

UNIVERSIDADE DO GRANDE RIO PROFESSOR JOSÉ DE SOUZA HERDY

ESCOLA DE CIÊNCIAS SOCIAIS E APLICADAS

Programa de Pós-Graduação em Administração

Doutorado em Administração

**CONSUMO DE ALIMENTOS E OBESIDADE NA PERSPECTIVA
TRANSFORMATIVA DO CONSUMIDOR**

Marluce Dantas de Freitas Lodi

Rio de Janeiro

2018

Marluce Dantas de Freitas Lodi

**CONSUMO DE ALIMENTOS E OBESIDADE NA PERSPECTIVA
TRANSFORMATIVA DO CONSUMIDOR**

Tese apresentada à Universidade do Grande Rio “Prof. José de Souza Herdy” como requisito parcial para obtenção do título de Doutora em Administração.

Orientador: Prof. Dr. João Felipe Rammelt Sauerbronn

Rio de Janeiro

2018

L823c

Lodi, Marluce Dantas de Freitas.

Consumo de alimentos e obesidade na perspectiva transformativa do consumidor / Marluce Dantas de Freitas Lodi. – 2018.

193 f.: il. ; 30 cm.

Tese (Doutorado em Administração) – Universidade do Grande Rio “Prof. José de Souza Herdy”, Escola de Ciências Sociais Aplicadas, Rio de Janeiro, 2018.

“Orientador: Prof^ª. Dr. João Felipe Rammelt Sauerbronn”.

Bibliografia: f. 165-178.

1. Administração 2. Consumo de alimentos. 3. Obesidade.
4. Análise de dados. I. Sauerbronn, João Felipe Rammelt. II. Universidade do Grande Rio “Prof. José de Souza Herdy”. III. Título.

CDD - 658

Marluce Dantas de Freitas Lodi

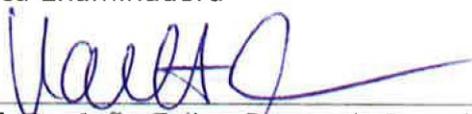
“Consumo de alimentos e obesidade na perspectiva transformativa do consumidor”

Tese apresentada à Universidade do Grande Rio “Prof. José de Souza Herdy”, como parte dos requisitos parciais para obtenção do grau de Doutor em Administração.

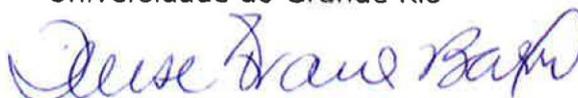
Área de Concentração:
Gestão Organizacional.

Aprovada em 22 de fevereiro de 2018.

Banca Examinadora



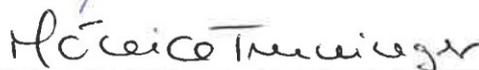
Prof. Dr. João Felipe Rammelt Sauerbronn
Universidade do Grande Rio



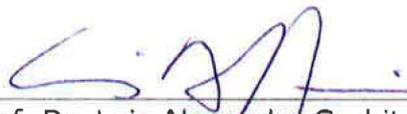
Prof.ª Dr.ª Denise França Barros
Universidade do Grande Rio



Prof. Dr. Michel Jean Marie Thiollent
Universidade do Grande Rio



Prof.ª Dr.ª Mônica Truninger
Instituto de Ciências Sociais de Lisboa



Prof. Dr. Luis Alexandre Grubits de Paula
PUC

AGRADECIMENTOS

Esse é um momento muito importante para mim. A gratidão é um sentimento que tem me acompanhado dia e noite porque tenho plena consciência de que ninguém cruza a linha de chegada sozinho. Seja por um motivo ou outro sempre haverá alguém que de alguma forma te ajudará a atingir seu objetivo. Comigo não poderia ser diferente, portanto sempre fiz questão de empenhar toda minha energia neste trabalho, em homenagem a todos que me acompanharam nesta jornada.

Meu primeiro agradecimento sempre será para Ele, Deus, pois foi Ele quem esteve comigo durante toda a minha vida e nas madrugadas de sono quando eu estava querendo dormir, mas tinha uma tese para escrever. Buscar forças Nele foi a grande herança que minha mãe me deixou. Por isso, à Deus toda honra e toda glória por este trabalho.

Agradeço imensamente ao meu querido Orientador Prof. João Felipe Sauerbronn que encarou o desafio de me lapidar durante os últimos nove anos e soube identificar e trabalhar minhas potencialidades para que eu chegasse até aqui.

As professoras Mónica Truninger e Denise Franca Barros, aos professores Michel Thiollent e Luis Alexandre Pessôa, pela gentileza em aceitarem participar da minha banca de defesa de tese com as suas contribuições enriquecedoras.

Ao Programa de Pós-Graduação em Administração da Unigranrio que me deu suporte para trilhar este caminho acadêmico. À Coordenação e a todo o corpo docente. Em especial aqueles que doaram um momento do seu tempo para me dar orientações importantes.

Ao Instituto de Ciências Sociais da Universidade de Lisboa que me recebeu e deu todo suporte necessário para aprimorar minha pesquisa.

À Professora Mónica Truninger por me receber e orientar com tanta gentileza durante minha estadia em Portugal. Foi uma honra conhecê-la e mais ainda tê-la na minha banca de avaliação.

À FAPERJ e a CAPES pelo suporte financeiro tanto no Brasil quanto no período de estágio doutoral no exterior. Foi através do Programa de Doutorado Sanduíche no Exterior (PDSE) proporcionado pela CAPES que tive a oportunidade

de conhecer outras realidades culturais e acadêmicas que foram fundamentais para o meu desenvolvimento como pesquisadora e como pessoa.

À toda equipe do Grupo de Qualidade de Vida do CETTAO por terem aberto as portas para que eu pudesse participar do grupo. Pelo trabalho maravilhoso que vocês realizam e por me receberem com todo o carinho.

À irmandade do grupo Comedores Compulsivos Anônimos (CCA) por terem aceitado a minha presença nas reuniões. Por terem permitido que eu ouvisse suas histórias e depoimentos tão particulares e profundos.

À todos aqueles que me concederam as entrevistas que foram fundamentais para este trabalho.

À Amanda Marques pelo companheirismo e paciência em só me ouvir falar de tese o tempo todo e por ter me dado todo apoio durante este período. Não posso deixar de mencionar um deles, quando me viu atribulada diante da minha dificuldade em métodos quantitativos, ouviu as gravações das aulas e aprendeu a matéria só para me ensinar.

À minha irmã Martha Lodi pela troca de experiências e discussões em torno dos temas pertinentes a este trabalho.

À todos os amigos que devem estar fartos de só me ouvirem falar de tese durante os poucos momentos de lazer.

Aos colegas de turma, vocês foram ótimos companheiros nessa jornada.

Por fim, à todas as pessoas que me inspiraram a realizar este trabalho e que ele seja útil a toda sociedade.

RESUMO

Nos últimos anos, o excesso de peso e a obesidade se transformaram em uma epidemia global que atinge mais de um bilhão de pessoas em todo o mundo (OMS, 2004). Segundo Peng (2004), o número de pessoas acima do peso e obesas continua crescendo, o que representa uma grande ameaça para a saúde pública. Diante deste quadro, o consumo de alimento parece estar relacionado a esta epidemia. Por se constituir uma das atividades mais importantes do ser humano, não somente por necessidade, mas também por envolver aspectos econômicos, sociais, psicológicos e culturais exige acompanhamento permanente, a fim de compreender de que forma é possível conter esta situação. Assim, o objetivo deste trabalho foi compreender como o consumo de alimentos está relacionado à obesidade. Para tanto a opção teórico-epistemológica utilizada foi a Teoria de Prática que muda o foco do consumidor individual para os aspectos coletivos de consumo. Sendo uma pesquisa com perspectiva transformativa do consumidor que visa a qualidade de vida dos consumidores, a metodologia participativa baseada na Pesquisa-ação possibilitou a participação no universo de pessoas que de alguma forma buscam uma mudança de comportamento alimentar. Desta forma foi realizada Observação Participante em grupos de apoio a pessoas com transtornos alimentares e 24 entrevistas semiestruturadas. Foi possível compreender que o consumo de alimentos relacionado ao sobrepeso e a obesidade está baseado em práticas flexíveis. A partir da elaboração de uma tipologia de práticas ficou claro o envolvimento de uma série de itens de consumo que se fazem presentes a fim de atender a uma demanda cotidiana. Nas considerações finais estão descritas contribuições para futuras pesquisas participativas, bem como demais contribuições para o campo do Marketing e Consumo e Pesquisas Transformativas do Consumidor.

Palavras Chaves: Consumo, Alimentos, Obesidade, Teoria de Prática, Pesquisa Transformativa.

ABSTRACT

In recent past years, overweight and obesity have become a global epidemic that affects more than one billion people worldwide (WHO, 2004). According to Peng (2004), the number of overweight and obese people continues to grow, posing a major threat to public health. Given this situation, food consumption seems to be related to this epidemic. Because it is one of the most important activities of the human being, not only because of necessity, but also because it involves economic, social, psychological and cultural aspects, it requires constant monitoring in order to understand how this situation can be controlled. Thus, the objective of this work is to understand how food consumption is related to obesity. For this, the theoretical-epistemological option used was the Practice Theory that changed the focus from the individual consumer to the collective aspects of consumption. As this research has a transformative perspective of the consumer that aims at the quality of life, the participatory methodology inspired by the Action Research enabled the participation of a universe of people that somehow seek changes in feeding behavior. Participant Observation was carried out in support groups for people with eating disorders, including 24 semi-structured interviews. It was possible to understand that food consumption related to overweight and obesity is based on flexible practices. From the elaboration of a typology of practices it was clear the involvement of a series of consumer items that are present in order to meet a daily demand. In the final considerations are described contributions to future participatory research, as well as other contributions to the field of Marketing and Consumption and Transformative Consumer Research.

Key Words: Consumption, Food, Obesity, Practice Theory, Transformative Research.

LISTA DE QUADROS

Quadro 1: Estrutura da Tese	17
Quadro 2: Evolução da Obesidade no Brasil.....	24
Quadro 3: Compromissos da TCR	38
Quadro 4: Pesquisas Transformativas no Brasil	39
Quadro 5: Pesquisas realizadas utilizando a teoria de prática no consumo.	47
Quadro 6: Contribuições citadas por Warde.....	49
Quadro 7: Resumo da Coleta de dados.	65
Quadro 8: Quadro Analítico.....	67
Quadro 9: Resumo das atividades realizadas durante o processo de coleta de dados.	68
Quadro 10: Lista de entrevistados.....	69
Quadro 11: Elementos das Práticas.....	70
Quadro 12: Resumo das práticas alimentares	149
Quadro 13: Tipologia de Práticas e Relação com Sobrepeso/Obesidade.....	152

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	11
1 INTRODUÇÃO	13
1.1 RELEVÂNCIA DA PESQUISA	17
2 A OBESIDADE	20
2.1 PANORAMA DAS PESQUISAS DE OBESIDADE NO BRASIL	22
3 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	27
3.1 CONSUMO DE ALIMENTOS E CORPO	27
3.1.1 <i>A Medicalização do Alimento e o Corpo</i>	33
3.2 PESQUISA TRANSFORMATIVA DO CONSUMIDOR (TCR)	35
3.3 TEORIA DE PRÁTICA	40
3.3.1 <i>Teoria de Prática nos Estudos do Consumo</i>	44
3.3.2 <i>Teoria de Prática e Práticas Alimentares</i>	47
4 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS	52
4.1 O CAMINHO METODOLÓGICO	52
4.2 A PRIMEIRA FASE DE COLETA DE DADOS (ENTREVISTAS)	54
4.3 A PESQUISA-AÇÃO COMO SUPORTE	54
4.4 A OBSERVAÇÃO PARTICIPANTE	57
4.5 O “VIGILANTES DO PESO”	59
4.6 O “COMEDORES COMPULSIVOS ANÔNIMOS” (CCA).....	60
4.7 A CLÍNICA DE ESTUDOS E TRATAMENTO DE TRANSTORNOS ALIMENTARES E OBESIDADE (CETTAO)	62
4.8 AS NOTAS DE CAMPO.....	63
4.9 A SEGUNDA FASE DE ENTREVISTAS.....	64
5 ANÁLISE DE DADOS	70
5.1 HISTÓRIA DE VIDA, APRENDIZADO E INFLUÊNCIAS	72
5.1.1 <i>Família</i>	72
5.1.2 <i>Mídia</i>	76
5.1.3 <i>Amigos</i>	78
5.1.4 <i>Grupos de apoio</i>	79
5.2 ENTENDIMENTOS.....	81
5.2.1 <i>Relação com a comida</i>	81
5.2.2 <i>Sobre o que é saudável</i>	85
5.2.3 <i>Relação com o corpo</i>	86

5.2.4	<i>Corpo como forma de expressão</i>	89
5.2.5	<i>Corpo como ferramenta de trabalho</i>	90
5.2.6	<i>Obesidade</i>	92
5.2.7	<i>Sobre regimes e dietas</i>	96
5.3	PROCEDIMENTOS	99
5.3.1	<i>Práticas cotidianas/ Rotinas</i>	100
5.3.2	<i>Recrutamento das Práticas</i>	103
5.3.3	<i>Competências/ Habilidades</i>	106
5.3.4	<i>Hábitos e Rotinas Incorporadas</i>	109
5.3.5	<i>Os eventos</i>	111
5.3.6	<i>A suposta liberdade de escolha</i>	117
5.3.7	<i>Planejamento/organização da prática</i>	119
5.3.8	<i>Manipulação do Alimento</i>	121
5.3.9	<i>Atividades corporais</i>	122
5.4	ENGAJAMENTOS EM ESTRUTURAS TELEO-AFETIVAS	123
5.4.1	<i>Crenças e modos de vida</i>	123
5.4.2	<i>Saúde</i>	126
5.4.3	<i>Afetos, Sentimentos, Emoções</i>	128
5.4.4	<i>Sentimento de culpa</i>	132
5.4.5	<i>Cuidados com o corpo</i>	133
5.4.6	<i>Significados</i>	134
5.5	MATERIALIDADES	137
5.5.1	<i>Utensílios e Tecnologia</i>	137
5.5.2	<i>Produtos</i>	140
5.5.3	<i>Alimentos orgânicos versus produtos industrializados</i>	142
5.5.4	<i>Sobre comer fora</i>	145
5.5.5	<i>Rótulos</i>	146
5.5.6	<i>Sobre os suplementos alimentares</i>	147
5.5.7	<i>Sobre cozinhar para os outros</i>	148
6	Considerações Finais	150
6.1	CONSIDERAÇÕES SOBRE OS GRUPOS DE APOIO	153
6.2	CONTRIBUIÇÕES PARA A PESQUISA TRANSFORMATIVA	159
6.3	CONTRIBUIÇÕES PARA PESQUISAS INTERVENTIVAS	160
6.4	CONSIDERAÇÕES PARA A ÁREA DE MARKETING E CONSUMO	161
	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	164
	ANEXOS	178

APRESENTAÇÃO

O tema corpo está presente em minhas pesquisas desde 2009 ainda no mestrado quando publiquei meu primeiro artigo em coautoria sobre como o corpo feminino era utilizado nas propagandas de suplementos alimentares¹. Ao preparar meu projeto de tese para iniciar o doutorado em 2014 fui apresentada a Teoria de Prática como opção teórico-epistemológica para entender o consumo de alimentos e a Pesquisa-ação como método da pesquisa. Antes de iniciar esta pesquisa tinha inúmeros questionamentos a respeito do consumo alimentar entre eles a relação entre corpo e consumo.

Entendi que para compreender as práticas alimentares sob a lente da Teoria da Prática poderia começar a entender o cotidiano das pessoas. Assim o primeiro estudo relacionado à tese foi um artigo de uma disciplina em coautoria com outros colegas que posteriormente foi apresentado em um congresso. O artigo analisava as práticas alimentares de professores. Dessa forma pude entender melhor sobre cotidiano, práticas alimentares e Teoria de Prática. Em 2016 após a qualificação do projeto de tese retornei ao campo. Um dos maiores desafios para mim nesta pesquisa era como conseguir contribuir para a mudança de comportamento das pessoas. Assim, fui procurar um lugar onde pessoas se reuniam em busca de algum tipo de apoio para resolver suas questões alimentares e corporais. Após muito procurar via internet achei interessante conhecer o grupo de Comedores Compulsivos Anônimos (CCA). A intenção era contribuir de alguma forma com este grupo, mas depois de algum tempo frequentando as reuniões semanalmente, por razões que irei explicar ao longo deste trabalho, vi que não conseguiria contribuir com o grupo como pesquisadora, então fui buscar outro grupo. Chegando aos Vigilantes do Peso percebi que em função de estar realizando uma pesquisa transformativa do consumidor, seria mais conveniente fazê-la com um grupo de trabalho sem fins lucrativos, pois nesta perspectiva estudamos entre outras coisas a assimetria entre consumidor e mercado. Senti então que deveria buscar um terceiro grupo. Foi quando finalmente conheci o Centro de Estudos de Transtornos e Tratamentos Alimentares e Obesidade (CETTAO), onde tive maior oportunidade de

¹ SAUERBRONN, J.F.R.; TONINI, K.A.D.; LODI, M.D.F.; Um estudo sobre os significados de consumo associados ao corpo feminino em peças publicitárias de suplementos alimentares. READ. Revista Eletrônica de Administração (Porto Alegre. Online), v. 17, p. 01-25, 2011.

interação com o grupo de Qualidade de Vida e Obesidade, portanto alguma contribuição durante as reuniões. Embora estivesse empenhada a realizar uma Pesquisa-ação completa, devido a limitações que serão mencionadas no decorrer desta tese, foi possível realizar durante os anos de 2015 e 2016, entrevistas e Observação Participante, tanto no grupo dos CCA quanto no CETTAO. Em 2017 através do Programa de Doutorado Sanduíche no Exterior (PDSE) da CAPES realizei estágio doutoral de seis meses no Instituto de Ciências Sociais da Universidade de Lisboa onde tive o privilégio de conhecer grandes referências da minha tese, dentre elas a Professora Mónica Truninger que me acolheu dando todo o suporte necessário para compreender principalmente a Teoria de Prática. Após retornar ao Brasil estava com uma bagagem suficiente para a conclusão desta tese que, particularmente além de contribuir com a sociedade, mudou também a minha vida.

1 INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, o excesso de peso e a obesidade se transformaram em uma epidemia global que atinge mais de um bilhão de pessoas em todo o mundo (WHO, 2004). Segundo Peng (2004), o número de pessoas acima do peso e obesas continua crescendo, o que representa uma grande ameaça para a saúde pública. Embora a obesidade seja uma das doenças metabólicas mais antigas da humanidade (FRANCISCHI et al, 2000), somente em 2000 a Organização Mundial da Saúde (OMS) a declarou como uma doença que atinge grande parte da população, sobrepondo-se ao problema da fome e da desnutrição (OMS, 2004).

A partir dos anos de 1970 foram realizadas muitas pesquisas focadas na desnutrição abrangendo todo o território brasileiro. Desde então, o índice de desnutrição vem diminuindo enquanto o aumento de peso está crescendo surpreendentemente, mesmo com diversas ações governamentais direcionadas a prevenção e solução dessa patologia, pouco se tem de resultados (INBIO, 2011).

De acordo com o Instituto Brasileiro Interdisciplinar da Obesidade (INBIO, 2011), em torno de 48,5% da população brasileira está acima do peso. Dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2009) mostram que dentro da população masculina, com idade entre 20 e 24 anos o índice de sobrepeso saltou de 18,5% na década de 1970 para 50,1% em 2009. No mesmo período, a população feminina com sobrepeso passou de 28,7% para 48%.

Do ponto de vista econômico, a propagação da obesidade leva ao aumento de custos, sendo a maior parte deles devido ao aumento de despesas com medicamentos, internações hospitalares, maior frequência de pensões de invalidez, prêmios de seguros mais elevados, além de outras consequências tais como a redução da produtividade no trabalho e discriminação (RUNGE, 2007). Diversos estudos têm investigado os custos privados e sociais da obesidade e possíveis intervenções na tentativa de prevenir, extinguir ou ao menos minimizar os efeitos provocados pela obesidade (BANTERLE e CAVALIERE, 2009).

De acordo com as diretrizes da Política Nacional de Alimentação e Nutrição (BRASIL, 2003), existem inúmeras falhas na oferta, no consumo ou no padrão de utilização dos alimentos relacionadas a renda, desinformação, hábitos alimentares inadequados, que possibilitam a existência de problemas que afetam a saúde da população. Ao mesmo tempo em que existe uma grande preocupação por parte do

indivíduo com seu corpo em atender padrões estabelecidos socialmente, a indústria alimentícia oferece uma gama cada vez maior de produtos com maior conteúdo calórico. Há, portanto, uma relação entre as mudanças no consumo de alimentos que favorece o excesso de peso configurando o estilo de vida ocidental contemporâneo (WANDERLEY e FERREIRA, 2010).

Dentro do conjunto de problemas identificados, a obesidade pode estar relacionada às práticas de consumo de alimentos. Tais práticas geram consequências muitas vezes ignoradas por todos agentes envolvidos (consumidores, produtores, formuladores de políticas públicas). A obesidade como um problema social é um grande desafio para esses agentes. Essa situação é complexa e exige acompanhamento permanente, a fim de obter subsídios para políticas de intervenção.

Diante da possibilidade de que muitos problemas contemporâneos da sociedade envolvem consumo, Murray e Ozanne (2009) levantam a questão de que consumo e mercado estão no coração de nossos problemas sociais que vão desde materialismo e poluição à obesidade. Por isso, dentro do campo dos estudos de consumo, pesquisadores preocupados com tais efeitos se organizaram para criar um movimento que visa promover pesquisas que visem o bem-estar do consumidor e a promoção de mudanças de comportamento de forma individual e coletiva. Esse movimento é denominado Estudos Transformativos do Consumidor (TCR, do inglês *Transformative Consumer Research*) e, segundo Mick (2006), sua proposta é reduzir a assimetria entre organizações e consumidores. Assim, pesquisadores associados ao TCR passaram a desenvolver estudos que focam em temas tais como consumo de álcool, vulnerabilidade dos consumidores de serviços financeiros, obesidade e outros que têm como objetivo promover mudança social e o bem-estar dos consumidores (OZZANE, 2011; MOORE, 2007). Alguns trabalhos desse grupo foram publicados no Journal Public Policy and Marketing, devido à sua especial relação com formuladores de políticas públicas que são importantes agentes de mudança social (OZZANE et al, 2011).

Também podemos encontrar diversos trabalhos relacionados ao consumo de alimentos como as pesquisas de Warde (1997), Casotti e Thiollent (1997), Casotti et al, (1998), Hausman (2005), Truninger (2013, 2014) e Fonseca (2011). Contribuições recentes da sociologia da alimentação têm redirecionado o foco dos

significados dos alimentos e refeições para o que as pessoas fazem em relação aos alimentos. Tais estudos focam os hábitos, rotinas, a normalidade do consumo, colocando menos ênfase em sentidos discursivos e identidade (LODI e KOCH, 2015). Investigar as práticas de consumo de alimentos sob a perspectiva transformativa do consumidor é um caminho importante para entender sua relação com a obesidade.

De acordo com Lien e Nerlich (2004), a comida é uma mediadora social e símbolo cultural, fazendo conexões entre natureza e cultura, produção e consumo, família e sociedade, individual e coletivo, a esfera pública e a privada, corpo e mente, moral e mercado. Para DaMatta (1984), o alimento é um componente cultural pleno, através do alimento pode ser possível entender a cultura local. Lévi-Strauss (1991), nos leva a refletir sobre a comida que, composta por nutrientes e simbolismos serve para pensar a realidade que nos cerca. Assim, comer deixa de ser uma atividade meramente fisiológica para se tornar um meio de expressão, comunicação, interação e local de reflexão. O ato de alimentar deve ser entendido como um ato social incorporado por múltiplas dimensões do indivíduo (MACIEL, 2013). A partir daí podem ser levantadas problemáticas que permitam estudar as práticas e tendências de consumo alimentar. As relações sociais impõem práticas que vão desde o que comer, onde comer, como comer, porque comer formando um círculo vicioso que afeta padrões de consumo alimentar e conseqüentemente o peso corporal.

Portanto, o objetivo desta tese é: explorar e compreender como as práticas de consumo de alimentos estão relacionadas à obesidade. Além disso, propor ações e realizar contribuições para pesquisadores de Marketing, Consumo e outras disciplinas que desejem realizar pesquisas transformativas e utilizar metodologias participativas e interventivas.

A opção teórico-epistemológica desse trabalho está baseada na Teoria de Prática. Essa opção tem sido apresentada como uma alternativa conceitual frente às outras formas de Teoria Social e Cultural (RECKWITZ, 2002). Sua proposta muda o foco do consumidor individual para os aspectos coletivos de consumo e é voltada para os aspectos rotineiros e cotidianos de consumo (GRAM-HANSSSEN, 2011). Essa abordagem foi introduzida em estudos de consumo há alguns anos (SHOVE e PANTZAR, 2005; WARDE, 2005), quando se passou a buscar uma compreensão

mais profunda sobre a rotina e o consumo no cotidiano que eram deixados em segundo plano (GRONOW, 2004).

As práticas de consumo de alimentos constituem o objeto de pesquisa deste trabalho. O foco nas práticas pode fornecer orientações para o desenvolvimento de novos hábitos de consumo mais saudáveis demonstrando como essas práticas estão relacionadas à obesidade. A partir da análise das práticas poderá ser possível entender como e por que as pessoas fazem o que fazem (CASTAÑEDA, 2010).

Dentro das possibilidades de abordagens qualitativas, a metodologia de Pesquisa-ação serviu de base para esta tese, pois envolve a aproximação e interferência do pesquisador sobre uma prática social de consumo que pode ser prejudicial ao consumidor (OZANNE, 2011). De acordo com Thiollent (2009, p.2), Pesquisa-ação é aquela que acopla pesquisa e ação em um processo no qual os atores envolvidos participam junto com os pesquisadores para elucidar a realidade em que estão inseridos, identificando problemas coletivos, buscando e experimentando soluções em situação real. Ela surgiu da necessidade de superar a lacuna entre teoria e prática e seu objetivo não foi somente a pesquisa, mas uma intervenção nos comportamentos (ENGEL, 2000). A partir dos anos 1960, a Pesquisa-ação foi ganhando espaço disseminando a ideia de que o pesquisador deveria sair de sua sala para ir ao campo a fim de pesquisar e colocar em prática os resultados obtidos em suas pesquisas, a ideia era interferir no curso dos acontecimentos.

Sabe-se que a obesidade é uma doença multifatorial que envolve diversos agentes. Se conseguirmos prover os indivíduos de entendimentos emancipatórios, tornando-os mais reflexivos e autônomos frente às investidas impostas pelos agentes envolvidos na sociedade do consumo, já poderemos considerar um avanço no combate a esta epidemia. Além do mais este trabalho também se propõe a criar subsídios para políticas de intervenção a fim de contribuir no combate às ações que podem ser prejudiciais a sociedade.

Esta tese está estruturada da seguinte maneira: além do primeiro capítulo de introdução, o segundo capítulo se propõe a situar o leitor no contexto da obesidade. Abordando suas consequências, situação atual e o panorama atual das pesquisas sobre obesidade no Brasil. O terceiro capítulo apresenta o referencial teórico que sustenta esta pesquisa abordando as questões relacionadas ao consumo de

alimento e corpo. A opção teórico-epistemológica desse trabalho que está baseada na Teoria de Prática define a forma de olhar o objeto de pesquisa. Ainda no referencial teórico abordo a perspectiva transformativa do consumidor delineando uma posição centrada na qualidade de vida do consumidor. O quarto capítulo, nos procedimentos metodológicos, a Pesquisa-ação serviu de base para a realização da Observação Participante e entrevistas semiestruturadas que foram submetidas a uma análise de conteúdo baseadas na proposta analítica de Warde realizadas no capítulo cinco. Finalmente no capítulo seis, nas considerações finais apresento os achados e as contribuições para futuras pesquisas e para a sociedade.



Quadro 1: Estrutura da Tese

Fonte: Elaboração própria

1.1 Relevância da Pesquisa

Através do trabalho realizado pretende-se ampliar o conhecimento adquirido no campo dos estudos do consumo promovendo estudos propositivos criando conexões entre Pesquisas Transformativas e Pesquisas Participativas, pois ambas têm intenções alinhadas. Ao propor esta conexão, espera-se construir uma nova

forma de analisar o consumo de alimentos construindo novos conhecimentos através de publicações de trabalhos que podem contribuir para a transformação de uma visão que privilegie o pensamento coletivo e o bem-estar da sociedade, bem como, estimular as discussões em torno do tema.

Abrir uma alternativa de pesquisa investigativa sobre consumo de alimentos sob a perspectiva da Teoria de Prática. Uma forma diferente de olhar o consumo de alimentos através das lentes de práticas é mais um caminho que pode ser interessante para entender sua relação com a obesidade, ampliando assim a contribuição para a saúde e o bem-estar do consumidor.

Não se pretende aqui negar estudos e pesquisas passadas e estabelecidas no campo, mas ampliar a reflexão atualmente situada nos estudos do consumo, tradicionalmente dominado pelo paradigma positivista.

Ao aplicar metodologias participativas nos Estudos do Consumo amplia-se a possibilidade de reflexão sobre o tema da obesidade e o consumo de alimentos formando novas parcerias com outras áreas tais como saúde, educação, políticas públicas e consumo. Aumentando a rede de reflexões em torno do tema, proporcionando maior alcance dos resultados e conseqüentemente sua divulgação.

