-Strauss, C. (1981) *El origen de las maneras de mesa*. Mexico: Siglo XXI.

Lévi-Strauss, C. (1981) *Lo crudo e lo cozido*. Mexico: Siglo XXI.

Lódy, R. (1986) *Axé da Boca: Temas de antropologia da alimentação*. Rio de Janeiro, 1986.

Marcon, M.A., & Farias, S.F. (2001) *Estilo de vida de alunos pré-vestibulandos, nível de atividade física habitual, vulnerabilidade ao estresse e nutrição: um estudo de caso*. In: 3º

Congresso brasileiro de atividade física e saúde, 2011, Florianópolis. Anais... Florianópolis: UFSC, 2001,

Matos, M. G., Carvalhosa, S. F., & Fonseca, H. (2001) *O Comportamento Alimentar dos Jovens Portugueses*. Aventura Social e Saúde, Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa, v. 5, n. 1, 2001.

Mead, M. (1969) *Sexo e temperamento em três sociedades primitivas*. São Paulo: Perspectiva.

Menna- Barreto, L., Ades, C., & Pasavento, J. P. (1991) *Série estudos sobre o tempo*. São Paulo, 1(1): 1-18.

Morin, E. (2005) *Ciência com Consciência*. Rio de Janeiro: Bertrand.

Morin, E. (2007) *Introdução ao pensamento complexo*. Porto Alegre: Sulina, 3ª Ed.,

Morin, E. (2009) *Os sete saberes necessários à educação do futuro*. 3ª ed. São Paulo: Cortez; Brasília, DF: UNESCO.

Morin, E. (2013) *Polifônicas ideias: por uma ciência aberta*. Org. Almeida, M. C.; Knobb, M, & Almeida, A. M. Natal: EDUFRN

Montaigne, M.E. (1942). *Ensaaios*, Madri: Abril Cultural.

Nahas, M.V., & Márquese, E.C. (2001). Hábitos e motivos para a atividade física em universitários da UDESC. In: 3º Congresso brasileiro de atividade física e saúde, 2001, Florianópolis. Anais... Florianópolis: UFSC.

Ortigoza, S. A. G. (2008) *Alimentação e saúde: As novas relações espaço-tempo e suas implicações nos hábitos de consumo de alimentos*. Revista RA´E GA, Curitiba, 1(15): 83-93.

Pereira, M. (2008). A relação entre pais e professores: uma construção de proximidade para uma escola de sucesso. Universidade de Málaga.

Pineau, G. (2000) *Temporalidades na Formação - Rumo a Novos Sincronizadores*. São Paulo: Anthropos.

Pinto, V. L. X. (2006). *As coisas estão no (meu) mundo, só que eu preciso aprender: Autobiografia, Reflexividade e Formação de Educação Nutricional*. Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

Prado, S. D (2013). *Alimentação, Consumo e Cultura*. São Paulo: Editora CRV.

Santos, L. A. S. (2008) O corpo, o comer e a comida: um estudo sobre as práticas corporais alimentares cotidianas a partir da cidade de Salvador. Salvador: EDUFBA.

Rocha, D., Daher, M., & Sant'anna, V. A. (2004) *Entrevista em situação de pesquisa acadêmica: reflexões numa perspectiva discursiva*. Cuiabá: EdUFMT.

Silva, D. C (2014). *O simbolismo dos tabus*. Tese (Doutorado em Ciências Sociais) – Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

Simão, R. (2004) *Fisiologia e prescrição de exercícios para grupos especiais*. São Paulo: Phorte, 2004.

Souza, R.P. (1989) *Abordagem na adolescência*. In: SOUZA, R.P., MAAKAROUN, M.F. Manual de adolescência, São Paulo: Sociedade Brasileira de Pediatria, 1989.

Valeri, R. (1689) A alimentação. In *Enciclopedia Einaudi. Homo-Domesticação Cultural Material*. Imprensa Nacional – Casa da Moeda: Rio de Janeiro.

Vieira, V.C. R. et al. (2002) Perfil socioeconômico, nutricional e de saúde de adolescentes recém-ingressos em uma universidade pública brasileira. *Revista Nutrição, Campinas*, 15(3): 18-31.

World Health Organization.(1995) *Physical status: the use and interpretation of anthropometry*. Geneva. (WHO - Technical Report Series, 854)

Woortmann, E. F. (2007) *Padrões tradicionais e modernização: comida e trabalho entre camponeses teutobrasileiros*. In: Menasche R, organizadora. *A agricultura familiar a mesa: saberes e práticas da alimentação no Vale do Taquari*. Porto Alegre: Ed. UFRGS.