Pretende-se nesta pesquisa promover mudança de comportamento e empoderamento do consumidor enxergando-os como indivíduos e não somente como segmentos de mercado, melhorando a qualidade de vida dos mesmos de modo que sejam beneficiados pelos resultados desta pesquisa. Pretende-se também fornecer subsídios para políticas de intervenção. Ao longo dos anos diversas pesquisas foram úteis para sustentar diversos programas em torno do tema, muito se tem feito em torno da epidemia da obesidade, portanto espera-se contribuir gerando resultados positivos, tanto a médio e em longo prazo, sendo útil também em diversas áreas do conhecimento.

De acordo com a abrangência do tema e do trabalho, não há necessidade de atender normativas específicas, visto que a pesquisa não prejudica e nem fere normas éticas, não sendo prejudicial aos indivíduos e instituições.

No Brasil não foram encontradas pesquisas transformativas sobre obesidade que envolvem a Teoria de Prática. Também não foram encontradas pesquisas transformativas aliadas a metodologias participativas dentro do campo dos estudos do consumo. Assim, este estudo assume importância dentro do campo como uma

alternativa de pesquisa tendo em vista as diversas questões relacionadas à saúde e bem-estar, tema que é fundamental para a sociedade. Quando se fala em consumo de alimentos, deve ser levado em consideração que os resultados das práticas nem sempre são positivos e podem acarretar inúmeros problemas para toda a sociedade, dentre elas a obesidade.

2 A OBESIDADE

A obesidade é uma doença multifatorial, que envolve aspectos genéticos, metabólicos, históricos, ecológicos, emocionais, sociais, econômicos, simbólicos e de estilo de vida (STUNKARD, 2000). Isso faz com que este assunto seja discutido em diversas áreas do conhecimento, apresentando-se como o maior problema alimentar da população mundial. De acordo com a OMS, é considerado com sobrepeso ou com pré-obesidade o indivíduo que estiver com IMC igual ou superior a 25 e obeso quem estiver com IMC igual ou superior a 30. A diferença básica entre obesidade e excesso de peso (sobrepeso) é que no primeiro caso o peso corporal como um todo excede a determinados limites e no segundo caso é a condição na qual apenas a quantidade de gordura corporal ultrapassa os limites desejados (GUEDES, 1995). De acordo com Santos (2007) o sobrepeso é mais difícil de ser definido, e a normalidade também está sendo revista, levando em consideração que o peso ideal depende da visão de cada pessoa.

As principais complicações de excesso de peso a nível físico são: diabetes; arterial elevada pressão; alta total e colesterol LDL, colesterol HDL baixo e; altos níveis de triglicérides; acidente vascular cerebral; um conjunto de tipos de câncer; artrite (SOWERS, 2003).

Para Finkelstein et al, (2005); e Philipson, (2001), o panorama da obesidade é resultado da industrialização, a urbanização, crescimento econômico no século passado e atividades sedentárias que reduziram o gasto de energia. Conforme Lakdawalla, e Philipson, (2002), o aumento das taxas de obesidade resulta de mudança tecnológica levando à calorias relativamente mais baratas, enquanto que a prática de atividades físicas torna-se relativamente mais cara. Além disso, as práticas alimentares mudaram para o consumo de alimentos altamente calóricos, com alto teor de gorduras e açúcares. Há uma tendência de comportamento com relação à alimentação: autonomia, conveniência, o cosmopolitismo, a valorização do natural, a preocupação com a saúde, o equilíbrio alimentar e muitas escolhas se dão por questões econômicas, em função da falta de tempo, do cuidado com saúde e de prazer (PROENÇA, 2010). De acordo com Galindo (2014) a obesidade também pode ser fruto da substituição de alimentos não processados por uma dieta mais empobrecida e mais barata que prioriza massas, farináceos e açúcares provenientes de alimentos altamente processados.

Alguns estudos baseados em modelos comportamentais da obesidade sugerem que os seguintes elementos determinantes da quantidade de calorias consumidas: as mudanças nos preços dos alimentos relativos e na densidade de restaurantes de *fast food* (CHOU et al, 2004; CURRIE et al, 2009); reduções no tempo para preparar as refeições (CUTLER et al, 2003), o desemprego e estresse no trabalho (RUHM, 2000).

De acordo com Polain, (2013), a prevalência da obesidade é socialmente diferenciada, sendo ela manifestada de maneira diferente nas diferentes classes sociais e em diversos contextos. Assim, a evolução da obesidade se desenvolve num processo de transição nutricional no país.

De acordo com Sichieri (1998, p.15), a obesidade, na sociedade contemporânea, não é apenas uma doença que aflige o homem, mas também o exclui do “imaginário popular de uma estética socializada”, fazendo com que essas pessoas vivenciem momentos de fracasso, culpa e insatisfação consigo. E mesmo as pessoas que não se encaixam fisicamente como obesas, o fato de estarem com sobrepeso já pode ser motivo de estresse causando desconforto físico e emocional em uma sociedade que exige do indivíduo um corpo magro e esbelto e ao mesmo tempo forte para o trabalho. De acordo com Tonini e Sauerbronn (2013), o desejo de transformar o corpo e investir nesse capital é algo que pode ser conflitante. Se por um lado pode proporcionar prazer, por outro sacrifício, dependendo da preferência de cada um.

Uma série de deficiências e problemas psicológicos está ligada diretamente ao peso excessivo (SOWERS, 2003). As pessoas obesas encontram dificuldades, inclusive ao realizarem tarefas mais simples tais como os afazeres domésticos e como se não bastasse essas pessoas ainda precisam enfrentar a rejeição social devido ao preconceito que ocorre na sua vida cotidiana.

Essa situação faz com que muitas pessoas procurem ajuda para resolver ou pelo menos tentar entender como a obesidade tem tamanho poder de criar e estabelecer situações a ponto de alguns indivíduos adquirirem total aversão a cerca desta patologia. E mesmo tendo acesso a diversas informações agem de forma automática e prejudicial à própria saúde.

A obesidade hoje afeta mais pessoas do que a desnutrição, mas nem sempre foi assim, a sociedade brasileira já sofreu com a desnutrição. De acordo com dados

da Pesquisa Nacional de Saúde e Nutrição (PNSN) de 1989, nessa ocasião já estava ocorrendo o declínio da desnutrição acompanhada da melhoria das condições de vida da sociedade. Por outro lado o processo de padronização e homogeneização dos hábitos alimentares caracterizados pela globalização fez com que a população ao perder sua identidade cultural do arroz com feijão descaracterizasse o consumo típico-tradicional contribuindo para a evolução de um quadro de obesidade no Brasil. De acordo com o IBGE (2004), houve uma diminuição do consumo domiciliar de determinados alimentos tradicionais como: arroz, feijão e farinha de mandioca. Por outro lado os alimentos industrializados, ultra processados foram ocupando um espaço aliando, sabor, praticidade proporcionando o melhor aproveitamento do pouco tempo disponível na sociedade. Cabe ressaltar que este trabalho não aborda as questões fisiológicas do corpo e da obesidade, mas das questões sociais.

2.1 Panorama das Pesquisas de Obesidade no Brasil

Muitas são as ações governamentais direcionadas a prevenção e solução dessa patologia, mas pouco se tem de resultados.

De acordo com Ferreira e Magalhães (2006) foram realizadas nas décadas de 70 e 80 duas pesquisas nutricionais que abrangeram todo território brasileiro. O Estudo Nacional de Despesa Familiar (ENDEF) realizado no período de 1974-1975, que diagnosticou o aumento do déficit de peso entre a população adulta brasileira e em 1989 com a Pesquisa Nacional sobre Saúde e Nutrição (PNSN) realizada pelo Instituto Nacional de Alimentação e Nutrição (INAN) em parceria com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), nesse período a pesquisa já constatou mudanças importantes nos indicadores nutricionais do país. O baixo peso, segundo a pesquisa, reduziu sua prevalência e a obesidade que antes era de 2% dos homens e aproximadamente 7% das mulheres, nessa época, já havia saltado para 5% entre os homens e 12% na população feminina, (BRASIL, 1975; 1989). Outro estudo foi realizado em 2002-2003 indicou declínio contínuo da desnutrição em todas as regiões do País e em todas as classes de rendimento. Por outro lado a prevalência do excesso de peso na população adulta brasileira em 2002-2003 revela que este problema chegou a alcançar entre 40% e 50% da população masculina das áreas urbanas das Regiões Sul, Sudeste e Centro-Oeste, sendo superiores a 50% em

famílias em que a renda mensal era superior a cinco salários mínimos per capita. No caso das mulheres a prevalência do excesso de peso tendeu a se deslocar para a Região Nordeste e, de modo geral, para as classes de menor renda, (BRASIL, 2003). Por fim a Pesquisa de Orçamento Familiar de 2008-2009, que se propôs a analisar o consumo alimentar pessoal no Brasil concluiu que o consumo alimentar combina a dieta tradicional brasileira à base de arroz e feijão com alimentos de teor reduzido de nutrientes e de alto teor calórico, baixo consumo de frutas, verduras e legumes e consumo elevado de bebidas com adição de açúcar, como sucos, refrigerantes e refrescos. Nas áreas urbanas, destacaram-se os produtos processados e prontos para consumo como: pão, biscoitos recheados, sanduíches, salgados, pizzas, e refrigerantes, sucos e cerveja, caracterizando uma dieta com alto teor energético (POF 2003). A pesquisa concluiu que “o consumo alimentar no Brasil é principalmente constituído de alimentos de alto teor energético e apresenta baixo teor de nutrientes, configurando uma dieta de risco para déficits em importantes nutrientes, obesidade e para muitas doenças crônicas não transmissíveis” (POF, 2003).

No quadro a seguir é possível observar a evolução da obesidade no Brasil nas últimas décadas.

Pesquisa	Ano	Resultado
Estudo Nacional de Despesa Familiar (ENDEF). Instituto Nacional de Alimentação e Nutrição (INAN)	1974-1975	Diagnosticou o aumento do déficit de peso entre a população adulta brasileira.
Pesquisa Nacional sobre Saúde e Nutrição (PNSN) realizada pelo Instituto Nacional de Alimentação e Nutrição (INAN) em parceria com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE)	1989	Constatou que a obesidade que antes era de 2% dos homens e aproximadamente 7% das mulheres, nesse época, já havia saltado para 5% entre os homens e 12% na população feminina.

<p>Pesquisa de Orçamento Familiar. Instituto Nacional de Alimentação e Nutrição (INAN)</p>	<p>2002-2003</p>	<p>Indicou declínio contínuo da desnutrição em todas as regiões do País e em todas as classes econômicas.</p> <p>A prevalência do excesso de peso na população adulta chegou a alcançar entre 40% e 50% da população masculina, sendo superiores a 50% em famílias em que a renda mensal era superior a cinco salários mínimos per capita.</p> <p>No caso das mulheres a prevalência do excesso de peso tendeu a se deslocar para as classes de menor renda.</p>
<p>Pesquisa de Orçamento Familiar. Instituto Nacional de Alimentação e Nutrição (INAN)</p>	<p>2008-2009</p>	<p>Concluiu que “o consumo alimentar no Brasil é principalmente constituído de alimentos de alto teor energético e apresenta baixo teor de nutrientes, configurando uma dieta de risco para déficits em importantes nutrientes, obesidade e para muitas doenças crônicas não transmissíveis”.</p>

Quadro 2: Evolução da Obesidade no Brasil

Fonte: Ferreira e Magalhães (2011)

Quando falamos em políticas públicas estamos nos referindo a:

Política de ação que visa, mediante esforço organizado e pactuado, atender necessidades sociais cuja resolução ultrapassa a iniciativa privada, individual e espontânea, e requer deliberada decisão coletiva regida por princípios de justiça social, que por sua vez, devem ser amparados por leis impessoais e objetivas, garantidoras de direitos (PEREIRA, 2009, p. 171).

Apesar do caráter contraditório, as políticas públicas são de extrema importância para assegurar o direito de cidadania assegurado constitucionalmente. A finalidade é pública: sanar problemas públicos, que dizem respeito a toda a sociedade ou que resultem em benefícios para toda a sociedade, através de planos que estabelecem diretrizes, prioridades e objetivos gerais a serem alcançados, programas focados em determinado tema com Ações que visem o alcance de determinado objetivo estabelecido pelo Programa, e a atividade, por sua vez, visa dar concretude à ação.

Diversos são os atores (públicos ou privados) que participam do processo, os públicos são provenientes do governo ou do estado, aqueles que exercem funções públicas e mobilizam os recursos para as ações necessárias. Já os atores privados em geral são compostos por trabalhadores, empresários, grupos de pressão, mídia e outros. Assim, através de grupos organizados a sociedade faz seu apelo aos seus representantes.

Dentro deste contexto é possível encontrar os grupos de apoio que realizam trabalhos com indivíduos com transtornos alimentares. Em geral estes grupos conseguem atender um maior número de indivíduos com menor utilização de recursos, além de criar um ambiente propício para o tratamento, apoio emocional, troca de experiências e acolhimento. A maioria dos programas de perda de peso e qualidade de vida tem como componentes-chave a orientação nutricional, psicológica e atividades físicas através da automonitorização e outras técnicas comportamentais (CHERYL et al, 2000). Muitos deles são realizados por profissionais de forma voluntária. A elevação da autoestima e a percepção sobre si também são bastante trabalhadas nestes grupos.

Assim como tantos problemas, a obesidade é um problema de saúde pública e necessita de um olhar mais atento visando sua prevenção com informações e tratamento eficaz no combate ao excesso de peso. As políticas sociais que

abrangem as áreas da saúde, previdência e assistência social, são campos clássicos do bem-estar social, além de outros campos como a educação e habitação. Elas estão voltadas para a proteção coletiva contra riscos específicos e elaborada, organizada e implantada de forma singular (FLEURY, 2006). Porém mesmo com ações tais como as que estimulam a disponibilidade e acesso a alimentos adequados e saudáveis, com investimentos em educação, comunicação e informação, muitas dessas ações se tornam ineficientes, os anos passam e o Estado ao buscar soluções para o caso da fome, se sobrepôs a importância da adequação alimentar.

A obesidade como um problema social é um grande desafio para governo, cidadãos/consumidores e outras organizações interessadas no bem-estar da sociedade. São graves e flagrantes os problemas decorrentes da inadequação de consumo de alimentos (POPKIN, 1998). Essa situação é complexa e exige acompanhamento permanente, a fim de obter subsídios para políticas de intervenção e proporcionar possibilidades de melhoria no bem-estar do consumidor.

O próximo capítulo trata da Fundamentação Teórica onde serão apresentados conceitos sobre Consumo de Alimento, Corpo, a Teoria de Prática e a Pesquisa Transformativa do Consumidor.

3 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

3.1 Consumo de Alimentos e Corpo

O consumo de alimentos constitui uma das atividades mais importantes do ser humano, não somente por necessidade, mas também por envolver aspectos econômicos, sociais, psicológicos e culturais, ele passa a ser objeto de estudos multidisciplinares. Portanto, há muitas razões para que as pessoas dediquem elevado grau de proximidade aos alimentos que consomem e também fiquem cada vez mais preocupadas com os resultados das práticas alimentares.

No campo dos estudos do consumo é possível encontrar nos trabalhos que abordam as relações entre corpo e consumo de alimentos, tais como Gofton (1986), Thompson e Hirschman, (1995), Polain (2009), Sauerbronn et al, (2011) e Tonini e Sauerbronn (2013), entre outros.

Contribuições importantes também ocorreram no campo da sociologia da alimentação que começaram a surgir nos anos 70 e implicou em uma distância crítica da ideia dominante de 'homem econômico', que vê a ação humana como o resultado de decisões isoladas de interesse dos indivíduos. A 'escolha de alimentos', encontrado em modelos psicológicos populares assume normas, valores e formação de identidade como questões de prioridades individuais (LODI e KOCH, 2015). Isto implicou uma mudança de foco de aquisição de alimentos em termos de escolhas individuais de compra em relação à utilização de alimentos (ou seja, cozinhar e comer) em várias configurações. A refeição foi vista como o evento-chave, e numerosas análises da casa e da família se concentraram sobre os significados de refeições, como as normas em torno de refeições estão ligadas às relações de gênero, as normas sobre a vida familiar, a socialização das crianças etc.

Na virada cultural nas Ciências humanas e Ciências Sociais ocorrida na década de 1970, o consumo passou a ser visto como um meio pelos quais indivíduos e grupos expressaram suas identidades através da representação no gosto e no estilo de vida, com seus desejos focados em recompensa material. A figura emergente chave era o que poderia ser chamado de "Indivíduo expressivo", cujas atividades, posses, significados e julgamentos foram direcionados para a comunicação simbólica da identidade por meio do estilo de vida (WARDE, 2014). Assim, numerosas contribuições recentes da sociologia da alimentação têm

redirecionado o foco dos significados dos alimentos e refeições para o que as pessoas fazem em relação aos alimentos.

De acordo com Warde (2014), há um consenso generalizado quanto à importância do consumo no mundo. Alguns argumentam que ele é a principal força motriz do desenvolvimento econômico e preocupação central das populações em grande parte do mundo. De acordo com Mick (2006) estamos passando por um momento em que viver e consumir estão se tornando cada vez mais atividades interdependentes. Atualmente o consumo parece ser um antídoto para suprir carências, satisfazer desejos, se fazendo presente em quase todas as dimensões da vida social. Insatisfação, compulsão, criação de novas necessidades, desejo de obtenção de lucro são os pilares para a construção e desenvolvimento (PIETROCOLLA, 1989, p. 37-38). Consumir está cada vez mais presente na sociedade contemporânea, também denominada de sociedade de consumo (BARBOSA, 2007). Nos trabalhos de Thompson e Hirshman (1995) também é abordado o corpo na sociedade de consumo ao apontarem para o surgimento de uma ideologia de autocontrole, baseada em processos sociais de normalização e problematização do corpo e na operação de um olhar social disciplinador (TEIXEIRA et al, 2015).

Warde (2005) conceitua consumo como:

Um processo pelo qual agentes se envolvem na apropriação e valorização, seja para fins utilitários, expressivos ou contemplativos de bens, serviços, performances, informação ou ambiente, comprados ou não, sobre os quais o agente tem algum grau de discricção (Warde, 2005 p.142).

É através de discursos midiatisados na sociedade e nas comunicações interpessoais que em geral são formados os padrões de consumo. De acordo com Halkier e Holm (2008), debates públicos e campanhas de comunicação atribuem uma capacidade de agência aos consumidores a fim de ajudar a combater os problemas sociais, porém em relação ao consumo de alimentos a discussão passa a ser mais complexa, pois envolve uma multiplicidade de fatores que muitas vezes independe do indivíduo. Levando-se em conta que o alimento é carregado de materialidade e significados e é uma questão central para a vida cotidiana, ele ainda perpassa pelas dinâmicas institucionalizadas como os mercados globalizados e

sistemas reguladores públicos (KJÆRNES et al, 2007). Uma das formas de tentar entender essas questões seria conceitualizar consumo como um fenômeno complexo envolvido de capacidade de agência, bem como os condicionamentos sociais dessa agência (GRONOW; WARDE, 2001).

De acordo com Siqueira e Faria (2007, p.184):

Os hábitos alimentares passam por uma mudança em que 'estilo de vida' está intrinsecamente associado a um cotidiano estressante, a falta de tempo e a busca por sossego, paz, saúde e tranquilidade.

Portanto, tais estudos assumem importância dentro do campo, tendo em vista as diversas questões relacionadas à saúde, aparência, bem-estar, entre outros.

Variáveis regionais são muito importantes na explicação do consumo de diversos produtos, assim como as influências familiares e as diferenças entre os meios rural e urbano. A presença das mulheres na força de trabalho também influencia decisivamente no padrão de alimentação domiciliar, pois domicílios chefiados por mulheres têm menor probabilidade de aquisição para consumo domiciliar de quase todos os produtos da cesta escolhida (COELHO et al, 2009).

De acordo com Lopes et al, (2013), em determinados casos, o consumo de alimentos desperta preocupações com as características nutricionais, sendo assim têm despertado interesse cada vez maior dos consumidores, das indústrias de alimentos, dos formuladores de políticas públicas e da mídia em geral. Tais práticas assumem um papel estratégico que pode provocar mudanças não somente no comportamento do consumidor, mas na configuração do mercado de alimentos, fazendo com que as empresas empenhem esforços em pesquisas para o desenvolvimento de novos produtos a fim de explorar novos mercados.

A distinção entre alimento e comida já foi abordada por Barbosa (2007). Os alimentos são consumidos de forma culturalizada, ao serem preparados e manipulados são utilizadas técnicas, apresentados sob uma forma específica, ingeridos em determinados horários, eventos, circunstâncias e na companhia de diferentes pessoas. A comida tem seus significados a partir do que, como, onde, quando, com quem os alimentos selecionados são ingeridos (LODI; KOCH, 2015). A comida é, portanto, a transformação do alimento (conjunto de nutrientes necessários à reprodução física). A comida é um sistema comunicativo, com seu corpo de

imagens, protocolo de usos, situações e condutas. Infere-se que “toda substância nutritiva é alimento, mas nem todo alimento é comida” (DAMATTA, 1987:22). A comida tem referências sociais, culturais, econômicas, simbólicas e históricas em profusão. O gosto humano por substâncias não é inato e modela-se no tempo entre forças econômicas e poderes políticos, significados culturais e necessidades e informações nutricionais (CANESQUI, 2005). Para a compreensão do consumo alimentar, propõe-se ir além das ideologias e considerar também as ‘experiências sensoriais, a nostalgia, o afeto e a memória’ (PORTILHO, 2009: 23).

De acordo com Gofton (1986), o consumo de alimentos é uma questão social, pois todo ritual em torno do ato de alimentar-se envolve questões sociais. Conforme DaMatta (1984), para os brasileiros nem tudo que alimenta é sempre bom ou socialmente aceitável. Assim, o alimento se torna um meio de expressão e comunicação. Na concepção de Lévi-Strauss (1991), a cozinha baseia-se em ações técnicas, operações simbólicas e rituais. A maneira como as pessoas se alimentam afirmam a diferenciação entre grupos ou a identificação de um grupo.

Para Sceats (2000, p.01) comida e comer são essenciais para a auto identidade e são fundamentais para definição de família, classe, etnia. As práticas alimentares são altamente específicas codificadas em apetite, paladar, rituais e significados, através das quais as pessoas se comunicam e são categorizadas dentro de determinados contextos culturais (SCEATS, 2000). Ainda de acordo com Sceats (2000), vivemos em um estado de incerteza sobre o quanto o eu é influenciado na medida em que as pessoas são definidas por aquilo que comem ou são afetados por quem fornece a comida. A alimentação é uma necessidade fisiológica básica, entretanto, o funcionamento psíquico, o contexto sociocultural, a relação que se estabelece com os alimentos e a forma de se alimentar modulam o comportamento alimentar do indivíduo, salientando suas preferências, hábitos e organização das refeições (OLIVEIRA et al, 2010).

A comida é uma mediadora social, símbolo cultural que pode ser entendida como arte e recurso natural, podendo ser melhor compreendida em estudos holísticos. A função essencial da comida é a sua capacidade de fazer conexões entre “natureza e cultura, produção e consumo, família e sociedade, individual e coletivo, a esfera pública e a privada, corpo e mente, moral e mercado” (LIEN; NERLICH, 2004: 9).

Os conceitos-chave para entender o consumo são hábitos, rotinas, a normalidade do consumo, colocando menos ênfase em sentidos discursivos e identidade. Um desenvolvimento importante é o uso sugerido da teoria de prática, o entendimento do consumo incorporado em conjuntos de práticas, com as práticas constituídas fora do indivíduo (WARDE, 2005).

Os caminhos percorridos pelas práticas constroem uma história. As formas substantivas que as práticas tomam serão sempre condicionadas aos arranjos característicos de tempo, espaço e contexto social. Na área de alimentos, a atenção é então também direcionada para planejamento de cardápio, preparação de alimentos e condução de refeições em diferentes contextos sociais, que também formam um *background* importante para a seleção de produtos específicos em uma situação de compras (KJAERNES e HOLM, 2007).

Os estudos da sociologia de alimentos tendem a concentrar-se na arena da vida privada, no domicílio e da família possuindo extensões, como comer no trabalho ou comer fora. Como a vida privada está interligada com outras arenas sociais e instituições, questões de poder, interdependências e responsabilidades, muitas vezes permanecem obscuras (LODI e KOCH, 2015). Em princípio, a introdução da teoria de prática abre para essas inter-relações. Interligações com outras arenas e instituições sociais permanecem difusas e não é fácil para capturar como as mudanças em tais arenas influenciam o consumo, nem como práticas de consumo de alimentos e as pessoas em sua qualidade de consumidores possam ter impacto sobre tais processos (LODI e KOCH 2015).

Ter que fazer escolhas por determinados alimentos, às vezes pode ser motivo de grandes tensões. Assim, ter que fazer uma escolha torna-se uma obrigação cotidiana. Essa escolha, no entanto, muitas vezes ocorrem de maneira a lógicas e valores contraditórios (BARBOSA, 2007). Segundo Woortmann (1985), entre a variedade de alimentos possíveis, as diferentes culturas selecionam o que deve servir de alimento para cada tipo de pessoa, em cada estágio da vida. Há uma tendência de comportamento com relação à alimentação: autonomia, conveniência, o cosmopolitismo, a valorização do natural, a preocupação com a saúde, o equilíbrio alimentar e muitas escolhas se dão por questões econômicas, em função da falta de tempo, do cuidado com saúde e de prazer. Essa questão cultural é central no

consumo de alimento; desta forma estilos de vida vão favorecer a valorização de certos produtos.

Atualmente há uma reconfiguração de práticas de culinária na vida cotidiana. Programas culinários com *chefs* famosos na TV, profissionais da nutrição nas redes sociais, celebridades ensinando novas dietas, novas tecnologias que se apresentam a fim de oferecer praticidade aliada a sabor, saúde, prazer em cozinhar e até mesmo utensílios que prometem melhorar o desempenho das práticas culinárias reproduzindo assim novas práticas. Essa situação pode provocar fortes mudanças na forma de consumir interferindo na cultura alimentar dos indivíduos e consequentemente na saúde.

As rotinas de consumo de alimentos têm profunda relação com as rotinas de cuidado com o corpo. Para Casotti e Thiollent (1997), há uma associação cada vez maior dos alimentos com a questão da saúde e imagem corporal. Se um indivíduo se alimenta de forma saudável obterá como retorno um corpo saudável. Assim as relações entre corpo e consumo de alimentos já são objetos de estudos de diversas áreas do conhecimento.

É possível ver atualmente um crescimento da busca pela beleza e dos modelos propostos pela mídia em torno do corpo perfeito. O modelo de beleza corresponde a um corpo magro, sem considerar aspectos relacionados à saúde (WITT e SCHNEIDER, 2009).

Esse padrão de beleza reproduzido pela mídia é exposto representado por momento de prazer, felicidade, sucesso e controle que a maioria das pessoas não se enquadra, o que pode levar o indivíduo a ter uma autopercepção distorcida da sua imagem corporal. Isso pode ocasionar insatisfação, sentimento de culpa e a busca incessante por milagres através de dietas de perda de peso rápidas, práticas e sem sofrimento. As manifestações sistemáticas desses temas são ilustradas em uma variedade de experiências do consumidor e percepções centradas no corpo (THOMPSON e HIRSCHMAN, 1995).

Parece evidente que o indivíduo possui uma mente que está alojada em um corpo. Esta mente observa seu corpo, critica sua aparência e forma e se dedica a atividades tais como exercícios físicos, cirurgias, dietas a fim de transformar o corpo em um formato mais desejado, de acordo com os padrões estabelecidos socialmente (THOMPSON e HIRSCHMAN, 1995).

Entretanto, este padrão definido como o ideal não respeita os diversos biótipos existentes e induz os indivíduos a se sentirem em desacordo com os mesmos e a desejarem uma transformação que se enquadre neste padrão. Assim eles caem na armadilha da dieta e aderem práticas inadequadas, como o uso de remédios, laxantes, jejum prolongado, excesso de atividade física, entre outros métodos sem se preocupar com os danos que podem causar a sua saúde.

3.1.1 A Medicalização do Alimento e o Corpo

O consumo de alimentos está ligado às práticas sociais, que influem sobre as escolhas alimentares. Por um lado, a questão do tempo leva os consumidores a procura por *fast foods* e produtos prontos e industrializados, por outro lado, existe a associação entre alimentação, saúde e imagem corporal. O consumo, portanto, não é definido unilateralmente, é complexo. As noções de qualidade oscilam entre o objetivo (qualidade do produto em si) e o subjetivo (demanda específica do consumidor) (GONÇALVES et al, 2013). Constata-se o fenômeno da “medicalização da alimentação”, onde os discursos nutricionais e médicos sobre a alimentação saudável reforçam o conceito do alimento em detrimento da comida. É esta tendência que passa a definir uma dieta orientada para os nutrientes e os benefícios de um corpo saudável, que independe dos prazeres do sabor, do gosto e da tradição (BARBOSA, 2007).

Isto é evidenciado vividamente pelas várias indústrias de vários bilhões de dólares que têm um foco de corpo explícito, como dieta programas, equipamentos e serviços de ginástica, cosméticos, cirurgias, alimentos orientados para a dieta e a saúde, dieta e Livros e revistas de saúde, e as imagens difundidas de corpos idealizados (masculino e feminino) que são usados para promover uma gama ainda maior de produtos e serviços.

Com o intuito de marcar sua presença no espaço social o indivíduo utiliza instrumentos que legitimam e reproduzem cada vez mais o discurso do corpo perfeito. Assim o consumo de nutracêuticos e os suplementos alimentares podem ser os instrumentos que o levem a atingir seus objetivos corporais de forma mais rápida, prática e eficiente em detrimento do prazer gustativo que determinados alimentos podem proporcionar.

De acordo com Carvalho e Orsano, (2006), os nutracêuticos e os suplementos alimentares podem ser definidos como produtos feitos de vitaminas, minerais, produtos herbais, extratos de tecidos, proteínas e aminoácidos e outros produtos, consumidos com o objetivo de melhorar a saúde e prevenir doenças (CARVALHO e ORSANO, 2006). Embora seu objetivo seja agir como coadjuvante na alimentação há, contudo quem utilize os esses produtos de forma equivocada e muitas vezes substituindo uma alimentação saudável por esses suplementos. Há quem utilize tais produtos para engordar, quem deseja emagrecer, como energético para melhorar o desempenho nas atividades físicas, coadjuvante nas atividades do dia a dia e até mesmo como substituto nas refeições. Em muitos casos o indivíduo dispensa a consulta com especialistas da saúde para seguir orientações de sites da internet, revistas, TV e amigos como se estes fossem detentores de todas as informações necessárias do paciente para prescrever um suplemento. Há quem chegue ao médico já provido do diagnóstico previamente pesquisado na internet, querendo apenas uma receita médica para adquirir um medicamento.

Segundo Poulain (2004), a comida é um objeto de extrema complexidade que envolve conhecimento da economia, sociologia, antropologia, história e psicologia e em cada uma dessas áreas, podem ser levantadas problemáticas que permitam estudar tendências de consumo alimentar. A maioria das pessoas que se alimenta de forma variada e saudável não necessita de suplementos alimentares ou outros artifícios para alcançar suas necessidades energéticas, pois as adquirem diretamente da alimentação (CARVALHO e ORSANO, 2006). O fato é que o mercado de suplementos alimentares vem crescendo a cada dia buscando suprir a demanda ocasionada pela urgência em manter um corpo definido pela sociedade. A falta de tempo e a busca pela praticidade faz com que as pessoas abram mão dos prazeres da comida durante a semana e compensando nos finais de semana como forma de recompensa pelo suposto sacrifício a que foi submetido. Essa situação passa pela desconstrução de diversas perspectivas do ato alimentar que perpassa pela relação entre a saúde e o prazer, pela dimensão social e simbólica, pela construção de identidades e as diversas particularidades sociais e culturais.

Assim, a pressão cultural para emagrecer é um elemento fundamental da etiologia dos transtornos alimentares, que interage com fatores biológicos, psicológicos e familiares (WITT e SCHNEIDER, 2009).

3.2 Pesquisa Transformativa do Consumidor (TCR)

Muitos problemas contemporâneos envolvem o consumo. De uma forma ou de outra esta atividade tem efeitos e consequências que envolvem desde a alimentação, privação de direitos, vícios, pobreza, desnutrição e muito mais. Se por um lado o consumo aumentou em diversos lugares proporcionando luxo, prazer, satisfação, por outro milhões de pessoas têm limitações e problemas ao acessar essa atividade.

Dentro do conjunto de problemas identificados, a obesidade parece estar relacionada às práticas de consumo de alimentos. Tais práticas geram consequências muitas vezes ignoradas por todos agentes envolvidos (consumidores, produtores, formuladores de políticas públicas). A obesidade como um problema social é um grande desafio para esses agentes e para muitos consumidores, o excesso de peso e a obesidade é uma batalha diária com consequências graves a longo prazo. Essa situação é complexa e exige acompanhamento permanente, a fim de obter subsídios para políticas de intervenção.

De acordo com as diretrizes da Política Nacional de Alimentação e Nutrição (2003), existem inúmeras falhas na oferta, no consumo ou no padrão de utilização dos alimentos relacionadas a renda, desinformação, hábitos alimentares inadequados, que possibilitam a existência de problemas que afetam a saúde da população. Há, portanto, uma relação entre as mudanças no consumo de alimentos que favorece o excesso de peso configurando o estilo de vida ocidental contemporâneo (WANDERLEY e FERREIRA, 2010).

Diversas são as pesquisas publicadas no *Journal of Public Policy and Marketing* sobre os efeitos provocados pelo consumo devido à sua especial relação com formuladores de políticas públicas que são importantes agentes de mudança social (OZANNE, 2011). Portanto, cada vez mais pesquisadores estão defendendo a importância de abordagens críticas que buscam mudanças sociais em direção a uma sociedade mais justa (MURRAY e OZANNE, 2009).

A *Association for Consumer Research* (ACR) fundada em 1969 por um pequeno grupo de pesquisadores do comportamento do consumidor, tem como missão avançar a pesquisa do consumidor e facilitar o intercâmbio de informações acadêmicas entre os membros da academia, indústria e governo em todo o mundo.

Uma das funções principais do ACR é facilitar o crescimento e avanço do campo de pesquisa do consumidor. Ela abriga e apoia uma série de conferências, bem como comentários e publica publicações de pesquisas acadêmicas (ACR, 2015). Em 2005, o então presidente da ACR, David Glen Mick, em seu discurso presidencial chamou os pesquisadores para uma reflexão sobre o significado e a importância da ACR cujos ideais e as expectativas no passado eram de resolver problemas reais e melhorar o bem-estar do consumidor. De acordo com ele, muitos problemas, tensões e sofrimento no mundo são agravados por comportamentos de consumo, tais como o aumento dos números de infectados pelo vírus da AIDS, violência na TV influenciando crianças, aumento do número de pessoas com excesso de peso, o tabagismo, acidentes domésticos e muitos outros problemas. Assim há milhares de consumidores prejudicados através da utilização de produtos e uso indevido.

Sobre o tema da obesidade infantil que já chama atenção em todo o mundo, Truninger et al, (2012, 2014), pesquisaram sobre a alimentação no contexto escolar e identificaram cinco tipos de alimentos nas escolas públicas. Moore e Rideout (2007), levantaram a questão sobre a utilização da televisão e internet e os impactos da comercialização de alimentos nas crianças. Eles procuraram informar os tomadores de decisão sobre a natureza do marketing on-line para crianças e identificaram onze práticas de marketing on-line que podem levantar preocupações políticas. Dessa forma outras pesquisas podem ser realizadas abordando obesidade e sobrepeso em adultos que mesmo não estando na mesma situação de vulnerabilidade das crianças e adolescentes, são atingidos por esses e outros efeitos provocados pelo consumo, necessitando também de estudos direcionados a eles.

Por isso dentro do campo dos estudos do consumo, pesquisadores preocupados com tais efeitos, se organizaram para criar um movimento que visa contribuir com o bem-estar do consumidor, em que estes buscam a mudança de comportamento de forma individual e coletiva. Sua proposta é reduzir a assimetria entre organizações e consumidores (MICK, 2006). Esse movimento denominado *Transformative Consumer Research* (TCR), foi criado em 2005 no seio da (ACR).

Antes mesmo da criação da TCR, alguns pesquisadores já realizavam estudos relacionados a pobreza (ANDREASEN, 1975), o vício (HIRSCHMAN, 1992), consumo infantil (GORN e GOLDBERG, 1982), e sustentabilidade (THOGERSEN,

2005). A fim de reforçar esse trabalho a TCR foi criada com o objetivo de incentivar, apoiar, e divulgar pesquisas que beneficiam a qualidade de vida para todos os seres envolvidos ou afetados pelas tendências e práticas de consumo (MICK et al, 2012).

Em 2006, Mick usou pela primeira vez a sigla TCR para descrever a pesquisa transformativa do consumidor destinada a melhorar a vida dos consumidores e do ambiente abordando o consumo relacionado a problemas e oportunidades. O rótulo TCR se expandiu para significar um tipo de pesquisa e um movimento acadêmico de pesquisadores no campo do comportamento do consumidor que realizam coletivamente projetos, conferências buscando desenvolver formas socialmente mais relevantes de pesquisas (MICK et al, 2012a). Devido a sua complexidade, problemas relacionados ao consumo exigem uma abordagem multidisciplinar e multicultural, assim pesquisadores se reúnem em conferências para compartilhar ideias, renovar laços e discutir novos rumos para a TCR (OZANNE, 2011).

Compromissos da TCR	
Promover o bem-estar	Concentrando-se os objetivos dos estudos nos diversos problemas e oportunidades relacionados ao bem-estar da sociedade, como a saúde, prosperidade e a justiça social.
Promover a diversidade de paradigmas	Adoção de abordagens multidisciplinares, apoio e promoção da pluralidade de teorias, métodos e paradigmas necessários para proteger e promover o bem-estar.
Empregar teorias e métodos rigorosos	Desenvolvendo e aprimorando teorias robustas. A aplicação rigorosa dos métodos leva a conclusões que são mais confiáveis.
Considerar contextos socioculturais e situacionais	Aproximação do pesquisador da realidade vivida dos sujeitos da pesquisa. Considerando os fatores físicos, ambientais e os contextos sociais dos objetos de estudos.

Formar parcerias com e para consumidores, pesquisadores e partes envolvidas	TCR prevê uma colaboração mais estreita entre pesquisadores, consumidores, e defensores dos consumidores para compreender melhor os problemas, comunicar a investigação pertinente e a forjar soluções calibradas.
Divulgar os resultados	Apresentando os resultados dos estudos aos verdadeiros interessados em seus achados – decisores políticos, grupos de consumidores, as organizações sociais e os demais agentes de mudança social. Meios de comunicação distintos dos convencionais acadêmicos.

Quadro 3: Compromissos da TCR

Fonte: Adaptado de Mick et al, (2012).

Além dos compromissos citados na tabela acima, Mick et al, (2012) também apresentaram quatro diretrizes para orientar pesquisadores da abordagem transformativa a conduzir seus estudos: (1) conhecimento prático; (2) contribuições teóricas; (3) aproximação dos pesquisadores com os agentes de mudança social; e (4) adoção de estratégias de comunicação alternativas (COELHO, 2015).

No Brasil, utilizando a perspectiva transformativa do consumidor, até 2015 apenas sete trabalhos foram publicados, conforme a tabela 3:

Pesquisas Transformativas no Brasil	
DAMASCENA (2013)	Elementos Sensoriais em Supermercados: uma Investigação na Perspectiva Transformativa do Consumidor Junto a Pessoas com Deficiência Visual.
IGLESIAS; CALDAS; LEMOS (2013)	Publicidade infantil: uma análise de táticas persuasivas na TV aberta.

SILVA JÚNIOR (2013)	Qualidade de vida subjetiva e satisfação com as condições de consumo: uma investigação em contextos geográficos nordestinos.
BARBOSA (2014)	Estímulos táteis no ambiente de varejo: investigando a experiência de consumo de indivíduos com deficiência visual na perspectiva transformativa do consumidor.
FARIA; CASOTTI; CARVALHO (2014)	Mobilidade urbana e produtos de tecnologia assistiva sob a perspectiva da pesquisa transformativa.
MANO (2014)	Consumidor com Deficiência: implicações de fatores pessoais e contextuais no consumo em redes varejistas de João Pessoa/PB.
FARIA (2015)	A Eterna Criança e as Barreiras do Ter: Consumo de Pessoas com Síndrome de Down e suas Famílias.

Quadro 4: Pesquisas Transformativas no Brasil

Fonte: Elaborado pela autora.

Os trabalhos citados têm foco na qualidade de vida do consumidor e estudam problemas sociais com sujeitos de pesquisas considerados consumidores em situação de vulnerabilidade. Para Andreasen e Manning (1990), são considerados consumidores vulneráveis aqueles que: "... estão em desvantagem nas relações de troca devido a características que em grande parte não são controláveis por eles mesmos no momento da transação." Para eles, crianças, idosos, analfabetos, pobres, deficientes, minorias étnicas e raciais e aqueles com problemas de idioma, são considerados consumidores vulneráveis. Para Smith e Cooper-Martin (1997), os consumidores vulneráveis são aqueles mais suscetíveis a prejuízos econômicos, físicos ou psicológicos devido a características que limitam suas habilidades de maximizar seu bem-estar e recursos (BARBOSA, 2014).

De acordo com Pettigrew (2011) o TCR tem tudo para alcançar nos próximos anos, um *status* dominante no campo do comportamento do consumidor. Assim a partir da perspectiva da Pesquisa Transformativa do Consumidor espera-se fazer diferença positiva na vida dos consumidores. De acordo com Mick (2006), o TCR possui orientação prática e imediata abordando efeitos do consumo e devido a sua complexidade, problemas relacionados ao consumo exigem uma abordagem multidisciplinar e multicultural.

Assim, a metodologia da Pesquisa Ação definida para este trabalho, torna-se consistente com a pesquisa alinhada ao TCR, vindo a contribuir com o bem-estar do consumidor, em que pesquisadores buscam a mudança de comportamento de forma coletiva.

3.3 Teoria de Prática

Conforme já mencionado, o objetivo desta pesquisa é compreender e explorar como o consumo de alimentos está relacionado à obesidade, tendo como objeto de pesquisa as práticas alimentares.

Para Bourdieu (1992), o modo de teorizar a prática é tido como inseparável do modo de praticar a teoria. Ele defende que a teoria sem pesquisa empírica é vazia e a pesquisa empírica sem teoria é cega (BOURDIEU, 1992, p.162). De acordo com Giddens (2009), as práticas constituem o caminho para compreender a produção e reprodução da vida social, possuindo tanto uma dimensão de agência quanto de estrutura. Nesse sentido os campos que se apoiam nas ciências sociais, entre eles o de comportamento do consumidor tem sido marcados por esta dualidade entre agência individual e estrutura. Giddens (2009) sugere que as práticas envolvem pessoas, artefatos, os organismos e as coisas, mas que estes têm diferentes significados e agência. Os atores e as ações que empreendem, geram uma contínua recriação e reprodução dos contextos sociais que possibilitam suas ações (GIDDENS, 1979: 64).

Giddens e Bourdieu compartilham de uma vontade comum de abordar e elaborar uma proposta de resolução teórica para o embate estrutura e agência, que marca a sociologia, e por apresentarem uma visão dinâmica da ação social, em permanente processo de estruturação e reestruturação (CARNEIRO, 2006). A

constituição de agentes e estruturas não são dois conjuntos de fenômenos dados independentemente e representam uma dualidade. Para ele não existe uma estrutura que define tudo e nem agentes com autonomia plena (GIDDENS, 2009).

Sobre as práticas sociais, Bourdieu (1992) propõe uma universalização da abordagem social por meio de um código comum que seriam as ações e atividades humanas empíricas e experimentalmente observáveis, e produzidas pelos agentes em seus diversos lugares e situações sociais.

Para Giddens (1984, p.26), “os atores empregam esquemas simbolizados no decorrer de suas atividades diárias para resolver rotineiramente as situações da vida social”. Esses esquemas fornecem subsídios à ação. O cotidiano é o caráter rotinizado que a vida social adquire na medida em que se estende entre o tempo e o espaço, através da reprodução de práticas e ações, sendo a vida cotidiana inerentemente repetitiva. Não se pode desprezar a influência da rotina no processo de sustentação da estrutura e instituições. As práticas produzem efeitos e instituem verdades, excluindo e incluindo diferentes significados em locais sociais. Daí a importância em observar as práticas, pois elas podem nos trazer respostas para determinadas formas de consumo que podem ser prejudiciais ao consumidor. O foco nas práticas pode fornecer orientações para o desenvolvimento de novos hábitos de consumo mais saudáveis demonstrando como essas práticas interagem. A partir delas poderá ser possível entender como e por que as pessoas fazem o que fazem (CASTAÑEDA, 2010).

Enveredando pela a possibilidade de entender o consumo através da observação das práticas, neste trabalho será utilizada a Teoria de Prática que chega como resultado dos esforços para dissolver esse dualismo entre uma perspectiva estruturalista e a capacidade de agência dos indivíduos (HARGREAVES, 2011; RØPKE, 2009). Giddens (2009), apontado como um dos primeiros teóricos de prática descreve a sociedade como constituída por práticas sociais produzidas e reproduzidas através do tempo e do espaço, sendo estes fundamentais para a produção e reprodução da vida social. A primeira noção de tempo se evidencia na vida social, através da reprodução das práticas e das ações. Giddens (2000) procurou dar ênfase ao fluxo dinâmico da vida social, segundo ele, não se deve ver a vida social apenas como a ‘sociedade’, de um lado, e o produto do ‘indivíduo’, de outro, mas como uma série de atividades e práticas que são exercidas e que ao

mesmo tempo reproduzem instituições mais amplas. Dessa forma, a Teoria de Prática emerge a fim de colocar o foco das ciências sociais nas interações entre indivíduos e nas estruturas sociais (HARGREAVES, 2008).

De acordo com Warde (2016; p.50) uma visão das versões sociológicas das teorias da prática, explicadas de modo mais explícito por Schatzki e Reckwitz, é que as explicações sociais que tentam derivar o comportamento individual dos sistemas sociais, ou sistemas sociais do comportamento individual, estão condenadas ao fracasso. As teorias da prática começam a partir do pressuposto de que as práticas desempenham o papel de buscar entidades ou mecanismos que possam gerar efeitos observados a nível individual e societal. Aplicada ao consumo a Teoria de Prática enfatiza a importância de reconhecer os contextos situacional, institucional e cultural no qual o consumo ocorre (BORELLI, 2014).

A Teoria de Prática é um tipo de teoria social esboçada por pesquisadores tais como Giddens (1984), Foucault (1978), Garfinkel (1967), Bourdieu (1990), Taylor (1993) e Bruno Latour (1993) na chamada 'Primeira Onda'. A segunda onda da Teoria de Prática, por sua vez, é considerada uma explicação desdobrada da virada interpretativa da década de 1970. Os trabalhos de Schatzki marcaram a chegada da segunda fase da Teoria de Prática denominada "virada da prática", constituindo a análise mais completa e sustentada das práticas sociais da época (WARDE, 2016 p.38).

A Teoria de Prática é apresentada como uma forma alternativa conceitual para outras formas de teoria social e cultural. De acordo com Reckwitz, 2002, p.249:

Teorias culturais, incluindo a teoria de prática, são fundadas sobre uma forma diferente de explicar e compreender a ação, ou seja, recorrendo a estruturas simbólicas de sentido. Embora a teoria de prática seja um exemplo de teoria cultural, nem todas as teorias culturais são teorias de práticas. Em vez disso, pode-se distinguir entre quatro formas de teorias culturais: mentalismo culturalista, textualismo, intersubjetivismo e teoria de prática. Num nível muito básico, essas escolas de pensamento oferecem locais opostos do social, e conceituam a 'menor unidade' da teoria social de forma diferente: na mente, discursos, interações e nas práticas.

Schatzki (2002) se refere à Teoria de Prática como um conjunto de relatos que promovem práticas como um fenômeno social fundamental. O que une os

teóricos da prática é uma visão de que as práticas estão colocadas como o principal fenômeno social em relação as quais outros aspectos da sociedade (ações, instituições, estruturas, pedidos) podem ser entendidos. Ele ainda aponta que qualquer prática está relacionada às questões de práticas sociais, na medida em que dizem respeito à convivência humana, essas práticas estão no ambiente em que vivem e se inter-relacionam. E mais, “a vida humana não se une apenas através de ordens sociais, mas também através destas práticas sociais” (SCHATZKI 2002, p. 60).

De acordo com Reckwitz (2002, p.249), a prática no sentido da teoria das práticas sociais é:

Um tipo de comportamento rotineiro que consiste em vários elementos, interligados entre si, formas de atividades corporais, formas de atividades mentais, coisas e sua utilização, um conhecimento acumulado e inteligível, *know-how*, estados de emoção e conhecimento motivacional.

Assim, uma forma de cozinhar, de consumir, de trabalhar, de investigar, de cuidar de si mesmo ou dos outros, depende da existência e interconexão específica desses elementos e que não pode ser reduzida a qualquer um dos esses elementos. A partir de Schatzki (1996) e Reckwitz (2002) duas noções se mostram centrais ao conceito de práticas. Práticas como entidade coordenada que compreende os nexos de fazeres e discursos desdobrados no tempo e dispersos no espaço e práticas como o desempenho, ou seja, os diferentes modos de compreender formas de ações rotineiras e constantes que se reproduzem nas práticas (CASTAÑEDA, 2010). Quando ele descreve a vida social relacionada as práticas, ele inclui práticas de negociação, práticas de culinária, práticas médicas, práticas comerciais, práticas educacionais e assim por diante, ou seja, podemos incluir as práticas de consumo como um fenômeno social, mas seu desempenho pode depender de outras práticas sociais.

Reckwitz (2002) argumenta ainda que essa relação seja crucial para as práticas no sentido de que contexto é constituído por meio de práticas e os diferentes arranjos de pessoas, coisas e ações que produzem. A organização em torno da prática em geral é imersa num contexto de relações entre humanos e não humanos, legitimando normas, regras, valores, discursos, sentimentos e ações que

são materializados em artefatos simbólicos e objetos (BÍSCOLI, 2015). Assim o conhecimento se faz no exercício da prática, na interação entre sujeito e objeto (GHERARDI, 2009^a).

Os ‘teóricos da prática’ sugerem que as interações geram “práticas socialmente reconhecíveis” e que são, por sua vez, o ‘lugar do social’ ou a menor unidade de análise (RECKWITZ, 2002, p.249). Isso quer dizer colocar a prática como unidade central da análise dos fenômenos sociais.

Atualmente, o termo prática parece ter tomado uma posição privilegiada no debate acadêmico, ocorrendo em diversos campos tais como filosofia, sociologia, teoria cultural, antropologia e história (SCHATZKI et al, 2001). Pesquisadores concordam que não existe um corpo teórico coerente e unificado que possa ser chamado de Teoria de Prática (SCHATZKI, 2000; RECKWITZ, 2002; WARDE, 2005; GHERARDI, 2006; POSTILL, s/d), mas diversos autores ao longo do tempo construíram teorizações que têm como foco o estudo das práticas e que deram origem a escritos nas mais variadas áreas, os quais adotam (de algum modo) a ideia de prática (AZEVEDO, 2012). Bourdieu, Giddens, Garfinkel e Latour; e, recentemente, os trabalhos de Schatzki (2000) e Reckwitz (2002) formam as principais bases para essas abordagens que se encontram nos campos da Filosofia e da Sociologia.

3.3.1 Teoria de Prática nos Estudos do Consumo

A Teoria de Prática entrou nas discussões da sociologia do consumo e alimentos como parte das reações no final dos anos de 1990 contra o domínio de uma compreensão pós-moderna do consumo com foco no indivíduo consumidor como atores livres e criativos e os aspectos simbólicos de suas atividades (HALKIER, 2009). Assim como se passou a buscar uma compreensão mais profunda sobre a rotina e o consumo no cotidiano que eram deixados em segundo plano (GRONOW, 2004). A ênfase em utilizar a Teoria de Prática em estudos de consumo foi formulada por Schatzki (1996) e desenvolvida e discutida por Reckwitz (2002) e ambos acentuam o aspecto coletivo de práticas. Aplicada ao consumo, a Teoria de prática propõe uma alternativa ao individualismo e ao condicionamento social extremado. Tem inerente a ideia de que grande parte dos comportamentos deriva do hábito, da rotina, do conhecimento tácito ou da tradição e não

necessariamente do livre arbítrio consciente nem de julgamentos ou classificações sociais, mesmo tendo patente a importância da socialização e do *habitus* de Bourdieu. Halkier et al, realçam a utilização da Teoria de Prática na investigação sobre a sustentabilidade e a mudança comportamental (WARDE, 2005; HALKIER et al, 2011). Dwyer (2009) invoca o hábito como possível explicação para o crescimento dos níveis de consumo, aflorando a questão da dívida como resultado de uma habituação a certos padrões de vida. Porém, a gestão financeira não foi mais desenvolvida pela Teoria de Prática.

A teoria de prática se alinha a perspectiva de compreensão do consumo como atividade social imersa em significados. No contexto da Teoria de Prática, o consumo se dá dentro e em função de práticas, de forma que estas requerem o consumo de determinados produtos e serviços para serem possíveis bem como determinados conhecimentos por parte de quem as pratica. Em outras palavras, o consumo em si dificilmente oferece esse tipo de recompensa, mas sim a performance a ele associada (MONTARDO, 2013).

De acordo com Warde (2005), o consumo sob a perspectiva das Teorias da Prática significa:

Um processo pelo qual agentes envolvem-se na apropriação e apreciação, seja por razões contemplativas, expressivas ou utilitárias, de bens, serviços, performances, informação ou ambiente, tenham eles pago por isso ou não, sobre os quais o agente tenha algum grau de poder. Desse modo, consumo não é uma prática em si, mas um momento de quase todas as práticas. (WARDE, 2005, p.137).

Uma análise dos fenômenos do consumo à luz de teorias das práticas envolve noções não instrumentalizadas de conduta que observam as regras da rotina, da emoção, do materialismo e do desejo. Muitas práticas estão envolvidas no consumo, que, portanto, não pode ter uma definição restrita, considerando apenas a troca nos mercados.

O consumo pode ser entendido como um processo em que os consumidores constituem os agentes das práticas de consumo e se engajam em atos de apropriação e apreciação de bens, serviços, experiências, informações ou ambientes, comprados ou não. Para tal, apresentam algum grau de discernimento

para atender a propósitos diversos: utilitários, expressivos ou contemplativos, entre outros (CASTAÑEDA, 2010). Warde (2005) entende o consumo como um fenômeno social multidimensional que se manifesta como um conjunto de práticas em que o indivíduo aparece como um ponto de interseção de muitas práticas. Neste sentido, a maior parte do consumo acontece sem ser notada.

A Teoria de Prática não utiliza conteúdos mentais, discursos ou interações como ponto de partida da explicação da prática, mas as próprias práticas (RECKWITZ, 2002), tendo alcançado recentemente os estudos de consumo como uma abordagem promissora. Nesse sentido, as práticas que representam os comportamentos rotinizados conectam certos elementos a outros por meio de nexos. Assim, as práticas possuem desenvolvimentos e histórias que podem oferecer respostas para entender por que as pessoas fazem o que fazem e da forma que fazem (CASTAÑEDA, 2010). Baseado na Teoria de Prática é possível explorar e compreender as práticas de consumo. Contudo, tal proposta muda o foco do consumidor individual para os aspectos coletivos de consumo e é voltada para os aspectos rotineiros e cotidianos de consumo (GRAM-HANSSSEN, 2011). Na teoria de prática o indivíduo é visto como praticante e não como consumidor. Os indivíduos podem interagir uns com os outros, realizar práticas semelhantes e socialmente reconhecíveis, mas estes indivíduos são diferentes uns dos outros. Assim como grupos de indivíduos semelhantes podem praticar ações diferentes e essas particularidades ou unidades de análise podem responder diversos questionamentos, portanto podem e devem ser estudadas. Torna-se interessante compreender não somente as práticas em si, mas também o que elas implicam.

Teoria de Prática no Consumo	
Shove e Pantzar (2004)	Consumers, Producers and Practices Understanding the invention and reinvention of Nordic walking.
Shau, Muñiz e Arnould (2009)	How Brand Community Practices Create Value.

Halkier (2009)	A practice theoretical perspective on every day dealings with environmental challenges of food consumption.
Maggaudda (2011)	When materiality 'bitesback': Digital music consumption practices in the age of dematerialization.
Truninger (2011)	Cooking with Bimby in a moment of recruitment: Exploring conventions and practice perspectives.
Gram-Hanssen (2011)	Understanding change and continuity in residential energy consumption.
Hargreaves (2008; 2011)	Practice-ing behaviour change: Applying social practice theory to pro-environmental behaviour change.
Borelli (2014)	Consumo responsável sob a perspectiva teórico-prática – um estudo etnográfico em uma ecovila.

Quadro 5: Pesquisas realizadas utilizando a teoria de prática no consumo.

Fonte: Elaborado pela autora.

Assim, investigar o consumo de alimentos sob a perspectiva da Teoria de Prática pode ser mais um caminho interessante para entender essa relação com a obesidade.

3.3.2 Teoria de Prática e Práticas Alimentares

A Teoria de Prática entrou nas discussões da sociologia do consumo e alimentos como parte das reações no final dos anos de 1990 contra o domínio de uma compreensão pós-moderna do consumo com foco no consumidor individual

como atores livres e soberanos e os aspectos simbólicos de suas atividades (HALKIER, 2009).

Vários são os estudos destinados a investigar, documentar, analisar e interpretar práticas que abordam assuntos relacionados aos alimentos. Alguns autores já abordaram a questão das práticas alimentares sob a perspectiva da Teoria de Prática.

Warde (2014) aponta a questão da comida como uma área que tem atraído atenção dos pesquisadores, envolvendo características mundanas e socialmente simbólicas.

Teoria de Prática e Práticas Alimentares	
Bourdieu (1984 [1979])	Bourdieu P (1984 [1979]) <i>Distinction: A Critique of the Judgment of Taste</i> . London: Routledge. Gosto e classe social.
Martens, 2012	Martens L (2012) Practice 'in talk' and talk 'as practice': Dish washing and the reach of language. <i>Sociological Research Online</i> 17(3): 22. Available at: http://www.socresonline.org.uk/17/3/22.html Cozinha e higiene.
Hand e Shove, 2007;	Hand M and Shove E (2007) Condensing practices: Ways of living with the freezer. <i>Journal of Consumer Culture</i> 7(1): 79–104. Operação de novas máquinas de cozinha.
Shove e Southerton, 2000;	Shove E and Southerton D (2000) Defrosting the freezer: From novelty to convenience: A story of normalization. <i>Journal of Material Culture</i> 5(3): 5–25. Operação de novas máquinas de cozinha.

Truninger, 2011	Truninger M (2011) Cooking with Bimby in a moment of recruitment: Exploring conventions and practice perspectives. <i>Journal of Consumer Culture</i> 11(1): 11–37. Operação de novas máquinas de cozinha.
Halkier, 2009	Halkier B (2009) Suitable cooking? Performances and positions in cooking practices among Danish women. <i>Food, Culture and Society</i> 12(3): 357–377. Cozinhar.
Evans, 2012	Evans D (2012) Binning, gifting and recovery: The conduits of disposal in household consumption. <i>Society and Space</i> 30: 1123–1137. Lidando com excesso de alimentos.
Southerton et al, 2012	Southerton D, Diaz-Mendez C and Warde A (2012) Behaviour change and the temporal ordering of eating practices: A UK-Spain comparison. <i>International Journal of the Sociology of Agriculture and Food</i> 19(1): 19–36. Rotinas temporais em torno das refeições.
Jauho et al, in press	Jauho M, Makela J and Niva M (in press) Weight Management as an Assembled Practice: Lay People's Accounts on Weight in Finland. Helsinki: Mimeo, National Consumer Research Centre. Controle de peso.
Warde e Martens, 1996	Warde, Martens, 1996; <i>Eating Out: Social Differentiation, Consumption and Pleasure</i> . Comer fora.

Quadro 6: Contribuições citadas por Warde.

Fonte: Adaptado de Warde (2014).

Comer é uma área propícia para investigação. As práticas domésticas incorporam múltiplas atividades, sentimentos e coisas. Saber o que as pessoas fazem, o que dizem sobre o que fazem, o papel da própria cozinha e como utilizam

os diversos recursos tecnológicos através da rotina diária pode nos trazer respostas para diversas questões ainda obscuras sobre o consumo alimentar.

Warde e Martens (1996) realizaram um estudo sobre consumo de alimentos fora do lar, com base em pesquisas realizadas na Inglaterra na Década de 1990. Os autores refletiram sobre a explosão do interesse em alimentos, que vão desde a obsessão nacional com chefs famosos e o quanto a prática de comer fora aumentou dramaticamente nos últimos anos. Através de pesquisas eles coletaram uma gama de informações sobre as atitudes das pessoas e as expectativas de comer fora como uma forma de entretenimento e uma expressão de gosto e status. Entre outros tópicos, eles examinaram as desigualdades sociais no acesso à alimentação, distinção social, interações entre clientes e funcionários e as implicações econômicas e sociais da prática (WARDE e MARTENS, 1996).

Halkier (2009) abordou a questão da contribuição do consumidor para resolver problemas sociais. No artigo ela discute o potencial do consumidor em contribuir com a sustentabilidade. Uma das condições para tentar responder partes desta questão foi conceitualizar o consumo tanto como um fenômeno complexo de agência do indivíduo quanto atentar para os condicionamentos sociais dessa agência (GRONOW e WARDE, 2001).

Truninger (2010) explorou a Teoria de Prática juntamente com a Teoria das Convenções ao descrever o momento de recrutamento de um equipamento de cozinha. Para ela as habilidades/competências, objetos e imagens constituem os elementos das práticas de cozinha. Ao final a autora destaca que as competências são desenvolvidas na prática, e o fazer através da experiência. Como atividades culturais a Teoria de Prática dá forma as percepções, interpretações e ações dos indivíduos e como performance, através da repetição a prática é sustentada, modificada e ou mantida (SHOVE e PANTZAR, 2005; WARDE, 2005).

No que diz respeito aos objetos, Bordieu (1972,1979 e 1990) e Giddens (1984), ainda que ambos tenham refletido sobre a importância das práticas, fizeram-no de certa forma negligenciando a sua materialidade, no sentido em que remetem os materiais, as infraestruturas e os produtos que elas implicam para um segundo plano (SHOVE e PANTZAR, 2005; Rophe, I. 2009). No entanto, Reckwitz (2002), Shove e Pantzar (2005), Truninger (2010), Gram-Hanssen (2011) e Borelli (2014) consideram os objetos como elementos das práticas. Conforme relatou Latour

(2012) e Shove (2007) eles ainda não conseguiram capturar o merecido interesse acadêmico, apesar de sua importância para os padrões de reprodução social (TEIXEIRA, 2014).

Muitas vezes a mobilização dos artefatos é que causa o sucesso da prática realizada. Por isso a atenção aos elementos materiais participantes das práticas são fundamentais para se obter uma boa descrição do campo. Neste sentido os humanos deixam de ser os únicos atores e as práticas passam a ser consideradas o resultado das associações entre humanos e não-humanos. Os artefatos como liquidificador, batedeira, fogão e muitos outros se mostram relevantes para o desenvolvimento, manutenção e realocação das práticas de consumo.

As práticas cotidianas alimentares estão repletas de elementos que determinam a forma de cozinhar, se alimentar, aquisição que em geral não são percebidos pelos atores como elementos determinantes para os resultados dessas práticas. Ao elaborar um prato o cozinheiro precisará utilizar uma série de equipamentos tais como panela, talheres, fogão, matéria prima, micro-ondas e tantos outros elementos que forem necessários para obter o resultado final.

A fome ou a vontade de comer não basta para que o indivíduo satisfaça suas necessidades fisiológicas ou seu desejo de comer algum alimento. Ele precisa de vários elementos para atender essa demanda. Ele precisa do alimento em si, caso este alimento não esteja pronto é necessário prepará-lo. Para preparar o alimento é necessária a matéria prima, ou seja, o material que compõe o prato. Para tanto muitas vezes ele precisar de talheres, panelas, utensílios para preparar e comer o alimento, além de ter um local adequado para preparar o alimento. Assim, uma sequência de práticas que une humanos e não humanos para a realização das mesmas.

Diversos fatores podem contribuir para mudanças significativas das práticas, desde a necessidade física até a vontade de fazer parte de um grupo social. Em relação ao consumo de alimentos há uma considerável importância para a sociedade, principalmente na compreensão dos resultados das práticas, pois poderá servir de influência nas práticas de consumo de alimentos relacionadas não somente a obesidade, mas a outras patologias.

4 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

O presente projeto de tese se posiciona alinhado ao paradigma interpretativista e, como tal, procura compreender como as práticas de consumo de alimentos estão relacionadas a obesidade.

Embora ainda não seja a maioria, de acordo com Arnould e Wallendorf (1994) as abordagens interpretativas tem se disseminado na área de marketing. De acordo com Belk (2013) as abordagens qualitativas fornecem uma visão mais naturalista na forma como os consumidores individuais e grupos de consumidores se comportam na vida cotidiana, além de fornecerem ricamente dados verbais e visuais detalhados. De acordo com El Andaloussi, (2004), o conhecimento da realidade humana não pode se resumir a dados quantitativos, o pesquisador não pode considerar o ser humano como um objeto de estudo da mesma maneira que o objeto físico. A observação pessoal do pesquisador não lhe permite uma observação objetiva, e mais, a realidade humana é complexa demais não sendo possível ser reduzida a variáveis simples e isoláveis. Assim a abordagem positivista não consegue captar a complexidade da realidade (LODI, 2014).

4.1 O Caminho Metodológico

Alinhado a Pesquisa Transformativa do Consumidor os procedimentos metodológicos seguiram os pressupostos da Pesquisa-ação, contendo observação participante em grupos de apoio que promovem processos de mudança e entrevistas semiestruturadas com indivíduos participantes ou não de grupos de apoio. Em geral pesquisas transformativas visam não somente promover pesquisas em si, mas envolvem intervenção e transformação social, assim como o Método de Pesquisa-ação. Dessa forma, ir a campo foi muito importante para conhecer de dentro a realidade social de pessoas que de alguma forma buscam a mudança nas suas práticas alimentares. Práticas essas que lhe proporcionam desconforto, baixa autoestima, problemas de saúde e outros. Para tanto, há indivíduos que buscam apoio, acolhimento, trocas de experiências em grupos de apoio ou profissionais da saúde. Indivíduos nesta situação esperam muitas vezes encontrar a cura para o seu incômodo que em geral é o sobrepeso ou a obesidade.

Algumas limitações ocorreram ao longo do processo deste trabalho que serão expostas mais a diante. Tais limitações fizeram com que houvesse reformulações metodológicas para que fosse possível alcançar os objetivos propostos. Em 2014, foi elaborada a proposta metodológica inicial de pesquisa, a Pesquisa-ação e durante o processo desta pesquisa ela foi reformulada e assim como uma pesquisa participativa foi inserida a Observação Participante.

O primeiro desafio foi encontrar trabalhos de PA na área de Marketing e Consumo. Ao participar dos eventos relacionados a PA ficou clara a falta de pesquisadores do consumo em meio a outros pesquisadores do campo da saúde, educação e meio ambiente.

Com o intuito de não abrir mão da pesquisa social de abordagem participativa e interventiva, o caminho metodológico seguiu o seguinte curso: a primeira fase de coleta de dados que teve o intuito de entender o consumo de alimentos sob a perspectiva da Teoria de Prática. Nesta fase foram realizadas entrevistas semiestruturadas com um grupo de professores universitários e que foram abordados principalmente as práticas cotidianas. Na segunda fase a proposta inicial seria realizar a Pesquisa-ação, mas foi readequada e assim seguiu um caminho de Pesquisa Participativa em que foi realizada a Observação Participante em grupos de apoio a pessoas portadoras de transtornos alimentares. A terceira fase contou com entrevistas semiestruturadas com diversos sujeitos sendo eles participantes dos grupos, profissionais da saúde e demais informantes que de alguma forma pudessem contribuir com a pesquisa. Esta pesquisa também contou com filmagens de práticas alimentares, fotografias, descrição densa e notas de campo. Cabe ressaltar que o tema corpo e obesidade, por se tratar de um assunto um tanto delicado para alguns informantes, suas identidades foram mantidas em sigilo conforme mencionado no protocolo de entrevistas assinado pelos informantes (Anexo I).

Na próxima seção serão detalhadas as fases de coleta de dados.

4.2 A primeira fase de coleta de dados (Entrevistas)

Ao final do primeiro ano de doutorado senti que precisava ir a campo para entender melhor meu objeto de pesquisa. Entendi que para compreender as práticas alimentares sobre a lente da Teoria de Prática poderia começar a entender o cotidiano das pessoas. Assim aproveitei uma disciplina de métodos qualitativos e juntamente com três mestrandos elaboramos uma primeira rodada de entrevistas semiestruturadas quando foi aplicado um roteiro de entrevistas com professores de IES privadas que posteriormente se tornou um artigo apresentado em coautoria no Congresso VI Congresso de Administração e Contabilidade – AdCont 2015, intitulado “Teoria de Prática: Uma análise das Práticas de Consumo de Alimentos de Professores de IES Privadas”. Os resultados mostraram que os fatores tempo, praticidade, disposição, prazer, cultura, interação social e conformação estão presentes e relacionados ao cotidiano dos professores entrevistados e em função disso os entrevistados deixam de levar em consideração a questão da saúde (LODI e KOCH, 2015). Este trabalho me trouxe esclarecimentos importantes sobre a Teoria de Prática para dar continuidade à tese.

Nesta primeira fase as perguntas foram mais abertas com o objetivo de aprimorar o roteiro de entrevistas e gerar subsídios e dados para identificar o que estava sendo dito a respeito das práticas alimentares.

O próximo passo foi mergulhar no campo e me aproximar daqueles que realmente buscam uma mudança na sua vida. Assim aprofundi meus estudos na Pesquisa-ação que veremos na próxima seção.

4.3 A Pesquisa-ação como suporte

Um dos maiores desafios para mim nesta pesquisa era como conseguir contribuir para o bem-estar das pessoas. Entender como pesquisadores de Marketing poderiam fazer parte deste processo de transformação social. Ao optar pela Pesquisa-ação, sabia que estava trilhando um caminho um tanto desconhecido, tendo uma ideia de que exigiria muito de mim e dependeria muito de outros atores, mas me lancei neste desafio em prol de um objetivo que iria além da conclusão de uma tese, mas de estimular a reflexividade e, portanto o aumento da capacidade de

agir frente as ações que acarretem consequências negativas relacionadas ao consumo de alimentos.

Na PA o pesquisador deve ter a convicção de que pesquisa e ação podem e devem caminhar juntas quando se pretende alcançar uma transformação social. O foco nas práticas pode fornecer orientações para o desenvolvimento de novos hábitos de consumo mais saudáveis demonstrando como essas práticas interagem. A partir delas poderá ser possível entender o consumo. Sendo esta uma pesquisa qualitativa é importante examinar como os consumidores se comportam em situações específicas que variam de acordo com a ocasião, com o tempo, com as pessoas que estão presentes e assim por diante (BELK, 2013). Portanto, pesquisadores dependem da construção de confiança, familiaridade, relacionamento e mais interação humana, a fim de obter dados importantes.

Dentro das possibilidades dessa abordagem, a PA parecia adequada para esta pesquisa, por permitir a aproximação e interferência do pesquisador sobre uma prática social de consumo que pode ser prejudicial ao consumidor. De acordo com Andreasen (1975) o bem-estar do consumidor já vem sendo pesquisado há muito tempo, utilizando abordagens positivistas e interpretativas, mas alguns pesquisadores sugerem que há uma necessidade de pesquisas com diferentes abordagens para alcançar certos objetivos.

De acordo com Thiollent (2009, p.2), Pesquisa-ação é aquela que:

[...] consiste em acoplar pesquisa e ação em um processo no qual os atores implicados participam junto com os pesquisadores, para chegarem interativamente a elucidar a realidade em que estão inseridos, identificando problemas coletivos, buscando e experimentando soluções em situação real.

A PA teve origem na Psicologia Social e foi cunhada por Kurt Lewin na década de 1940, nos Estados Unidos. Ela surgiu da necessidade de superar a lacuna entre teoria e prática (ENGEL, 2000). Lewin tinha como objetivo não somente a pesquisa, mas uma intervenção nos comportamentos. Assim, seu trabalho realizado durante a Segunda Guerra Mundial, era modificar o comportamento alimentar das mães de família norte-americanas, (LEWIN, 1946). Kurt Lewin é considerado por diversos pesquisadores como o pai da Pesquisa-ação, segundo sua

visão, as pessoas seriam mais motivadas sobre seu trabalho se estivessem envolvidas na tomada de decisão (MCNIFF e WHITEHEAD, 2006, p.36). Lewin também introduziu o termo "Pesquisa-ação" como uma tática para estudar um sistema social durante a tentativa de transmitir alterações ao mesmo tempo, e enfatizando a importância de tentativas orientadas para o cliente a resolver problemas sociais específicos (GILLIS e JACKSON, 2002). Pode-se dizer que a contribuição essencial de Lewin é a releitura das teorias da psicologia clássica e o novo modo de encarar a relação entre teoria e prática.

A partir dos anos 60, a PA foi ganhando espaço disseminando a ideia de que o pesquisador deveria sair de sua sala para ir ao campo a fim de pesquisar e colocar em prática os resultados obtidos em suas pesquisas com uma ideia de interferir no curso dos acontecimentos.

As pesquisas acadêmicas muito têm contribuído para a construção do conhecimento, mas como citou Mick (2006), "Precisamos fazer mais". Assim, existem aquelas pesquisas que têm o interesse em mudar a vida das pessoas, proporcionando-lhes melhorias e contribuindo com o pensamento coletivo. Pesquisas participativas como a Pesquisa-Ação se encaixam nesse contexto visto que elas geralmente se encontram em oposição aos métodos de abordagens positivistas, ultrapassando a pesquisa clássica. Portanto é possível que não se identifique neste trabalho uma PA completa, mas certamente inspirada por ela.

De acordo com Reason e Bradbury (2001), a PA é um processo participativo, democrático, preocupado com o desenvolvimento do saber prático na busca de propósitos humanos que valem à pena, ou seja, uma abordagem sistemática que busca o conhecimento para a ação social.

Especificamente, a PA começa com problemas práticos de um grupo de pessoas. "E as soluções se encontram no local." Um objetivo importante da Pesquisa-ação é fornecer soluções viáveis para preocupações imediatas e desenvolver as capacidades humanas locais (GER, 1997, p.116). Assim a metodologia Pesquisa-ação torna-se consistente com a perspectiva do TCR por contribuir com o bem-estar do consumidor, em que pesquisadores buscam a mudança de comportamento de forma coletiva.

Desroche (1984) define o campo e os limites da Pesquisa-ação. De acordo com sua proposta, neste trabalho foi utilizada a Pesquisa de Explicação ou Pesquisa

SOBRE, que focaliza a finalidade da pesquisa. É uma pesquisa que pode ser realizada sobre uma ação sem obrigatoriamente participar dela.

A explicação do analista visa sugerir diversas propostas e ações, mas incumbe ao ator e não ao pesquisador tomar a decisão.

Na Pesquisa de Explicação ou Pesquisa SOBRE o pesquisador insere-se na realidade do grupo estudado para compreendê-lo de dentro (DESROCHE, 1984, p.212). Ainda de acordo com Thiollent (2009), a Pesquisa-ação não possui um padrão engessado de como deve ser realizada.

Para Bauer e Gaskell (2004) a realidade social pode ser representada de maneiras informais ou formais de comunicar com interpretações das realidades sociais, além de mais crítica e emancipatória, já que defende a necessidade de compreender as interpretações que os atores sociais possuem do mundo (BAUER e GASKELL, 2002).

Assim a Pesquisa-ação foi uma grande inspiração para este trabalho por estimular a participação das pessoas envolvidas no processo de mudança, abrindo seu universo de respostas e principalmente por proporcionar a aproximação entre pesquisador e pesquisado. Assim saí a campo em direção a segunda fase de coleta de dados que veremos a seguir.

4.4 A Observação Participante

No desenvolvimento de uma pesquisa qualitativa, sobretudo numa Pesquisa social, a Observação Participante é fundamental para seu desenvolvimento, visto que o pesquisador deverá estar em contato tanto com o objeto de pesquisa quanto os sujeitos e no local em que será realizada a observação. Assim a observação participante foi de grande importância para atender aos desafios metodológicos desta pesquisa.

Embora no campo da Etnografia a utilização da Observação Participante seja bastante utilizada, no caso dos estudos de consumo este método pode ser ainda melhor aproveitado.

Durante o trabalho de campo a interação pesquisador/sujeito foi fundamental para se estabelecer a relação de troca resultando em uma realidade concreta de acordo com os pressupostos da pesquisa. Em qualquer tipo de pesquisa, seja em

que modalidade ocorrer, é sempre necessário que o pesquisador seja aceito pelo outro, por um grupo, pela comunidade, para que se coloque na condição ora de participante ora de observador. E é preciso que esse outro se disponha a falar da sua vida. Trata-se do que Malinowski (1978) chamava de “a necessidade de mergulhar na vida do outro”, para que essa vida possa, em alguma medida, ser reconstituída (MARTINS, 2004).

Assim a Observação Participante pode ser conceituada como:

O processo no qual um investigador estabelece um relacionamento multilateral e de prazo relativamente longo com uma associação humana na sua situação natural com o propósito de desenvolver um entendimento científico daquele grupo (May, 2001: 177).

É também considerada por muitos pesquisadores como uma técnica de coleta de dados empíricos em que o pesquisador vivencia pessoalmente o evento de sua análise para melhor entendê-lo. Nesse sentido o pesquisador coleta dados, participa do grupo, observa as pessoas em situações da sua vida cotidiana.

A Observação Participante teve origem na antropologia e na sociologia e é geralmente utilizada na pesquisa qualitativa. Malinowski, foi pioneiro no seu uso, ganhando grande projeção no seu estudo com argonautas no pacífico oeste. Foi, no entanto, um método quase abandonado, durante algumas décadas em que a supremacia do paradigma positivista veio pôr em causa a confiabilidade deste conhecimento (BATISTA CORREA, 2009). A ideia é perceber e entender as ações no contexto da situação observada. Além do contexto este método deve estar ancorado nos aspectos de tempo e lugar. Assim é importante o pesquisador atentar para o tempo de realização da observação, a fim de familiarizar-se com a realidade vivenciada e o ambiente físico e em que ocorre o contexto.

O participante pode assumir algumas formas tais como participante total, participante observador, observador como participante e observador total. Neste trabalho foi utilizada a forma de observador participante em que a pesquisadora estabeleceu relações formais com o intuito de dar suporte a PA e complementar as entrevistas (MINAYO, 1994; DENZIN, 1989).

De acordo com o contexto e grupo à qual me inseri eu tinha em mente o modelo OPR desenvolvido por de Leininger (1991:93) que constitui de observação,

participação e reflexão (BATISTA CORREA, 2009). Assim fui avançando conforme o contexto foi me permitindo de forma a alcançar a saturação dos dados (BAUER e AARTS, 2000; GODOI e MATTOS, 2009).

4.5 O “Vigilantes do Peso”

A partir de fevereiro de 2016 fui a campo procurar um lugar onde pessoas se reuniam em busca de algum tipo de apoio para resolver suas questões alimentares e com o corpo. Após muito procurar via internet, enviar e-mails para instituições achei interessante conhecer o grupo Vigilantes do Peso (VP) da Zona Sul do Rio de Janeiro.

O VP é um programa de emagrecimento com fins lucrativos. Há 40 anos, oferece mais saúde e qualidade de vida por meio de um programa de emagrecimento que incentiva a reeducação alimentar, a prática de atividades físicas e as mudanças comportamentais para a criação de hábitos mais saudáveis (VP, 2016). De acordo com o site, o programa é baseado em pesquisas científicas recentes sobre obesidade e sobrepeso, validado por uma equipe de nutricionistas, tornando o programa flexível e adaptável a qualquer estilo de vida. Nenhum alimento é proibido, nem ingestão de bebidas alcoólicas e cada participante recebe uma cota diária de pontos de acordo com seu peso, altura e idade.

Diariamente em diversas localidades são realizadas reuniões com os associados. Ao iniciá-las, todos que chegam se pesam com o intuito de verificar a evolução do tratamento. Após esta etapa inicia-se uma palestra motivacional, com compartilhamento de experiências que dura entre 15 e 20 minutos realizada por um orientador que seja um caso de sucesso no programa.

No dia 18 de fevereiro participei da primeira reunião apenas como observadora e após terminar a seção fui conversar com a coordenadora do grupo e expliquei minhas razões para estar ali. Após frequentar três reuniões entendi que aquele não era exatamente o tipo de instituição que eu estava procurando. Por uma questão pessoal eu estava querendo encontrar um grupo voluntário e sem fins lucrativos. Assim, ao continuar minha busca encontrei um segundo grupo de apoio chamado Comedores Compulsivos Anônimos (CCA), localizado também na Zona Sul do Rio de Janeiro.

4.6 O “Comedores Compulsivos Anônimos” (CCA)

O CCA é uma irmandade voluntária que se reúne semanalmente por motivos que não passam pela finalidade de ganhos financeiros, por isso achei que se encaixaria melhor no meu propósito de contribuir e no dia 05 de abril de 2016 participei da primeira reunião.

O CCA oferece um programa de recuperação do comer compulsivo utilizando os Doze Passos e as Tradições de CCA. Reuniões no mundo inteiro fornecem uma irmandade de experiência, força e esperança onde membros respeitam o anonimato uns dos outros.

Suas reuniões geralmente são iniciadas com a Oração da Serenidade, e o convidado poderá ouvir uma leitura chamada "Nosso convite a você", que descreve a doença do comer compulsivo e a solução dos Doze Passos. O formato das reuniões pode variar, mas todos os grupos são unânimes em buscar a recuperação em três níveis - físico, emocional e espiritual - e o único requisito para ser membro é o desejo de parar de comer compulsivamente.

Ao iniciar a reunião um orador fala por 10 a 15 minutos sobre como era a vida antes de ir para CCA, o que aconteceu e como ele ou ela está agora; ou alguém poderá ler algo da literatura de CCA. Outros membros compartilham suas experiências. O anonimato é um princípio crítico no programa de CCA, tudo o que for falado na reunião é confidencial.

O membro poderá pedir a alguém para ser seu padrinho. Um padrinho irá ajudá-lo a trabalhar os passos do programa a fim de atingir a recuperação que procura.

O CCA não é um programa religioso e não apoia nenhuma ideologia religiosa específica. Trata-se de um programa que pratica princípios espirituais, e os membros abordam esses princípios com um “Poder Superior” do seu próprio entendimento. Uma lista pode ser passada para que todos coloquem seus nomes e telefones a fim de que membros possam se ajudar fora das reuniões. Algum membro da reunião poderá telefonar e responder quaisquer perguntas sobre o programa. O telefone é um importante instrumento em CCA para dar e pedir ajuda.

A duração das reuniões varia entre uma e duas horas e geralmente elas incluem um intervalo. Durante o intervalo, o participante poderá fazer perguntas e

olhar a literatura de CCA, o que o ajudará a entender melhor o programa. A reunião geralmente é encerrada com uma leitura como as promessas de CCA. É aconselhável que o convidado assista a pelo menos seis reuniões antes de decidir qual é a melhor decisão para ele. Ele não irá encontrar em uma reunião de CCA pesagens, pacotes de refeições, taxas, mensalidades ou julgamentos (CCA, 2017).

O CCA não cobra taxas ou mensalidades, são autossustentáveis por meio das contribuições dos participantes. Eles não tratam apenas de perda, ganho ou manutenção de peso, ou obesidade e dietas, a ideia é conduzi-lo ao bem-estar físico, emocional e espiritual. Não se posicionam como uma organização religiosa e não promovem nenhuma dieta em particular. O CCA pratica a unidade com diversidade e dão as boas-vindas a todos que desejarem parar de comer compulsivamente (CCA, 2017).

Na minha primeira participação conversei com a coordenadora do núcleo, expliquei sobre minha pesquisa e esta perguntou aos demais participantes se eles concordariam com a minha presença nas reuniões e a maioria concordou. Além de contribuir de alguma forma com este grupo, a intenção também era de coletar dados a respeito das práticas alimentares dos integrantes do grupo. Assim as minhas percepções e os depoimentos foram sendo registrados em um diário de campo servindo assim de apoio para refinar roteiro, análise das entrevistas e entender melhor o contexto das práticas cotidianas.

Não precisei ir a muitas reuniões para perceber que não conseguiria contribuir com o grupo através de um método de intervenção, pois encontrei ali regras já estabelecidas, não abertas a mudanças e que não me permitiam interagir com o grupo durante a reunião como em um grupo de discussão para expor conhecimentos científicos e muito menos fazer perguntas aos participantes. Entendi assim que as reuniões não se tratavam de um grupo de discussão e sim de acolhimento, leituras de literaturas próprias e depoimentos, seguindo uma metodologia de certa forma engessada, o que me causou certo desconforto, pois eu precisava perguntar muitas coisas e não podia fazê-lo a não ser durante os intervalos ou após as reuniões.

De acordo com a orientação que recebi do grupo eu poderia participar de seis reuniões para saber se sou uma comedora compulsiva ou não e, portanto dar meus depoimentos durante este tempo. Como fui me tornando familiar pela maioria do grupo acabei participando de 13 reuniões ao longo do ano, realizando assim

observação participante dando meus depoimentos pessoais e sempre deixando claro que era uma pesquisadora.

Concomitantemente, com o tempo percebi que o fato de me apresentar como pesquisadora incomodava alguns participantes. Assim, fui em busca de um terceiro grupo ao qual eu pudesse interagir, participar de discussões, propor soluções, ou seja, intervir e ajudar a melhorar a vida das pessoas, pois meu intuito era contribuir e não apenas observar e coletar dados. A partir de uma indicação conheci um grupo chamado Clínica de Estudos e Tratamento de Transtornos alimentares e Obesidade (CETTAO) localizado no Centro do Rio de Janeiro que será apresentado a seguir.

4.7 A Clínica de Estudos e Tratamento de Transtornos Alimentares e Obesidade (CETTAO)

A Clínica de Estudos e Tratamento de Transtornos Alimentares e Obesidade (CETTAO) está localizado no Hospital Santa Casa da Misericórdia do Rio de Janeiro (SCMRJ). A CETTAO realiza um tratamento integrado e conta com uma equipe composta de 22 membros das áreas de Psiquiatria, Psicologia, Nutrição e Educação física (CETTAO, 2017). O tratamento integrado inclui vários aspectos relacionados aos transtornos alimentares e tem como objetivo a psicoeducação, trabalhar pensamentos e crenças, buscando pensamentos mais funcionais para modificar padrões de comportamento, proporcionar um local onde possam se sentir acolhidos e trocar experiências, trabalhar questões emocionais, ser um facilitador na busca do aumento da qualidade de vida adquirindo novos hábitos e ter o emagrecimento como consequência (SMITH et al, 2016). A duração do tratamento varia com a gravidade e o tempo de existência do quadro, podendo levar de meses a muitos anos. Mas talvez alguns fatores determinantes do bom resultado sejam a empatia, a conscientização do transtorno pelo paciente e familiares, a constante motivação e persistência dos profissionais em tratar o paciente como um ser único e a crença de que é possível melhorar a visão, pensamentos e sentimentos distorcidos (CETTAO, 2017).

Antes de me integrar ao grupo realizei uma entrevista com uma das coordenadoras que me explicou como funcionava o programa. Nessa ocasião tive o primeiro contato com as atividades aplicadas ao grupo tais como diário alimentar,

teste de Atitudes Alimentares, Escala de Compulsão Alimentar Periódica, Escala de Figuras de Stunkard e outras atividades que fui conhecendo durante o processo de participação nas reuniões. No dia 08 de novembro de 2016 participei da primeira reunião com o grupo, totalizando nove participações. No CETTAO tive mais oportunidade de interação com os participantes, ora como pesquisadora ora como participante. Ficou claro que ali eu teria muito mais oportunidade de contribuir com o grupo. A equipe de profissionais com quem eu mantinha contato nas reuniões era composta por duas psicólogas e uma nutricionista. Para participar das reuniões e coletar dados recebi uma autorização assinada pela coordenadora do grupo (Anexo III).

Assim me coloquei como observadora participante e como tal me posicionei nesta tese, sem abrir mão das possíveis contribuições que requer uma pesquisa participativa.

No desejo de realizar uma contribuição concreta que fosse condizente com meu objetivo de implementar uma pesquisa realmente transformativa preparei uma devolutiva para a coordenação sobre o período em que participei das reuniões, que pode ser visualizado no anexo IV e na seção de considerações finais

Assim, prossegui realizando além da observação participante, notas de campos e entrevistas, pois meu compromisso não resumia a cumprir somente os procedimentos metodológicos de uma PA e nem a resultados imediatos, mas às contribuições futuras para bem-estar do grupo e na construção do conhecimento.

Assim participei dos diálogos, discussões, participações nas atividades, proposições, interações com grupo e realizei entrevistas.

Thiollent (2009) define que a Observação Participante também é uma das possíveis técnicas de coleta de dados na Pesquisa-ação e que processar a informação e o conhecimento obtido em situações interativas não constitui uma infração contra a ciência social.

4.8 As Notas de Campo

Para registrar as informações captadas na observação participante realizei notas de campo. Nelas reconstruí diálogos, relatos, depoimentos, descrevi atividades, relatei acontecimentos, percepções, sensações, sentimentos, visões de

mundo dos observados, perfil dos observados e dos ambientes e tudo o que pudesse de alguma forma me ajudar, totalizando em torno de 30 páginas.

Cabe ressaltar minha primeira surpresa ao ir às reuniões, o fato de não ter me deparado com tantas pessoas obesas quanto eu esperava. Além do mais alguns dos participantes pareciam, visualmente dentro dos padrões socialmente vistos como quase em “forma”. Assim, entendi que deveria atentar para a autoimagem que a pessoa tinha de si. Outra situação que me chamou atenção foi o baixo nº de homens nas reuniões. Em um universo de aproximadamente 30 pessoas juntando os três grupos, havia no máximo 2 homens em um dos grupos apenas. Este contexto corrobora com Tonini e Sauerbronn (2013) de que as mulheres apresentam preocupações mais explícitas com seus corpos, pela grande importância, ao longo do tempo, delas cuidarem da aparência como forma de aumentar suas possibilidades de contrair matrimônio e, mais recentemente, garantir empregabilidade.

Para não causar estranhamento não realizei a maioria das notas durante as reuniões, mas imediatamente após as reuniões e, portanto, fora da visão dos observados. As notas me ajudaram a criar o hábito de observar com mais atenção, descrever com precisão e refletir sobre os acontecimentos (FALKEMBAC, 1987). As notas serviram não apenas como registro, mas principalmente como um instrumento de reflexão.

4.9 A segunda fase de entrevistas

A segunda fase de entrevistas que posso chamar de amadurecimento e consolidação dos conceitos, contou com a versão aperfeiçoada do roteiro e trouxe aspectos mais diretamente ligados aos elementos das práticas. Realizei as entrevistas com os participantes dos grupos e ainda mais três entrevistas com pessoas que não faziam parte de nenhum grupo a fim de responder a algumas questões que ainda não haviam sido compreendidas. A segunda fase de entrevistas contou com a versão aperfeiçoada do roteiro e novos questionamentos.

No total entre primeira e segunda fase foram realizadas 24 entrevistas em profundidade com roteiro semiestruturado. A entrevista mais curta durou cerca de 30 minutos e a mais longa em torno de 3 horas. O número de entrevistados não foi

determinado previamente, sendo utilizado o critério de saturação proposto por Bauer e Gaskell, (2002). De acordo com eles, saturação é o critério de finalização em que a investigação é feita até que a inclusão de novos dados não acrescente nada de novo à pesquisa. Dessa forma, o critério de saturação de respostas indicou que os 24 entrevistados foram suficientes para atingir o objetivo desta pesquisa.

Observação Participante	
Grupos	Nº de participações
CCA	13
Vigilantes do Peso	3
CETTAO	9
Entrevistas	24
Fotografias	80
Total de páginas de transcrições e notas de campo	350

Quadro 7: Resumo da Coleta de dados.

Fonte: Elaboração própria.

As entrevistas foram gravadas em áudio e uma delas foi filmada enquanto a entrevistada realizava uma prática culinária, sendo elas transcritas na íntegra e submetidas a uma análise de conteúdo com o auxílio do software ATLAS-ti, versão 6.0. A utilização do software ajuda principalmente a organizar, registrar e possibilita o acompanhamento dos registros efetuados pelo pesquisador, contribuindo para a confiabilidade do estudo (BANDEIRA DE MELLO, 2006).

A análise de conteúdo é considerada uma técnica para o tratamento de dados que visa identificar o que está sendo dito a respeito de determinado tema que, de acordo com Bauer e Gaskell (2002) é:

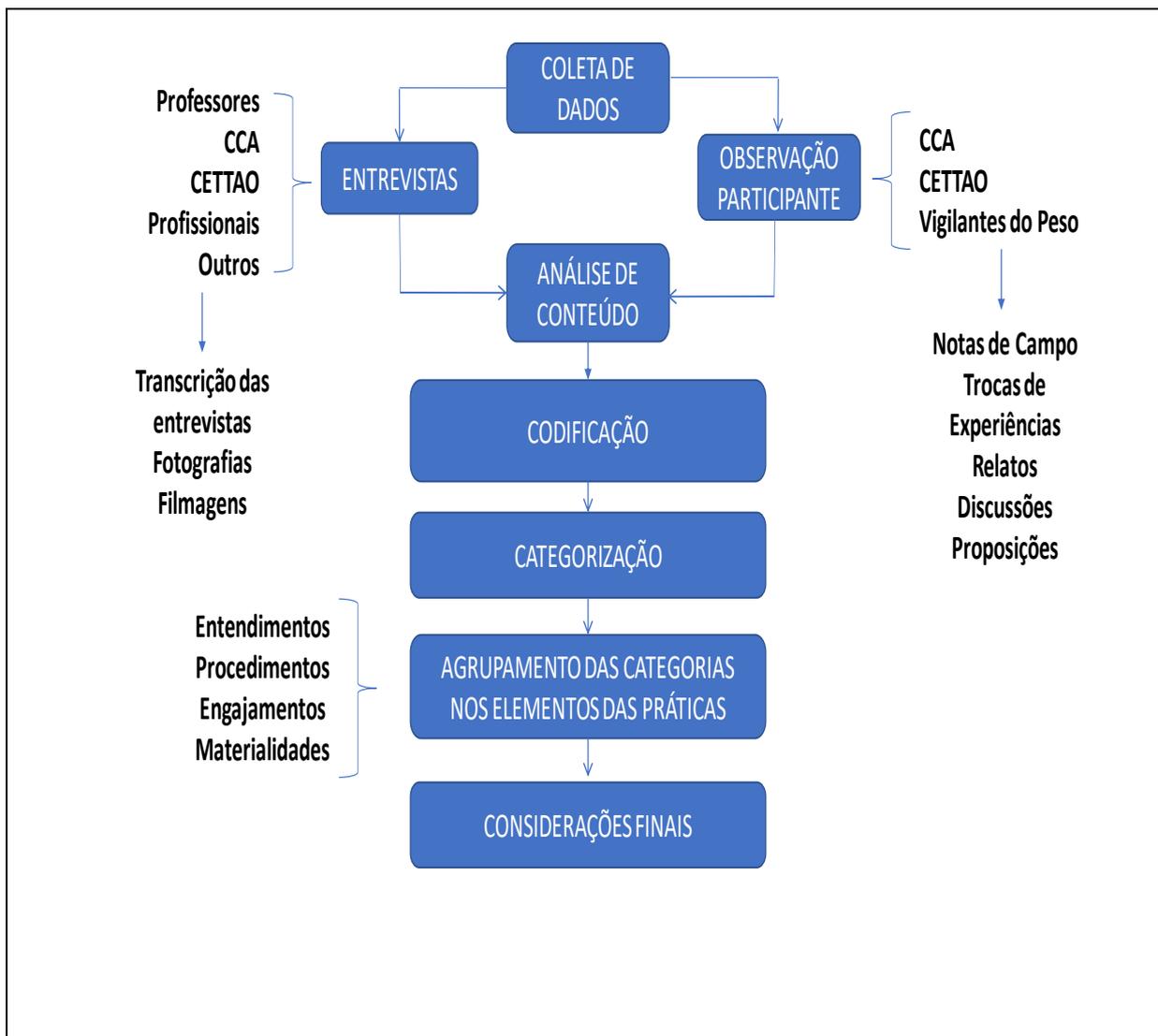
Um método de análise de texto desenvolvido dentro das ciências sociais empíricas. Uma técnica de pesquisa para produzir inferências replicáveis e práticas partindo dos dados em direção ao seu contexto.

Podemos dizer também que é um conjunto de procedimentos metodológicos que se encontra em constante aperfeiçoamento e que analisa diferentes fontes de dados sejam elas verbais ou não verbais. Esta prática interpretativa se destaca pela preocupação com recursos metodológicos que validem suas descobertas. A Análise de Conteúdo aparece como uma ferramenta para a compreensão da construção de significado que os atores sociais exteriorizam no discurso. Este processo se refere a uma visão interpretativa da realidade do ponto de vista dos entrevistados e tem-se predominado na pesquisa qualitativa, seja por critérios da teoria das representações sociais ou da teoria da ação (SILVA et al, 2005). Tais teorias buscam a compreensão da realidade do ponto de vista dos entrevistados a partir do discurso declarado pelos mesmos.

Durante a leitura das entrevistas foram inúmeros códigos relacionados desde crenças, atitudes, valores, motivações das práticas, corpo, aparência, saúde, prazer, influências, relacionados ao contexto em questão (GASKEL, 2002). Os códigos se tornaram categorias de análises baseadas na proposta analítica de Warde (2005). Na medida em que as categorias foram surgindo elas foram sendo acomodadas nos elementos das práticas sempre deixando aberta a possibilidade de encaixá-los nos elementos identificados por outros autores teóricos de práticas. Na pesquisa de caráter qualitativo, o pesquisador, ao encerrar sua coleta de dados, se depara com uma quantidade grande de notas de pesquisa ou de depoimentos, que se materializam na forma de textos, os quais o pesquisador terá que organizar para depois interpretar (ROESCH, 2005).

Este trabalho seguiu a proposta de Roesch (2005) em que a análise de dados coletados compreendeu três etapas básicas: a) pré-análise; b) exploração do material; c) tratamento dos dados e interpretação. A pré-análise refere-se à seleção do material, a definição do material e a definição dos procedimentos a serem

seguidos. A exploração do material diz respeito à implementação destes procedimentos. O tratamento e a interpretação de dados referem-se à geração de inferências e dos resultados da investigação. Nesta etapa procurou-se identificar e codificar todas as citações pertinentes ao objetivo da pesquisa e agrupá-las por semelhanças de sentido, utilizando-se o ATLAS-ti.



Quadro 8: Quadro Analítico.

Fonte: Elaboração própria.

Sujeitos da pesquisa	Nível de participação
Professores	Entrevistas
Vigilantes do Peso	Observação Participante
CCA	Observação participante, depoimentos e relatos pessoais, trocas de experiências, entrevistas
CETTAO	Observação participante nas reuniões, colocações baseadas em pesquisas acadêmicas, troca de materiais de estudos, discussões, proposições de estratégias de reflexão, relatos pessoais, troca de experiências, entrevistas, devolutiva à coordenação do grupo, relato das reuniões e sugestão de realização de workshops e palestras
Profissionais	Entrevistas
Outros (não participantes de grupos)	Entrevistas Filmagens Fotografias

Quadro 9: Resumo das atividades realizadas durante o processo de coleta de dados.

Fonte: Elaboração própria.

Entrevistado	Gênero	Formação	Idade	Participa/participou de algum grupo de apoio
1	Feminino	Arquiteta	36	Não
2	Feminino	Professora	46	Não
3	Feminino	Professora	33	Não
4	Feminino	Professora	35	Não
5	Feminino	Professora	43	Não
6	Feminino	Professora	27	Não
7	Feminino	Enfermeira	55	Não
8	Masculino	Publicitário	34	Não
9	Feminino	Arquiteta	33	Não
10	Masculino	Engenheiro Civil	35	Não
11	Feminino	Enfermeira	27	Não
12	Feminino	Professora	43	Não
13	Feminino	Professora		Não
14	Feminino	Professora	41	Não
15	Feminino	Psicopedagoga	53	Não
16	Feminino	Aposentada	71	Sim
17	Feminino	Nutricionista	55	Sim
18	Feminino	Economista	64	Sim
19	Feminino	Psicóloga		Profissional Voluntária no grupo de apoio
20	Feminino	Psicóloga	49	Sim
21	Feminino	Estudante	44	Sim
22	Feminino	Arquiteta	44	Sim
23	Feminino	Aposentada	64	Sim
24	Feminino	Nutricionista		Profissional Voluntária no grupo de apoio

Quadro 10: Lista de entrevistados.

Fonte: Elaboração própria.

5 ANÁLISE DE DADOS

A codificação, categorização, análise e interpretação exigiram tempo e esforço. Precisei ler e reler várias vezes e realizei várias codificações a fim de aproveitar ao máximo os dados coletados no campo.

Após as codificações, categorizei os códigos por temas e procurei identificar como cada tema se relacionava com os elementos das práticas alimentares conforme o quadro a seguir:

Elementos das Práticas	
Entendimentos	Interpretações práticas do que e de como fazer, conhecimento e know-how em um sentido amplo.
Procedimentos	Instruções, princípios e regras de como fazer, modo de agir, habilidades e competências.
Engajamentos em Estruturas Teleo-afetivas	Orientações emocionais e normativas relacionadas com o que e como fazer. Inclui fins, projetos, tarefas, propósitos, crenças, emoções e estados de espírito. Afetos (como agente modificador de comportamento).
Materialidades	Coisas, utensílios, serviços, tecnologias.

Quadro 11: Elementos das Práticas.

Fonte: Elaboração própria

No capítulo da Teoria de Prática foram apresentados diversos elementos das práticas discutidos por vários pesquisadores. Estes autores expõem diferentes posicionamentos sobre a abordagem das práticas. Reckwitz (2002), Shove e Pantzar (2005) focam nos vários componentes ou elementos que compõe uma prática. Schatzki (2002) e Warde (2005) focam nas conexões entre os elementos

das práticas. Recorrer a estas abordagens me permitiu identificar nas entrevistas elementos que compõem as práticas alimentares e suas relações com a obesidade. Neste trabalho, como ponto de partida, foi utilizada a proposta analítica de Warde (2005), o primeiro a utilizar a Teoria de Prática nos estudos do consumo. Isso não quer dizer que foram excluídas outras visões dos demais autores. Embora Warde não aponte explicitamente que os itens de consumo constituem os elementos das práticas, alguns pesquisadores (BORELLI, 2014 e GRAN-HANSEM, 2011) o imputam a inclusão deste quarto item conforme se lê abaixo:

O consumo tem um papel em tais trajetórias, já que os modos e os conteúdos da apropriação de bens e serviços são elementos integrantes de uma prática (WARDE, 2005, p.140).

Assim, corroborando com Reckwitz (2002), Shove e Pantzar (2005), Truninger (2011), Gram-Hanssen (2011) e Borelli (2014) e Latour (2012), esta análise considerou a materialidade, que inclui coisas, objetos, tecnologias, utensílios e serviços, pois de acordo com as entrevistas realizadas ela de uma forma ou de outra sempre se encontra envolvida em um dos três elementos.

Minha proposta foi explorar as práticas utilizando a Teoria de Prática como uma lente para ampliar aspectos de processos sociais comuns que geram padrões observáveis de consumo e compreender como os elementos das práticas alimentares se conectam.

Para analisar a prática alimentar nos espaços sociais, este trabalho focou na cozinha e em seus utensílios e diversas práticas que envolvem desde o aprendizado, aquisição de produtos, utilização, manipulação, reprodução e compartilhamento.

A proposta analítica de Warde (2005) passa pela necessidade de empreender uma análise detalhada de como os nexos – entendimentos, procedimentos e engajamentos – são adquiridos e, então adaptados para desempenhos específicos (CASTAÑEDA, 2010).

Baseado nos componentes aqui identificados os entrevistados foram arguidos a respeito das práticas alimentares e assim foi possível entender como se desenvolve os desempenhos no cotidiano alimentar:

É importante salientar que as categorias foram emergindo no campo e também durante a realização da própria análise.

Nesta categoria abordo as questões relacionadas a construção dos entendimentos, formas de ver o mundo durante a trajetória de vida dos entrevistados e como as práticas foram surgindo, como foram reproduzidas, mantidas, quais fontes abasteceram esses entendimentos, como se modificaram, como desapareceram e em que contextos.

5.1 História de vida, aprendizado e influências

Diversos estudos evidenciam que toda aprendizagem acontece em cenários que apresentam conjuntos específicos de normas e expectativas culturais e sociais. Tais cenários influenciam a aprendizagem e determinadas práticas cotidianas as quais os praticantes carregam durante o percurso da vida. O indivíduo é simultaneamente exposto a uma grande quantidade de influências. Essas influências podem variar na sua forma de se pronunciar e por meio de especialistas culturalmente sancionados, especialistas, celebridades e podem ser através de pressões sociais sutis de acordo com um "olhar" particular (THOMPSON e HIRSHMAN, 1995).

Nas entrevistas e nos relatos puderam ser identificadas categorias que atribuem os aprendizados e influência a família, mídia e grupos de apoio. Entre essas categorias a família é relatada como primeiro influenciador de práticas em que os aspectos emocionais e a memória afetiva estão presentes. Este apelo se desencadeia muitas vezes no consumo, ofertado pela mídia. Tanto a família e a mídia estão presentes na relação entre indivíduo e comida e corpo, sendo os grupos de apoio algumas formas encontradas para compartilhar e reproduzir as práticas de combate aos transtornos alimentares.

5.1.1 Família

Quando os entrevistados começam a expor sua forma de alimentação, em geral relembram dos tempos de infância. Os indivíduos absorvem valores, ideias e atitudes culturais de diversas fontes, mas principalmente da família. Assim como Galindo (2014), nesta pesquisa compreendo família como unidade de consumo ou

unidade domiciliar que usa o espaço doméstico para as práticas alimentares. Com relação a alimentação o contexto familiar exerce muita influência no indivíduo principalmente dos primeiros anos de vida, então muito do que é aprendido na infância tem grande possibilidade de ser praticado na fase adulta. Nesta sessão procurei compreender de que forma os entrevistados construíram seus entendimentos sobre a alimentação, corpo, obesidade e como adquiriram ao longo da vida habilidades e competências. A maioria dos entrevistados relataram suas relações com o alimento a partir da família ainda na infância. Em alguns relatos é possível perceber que algumas práticas foram se modificando com o passar do tempo e conforme a experiência de cada um. É importante atentar que alguns informantes começaram a refletir sobre suas ações somente após serem entrevistados. Os aspectos afetivos/emocionais são visíveis em alguns casos. Alguns entrevistados constroem seus entendimentos a partir da relação de afeto familiar, dos valores passados entre as gerações. A expressão colocada pela entrevistada demonstra a questão afetiva que envolve o aprendizado e a manutenção de determinados alimentos sustentados pela relação de carinho manifestada pela avó.

Vovó dizia para eu comer. Ela dizia “Mais vale um gosto do que um desgosto”. Vovó era aquela que eu encontrava nas férias né? Eu morava em Brasília e quando eu vinha para o Rio eu ficava na casa dela e ela fazia todas as minhas vontades. Aí isso incluía comer chocolate, aquelas coisas. Dentro de casa não tinha tanta guloseima assim, mas quando a gente saía ela me paparicava e mimava muito. **Entrevista 21.**

Podemos dizer que a feira é um dos espaços sociais onde se estabelece relações simbólicas. Ir a feira pode muitas vezes significar a manutenção de uma herança familiar, da origem do indivíduo e até mesmo um meio de divulgação de tradições e costumes. Na entrevista a seguir pode-se notar um resgate de lembranças a respeito da origem familiar que a entrevistada gosta de lembrar e associa a feira a produtos de qualidade e frescor dos alimentos. No entanto pode-se observar nesse discurso como a questão da qualidade e frescor dos alimentos contrasta com o consumo do típico pastel de feira bem doce sustentado pela lembrança de infância do pai que foi feirante:

Perto da minha casa tem uma feira e gosto de comprar as frutas lá. As coisas são mais fresquinhas. Vou uma vez por mês e lá compro um pastel e caldo de cana bem doce que é meu café da manhã. Meu pai era feirante, então eu gosto bastante. **Entrevista 3.**

A associação com a qualidade dos alimentos também tem forte influência das tradições e costumes regionais. A valorização da horta do quintal, do canteirinho, do produto sem agrotóxico que, muitas vezes são transmitidas de entre as gerações por mais que o indivíduo conviva com um cotidiano agitado da cidade grande. Em geral as lembranças do passado vividas em outras regiões ainda são lembradas e algumas pessoas ainda mantêm vivas em determinados momentos. Neste relato também se pode observar um resgate cultural e a manutenção dos costumes familiares e regionais aprendidos no passado:

Eu venho de família do interior e desde criança a gente teve uma alimentação muito boa porque os legumes e as verduras que a gente tinha em casa pra comer eram da horta do quintal, que a minha mãe cultivava. Então a gente sempre teve uma alimentação maravilhosa! Porque assim, a minha mãe ela sempre foi, além de ser cozinheira profissional, ela sempre foi muito mineira, ela sempre foi muito preocupada com a questão da alimentação. Então assim, a gente tinha, mesmo morando na cidade, mesmo quando a gente saiu do interior pra cidade, ela tinha um canteirinho de horta em cima da laje! Então assim, todos os condimentos, tudo ela mesmo que plantava. Então era zero agrotóxico, tudo muito fresquinho, tudo muito diversificado, e ela sempre tinha essa preocupação da diversificação. Então hoje tinha uma salada crua, amanhã tinha um legume cozido no vapor, hoje tinha um arroz com legume, amanhã tinha um arroz integral, então assim, sempre foi muito boa. **Entrevista 6.**

De acordo com Samara e Morsch (2005), a família é considerada a mais influente na construção dos entendimentos ao longo da vida. A forma como as famílias se organizam, portanto, produzem resultantes nos aspectos da vida social que interferem nas escolhas do consumo alimentar (GALINDO, 2014). As expressões antagônicas utilizadas pela entrevistada associam o ato de descascar como algo bom e desembulhar como algo menos saudável. Há um entendimento a respeito das melhores escolhas alimentares que os entrevistados a seguir carregam consigo durante a fase adulta.

Desde a infância em casa sempre procuramos comer comidas saudáveis evitando industrializados. É aquela história, eu prefiro descascar do que desembulhar então sempre as minhas opções são alimentos naturais e com pouco aditivo químico. Assim, claro nos dias de hoje dependendo da receita não tem como tirar 100%, mas evitar faz bem então é o que eu procuro fazer, uma alimentação mais natural e saudável possível.

Entrevista 22.

O controle alimentar construído a partir de casa proporciona um sentimento de segurança e força. A confiança na família faz com que os indivíduos carreguem determinados hábitos alimentares para além do convívio familiar. Neste relato a entrevistada menciona sua influência a partir do seu pai, deixando clara a importância da alimentação para o rendimento no trabalho.

O meu pai tem um controle alimentar muito grande, então, ele se tiver que comer somente frutas, ele só come frutas sem problema nenhum. Eu cresci sempre vendo essa postura dele e acabei adquirindo também. Fui aprendendo com ele, porque eu acho que isso é vantajoso. A gente fica bem, quando se alimenta bem. Assim, rendemos mais no trabalho.

Entrevista 15.

No passado havia uma rotina delimitada e socialmente estabelecida em relação a organização do consumo alimentar. O uso de orçamento doméstico implicava a divisão dos papéis familiares, resultando na atribuição do homem colocar comida em casa e da mulher gerenciar e controlar o consumo doméstico (CANESQUI, 2005). No entanto, embora o contexto atual tenha mudado as situações passadas ainda servem como referência na maneira como às práticas alimentares são organizadas e conduzidas. Determinadas situações podem afetar o indivíduo nos hábitos futuros. Diversos comportamentos podem ter sido desencadeados por estados de emoções ou sentimentos de privação que o indivíduo não queira mais passar tais como pobreza ou fome. Assim, somente a comida estragada recebe uma permissão para ser descartada. No entanto, em outro momento da entrevista, a entrevistada expõe que o refrigerante que sobra no domingo, dia em que é permitido quebrar a rotina alimentar, é jogado fora. Isso demonstra que para ela refrigerante não é alimento nem comida, mas um produto

extra que está relacionado a uma espécie de bagunça e que sabidamente não contribui à saúde.

Eu não joga comida fora. Já passei muita privação de comida, já dormi muito de estômago vazio. Me fez muita falta porque meu pai era da marinha e tinha muita mulher fora de casa. Quando eu era criança minha mãe mandava a gente tomar um golinho de café e dizia que o sono alimentava, nem gosto de falar nisso não, então eu tenho muita dificuldade de jogar comida fora, só mesmo se estiver estragada que eu joga. **Entrevista 16.**

Refrigerante só aos domingos. Dia de semana é frescos. Porque engorda muito, não acrescenta nada no organismo, não te alimenta. Então é só no domingo, porque é o extra. É o dia de fazer bagunça. É o dia de sair um pouco da rotina. Se não terminar no domingo e sobrou um pouquinho não tomo, mando embora. Mas não é pensando em engordar não, acho que é mais na saúde mesmo. **Entrevista 16.**

5.1.2 Mídia

Indústrias investem bilhões de dólares em todo o mundo promovendo imagens difundidas de corpos idealizados que são usados para promover uma gama de produtos e serviços (THOMPSON e HIRSHMAN, 1995). A mídia ao difundir essa exaltação do corpo perfeito acaba promovendo também tudo o que for associado as transformações do corpo aumentando significativamente o consumo de programas culinários, de dietas saudáveis exercendo grande influência nas práticas alimentares. Assim, a partir dessa sedução a mídia contribui para a construção de formas de pensar e agir dos indivíduos de acordo com o seus interesses e práticas são criadas, transformadas, compartilhadas, reproduzidas e incorporadas a partir de aspectos visuais que podem despertar estados de emoções que levam os indivíduos a fazer suas escolhas alimentares. De acordo com Ardévol, et al, (2010) através da mídia objetos são trocados, compartilhados, produzidos e consumidos; é a prática em torno do objeto que ancora e dá significado para a grande quantidade de diversas práticas entrelaçadas. Na cultura de consumo moderna cada vez mais indivíduos são seduzidos a compartilhar uma gama cada vez maior de programas culinários, com receitas saudáveis ou não que estimulam a prática culinária.

Motivada a priorizar alimentos sem glúten e questionada sobre como aprende as receitas sem glúten, a entrevistada menciona um programa de culinária que passa na TV como exemplo de aprendizado. Na figura 1 é possível ver a foto enviada pela entrevistada de uma receita sem glúten.

Eu gosto muito de assistir programas de culinárias. Por exemplo, outro dia eu vi na Ana Maria Braga um bolo de arroz. Bolo doce feito de farinha de arroz em vez de usar farinha de trigo que tem glúten, então no dia seguinte eu fiz o bolo. Porque eu prefiro comer alimentos sem glúten. Priorizar alimentos sem glúten. **Entrevista 20.**

Neste relato a entrevistada demonstra consciência sobre as ações da indústria alimentícia e entende que a mídia através de seus instrumentos de manipulação não espelha a necessidade cotidiana, mas apresenta possibilidades práticas para facilitar o dia a dia do consumidor com o intuito de fazer parecer uma necessidade.

Pois é, eles fazem a gente achar que precisa de certas coisas. É aquela coisa, eles colocam no mercado um produto que vai facilitar muito a vida das pessoas e hoje em dia a vida das pessoas são corridas, a mulher não fica mais em casa cozinhando, todo mundo trabalha fora. Então, eles utilizam disso tudo para criar uma necessidade na gente. Antigamente não existia celular, não existia micro-ondas. Ninguém precisava disso. Hoje em dia ninguém vive sem. Criou-se a necessidade. **Entrevista 21.**

As redes sociais desempenham um papel ativo como ferramenta de aprendizado, bem como tem contribuído para a construção de novas representações sobre a ingestão de alimentos, preparo e aquisição dos mesmos. A criação de relacionamentos com pessoas participantes de um mesmo núcleo de interesses desencadeia o compartilhamento de uma infinidade de práticas alimentares. Essas pessoas se identificam e criam laços e comportamentos similares uns aos outros a ponto de influenciar a forma como os indivíduos podem se alimentar como podemos ler no relato a seguir. (Ver na figura 3 receita vegana aprendida nas redes sociais).

Aprendi as receitas veganas lendo, procurando informação. Hoje em dia, eu tenho muita troca de informação no facebook. Tem grupos de pessoas veganas. Tem grupos para esclarecer dúvidas, tem grupos só para receitas,

tem grupos que falam da B12, dos nutrientes. Vários focos diferentes dentro desse grupo. Então ali você começa a conhecer pessoas e as receitas.

Entrevista 21.

5.1.3 Amigos

Muitas vezes o cardápio é definido em função dos das pessoas que fazem parte do cotidiano umas das outras. Casotti (2001) menciona o “Risco Social” que acontece em relação as escolhas alimentares que estão relacionadas ao fato de não escolher a comida certa de acordo com o grupo social de referência a que pertence o indivíduo, ou seja, uma escolha considerada errada pode não receber a aprovação da família e dos amigos (CASOTTI, 2001). Dessa forma muitas refeições, principalmente as realizadas fora do lar são vistas como uma forma de entretenimento e motivos para encontrar os amigos. Esta entrevistada relata sua preferência em se alimentar acompanhada.

A noite eu também prefiro me alimentar acompanhada, as vezes vou na rua com alguns amigos, ou vem alguém aqui em casa, a gente faz um lanche bate um papo, normalmente eu me alimento acompanhada. No final de semana sempre junta alguns amigos. A gente senta em algum barzinho, em algum restaurante, toma umas cervejas, bate um papo, depois emenda num almoço, enfim normalmente acompanhada é muito difícil eu comer sozinha.

Entrevista 1.

Da mesma forma no relato a seguir pode-se notar uma relação entre comer a noite, o tipo de comida e a companhia.

A noite é sempre uma besteira, uma pizza, um crepe... Porque ou você come a besteira em casa ou você sai com os amigos e come a besteira na rua. É sempre alguma coisa bem gordurosa, uma fritura, coisas do tipo.

Entrevista 3.

Na situação a seguir, a entrevistada relata que no seu caso é ela quem exerce influência sobre o cardápio dos amigos.

Se meus amigos me influenciam? Olha, geralmente é o contrário, eu que os influencio pra comer o que eu to com vontade, o que eu quero. Então por exemplo, ah vou, quero comer uma pizza, vamos comer uma pizza?

Comida japonesa.. Ah vamos comer uma comida, vamos comer no japonês? Ah vamos comer uma pizza, acho que é o processo inverso aí, entendeu? Acho que sou eu mais que influencio, dificilmente eu vou comer o que uma outra pessoa quer que eu coma. **Entrevista 4.**

Neste relato a coordenadora e psicóloga no grupo do CETTAO fala sobre a “Fome Social”. Ela relata o discurso de alguns pacientes sobre a questão da influência e pressões a qual eles vivem:

Há uma grande pressão e a grande dificuldade de mudança mesmo de hábitos. Eles falam muito isso: “É horrível você chegar e falar ah mas eu estou de dieta não posso fazer isso. Ahhhh só hoje... Hoje é o seu aniversário... Só uma batatinha...” E é justamente às vezes para algumas pessoas nesse “É só uma batatinha” que ele entra no processo da compulsão, que ele não consegue segurar então por isso que a gente fala muito da pressão da recaída. Lidar com a fome social é a maior dificuldade do obeso. A emocional ela é difícil, mas é algo que a gente sente que eles vão aprendendo a lidar mais com isso desde que continue a ter um trabalho psicoterápico, a ter orientações, o apoio da família principalmente... Mas a fome social é muito difícil hoje em dia você não tem uma saidinha que não seja com comida, com bebida. **Entrevista 19.**

E sobre a questão do constrangimento, ela ainda completa:

Tem pessoas que falam que pararam de sair. Um paciente até relatou isso “Eu parei de sair. Estou virando antissocial porque eu estou vendo não estou forte o suficiente para poder dizer não eu não posso agora, então eu estou evitando sair.” **Entrevista 19.**

5.1.4 Grupos de apoio

Ao entender que sua relação com a comida e o corpo é uma relação de enfrentamento, uma espécie de combate seja com a obesidade ou com algum distúrbio relacionado a comida, muitas pessoas procuram auxílio em grupos de apoio. Nestes grupos é possível encontrar caminhos que podem ser fundamentais para reconstruir suas relações com os alimentos, com o corpo ou com a vida. Ao ser questionada sobre a razão pela qual as pessoas procuram o grupo de apoio, a coordenadora e psicóloga do grupo do CETTAO, responde:

Muito com a expectativa de emagrecerem. A primeira expectativa é assim: Eu preciso emagrecer! Eu tenho que mudar esse corpo. **Entrevista 19.**

Os grupos de apoio visitados também se mostraram como fonte de influências e aprendizado. Muitas pessoas ao se depararem com situações em que não conseguem lidar bem com a alimentação, corpo, obesidade ou outros tipos de compulsões, buscam apoio emocional e conhecimento nesses grupos. Através dos grupos elas compartilham diversas estratégias utilizadas pelos participantes com o objetivo de modificar seus comportamentos alimentar. Neste relato a participante compartilha a tentativa de desafiar uma prática não saudável. Diante da missão de preparar os doces da festa de Natal em família ela busca na internet formas de atender a demanda social modificando receitas de maneira que estas sejam menos prejudiciais no seu cuidado com o corpo.

Eu tenho pesquisado algumas receitas na internet e como lá em casa quem faz os doces de Natal sou eu então eu comecei a testar algumas coisas mais saudáveis e não tão doces, como pavê com aquele monte de leite condensado, até vi algumas coisas com chocolate amargo que tem um paladar diferente. **Nota de campo.**

A questão do consumo que ocorre muitas vezes durante o dia sem ser notado. Neste relato a entrevistada explica como o método dos Vigilantes do Peso funciona. Ela conta que o método deles faz com que o indivíduo preste atenção em tudo o que come auxiliado por um diário alimentar. Neste caso fica clara uma ideologia de autocontrole em que o indivíduo se auto monitora realizando planejamento e controle constante sobre as práticas alimentares a fim de adequar seu corpo à uma norma institucionalizada.

Por exemplo, o vigilante do peso faz a gente prestar muita atenção nisso porque como você tem que anotar tudo o que você come, em um diário alimentar você passa a prestar atenção no que você está comendo. Primeiro porque você já planeja o seu dia. O negócio é que você fica pensando o dia inteiro no que você vai comer, mas você já planeja o seu dia o que você vai tomar de café da manhã, o que você vai almoçar, o que você vai lanche, o que você vai jantar porque tem que fechar aquela conta. Só que você passa a prestar atenção no que você está comendo você consegue se controlar melhor. **Entrevista 21.**

Algumas pessoas necessitam de ajuda para conseguir compreender como determinados estados de emoção causados por situações cotidianas podem interferir na prática alimentar. São pendências profissionais, familiares ou de outra natureza. A partir da reflexão sobre suas ações alguns participantes modificam as formas de lidar com suas compulsões. O depoimento a seguir mostra como o grupo de apoio agiu na relação da participante com a forma de ver o mundo.

Eu pensei muito nas mudanças que tive com relação com a comida. Eu tive minhas recaídas, mas esse ano aqui no grupo teve esse lado positivo de entender um pouco a minha relação com a comida. Se é relação de carência, frustração. Muitas vezes eu me via deixando os problemas me levarem, mas hoje em dia eu fico mais atenta a isso. Muitas coisas eu já consegui resolver, tipo faculdade como se eu estivesse ali parada deixando as coisas acontecerem. Às vezes eu perdia a noção do tamanho da porção, mas agora tenho prestado mais atenção. **Nota de campo.**

5.2 Entendimentos

Os entendimentos envolvem as formas de ver o mundo, conhecimento e o *know-how* em um sentido amplo. Assim, o entendimento das práticas nos remete a como fazer algo e compartilhar entendimentos comuns (WARDE, 2005). Na Teoria de Prática o foco de análise deixa de estar nas atitudes e escolhas individuais e passa a estar nas práticas e na sua vida social: dessa forma é interessante compreender como nasce uma prática, como se reproduz, como se mantém, como desaparece e morre.

5.2.1 Relação com a comida

Diferença entre alimento e comida parece ser um ponto comum entre os relatos a seguir. A entrevistada enxerga o alimento como algo para atender uma necessidade do corpo, uma espécie de proteção para manter uma vida saudável. Observa-se que ela relaciona comer com sentimentos de prazer, tristeza, estados emocionais.

Se alimentar está associado a você dar o que o seu organismo precisa e comer é qualquer coisa independente é o prazer. Quando você fala se

alimentar a pessoa vai atender as suas necessidades básicas, ter uma coisa mais positiva vamos dizer assim. E o comer é tudo, eu posso comer várias coisas. Eu posso comer porque eu estou triste, porque eu estou chateada. **Entrevista 17.**

Ainda neste relato a entrevistada descreve sua visão de como as pessoas obesas agem em relação a comida. Ao entrar em um estado de negação elas passam a não exercitar a reflexividade e o autocontrole:

...porque normalmente as pessoas não prestam atenção no que comem principalmente as pessoas que tem problemas de obesidade se você for ver elas entram num estado de negação porque aquilo está suprimindo alguma falta. Todos nós temos uma falta. Para ele suprir aquela falta é comer e ele não quer abrir mão daquilo. Ele acha que ele não come e aquilo que ele comeu não conta. Foi só uma fatia de bolo de chocolate isso não conta. É um processo de negação. É só uma balinha. Mas no vigilante até uma balinha você tem que anotar porque isso pode influenciar no processo. Pode conferir, a pessoa que é gorda diz que não come, não existe isso. Não existe isso, gordo que não coma. Se existir pode ser uma coisa muito rara, mas no normal não existe um gordo que não come nada. Está comendo errado. Pode está comendo pouco, mas está comendo errado. Está misturando coisas erradas, está comendo só calorias demais, está comendo só coisas muito calóricas. Não existe. 80% é alimentação e 20% exercício. Vai se matar na academia e vai morrer na academia não vai dar certo porque não adianta. **Entrevista 21.**

O relato a seguir mostra que a comida não representa apenas prazer, mas pode também representar desprazer dependendo do contexto. Já para a outra entrevistada o alimento é associado a prevenção de doenças. Para ela uma alimentação adequada significa bem-estar.

Alimento é o que te nutre, faz bem, é saudável. Comida pode não ser saudável, pode ser boa e gostosa. Entra pela boca e proporciona as vezes prazer, as vezes desprazer, depende da pessoa. Comida é qualquer coisa e alimento é algo saudável. **Entrevista 18.**

O alimento eu acho que é a base da vida porque nós somos aquilo que comemos. Eu acho assim no modo de vida. O estar bem e o não estar bem,

então se eu estou bem é porque eu estou me alimentando bem. Se eu estou saudável evito gripe, resfriado qualquer tipo de doença. A gente se fortalece contra eventuais vírus, bactérias. Então eu acho que a alimentação é à base de uma vida saudável. É a base de tudo. É importante para memória. Para o seu bem-estar né? **Entrevista 22.**

Ao longo do aprendizado os indivíduos desenvolvem um relacionamento com a alimentação que nem sempre é amigável. Muitas vezes é através da ingestão de alimentos que indivíduos procuram atingir uma estabilidade emocional, quando na verdade esta situação é uma via de mão dupla, pois dependendo do resultado a relação com a comida pode se transformar num conflito igual ou pior do que a dependência de alguma droga. Conforme o relato a seguir, a entrevistada vive um conflito constante relacionado a um corpo indesejado e a obesidade resultante da compulsão. Este relato remete a ideia de um fardo incorporado e carregado de uma variedade de ansiedades focadas no corpo que expressa uma falha na disciplina e no controle da própria vida.

É uma relação de amor e ódio porque desde nova eu sempre fui compulsiva. Sou muito compulsiva em relação a tudo e a minha primeira compulsão que apareceu quando eu era criança é em relação a comida porque é aquela história: Compulsão por álcool você corta o álcool da sua vida. A comida você não tem como cortar da sua vida, você tem que aprender a lidar com ela. Então, eu criança eu comecei a engordar muito. Eu comia demais, eu engordei demais. Tinha problema de tiroide isso me ajudou a engordar e tal. Mas eu já era compulsiva. Então foi um comportamento que enfim eu carrego até hoje a verdade é essa. **Entrevista 21.**

Já esta entrevistada expressa sua relação com a comida como algo muito prazeroso e descreve as diversas formas de se relacionar com ela. O desafio de testar e criar novos sabores sejam comendo ou cozinhando revela uma forma de prazer relacionada a capacidade agir sobre a comida e elege o cheiro como referência de sabor.

Bom, eu gosto muito de comer, eu gosto de fazer e eu gosto de experimentar. Assim, criar coisas. Eu acho importante a gente testar sempre um paladar novo. Eu sou muito curiosa em relação a paladar, então eu

gosto de experimentar as coisas. Eu não sei dizer que eu não gosto disso se eu não experimentei. Eu gosto muito de fazer, eu gosto muito de comer e às vezes eu sou seletiva porque a comida pode está linda, mas se ela não estiver com um cheiro bom, o paladar bom não é uma boa comida.

Entrevista 23.

A maneira como as pessoas enxergam o alimento pode ter influência na condução das suas práticas alimentares. Há muitas formas de aprendizado, sejam pelos meios de comunicação, redes sociais, famílias e também como este depoimento de uma participante de um dos grupos de apoio. Muitas pessoas podem entrar em estágios de privação para conseguirem atingir seus objetivos. A privação de determinados alimentos pode ter relação com a forma com que essas pessoas enxergam determinados alimentos. Na nota de campo a seguir reproduzi um relato que compara o alimento como uma droga e a participante do grupo se vê como uma pessoa doente e viciada e que somente a privação pode resolver seu estado de compulsão.

Eu sou “açucólatra” e compulsiva por todos os alimentos. E muito mais pelo açúcar e o único jeito de deter essa compulsão foi colocar em prática um dos nossos lemas: “evite a primeira mordida compulsiva” que é aquilo que você não precisa comer e a outra pessoa diz come sim. Então o que aprendi foi me afastar de comer açúcar, evitar a primeira mordida compulsiva. Só assim eu consegui deixar de tomar uma lata de dois litros de sorvete. Eu sou comedora noturna, eu deixei isso tudo só usando esse processo. **Nota de campo.**

Após um tempo recebendo orientações no grupo de apoio alguns participantes podem passar a incorporar certas práticas tais como administrar melhor sua forma de se alimentar e refletir mais sobre seu consumo alimentar aderindo a alimentos considerados mais saudáveis. A consciência de que produtos industrializados fazem mal a saúde pode levar o indivíduo substituir estes itens por outros produtos menos prejudiciais à saúde, como podemos ver no relato a seguir, aos poucos uma participante de um dos grupos foi aprendendo a fazer as algumas mudanças nesse sentido.

Eu acho que nunca mais eu vou enfiar o pé na jaca como antigamente eu fazia. Estou aprendendo a administrar isso tudo né. Estou eliminando as

comidas industrializadas. Antigamente na minha geladeira tinha aqueles temperinhos tipo de picanha, ketchup, mostarda. Refrigerante eu não tomo mais, agora é água de coco. **Nota de campo.**

Se tornar vegano ou vegetariano não se trata apenas de uma mudança de comportamento relacionado a moda ou a saúde. O relato a seguir mostra como a entrevistada começa a ter entendimentos sobre o veganismo que além da mudança de hábito alimentar é também uma ação política em que ela abre mão de um prazer em prol de uma causa. Ter paixão pelos animais, buscar informações sobre o processo de produção dos alimentos de origem animal, entender sobre a realidade em que eles vivem e ainda conviver em uma cultura onde se come bacon, linguiça e ovo no café da manhã, podem ter sido o estímulo que faltava para ela adotar um novo padrão de consumo alimentar.

Eu comia de tudo, depois me tornei vegetariana até me tornar vegana. Agora você imagina, meu ex-marido é norte americano, então eu morava numa casa onde se comia bacon, e linguiça no café da manhã. Não era a minha rotina porque eu não conseguia. Lá eles comem muita carne e ovo. Só que eu tenho uma grande paixão por animais e lá eu tive a oportunidade de trabalhar como voluntária em abrigos de animais então o meu contato com os animais ficou muito maior e eu comecei a me interessar, a buscar na internet sobre esse assunto sobre os animais e tal... Então eu comecei a ver como funcionava a indústria da carne, como funcionava a parte de alimentação toda que as pessoas têm que vem do animal. Eu comecei a pesquisar sobre isso e eu fiquei horrorizada. **Entrevista 21.**

5.2.2 Sobre o que é saudável

Para esta entrevistada a prática de beber água é tão importante quanto se alimentar. Este entendimento está baseado no conhecimento tácito da entrevistada fazendo com que ela reproduza tais práticas.

Eu acho que a pessoa tendo três refeições dá espaço para beber água. O problema é quando a pessoa se alimenta muito, muitas vezes, ela acaba não priorizando a água porque em vez de você beber água vai comer -" Ah! Não estou com fome, vou comer um biscoitinho!" - Deveria beber água. Porque a água é um bom veículo para a saúde, né? **Entrevista 13.**

No relato a seguir a entrevistada entende que uma simples troca do refrigerante é sinônimo de uma prática mais saudável. Esta mudança aconteceu após receber o aval do nutricionista. Entende-se que há uma relação de confiança baseada na competência profissional. Giddens (1991) destaca a importância do contato com símbolos e peritos que funcionam como mecanismo ou força reguladora aumentando a sensação de confiança.

Eu troquei a Coca-Cola pelo guaraná, porque guaraná é mais saudável que a Coca-Cola além de não viciar. Já que o nutricionista, disse que eu posso beber até uma lata de refrigerante zero por dia. **Entrevista 1.**

5.2.3 Relação com o corpo

A segunda infância, ou seja, de 6 a 12 anos de idade caracteriza-se como a primeira crise em relação ao corpo (CURVO, 2001) e esta frustração se configura importante na continuidade do desenvolvimento e na preparação para a puberdade/adolescência e vida adulta (SANTOS, 2007). A entrevistada a seguir relata a trajetória do seu corpo, o período em que tem como referência o início da sua saga em relação ao corpo. Já na fase adulta, embora haja um entendimento a respeito das causas da sua obesidade, demonstra que a incorporação de hábitos para manter seu corpo da forma que a própria deseja necessita de disciplina. Este incômodo está relacionado a falta de adequação do corpo ao modelo midiático. Neste sentido o indivíduo que não consegue moldar seu corpo de acordo com o que foi construído socialmente como um modelo ideal é considerado indisciplinado, sem força de vontade e autocontrole.

A partir dos oito anos, nove anos eu engordei. Que foi o período que eu tinha problema de tireoide. Aí meu cabelo caiu muito e eu engordei. Aí depois disso eu não consegui mais voltar para o meu peso normal. Eu fiquei muito tempo sem descobrir que meu problema era de tireoide. Então, quando eu fui ver meu problema eu já estava muito gorda. Aí sendo compulsiva já era mais difícil de eu conseguir emagrecer. Porque força de vontade não é uma grande coisa assim para mim. Não sou uma pessoa muito disciplinada. **Entrevista 21.**

Esta entrevistada ao ser perguntada sobre o que é o corpo, ela responde relembando sua trajetória, a questão do preconceito que sofria e determinadas atividades que a fizeram emagrecer e engordar. Não soube responder especificamente o significado do corpo, mas o vê como um instrumento para o trabalho.

Quando eu era novinha eu era bem gordinha e ai eu sofri muito preconceito, sempre excluída porque eu era a gordinha então não interessava para ninguém, depois eu comecei a jogar bola e comecei a emagrecer naturalmente, sem fazer regime, só treinar fez com que eu emagrecesse. Depois eu cresci e comecei a trabalhar e comecei a engordar de novo, pois parei de fazer atividade física. Hoje em dia o meu corpo me ajuda a trabalhar, mas assim o que ele é para mim, não sei. **Entrevista 3.**

O olhar disciplinar nos remete as experiências de muitos consumidores de controlar (ou não) seus corpos. Este termo utilizado por Foucault (1979) caracteriza um tipo de controle social que decorre do sentimento de estar sob constante vigilância que faz com que o indivíduo aja como seu próprio agente de vigilância, mesmo quando não está sendo realmente observado por outro. Os entrevistados a seguir elegem partes dos seus corpos que mais gostam e as que menos gostam. É possível notar que a barriga em geral serve de referência e de certa forma já institucionalizada como indicadora de estar ou não em forma. O que não ocorre com as partes mais apreciadas do corpo relatadas pelos entrevistados. No entanto a praticidade esteve presente nos cabelos e pernas grossas que não dão trabalho para a obtenção de resultados rápidos e olhos de mel elogiados por terceiros.

Entrevistadora: Qual a parte do seu corpo que você menos gosta?

Entrevistada 1: A barriga com certeza!

Entrevistadora: Qual é a parte do seu corpo que você mais gosta?

Entrevistada 1: Os olhos!

Entrevistadora: Por quê?

Entrevistada 1: Porque são bonitos.

Entrevistadora: Como é que você sabe que eles são bonitos?

Entrevistada 1: Porque todo mundo fala que eles são bonitos, eles são mel esverdeados. Na claridade ficam verdes no escuro eles são mel.

Entrevistadora: Qual a parte do seu corpo que você menos gosta?

Entrevistada 2: Barriga.

Entrevistadora: Por que?

Entrevistada 2: Porque é mole é a visão dos infernos! Risos

Entrevistadora: Qual é a parte do seu corpo que você mais gosta?

Entrevistada 2: As pernas.

Entrevistadora: Por que?

Entrevistada 2: Porque elas são grossas e quando eu malho elas ficam bonitas, tenho um resultado rápido.

Entrevistadora: Qual a parte do seu corpo que você menos gosta?

Entrevistada 3: Barriga! Com certeza!

Entrevistadora: Qual é a parte do seu corpo que você mais gosta?

Entrevistada 3: Meu cabelo!

Entrevistadora: Por quê?

Entrevistada 3: É o que me dá menos problemas! É o que é mais prático!

Entrevistadora: Qual a parte do seu corpo que você menos gosta?

Entrevistada 4: Da barriga (risos)

Entrevistadora: Qual a parte do seu corpo que você mais gosta?

Entrevistada: Pernas.

Entrevistadora: Por quê?

Entrevistada 4: Porque, não sei. Acho que minhas pernas são bonitas!

Esta entrevistada definiu o desconforto em partes do corpo, roupas e o espelho como instrumentos de monitoramento do peso. Assim ela consegue avaliar se está ou não acima do peso.

O máximo de peso que cheguei foi 68 quilos. Eu nunca cheguei a esse tanto de outras pessoas... Eu olho assim para o espelho, aí a balança me dá "tchauzinho". Tem que fechar a boca. Eu nunca cheguei assim demais não, sabe? Eu tenho um bolo de carne aqui nas pernas, na coxa, isso é genética. Se eu engordar muito, um pouco mais do normal, aí eu só tenho que usar essa calça de perna por baixo, porque a coxa "roça" uma na outra e aqui fica aquelas duas marcas escuras. Além de ser ruim porque arde, fere e chega a arder. Então são essas coisas que me chamam atenção. Entrevista 16.

5.2.4 Corpo como forma de expressão

Esta entrevistada não expõe seu entendimento sobre o corpo atual a partir da infância, mas relaciona seu estado corporal ao fato de ter direcionado suas atenções e cuidados aos seus entes queridos. Ela também expressa que na medida em que foi perdendo seus entes queridos, tais eventos foram afetando seus cuidados com seu corpo. Isso nos remete aos sentimentos de ansiedade e culpa que muitas vezes podem afetar uma pessoa que reconhece que se desviou de uma norma disciplinar imposta pela sociedade. Para ela, o aumento de peso revela perda de autocontrole e autodisciplina que é sempre potencialmente observável e é uma fonte de preocupação que se expressa pelo corpo.

Eu acho que é um cartão de visita. É porque se você não está com o corpo bom você não se apresenta direito. Eu não estava bem com o meu corpo como ainda eu não estou. Já melhorei minha situação como cartão de visita, mas ainda não estou bem. Eu não sei se é porque eu tive a minha época de ter um corpo muito bonito e eu sei que tudo passa, mas eu relaxei muito a culpa foi minha. Eu deixei de praticar exercício físico. Eu comecei a tomar conta primeiro das minhas tias, depois da minha irmã, depois da minha mãe. Voltei a tomar conta da minha tia, depois da minha mãe. Aí a medida que eu fui perdendo as pessoas, eu não soube enfrentar as perdas. Então eu judiei muito do meu corpo e isso que eu estou gorda hoje reflete dessa judiação que eu fiz com o meu corpo. **Entrevista 23.**

A entrevistada a seguir corrobora com Blumer (1969), que diz que o ser humano age em relação as coisas com base nos sentidos e significados que tais coisas têm para ele; o sentido das coisas é derivado da interação social que o indivíduo estabelece com os outros; ao ser questionada para que serve o corpo ela aponta elementos que ela julga importantes e que estabelecem sua relação com o mundo.

Para interagir com as pessoas, para participarmos do mundo e certas coisas fazem você a fazer mais parte ou menos parte desse grupo e hoje em dia meu corpo me possibilita a fazer mais parte, eu não tenho nenhuma deficiência, nenhum problema grave de saúde, então ele faz com que eu possa conviver com as pessoas em uma aproximação muito legal.

Entrevista 3.

5.2.5 Corpo como ferramenta de trabalho

Aqui o corpo surge como um componente material semelhante a um instrumento relacionado a outros componentes incorporados como um ambiente de interação com outras pessoas. Nesse caso a entrevistada utiliza o corpo para desempenhar melhor seu trabalho.

Quando a gente ministra aulas nós utilizamos muito os gestos, então eu acredito que eu não tenho dificuldade nenhuma por ser gordinha de chegar lá na frente e fazer todos os gestos e a pessoa que é mais magro tenha até facilidade para fazer certos movimentos. No meu caso as minhas disciplinas não exigem muito gestos corporais, os gestos que eu utilizo em sala as vezes exemplos que a gente dá é as brincadeiras que eu faço em determinados movimentos o corpo assim até ajuda porque fica engraçado e o professor é um pouco comediante na sala de aula e as vezes eu faço uns gestos assim que ficam engraçados e os alunos riem e isso ajuda a ter um relacionamento. **Entrevista 2.**

Neste relato a entrevistada levanta uma reflexão sobre a influência que os alimentos exercem na atividade profissional e mais uma vez apresenta o corpo como uma máquina que precisa funcionar bem para atender a demanda do cotidiano. Neste caso, uma espécie de ferramenta de trabalho e o que ele representa nas relações de trabalho.

Sim, os alimentos podem influenciar em muitas situações, não adianta se você não tiver saúde não tem jeito, então o alimento vai fazer com que você tenha uma vida mais saudável ou menos saudável e o que vejo na maioria das salas de professores, nós comemos muita besteira e assim, nós temos um monte de motivos que não são justificáveis, mas a verdade é um fato e comemos muita besteira. A questão é por que fazemos isso, sabendo que precisamos do corpo? Até tiveram umas reportagens, que causaram muita polêmica e eu levei para a sala de aula de professores que foram excluídos de processo seletivo de concurso público porque estavam acima do peso aí entrou o julgamento se ser ou não ser justo então eu falei, gente isso é uma organização ela quer alguma coisa da gente e a gente quer alguma coisa dela, então é um contrato, uma relação contratual é natural que você não queira uma pessoa que possa vir te dar problemas, se o cara está acima do peso a probabilidade dele ter algum problema de saúde é maior.

Entrevista 3.

Os cuidados com o corpo envolvem um conjunto de práticas cotidianas. Sendo elas, atividades físicas, práticas alimentares, atividades corporais em geral. Para muitos indivíduos a transformação do corpo é fundamental para a realização pessoal e precisa ser frequentemente cuidado. É um corpo útil abastecido pelos alimentos e atividades corporais de modo geral. Ao perguntar sobre o significado da atividade física, esse entrevistado responde:

Significa ter maiores possibilidades, mobilidade, agilidade, facilita até a mente. Sabe aquela história de *mens sana in corpore sano*? Então, o inverso também funciona. E isso já serviu para várias decisões na minha vida que tive que seguir minha intuição para ajudar a escolher. Ah estar preparado fisicamente ajuda muito a absorver as ideias, facilita o processo de reflexão, tomadas de decisão. O corpo tá muito ligado a mente, sem dúvida nenhuma. Trabalho na parte de criação, então tenho que ter ideias e tomar decisões pensando no impacto que isso vai causar na vida da empresa do cliente da agência, então o que eu decidir ali, será o que vai ser usado. **Entrevista 8.**

5.2.6 Obesidade

A obesidade é considerada por muitos como uma doença visível (WANDERLEY, 2010). Entre homens e mulheres, embora com diferentes graus de tolerância, tende a ser vista como o corpo não controlado e a incapacidade de controlar o apetite, entendida, portanto, como a incapacidade de controlar a si mesmo. Esses indivíduos ainda são vistos como os únicos culpados pela sua condição. Deste modo, gera-se também uma estigmatização, uma exclusão e uma intensa culpabilização social. Praticamente, só resta ao obeso uma opção: emagrecer a qualquer custo (Santos, 2006, p.31). O relato a seguir expõe este entendimento e reforça a importância de procurar ajuda profissional:

Muitas pessoas começam a ver a questão de ser chamado de gordo sem procurar o médico. Muitas vezes você é magro, mas você é um falso magro. Então, eu acho que você tem que fazer um exame médico, porque você pode estar com o peso incoerente com a sua estatura e pode estar, por exemplo, com excesso de gordura abdominal. Isso é um perigo para sua saúde cardiovascular. Então, tem que ter uma orientação médica. A nossa sociedade se “automedica”. Se olha no espelho, viu alguma coisa nova, procura algo que promete fazer milagres, e as pessoas correm atrás disso. Então, quando as pessoas falam de obesidade, elas vão muito pela questão visual. As pessoas se olham e se acham gorda. Mas é no exame médico que você vai constatar os reais problemas que você tem perante isso. Não é só a aparência, porque a pessoa é magra, mas pode ficar com uma gordura localizada. É o falso magro. Então, eu acho que isso é uma questão importante. **Entrevista 12.**

Muitas pessoas entram em uma situação de exclusão social em função dos estigmas que a sociedade lhes impõe. As pessoas obesas são em geral caracterizadas pelo seu peso e não por seus atributos sociais. Elas são identificadas como “gordas”. “O estatuto de gordo ou de gorda prevalece sobre todas as outras qualidades do indivíduo” (GOFFMAN, 2008). A entrevista a seguir demonstra a ideia de que ser gordo é um sinal de corpo não controlado adequadamente e não socializado.

Detesto obesidade! Tenho horror de gente gorda! Acho uma disfunção tremenda! Primeiro se é uma disfunção hormonal é uma coisa mais razoável que aí você tem que cuidar ir ao médico. Mas se é pura gula, falta

de educação aí eu acho uma disfunção tremenda! Olha, o mundo não perdoa! A verdade é que se você não aprende em casa por bem com amor, sua mãe te ensina com amor o mundo vai te ensinar e o mundo é impiedoso! Então se você engordou demais não é fácil! Aí você tem um relacionamento difícil, você fica um ponto fora da curva, você não entra na rodinha. **Entrevista 18.**

O corpo em sua aparência revela quem somos, a chave do sucesso, mas também do fracasso. A obesidade como um estado que destoa dos padrões ideais de beleza passa a ser considerado anormal, um monstro não sendo mais tolerado socialmente (SANTOS, 2006). Ou seja, um corpo construído socialmente. Perguntada sobre a obesidade, a primeira palavra mencionada pela a entrevistada a seguir demonstra repulsa, aversão, na qual associa a obesidade a uma série de doenças, como veremos a seguir:

Horror! Não gosto de pessoa gorda. Eu acho que não é saudável. Ser gorda não. Gorda você fica até bonita, sabe? Mas aquilo quando passa do limite, tem só a barriga e bunda, assim. Parece que o tornozelo vai estourar porque é muito peso em cima de um lugar tão pequeno já vai vim varizes. Então eu já fico pensando nas doenças que podem vir daí, não só doenças mas como o transtorno também. Obesa. Gordo não. Gordo é simpático, gordo dança, gordo tem disposição para fazer as coisas. Só é gordo, mas tem disposição para fazer as coisas, para andar, para ir aqui... Já o obeso é todo cansado. Eu acho que as vezes até mesmo que queira fazer as coisas, o peso não permite. Eu acho que o obeso é muito limitado. Só gordo não. Eu acho que o gordo é até bonito, eu acho bonito. Eu tenho pena do obeso, ele inspira isso para mim. **Entrevista 16.**

Os aspectos genéticos e metabólicos são apenas uma parcela da variedade de aspectos que exercem influência na etiologia da obesidade (Wanderley, 2010). Depressão, ansiedade, transtornos alimentares, de personalidade e distúrbios emocionais acompanhado de sentimentos de vergonha, angústia, culpa e desconforto físico faz com que o indivíduo fique preso neste estado. A entrevistada a seguir diferencia a obesidade mórbida como um problema de saúde da obesidade cotidiana, aquela de quem não se cuida. Ela entende que de certa forma o obeso tem sua parcela de culpa ao não manter a vigilância e o controle sobre os cuidados com o corpo e a alimentação.

Existem vários tipos de obesidade, tem aquela obesidade que eles falam que é mórbida. Aquela pessoa que é tão obesa que dá muitos problemas de saúde, como no joelho, no coração e aí eu acho um caso crítico que a pessoa tem que buscar mesmo uma ajuda mais radical tipo cirurgia e não pode deixar de lado os exercícios físicos. Eu tenho amigos que se encontram nesse tipo de obesidade. Também existe a obesidade que faz parte do dia a dia, aquela que você não se cuida mesmo, você se deixa, aquela questão da comodidade. Você começa a colocar qualquer coisa no estomago para não sentir fome, aí você começa a não ter critério e que provoca você a ficar acima do peso que seria ideal era para você ter.

Entrevista 2.

Além do relato acima ela ainda difere níveis de obesidade, expõe sua visão sobre ser obeso e se sentir obeso e elege parte do corpo para diferenciar este estado.

E a obesidade eu vejo como insatisfação quando você está insatisfeito com alguma coisa no seu corpo. Uma coisa é você se sentir obeso outra coisa é você ser obeso. Você se sente obeso quando você olha pelo espelho aquela barriga caindo e diz eu estou gorda e você chega nessa conclusão porque vê que não é legal para você e se sente obeso. Então, assim, eu acho que existem vários tipos e níveis de obesidade. **Entrevistada 2.**

Em alguns relatos podemos ler visões sobre os sentimentos e fatores relacionados a obesidade expostos pelos entrevistados. A maioria está relacionado a falta de cuidado, problemas de saúde, emocionais e discriminação

Eu tenho um amigo que já passou por cirurgias de redução de estomago, tinha problema de tireoide, não fazia exercícios. Gastou uma nota com a cirurgia e voltou a comer de novo e engordou. Por isso que acho que é uma questão psicológica, de automotivação, de querer emagrecer e não de emagrecer por questões estéticas, é de querer ter uma vida saudável e não dar sorte pro azar. Ele não era obeso, mas pesava uns 120 quilos, mas ele era alto também. Fez a cirurgia e agora está na luta pra emagrecer de novo. Os amigos ficam dando força, apoiando, é nosso papel, acho que ele vai conseguir. **Entrevista 8.**

Sobre a obesidade, eu acho que é da parte sentimental, o emocional eu acho. De repente acontece alguma coisa e aquilo ali desencadeia, assim é como se a pessoa ficasse descontrolada na alimentação. **Entrevista 5.**

O que eu acho ruim na obesidade, além de todos os problemas de saúde é a discriminação que você sofre em função disso. Por ter passado por isso, não adianta ninguém ficar falando para você que você está fazendo errado, isso não vai resolver, isso não vai mudar, pois a mudança é muito pessoal, a pessoa tem que enxergar outro caminho e querer mudar. Ficar criticando, ficar falando que é fácil, que é isso ou aquilo não resolve. Além de todos os problemas de saúde que a obesidade traz, ela traz um prejuízo com seu contato com a sociedade, é a questão do corpo também, você tem um corpo que a sociedade não acha adequado aí você passa por preconceito porque você não em o padrão determinado. Eu consegui passar por isso de uma maneira tranquila, apesar de ter um irmão em casa me “buzinando”, mas tem outras pessoas que não, que tiveram que ir para terapia, a vida passa a ser um sofrimento em vez de ser um prazer. **Entrevista 3.**

Para essa entrevistada, além de entender a obesidade como um distúrbio orgânico, aponta que também pode ser um distúrbio emocional. A pessoa obesa entre em um processo de negação, pois muitos deles não se dão conta de que a ingestão diária de determinados alimentos pode contribuir com a obesidade.

Eu acho a obesidade um distúrbio orgânico, mas também um distúrbio emocional. Todo obeso diz que não come. Todo gordo diz que não come. A maioria deles entra num processo de negação, mas se você for observar o dia-a-dia dele ele está o tempo todo comendo. Lógico, tem que colocar para dentro alguma coisa que está faltando. Tem alguma coisa faltando e ele não sabe lidar com essa falta e passa o dia inteiro comendo. Tem gente que diz que não come quase nada e não sabe por que engorda. Está comendo demais. Assisti vários programas a respeito disso que a pessoa diz que não come nada e aí coloca uma câmera na casa da pessoa e aí descobre que a pessoa come o tempo todo. **Entrevista 21.**

5.2.7 Sobre regimes e dietas

Neste grupo procurei inserir os relatos expressos pelos entrevistados ao recorrerem a terceiros sendo eles profissionais ou não que de alguma forma puderam auxiliá-los na sua trajetória e ou reconstrução dos entendimentos a respeito da saúde. Ao se relacionar com determinados grupos pode-se notar como alguns entendimentos sobre as práticas foram reproduzidos, mantidos, abandonados ou até extintos. A maioria das práticas foi relacionada a regimes, dietas, sobre o que é saudável ou não saudável de forma racional ou não. Nessa busca incansável, alguns entrevistados se deparam com inúmeras possibilidades de realizarem suas dietas ou regimes disseminados nos mais diversos meios de comunicação ou até mesmo praticados por profissionais da saúde. Os indivíduos se dispõem a segui-las de acordo com suas disponibilidades e motivações. Situações como do relato a seguir ocorrem de forma corriqueira em que essas questões a respeito das práticas corporais e alimentares são conduzidas de maneira quase que totalmente de forma racional pelo profissional que atende o paciente não levando em consideração questões específicas que podem ter uma influência muito grande na condução da dieta a ser praticada pelo paciente, ou seja, acaba ocorrendo uma espécie de padronização de dietas e regimes. Nas duas entrevistas podemos notar que em cada um dos relatos há uma especificidade a ser tratada. Na primeira houve uma rejeição por parte da entrevista com que foi conduzido o atendimento.

Uma vez eu fui numa médica, queria emagrecer, ver se eu tinha algum problema e tal. Ela me mandou fazer alguns exames de sangue, fezes e urina, esses exames e depois do resultado, abriu uma gaveta e tirou uma dieta pronta, tipo padronizada para eu seguir. Não se interessou em saber nada sobre a minha rotina, se eu comeria aquelas coisas. Quando cheguei em casa li aquele papel e pensei, eu não como isso, não como aquilo, não comia quase nada. O que aconteceu? Pendurei o papel num mural em casa e não fiz o regime. **Entrevista 1.**

Sobre o relato acima e sobre o papel do nutricionista na relação com o paciente a nutricionista voluntária do grupo de Qualidade de Vida do CETTAO informa sobre a importância de conhecer as necessidades do paciente:

O papel do nutricionista é diverso, mas a primeira questão é a de orientação nutricional. Você informa a ele como conseguir essa alimentação que é através de um plano alimentar elaborado de acordo com as necessidades de cada paciente para suprir suas necessidades nutricionais onde essas refeições são planejadas. Tem as refeições principais e as complementares. E esse plano alimentar é adequado as necessidades do paciente, não só da questão nutricional, mas da sua rotina diária. Então você conhece primeiramente esse paciente, conhece a rotina dele através de uma *anamnese* e vai adequar esse plano pra ele, para suprir essa necessidade e ele ter uma alimentação mais adequada possível a sua realidade e as suas necessidades. **Entrevista 24.**

Nesse relato a entrevistada diz não conseguir seguir sua dieta em função da quantidade de transportes e coisas que precisa carregar para ir trabalhar. Assim o contexto ao qual ela está inserida é mais um impeditivo para que consiga manter uma dieta saudável.

Por várias vezes fiz dietas acompanhadas por nutricionistas e eu conseguia fazer uma alimentação mais saudável. Eu tinha uma bolsa térmica que eu levava pra tudo quanto era lugar, isso quando eu tinha opção de andar de carro todos os dias. Conseguia manter uma dieta saudável e equilibrada. A partir do momento que eu passei a pegar transporte público e, como eu falei são dois transportes públicos, muito críticos, eu tento andar com menos volume possível. Então a bolsa térmica, ela não faz mais parte do que eu tenho que carregar. Tenho que carregar o mínimo de coisas possível, porque senão eu vou ficar carregando peso, como eu falei, de manhã, geralmente, 50 minutos a uma hora e meia pra chegar até ao meu destino, então são coisas que eu vou tendo que me desfazer em função da rotina e a alimentação saudável, foi uma delas. **Entrevista 4.**

A partir da experiência de alguns entrevistados, nos relatos a seguir os entrevistados entendem que para emagrecer as dietas restritivas não são tão eficazes em longo prazo quanto a mudança de hábitos alimentares e a reeducação alimentar. A tentativa de controlar o peso de forma rápida acaba sendo eficaz somente em curto prazo. Em geral as pessoas não conseguem manter a restrição alimentar por muito tempo. Assim a capacidade de agir sobre o corpo depende

também do quanto a ação exige de empenho e sua relação com o objetivo a alcançar.

Você vai passar a vida brigando com a balança, acho que o mais adequado é realmente você mudar a sua forma de se alimentar, você buscar essa mudança. Eu venho tentando fazer essa mudança há algum tempo, mas é você realmente optar por alimentos mais saudáveis. Assim um regime você faz temporariamente aí emagrece e depois você para de fazer o regime e engorda de novo. Se você mudar realmente seus hábitos alimentares, então você vai conseguir controlar essa questão da balança. Mas eu não consigo ter essa disciplina. **Entrevista 1.**

Acredito que para fazer dieta tem que ir ao nutricionista e não acredito nesses regimes que faz por conta própria, tem que ter um acompanhamento. **Entrevista 2.**

Eu já fiz regime, eu jogava futebol e precisa perder 5 kg por conta de um campeonato e eu tinha uma semana para perder isso, daí entrei em uma dieta louca porque era esse o foco. Nesse ponto achava válido. Hoje em dia as pessoas estão fazendo e acham que depois vai estar tudo resolvido, elas não colocam como uma reeducação alimentar, como algo definitivo. Dieta não resolve, só se for por algo específico. Tipo lutadores que precisam perder peso imediato. Tipo atores que fazem dietas loucas para fazer um personagem aí eu acho válido, agora para a gente seres humanos normais tem que ser reeducação, tem que se habituar. **Entrevista 3.**

A forma de aprendizado não é igualmente acessível a todos e, portanto, são suscetíveis de serem valorizados de maneiras diferentes por pessoas com diferentes trajetórias sociais e experiências. Ao ser questionada sobre como aprendeu sobre os supostos benefícios da tapioca, essa entrevistada responde:

Do modismo. Todo mundo comendo tapioca. Aí eu comecei a pensar. Acho que a tapioca dava para substituir, que o pão que tem mais calorias. Além do pão, ainda tem a manteiga que você põe e põe mais alguma coisinha. A tapioca não, eu posso até comer só a tapioca, assar e tomar com café. Não preciso nem recheá-la. Eu penso por minha conta, não consultei médico é

mais saudável. Se amanhã ou depois eu descobrir que não é, eu paro com ela. **Entrevista 16.**

Em outro momento da entrevista ela explica o processo de preparar o pão o qual aprendeu com uma dieta:

Eu tiro o miolo do pão e como praticamente a casca com manteiga ou com queijinho... isso é desde uma vez em que fiz uma dieta legal. Foi na ocasião também em que fui para CCA em 2002. Aí fiz dieta de tomar remédio... E uma das coisas que ele cortou foi o pão. Não cortou o pão, mas o pão ficar sem o miolo. Só aquela casca de fora. Aí eu acostumei e coloquei isso na minha cabeça que realmente o miolo incha. O miolo fica ele estende mesmo. Aquela casca de fora ou então o pão ali torrado depois que você alguma coisa. O calor eu não sei faz quebrar. **Entrevista 16.**

5.3 Procedimentos

Os Procedimentos estão relacionados com as instruções, princípio, regras do que e como fazer, habilidades e competências. As práticas são entidades coordenadas que necessitam de desempenho para existirem, assim como só existem desempenhos relacionados a prática. Muitas pessoas utilizam o corpo como ferramenta de trabalho, um corpo que precisa estar forte e resistente para aguentar a rotina de trabalho. Assim se por um lado as pessoas precisam desse corpo saudável para o trabalho, por outro, muitas vezes as regras impostas por esse mesmo trabalho acaba por limitar as possibilidades da realização de uma alimentação saudável. No caso a seguir tanto o tempo disponível e ambiente onde ocorre a prática alimentar quanto os itens de consumo interferem na forma de se alimentar do entrevistado a seguir. Neste relato observa-se uma homogeneização alimentar para necessidades diferentes. A refeição que é servida aos trabalhadores braçais, ou seja, os que necessitam de uma alimentação mais adequada a sua atividade de produção é a mesma refeição servida aos trabalhadores que permanecem sentados durante todo o expediente de trabalho. Neste caso há uma falta de critério ao definir as questões alimentares dos funcionários.

Lá é refeitório, eu trabalho na construção civil, então o almoço é a mesma comida comprada pra cinco mil pessoas contratadas na obra, então é aquela comida feita sem nenhum tipo de cuidado de carinho é sem tempero,

é uma comida pesada pra encher barriga de peão, pra sustentar mesmo. Eu normalmente almoço em 15 minutos no máximo 20 e a gente não pode nem ficar muito tempo no refeitório porque tem muita gente, você tem que dar o lugar pra outras pessoas entrarem, não posso ficar sentada por uma hora sentada dentro do refeitório. Então normalmente eu entro, me sirvo sento almoço como a sobremesa quando tem e levanto e vou embora, volto pra minha sala e volto ao trabalho. **Entrevista 1.**

No relato a seguir tanto as questões financeiras quanto os efeitos no organismo fizeram com que a entrevistada modificasse seu consumo de carne.

Comecei a evitar carne porque estava mais cara e depois fui comer e me sentir meio mal, pesada, me sentir mal fisicamente, mas ainda eu como carne. Quando você começa a comer só peixe e frango, quando come carne parece que comeu uma feijoada, pois fica pesado e para trabalhar depois de novo não consigo manter o ritmo. **Entrevista 3.**

Esta entrevistada faz uma breve comparação em relação a regra de comer ou não carne dentro dos grupos vegetarianos e veganos. Não ingerir determinados alimentos passa a ser uma questão de princípios dentro do grupo.

O vegetariano muitas vezes, ele para de comer a carne porque ele não digere bem, porque pesa no estômago tanto é que você vê muita gente que só não come carne vermelha. O frango e o peixe eles comem porque são mais leves. Por questão de saúde. Geralmente o vegetariano é assim. O vegano ele se torna vegano porque ele abdica de um prazer pelo fato daquilo ali, entendeu? Então a gente abre mão não é que a carne seja pesada, não é que eu não goste de carne é uma delícia, mas a partir do momento que eu sei que aquilo ali foi um animal que sofreu eu não quero mais. **Entrevista 21.**

5.3.1 Práticas cotidianas/ Rotinas

Uma das primeiras práticas que procurei entender ao ir a campo fazer as entrevistas foram as práticas alimentares cotidianas dos entrevistados. O cotidiano das pessoas é de extrema importância nos estudos alimentares, pois revela como funciona o processo de organização das práticas. As formas como as pessoas vivem o seu dia a dia podem revelar elementos que são passíveis de uma análise

minuciosa, pois tais informações podem ser respostas para diversos questionamentos do qual a pesquisa faz parte. As práticas são altamente coordenadas em função das atividades rotineiras realizadas pelas pessoas. O relato a seguir mostra uma prática que determina onde e quando a entrevistada realiza sua primeira refeição do dia. Comer a sobremesa após o almoço é uma espécie de regra.

Durante a semana prefiro dormir até mais tarde do que acordar trinta minutos mais cedo pra poder tomar café. Prefiro tomar café na rua. O tempo do almoço dura em torno de trinta minutos. Geralmente eu bebo algo depois, que eu não sinto vontade na hora, mas não abro mão de sobremesa, um docinho. Eu faço um lanche à tarde, geralmente uma besteirinha tipo biscoito. Seis horas da noite, antes da aula da noite eu vou fazer um lanche, aí eu lancho, tomo um suco, como um sanduíche se tiver sanduíche natural no lugar pra comprar, que as vezes tem, eu como, um sanduíche, um misto né? À noite chego em casa por volta de dez e meia, onze horas eu faço outro lanche, eu não janto. **Entrevista 4.**

A rotina alimentar dos entrevistados mostra-se similar seguindo geralmente uma lógica bem comum, mas ao tentar compreendê-las pude observar diferenças relacionadas ao tempo despendido para tal prática, local, motivações, e itens de consumo e significados. A falta de tempo foi é um elemento constante exposto pelos entrevistados. Essa situação de acordo com eles os impede muitas vezes de priorizar a questão alimentar causando uma perda de autonomia. Ou seja, o critério de escolha alimentar definido de acordo com o tempo que sobra, com o que é mais prático e rápido de fazer. O relato demonstra que as atividades giram em torno do que é prioridade imediata em sua vida e dividida em etapas.

Como sou professora universitária e trabalho a noite, quando eu acordo pela manhã já vou adiantar a aula que vou dar e se tiver um tempo faço um lanche, vou preparando as coisas do meu filho para ele ir à escola. Tem um monte de coisas para fazer, tenho que arrumar casa, pagar as contas. Enfim, meu dia a dia é assim uma parte da manhã é dedicada aos estudos, de 11h ao 13h é dedicado aos preparativos do meu filho, o resto da tarde dedico a casa, a pagar contas e a noite vou trabalhar. Quando dá tempo, tomo um café preto com biscoito só, é o mais rápido de fazer. No almoço eu como pouco mesmo, eu como o que tem, às vezes assim uma colher de

arroz e feijão qualquer coisa, não tenho muito critério. À noite chego em casa e como biscoito. **Entrevista 2.**

Mesmo um cotidiano semelhante pode apresentar desempenhos diferentes se os elementos dos nexos de fazeres e discursos forem distribuídos de formas diferentes entre os praticantes. Assim como a entrevistada acima, esta entrevistada que também é professora, mas determina outra forma de organizar suas práticas alimentares. Nesse caso as práticas são coordenadas priorizando os cuidados consigo.

Meu café geralmente é simples, ou torrada com café ou pão de forma, depois eu só vou comer as 11, aí eu almoço pra trabalhar. Eu sou mais de comer salada agora. Agora eu como mais salada. Minha sobremesa é sempre fruta, depois eu vou trabalhar aí a próxima refeição às três horas, três e quinze, aí na próxima refeição eu levo sempre fruta pra escola também, quando eu não levo eu como *cream cracker* com café, aí depois eu saio da escola cinco e meia vou dar aula particular aí sempre levo uma banana ou uma maçã, quando chego em casa já é quase oito horas da noite aí eu como uma fatia de pão de forma e depois, antes de dormir eu tomo um Activia. **Entrevista 5.**

A valorização do momento da refeição é relatada neste depoimento. Em função da quantidade de atividades que serão realizadas no decorrer do dia, esta entrevistada procura valorizar o café da manhã. Para ela, poder tomar seu café tranquilamente significa uma espécie de combustível para enfrentar a correria do dia e uma compensação ou recompensa antecipada pelo dia que irá enfrentar.

A hora do café da manhã pra mim é sagrada, sei lá é a primeira refeição do dia é quando eu me preparo pra encarar o dia de trabalho. Antigamente minha vida era muito corrida, então eu tomava café às pressas e sempre sonhava em poder sentar calmamente para tomar meu café antes de ir pro trabalho. Agora que eu posso, procuro valorizar este momento. **Entrevista 24.**

5.3.2 Recrutamento das Práticas

Esta categoria refere-se à forma como os entrevistados adotaram determinadas práticas alimentares. A seleção e a restrição são as duas noções que estão no centro da inquietude alimentar contemporânea (FISCHLER, 2001). A questão de escolha dos hábitos alimentares varia de cada pessoa de acordo com vários fatores. Durante os anos em que está participando do grupo de apoio, esta entrevistada modificou seu comportamento alimentar. O fato de não se ver como uma comedora normal faz com que ela adote formas de controlar o corpo mantendo a abstinência, frequentando as reuniões e seguindo as regras definidas no programa. Assim como ela muitas pessoas necessitam de algum tipo de ajuda para alcançar seus objetivos corporais. Embora seja nutricionista, ela atribui a participação no grupo o fato de conseguir se manter abaixo dos antigos 90 kgs que pesava no passado. Ela entende que a compulsão alimentar é uma doença incurável que requer privação dos alimentos chamados de “gatilhos”. Desta forma ela define regras para manter uma dieta restritiva e assim se manter abaixo do peso que lhe incomoda.

Eu mantenho a abstinência e evito comer doces, biscoitos, aprendi no CCA. Pra mim é mais fácil não colocar a comida na boca do que experimentar porque assim você acaba querendo mais e mais. Então comigo não funciona esse negócio de comer só um pouquinho. Eu já aceitei que não sou uma comedora normal. Quando eu vou ao restaurante meus pratos sempre são estranhos, peço um prato que não tenha massa, não como nada que venha do mar, enfim estou satisfeita em não pesar de novo 90 kg. Eu era sanfona e fiz várias dietas. A nossa reunião é a base de tudo.

Entrevista 17.

Apesar de procurar manter um equilíbrio alimentar certas pessoas encontram dificuldade de escolha dos alimentos por conta de entendimentos e ou critérios. No relato a seguir a questão da higiene é um critério de escolha alimentar. A entrevistada decidiu não comer certos alimentos na rua por não acreditar que determinados alimentos não sejam devidamente higienizados.

Eu não costumo comer alface e tomate na rua porque acho que eles não lavam direito. Eu aprendi a lavar a alface folha por folha, deixar de molho no vinagre. Minha mãe lava com cloro. Acho que assim ele fica bem lavado e

próprio para o consumo. Só que ninguém lava desse jeito né. Imagina se no restaurante super lotado, aquela correria danada se eles vão ter esse trabalho. **Entrevista 1.**

Neste relato pode-se notar que a entrevistada ao adotar uma alimentação diferenciada acaba influenciando na alimentação dos demais familiares da casa. Aos poucos as novas práticas vão sendo compartilhadas e vão incorporando no cardápio cotidiano da família.

Quando eu voltei para cá para o Rio os meus pais não estavam mais cozinhando em casa. Eles comiam fora. Então nem tinha mais comida. Chegava na casa da minha mãe não tinha açúcar, sal... Não tinha nada disso. Comigo aqui é que começou a ter comida em casa de novo, porque eu falei que ia fazer a minha comida que eu não ia ficar indo na rua para não ter opções de coisas e a gente não vai ficar gastando todo dia comendo na rua. É mais fácil a gente comprar e fazer em casa. Então aí que a gente começou a ter coisas em casa... Aí eu comprei panela nova... Hoje em dia você vai na minha casa tem coisas. Então, assim meu tio está sempre pensando assim em dieta... Está sempre querendo fazer uma coisa mais saudável. A minha mãe agora começou a gostar de carne de soja... Então antes eu fazia só para mim. Era assim eu fazia arroz e feijão para todo mundo. Aí eu fazia a minha carne de soja, fazia as minhas coisas que era só eu mesmo que comia e os legumes que todo mundo come. Aí meio que está se misturando sabe. O meu padrasto é que não abre mão de ter uma carne. **Entrevista 21.**

Algumas pessoas só conseguem tomar uma atitude após receberem estímulos que podem ser tanto relacionado aos benefícios ou no sentido de evitar algum problema de saúde. Ir a um profissional da saúde em busca de orientação mostra a preocupação desta entrevistada e seguir suas orientações só foi possível por conta do receio dela ficar doente. O sentimento de medo é que fez com que ela procurasse ajuda de um profissional.

Chegou a um ponto em que o médico disse que ou eu emagrecia e deixava de ser sedentária ou eu iria me tornar uma pessoa diabética. Aí eu comecei a pedalar. **Entrevista 1.**

Eu realmente não gosto de comer frituras, batatas fritas. Essas coisas fritas e com muita gordura, me fazem mal. Em 2010 eu tive que fazer uma cirurgia de vesícula, tive que retirar a vesícula, passei muito mal, até descobrir o que era, então esse processo todo me levou a essa mudança, essa nova consciência do que é a comida, do que é alimentação.

Entrevista 15.

A entrevistada a seguir, ao ser questionada, relatou a motivação para adotar uma nova prática a partir de um sinal emitido pelo corpo. O relato demonstra que ao reconhecerem um problema de saúde desencadeado pela alimentação, aí sim começaram a buscar alternativas para uma prática mais saudável.

Lá em casa a gente tirou a fritura, parou. Ele só compra geralmente o que eu posso comer, então geralmente quando eu peço ele traz tudo o que eu peço e aí dá pra manter dá pra fazer legal. Por conta do colesterol, todo mundo lá em casa tava com colesterol alto, tava não, todo mundo ainda está, e aí a gente resolveu mudar pra poder ter saúde né? **Entrevista 5.**

Já com esta entrevistada o diagnóstico de câncer foi mais um motivo para reforçar a mudança de comportamento alimentar.

Bom, eu tenho o hábito de não sair de casa sem tomar o café da manhã. Então eu tomo café da manhã, trago uma fruta, um iogurte, alguma coisa, dez horas eu como de novo e, depois o almoço. E, a maioria das vezes quando eu tenho que comer na rua eu trago almoço de casa. Passei a ter esse hábito! Mas, lá em casa agora que eu estou implantando o pão integral, tudo é depois da terceira idade, quase terceira idade. To tentando fazer com que minha filha prove arroz integral, porque ela não gosta, ela só olha e diz que não gosta, na verdade ela nunca provou, então a gente e ela já está começando a aceitar o pão integral, então quer dizer, como nós temos uma tendência muito grande a obesidade, a gente tá tentando colocar coisas mais saudáveis, mas tá difícil, porque tem que fazer arroz pra mim aí faz arroz pra ela, eu tô sem empregada, complicado né? Eu passei a ter esses hábitos alimentares depois que eu tive o câncer. Na verdade ele veio junto com a mudança de comportamento né? **Entrevista 7.**

Ao ser questionada sobre o que se come com as mãos e em quais situações, a entrevistada faz um levantamento das práticas nos diversos países e suas

culturas. E no seu entendimento quebrar essas regras de comportamentos se constitui uma agressão e pode causar estranheza fazendo-a se sentir fora do contexto. Apesar de haver exceções como o exemplo de pegar a coxinha do frango com as mãos, embora tenha aprendido diferente em casa, essa prática se modificou a partir da experiência com outras pessoas.

O arroz às vezes quando ele esfria fica aquelas bolotas assim eu pego e como. No restaurante não, pois é isso aí que eu ia falar que tem a questão cultural. Assim se é normal tipo na Índia o pessoal come tudo com a mão farofa, arroz. Nos Estados Unidos eles comem pizza com a mão. Na Itália isso é um absurdo tem que ser com garfo e faca. Então tudo é uma questão cultural. Eu não vou agredir uma coisa assim. Não vou ter um comportamento em um lugar que seja entre aspas agressivo, que seja uma coisa estranha para todo mundo. Eu vou me sentir mal. Eu vou me sentir um índio. Vou me sentir uma pessoa totalmente fora né? Uma primitiva fora do contexto, então eu não faria. Agora se é uma coisa aceitável, por exemplo, quando eu comia frango essas coisas assim aquela coisa da coxinha todo mundo pega na coxa né...? Eu não tinha isso. Eu aprendi com a minha mãe, minha mãe fazia assim eu aprendi com ela... Então às vezes eu encontrava pessoas que comiam com a mão e eu achava estranho que não era o costume que eu tinha em casa, mas eu comecei a ver que era o costume de muita gente. Então não tinha uma regra na verdade. Cada um come do jeito que sente melhor. A questão da coxa de frango que foi meu primeiro exemplo, minha primeira experiência nesse sentido de perceber que existe formas e formas. Depois eu fui conhecer outras culturas, aí eu vi que isso era maior ainda. Assim, por exemplo, o hambúrguer, o americano deixa o papel aqui e pega com a mão o sanduíche. Aqui a gente pega o sanduíche com o papel geralmente eu pego assim por uma questão de higiene que às vezes a nossa mão está suja, a gente está na rua. É prático, tem o controle maior para ele não desabar das suas mãos. **Entrevista 21.**

5.3.3 Competências/ Habilidades

Muitas pessoas adquirem habilidades e conhecimentos a partir de problemas de saúde que muitas vezes obriga os indivíduos a buscar soluções para aprenderem lidar com tais problemas, assim muitas dessas pessoas recorrem a internet e cursos de culinária para atender a sua necessidade.

Eu não sou estudiosa de alimentos, mas eu sou curiosa e pretendo estudar possivelmente. Eu sei que assim é ruim o açúcar para inflamação e outras coisas. Aprendi isso principalmente nesse meio tempo também porque meu pai é diabético, com cursos os professores sempre falando. Da minha apostila e eu de curiosa também sempre procuro ler. **Entrevista 22.**

A circulação de informações sobre formas de se alimentar, preparar alimentos, onde comprar produtos e como utilizá-los é uma das formas que diversas pessoas adquirem competência para classificar e fazer julgamentos a respeito da saúde. Esta entrevistada adquiriu habilidade culinária praticando, testando as combinações dos alimentos. Muitas competências são adquiridas a partir da repetição das práticas.

Eu tiro o ciclamato do adoçante. Eu descobri se você ferver o adoçante na água, você bota a colher do adoçante. Aquele adoçante “Tal e Qual” que eu gosto mais que perde o ciclamato mais fácil, porque o que dá o adoçante na coisa é o ciclamato. Então se você ferver ele bastante vezes até não ter espuma dele aí você tira o ciclamato. Aí você pode colocar a fruta que você quiser. E eu aprendi isso testando, inventando. Comecei com gotinha e ficou meio com gosto forte de adoçante. Aí fui diminuindo e fui descobrindo que o adoçante em pó era melhor. Foi mais testando mesmo. **Entrevista 23.**

A partir de um estilo de vida o relato a seguir demonstra como a entrevistada foi desenvolvendo habilidades para suprir a dificuldade de acesso aos produtos veganos. Além de não ter uma refeição vegana com a mesma disponibilidade que outros alimentos, preparar alimentos em casa substituindo os itens da receita é uma forma de neutralizar a pouca oferta de refeições definida por ela.

Eu estou cada vez mais tentando comer menos coisas industrializadas... Eu tento evitar um pouco mais, porque tem uma coisa quando você para de consumir leite ou carne... Então quando você vai fazer uma receita, você tem que substituir tudo. Então o vegano foi obrigado a aprender a fazer a sua própria comida pela falta de opção na rua. Então como a gente começa a substituir muita coisa a gente tem a facilidade de se desligar um pouco mais desses produtos industrializados porque você faz a sua própria comida. É mais fácil você substituir uma coisa saudável por outra. **Entrevista 21.**

Ao buscar a mudança de comportamento, o indivíduo desenvolve habilidades para driblar o que ele entende ser prejudicial à saúde. No relato a seguir a podemos observar a busca por novas formas de cozinhar sem abrir mão do prazer, evitando assim o sentimento de privação tanto de participar das atividades sociais quanto na questão alimentar.

Eu tenho pesquisado algumas receitas e como lá em casa, nas festas quem faz os doces sou eu então comecei a testar algumas coisas mais saudáveis e não tão doces, como pavê com aquele monte de leite condensado, até vi algumas coisas com chocolate amargo que tem um paladar diferente. **Nota de campo.**

As habilidades cognitivas, práticas e expressivas auxiliam os indivíduos a exercerem seu poder de agência sobre a estrutura da indústria alimentícia. Nesse relato a entrevistada teve que desenvolver habilidades em função da sua intolerância a lactose e começou a produzir o próprio pão. Esta seria uma forma de se proteger de determinados produtos que lhe são prejudiciais à saúde.

Depois que eu descobri a minha intolerância a lactose, eu comecei a ler a respeito e acabei cortando o glúten também e aí uma coisa foi puxando a outra porque daí eu comecei a fazer o meu próprio pão com os ingredientes que eu posso comer. **Entrevista 22.**

Nesse outro relato podemos perceber a transformação das receitas quando a entrevistada expõe sua habilidade ao citar as trocas de itens que modificam o sabor dos pratos. Neste caso competências e habilidades desenvolvidas através da experiência são capazes de quebrar determinadas “regras” relacionadas a sabor, formas de cozinhar e itens utilizados no decorrer da prática.

Eu utilizo o músculo do mesmo jeito que se fosse uma rabada. Só que ele é muito mais saudável. Eu fazia para a minha mãe as comidas. Por exemplo, bacalhau eu fazia bolinho de bacalhau sem bacalhau. Então esse negócio de você fazer o cheiro te engana, o visual te engana porque você olha assim a cebola grande, cortada e larga junto com a batata você jurava que tinha bacalhau ali e não tem porque você cozinhou a cebola com a azeitona. Você fez aquele cozimento da azeitona com a batata e a cebola com os

temperos aí ela fica com gosto de bacalhau. Você jura que tem bacalhau e não tem. E é muito mais saudável. Então essas coisas que você faz que a necessidade te obrigou a aprender porque para fazer as coisas para a minha mãe eu tinha que ficar: “Mãe vê se ficou bom... Está com gosto disso ou daquilo...” Carne de porco eu faço carne de porco com frango e as pessoas juram que é carne de porco. **Entrevista 23.**

Professores também desempenham um papel afetivo que transmite de certa forma confiança. Esta professora da área da saúde compartilha em sala de aula seu aprendizado. De acordo com ela as pessoas desempenham atividades sem saber que fazem mal a saúde. Pode-se ver neste relato como a combinação de determinados alimentos tem influência na saúde do consumidor, fato que poderia ser esclarecido pelo fabricante do produto aos consumidores, pois ao que parece os mesmos não possuem informações precisas sobre a atuação do produto no organismo.

“Por exemplo: às vezes, os alunos falam assim, meu filho tá sempre doente, mas do lado da casa tem uma criança que não tem nada, e nunca fica doente. Aí eu falo assim, o que você dá pro seu filho logo após a alimentação? Você dá um prato de comida lindo pra ele, e o que você dá de sobremesa? Um danoninho. Mas danoninho tem leite, e o leite neutraliza a função do ferro. É mesmo? É mesmo. Aquele menininho pobrinho que mora do lado da sua casa, sabe por que ele não fica doente? Porque ele não tem o danone, e então ele vai absorver tudo o que ele come ele vai realmente absorver. E então você acabou de estragar toda a alimentação por conta de uma propaganda né? A propaganda é: "um danoninho vale por um bifinho"! Mas eles não falam que o leite neutraliza a absorção do ferro. Então esses conhecimentos básicos, eu acho que teriam que ser mais divulgados, pra que a pessoa tenha uma amplitude de conhecimento. **Entrevista 7.**

5.3.4 Hábitos e Rotinas Incorporadas

A prática de atividade física pode ser considerada uma forma racional de controlar o corpo através da disciplina e da racionalidade. Após a introdução da atividade física ocorre também, neste caso uma mudança de hábito que passa a incorporar na sua vida cotidiana proporcionando resultados positivos.

Nunca acreditei naquele lance de dopamina, que vira um vício, mas foi só começar a correr e nos primeiros meses já senti. O corpo te puxa pra fora querendo se exercitar. **Entrevista 8.**

Apesar de muitos relatos demonstrarem que uma prática não saudável pode ser incorporada de maneira a se tornar uma barreira para a mudança, o mesmo pode acontecer para quem procura levar uma vida mais saudável. O relato a seguir mostra que algumas pessoas quando começam a realizar determinadas práticas, estas passam a fazer parte da sua rotina, incorporam no seu cotidiano, seja praticar exercícios ou na maneira de se alimentar. Dessa forma, o indivíduo pode vir a sentir efeitos diretos no próprio corpo evidenciando o corpo como um objeto que pode ser modificado e moldado conforme desejado.

Gosto muito de comer, mas assim, depois que eu comecei a fazer dieta tudo diminuiu. Eu não consigo mais comer além do que agora eu já estou habituada. **Entrevista 5.**

Nesta reprodução de fala a participante de um dos grupos parece sentir uma espécie de culpa e relata a dificuldade em se manter a disciplina para seguir a metodologia proposta pelo grupo de apoio. Mesmo não seguindo o método ir as reuniões já se tornou uma prática incorporada na qual ela atribui ao grupo o fato de não estar obesa. Neste caso sua relação com o grupo parece ser de busca por apoio emocional. O fato de participar do grupo dá a ideia de aceitação. As questões emocionais que afetam o indivíduo obeso podem ser tão prejudiciais quanto as doenças desencadeadas pelo excesso de peso. Se sentir aceito em um grupo é mais uma forma de amenizar o sofrimento causado pela dificuldade de manter uma disciplina alimentar e seguir as regras da programação proposta na metodologia do grupo.

Então, eu não estou fazendo direito a programação, tá difícil, eu não tenho essa disciplina. Se eu não viesse nas reuniões eu estaria obesa, eu faço as coisas do meu jeito, sou super desorganizada e ainda quero ser magra, aí fica difícil né. Mas estou aí e graças a Deus vocês me aceitam do jeito que eu sou e fico feliz de estar com vocês. **Nota de campo.**

Neste caso a ideia de emagrecer parece não ser mais a principal razão para a entrevistada frequentar as reuniões. Ao ser questionada por que ela frequenta as reuniões todas as semanas ela responde:

Para mim hoje é um hábito que já incorporou. Eu tenho que ir nas reuniões do grupo. **Entrevista 18.**

A partir da ajuda de um profissional, na entrevista a seguir podemos ver que a entrevistada adotou um padrão de organização do prato. Foi a partir da adoção de uma nova estratégia que ela pode compreender o quanto comia antes da mudança.

Depois que fui ao nutricionista passei a contar também as porções que coloco no prato e procuro fazer um prato único. Depois disso é que me dei conta da quantidade de arroz que eu comia e passei a observar o quanto as outras pessoas também comem. **Entrevista 1.**

O próximo relato expõe a organização do prato dividindo-o em o que é nutritivo e o que é saboroso. A entrevistada parece fazer uma espécie de negociação consigo procurando balancear o lanche.

Um exemplo bem bobo foi o que eu te falei do café da manhã eu coloquei ali uma rúcula e um tomate que a princípio não precisava, mas já é alguma coisa mais nutritiva que eu estou comendo. Se a gente for dividir assim a rúcula e o tomate são nutritivos e o pão é gostoso, mas rúcula e tomate são coisas que eu gosto. Então eu faço essa combinação de uma coisa saudável que eu gosto com a outra que não é saudável. É a comida ideal que eu consigo unir o útil ao agradável. **Entrevista 21.**

5.3.5 Os eventos

Warde (2016) sugere prestar atenção aos eventos. As ocasiões sociais de comer podem ser classificadas de acordo com a combinação de tempo, lugar e companhia. A partir do momento em que a prática é incorporada, alguns indivíduos entram em uma zona de conforto e encontram dificuldade de modificar essa prática. Dessa forma os relatos a seguir demonstram a associação entre tomar cerveja ao

bem-estar, satisfação, prazer, recompensa. Há uma flexibilização alimentar como uma espécie de merecimento pela semana de trabalho.

Final de semana, eu tomo cerveja ao invés de tomar água. Que eu tenho que tomar minha cerveja, porque se eu não tomar minha cervejinha de final de semana eu acho que começo minha semana mal humorada! **Entrevista 7.**

Ao se encontrar com os amigos a entrevistada perde seu papel de independência para seguir padrões sociais de comportamento. Assim ela não consegue exercer o autocontrole, a obrigação moralista de controlar a corpo através da disciplina e da racionalidade praticada durante a semana é abandonada em prol de uma atividade que ela chama de se dar ao luxo. É a estrutura social exercendo papel determinante das ações. Assim como no relato seguinte é no final de semana que a entrevistada rompe com a disciplina em prol do prazer de comer aquilo que ela sente falta.

Eu fico a semana inteira sem beber, final de semana gosto de ir à praia, aí encontro os amigos e acabo enfiando o pé na jaca. Mas poxa, trabalhar a semana inteira e não poder me dar ao luxo de beber uma cervejinha no final de semana é um saco né. **Entrevista 1.**

No final de semana eu tiro pra comer as coisas que eu sinto falta, tipo assim se eu quiser comer uma coisa doce aí eu como no final de semana. **Entrevista 5.**

Para esta entrevistada a rotina alimentar repetitiva imposta pelo local de trabalho é a justificativa para o que ela define como comer bem no final de semana. Uma carne saborosa, uma massa, itens que normalmente não estão disponíveis durante a semana. Nesse sentido as restrições não se dão pela saúde e nem por estética, mas pelo sistema alimentar determinado pela empresa onde ela trabalha.

Final de semana eu gosto de comer bem, porque durante a semana meu almoço é muito complicado porque é no refeitório da empresa é uma comida muito repetitiva, sem sabor, então normalmente final de semana eu

quero comer uma carne saborosa, uma massa, alguma coisa que eu não tenha disponível durante a semana. **Entrevista 1.**

Neste relato pode-se notar que a entrevista estabeleceu uma rotina durante a semana que ela entende como saudável. No entanto no final de semana ela se permite quebrar essa rotina. Há então um sentimento de felicidade e sensação de merecimento quando essa rotina é quebrada. Essa foi a forma que ela encontrou para lidar com as regras que ela estabeleceu como ideais para manter uma dieta equilibrada entre saúde e prazer e elege o café da manhã como a refeição mais completa do dia.

Eu procuro comer de três em três horas. De manhã, eu tomo café. Não abro mão de tomar café. Pra mim café é energia e eu aprendi que é a refeição mais completa do dia. Para a parte da tarde, como aqui as pessoas não tem o habito de sair pra lanchar, eu trago o meu lanche: pão integral com queijo branco e com “blanquet” de peito de peru. Eu procuro fazer isso diariamente. À noite, eu não janto. Nunca tive esse hábito. Então, essa é minha rotina no dia a dia. No final de semana é aquela abertura. Parece que quando você dá aquela abertura você fica mais feliz, toma uma cerveja come uma pizza. Então, eu acho que mexe muito com o seu emocional também. Eu tento manter tudo regulado durante a semana, para no final de semana prover de outras questões, de outros benefícios. **Entrevista 12**

Neste relato, a quebra da rotina significa se dar ao luxo. Ela associa o saudável como uma necessidade para a saúde e o não saudável um luxo e reserva os finais de semana para comer aquilo que ela julga não ser saudável. Assim como no relato seguinte a questão do controle surge na alimentação durante a semana, já nos finais de semana ele se permite diversificar o cardápio.

Eu prefiro os saudáveis. Fruta, suco, biscoito integral, mas se tiver bolo não vou deixar de comer não. Às vezes me dou o luxo de comer uma coisa que não seja tão saudável. No sábado sempre tem a noite. A gente costuma trocar esse lanche saudável por uma bobagem e aí a gente sempre extrapola. Só no sábado à tarde-noite, que a gente come uma fritura ou uma pizza. **Entrevista 11.**

Durante a semana dá pra controlar. No final de semana sempre rola uma *junk food*. Pizzas, hambúrgueres, rodízio de japonês. **Entrevista 8.**

Nesse relato podemos ver que além da relação entre o dia de semana e final de semana, existem também as atividades sociais que normalmente envolvem comida que, de acordo com o relato passaram a ocorrer depois que ela casou.

Durante a semana eu estou muito na correria e quando chega no final de semana eu quero descanso. Naturalmente eu saio de casa para algum evento e inclui comida nessa história, um aniversário, um almoço com os amigos ou um jantar. Normalmente são eventos com comida, depois de casar os eventos são só isso, os eventos só de comida. **Entrevista 3.**

De acordo com Castro (1994), família e amigos produzem maior facilitação da ingestão de alimentos do que outras companhias. Além de muitas vezes definir o cardápio, a companhia dessas pessoas muitas vezes determina a quantidade de ingestão de comida. Grande parte do que é ingerido durante os momentos de distração é feito sem ser notado. De acordo com Wansink e Sobal (2007), estamos conscientes apenas de parte das decisões alimentares que fazemos. Em geral, muitas decisões são tomadas em ambientes repletos de intervenções que impede o indivíduo de prestar atenção nas escolhas alimentares daquele momento, como mostra o relato a seguir:

É bom você ter companhia, você vai comendo e vai conversando, batendo um papo e nem nota o quanto comeu né? A noite eu também prefiro me alimentar acompanhada, às vezes vou à rua com alguns amigos, ou vem alguém aqui em casa, a gente faz um lanche bate um papo, normalmente eu me alimento acompanhada. **Entrevista 1.**

Neste relato podemos perceber determinadas regras de como receber visitas. É comum ver nos relatos que as pessoas ao receberem visitas em casa mudam seu cardápio. Em geral ninguém recebe convidados e oferece o que já tem em casa como se o que se come em casa normalmente não fosse bom o suficiente para outras pessoas. Muitas vezes isto pode ser uma oportunidade para fugir da rotina alimentar. Nesta situação há uma preocupação com o que servir para quem vai na sua casa. Esta entrevistada revê seu cardápio em função da visita, planeja o prato, a

combinação de elementos que acompanha esse prato e adquire os ingredientes necessários para seguir uma espécie de regra de como receber bem. Aqui há um planejamento e uma organização das práticas.

No sábado, por exemplo, eu levantei tinha convidado um casal pra almoçar lá em casa, é então eu falei, vou pra onde? Vou pensar no que eu vou fazer. Aí eu fui ao mercado, pra comprar cerveja, refrigerante, essas coisas. Comprei um salmão, salmão cai bem no domingo! Mais só salmão? Aí comprei umas frutas, pra fazer uma saladinha de frutas! Vou à feira! Aí comprei um camarão! Não combina muito! salmão é só salmão! Então vou fazer um estrogonofezinho de camarão! E acabei fazendo os dois pratos. Aí você acaba indo nos dois lugares! Com uma saladinha verde e aí pronta!

Entrevista 7.

Neste relato a entrevistada aponta que alimentar-se na companhia dos filhos faz com que ela coma mais. Ela percebe que come mais, no entanto o momento de afeto, de estar junto com os filhos faz com que ela abra mão de certos cuidados que neste caso é a quantidade.

Como eu me alimento muito com meus filhos, acontece que eu como mais, preparo mais as coisas que eles gostam de comer, então as vezes como junto com eles. **Entrevista 11.**

O mesmo acontece neste outro relato em que a entrevistada mesmo não querendo comer mais acaba fazendo por uma questão afetiva. Há uma reflexividade neste momento, mas a resposta ao estímulo ocorre de forma emocional. Nesse caso ela associa a comida como uma demonstração de carinho. Quando ela diz que não pode dizer não, isso se constitui uma regra implícita na relação familiar.

O que me faz comer mais e que não consigo dizer não é quando eu já estou muito satisfeita e meu pai vem com aquela sobremesa linda e maravilhosa, tipo abacaxi com sorvete e aí acabo comendo. Aquela situação que não dá para dizer não, pois ele fez com tanto carinho. **Entrevista 3.**

Determinadas regras também podem acompanhar as pessoas ao comer fora de casa e definir o cardápio. Ao ser perguntada sobre o que se come com as mãos e em quais situações, os relatos a seguir mostram que o local e as companhias são

capazes de determinar um comportamento alimentar e o prato a ser escolhido, como mostram os relatos a seguir:

Se eu tiver que comer um sanduíche eu como com as mãos. Assim, existem alimentos e lugares que você pode comer com as mãos ou não. Eu não sei muito das regras de etiqueta não, mas, por exemplo, você vai comer alguma coisa coxinha da asa ou vai comer uma coxa dependendo do lugar. Você vai ao Outback, vai comer uma costela vai ficar ali com garfo e faca e vai chegar uma hora aquele ossinho está ali caro pra caramba e vai chupar o osso e tudo rs. Eu peço licença no local e digo: esse molho e essa costela aqui não posso deixar levar embora. Se for num lugar muito chique talvez eu não coma. Talvez eu nem peça isso. Eu não peço um negócio assim que eu não tenha liberdade de comer. Vou comer alguma coisa que eu tenha liberdade de comer. Se você estiver num lugar muito chique você vai ter que seguir os padrões ali. Se você estiver num lugar mais informal você não vai usar padrões muito chiques porque também vai incomodar as pessoas. Não tem sentido, tem a ver com o ambiente. Você está num churrasco você pode comer um churrasco com a mão. Se você estiver no restaurante você não vai comer a carne com a mão, você vai comer com garfo e faca. Você está num churrasco você pega o churrasco lá cortadinho e come com a mão. **Entrevista 18.**

Pois é isso aí tem a questão cultural. Assim se é normal tipo na Índia o pessoal come tudo com a mão farofa, arroz. Nos Estados Unidos eles comem pizza com a mão... Na Itália isso é um absurdo tem que ser com prato e faca. Então tudo é uma questão cultural. Eu não vou agredir uma coisa assim. Não vou ter um comportamento em um lugar que seja entre aspas agressivo, que seja uma coisa estranha para todo mundo. Eu vou me sentir mal. Eu vou me sentir um índio... Vou me sentir uma pessoa totalmente fora né? Uma primitiva fora do contexto, então eu não faria. Agora se é uma coisa aceitável, por exemplo, quando eu comia frango essas coisas assim aquela coisa da coxinha todo mundo pega coxa né? Eu não tinha isso. Eu aprendi com a minha mãe, minha mãe fazia assim eu comi ela na coisa. Então às vezes eu encontrava pessoas que comiam com a mão e eu achava estranho que não era o costume que eu tinha em casa, mas eu comecei a ver que era o costume de muita gente. Então não tinha uma regra na verdade. Cada um come do jeito que sente melhor. A questão da coxa de frango que foi meu primeiro exemplo, minha primeira experiência nesse sentido de perceber que existe formas e formas. Depois

eu fui conhecer outras culturas, aí eu vi que isso era maior ainda.

Entrevista 21.

Ao ser questionada sobre o que se come cru esta entrevistada define regra de determinados alimentos que se pode comer cru e o que não pode. E reforça sua teoria a respeito do ovo a partir de um conhecimento adquirido com o Dr. Lair Ribeiro, expondo assim uma espécie de influência que profissionais da saúde podem ter na alimentação.

Folhas, peixe, carpaccio, churrasco mal passado. Já o cozido qualquer coisa. Carne, frango. Frango sempre tem que ser cozido, você não pode comer cru. Porque frango tem bactérias, você não pode comer ele cru.

Entrevista 20.

Em seguida perguntei sobre a bactéria no ovo:

Pois é, não tem. Imagina o ovo é uma coisa que da vida. Uma vida se cresce dentro dele, vai ser uma coisa ruim? É isso que o Lair Ribeiro fala. A vida é gerada dentro de um ovo vai ser ruim? Se fosse ruim não ia gerar vida. **Entrevista 20.**

5.3.6 A suposta liberdade de escolha

Por mais que o consumidor esteja mais informado e exigente ele se depara com uma suposta liberdade de escolha alimentar (POLAIN, 2004). O relato a seguir demonstra algumas situações que definem até que ponto a entrevistada consegue manter sua prática vegana. Entre elas a falta de controle do que se quer consumir que faz com que ela tenha que flexibilizar suas decisões alimentares. Esse relato, a carne parece ser a maior símbolo do seu estilo de vida.

É muito difícil você ser 100% vegano vivendo em cidade, porque se você vive na roça você planta, você tem controle do que está consumindo. A gente vivendo nesse mundo. É, porque, por exemplo, eu falo que eu me sinto mal se digo que sou vegana porque eu ainda consumo coisas que tem origem animal. Então eu falo que estou em transição para o veganismo. Eu estou trabalhando isso em mim. Eu estou cada vez mais consumindo menos coisas de origem animal para eu conseguir o máximo que eu puder. O máximo nesse sentido porque às vezes você utiliza produtos que você

não sabe. Você não imagina que é, mas é. Eu ainda abro exceções em relação a leite e ao ovo. Assim eu não pego o ovo para comer. Eu não frito o ovo, mas se eu como alguma coisa que sei que na receita levou ovo eu evito. Dependendo da situação de onde eu estiver, com as pessoas que eu estiver eu como. Eu ainda abro esse tipo de exceção. Geralmente é por causa do ambiente. Por isso que eu ainda abro exceção. Eu me sinto mal moralmente, mas eu passo por cima digamos assim. Agora uma coisa que para mim não tem negociação é o consumo da carne. Eu não como nenhum tipo de carne. Seja peixe, camarão, carne de vaca... Comer a carne do animal eu não como. Não tem negociação. Eu não consigo mais colocar na boca para mim é assim um pedaço de um cadáver. Para mim é assim que funciona. **Entrevista 21.**

A Teoria de Prática se apresenta como uma alternativa entre a capacidade de agência do indivíduo e a estrutura social. Indivíduos estão o tempo todo buscando formas de se acomodar dentro da estrutura, mas ao mesmo tempo cada ação diferente é uma tentativa de modificar essa estrutura, porém muitas vezes as forças contrárias tornam-se uma barreira para modificá-las. Situações como local de trabalho, tempo disponível para se alimentar, situação econômica muitas vezes contribuem para a má alimentação, como nas entrevistas a seguir:

Independente da questão saudável. É o que dá pra comer, o que é mais prático, é o que é mais rápido, é o que tá mais acessível, porque você chega às vezes num lugar que você não tem muito onde comer e só tem, ah só tem salgado e é isso! Tipo é questão também de opção né? Às vezes eu não tenho, por exemplo um pão com queijo branco e um peito de peru. Não é em qualquer lugar que eu vou achar isso, então eu tenho às vezes que comer um misto quente com presunto tradicional e um queijo muçarela ou amarelo tradicional, que eu sei que é mais gorduroso, mais calórico, mas é o que tem. Dentro da minha rotina é o que dá pra comer. **Entrevista 4.**

Neste outro exemplo a entrevistada, que é nutricionista também menciona o aspecto relacionado a dificuldade de acesso aos alimentos saudáveis, no caso o fator geográfico que causa perda de autonomia na escolha dos produtos a serem consumidos, bem como o preço praticado dos alimentos considerados mais saudáveis. Ela entende também que o poder público deve participar do processo de acessibilidade dos alimentos saudáveis.

Por exemplo, você fala para pessoa comer legumes e verduras e onde ela mora não tem legumes e verduras. Só tem farinha, macarrão. Os mercados são todos longes, batatas horríveis e acaba que sendo mais barato você comprar um sacão de arroz, feijão, macarrão enfim. E cadê então a política pública para facilitar o acesso de comidas legais? **Entrevista 17.**

5.3.7 Planejamento/organização da prática

A capacidade de refletir sobre a rotina do dia, sobre as práticas alimentares e organizar a alimentação de acordo com as limitações que ocorrem no cotidiano também apareceu nos relatos. Podemos ver através da organização diária dos entrevistados uma tentativa de racionalizar e organizar a rotina a fim de manter uma dieta minimamente saudável. Neste caso na medida em que as entrevistadas vão desafiando a estrutura e conseguindo ajustar sua alimentação dentro dessa estrutura, as práticas vão se incorporando no cotidiano delas e tornando-se uma prática rotineira.

Eu evito comer carboidrato. Eu antes de ser nutricionista que é uma coisa nova na minha vida eu sou uma comedora compulsiva, então eu me guio muito mais. Eu junto os dois, eu tento comer coisas saudáveis, mas que não tenha muito carboidrato porque realmente quando eu começo comer pão e tal. Até hoje de manhã mesmo ia pegar um pão “Não, hoje vai ter entrevista com a Marluce vou demorar.” Eu já começo racionalizar. “Leva só um lanche, você come lá”. Então por isso eu tento comer frutas enfim coisas, castanhas e tal. E realmente evito industrializados porque realmente eu acho que não são legais de você consumir, os ultra processados. Às vezes a gente come algo industrializado a bananada é industrializada, mas é minimamente processada né? **Entrevista 17.**

Eu não sei sair de casa sem tomar um cafezinho. Eu acordo todos os dias às cinco horas, cinco e quinze da manhã. Eu procuro me alimentar bem, porque eu sei que é importante. Então, eu sempre tenho o hábito de comer uma fruta. Não gosto muito de leite, mas eu sempre como uma fruta, um pãozinho, uma torradinha. Eu faço uma marmitinha, um lanchinho que eu trago. Sempre tive o hábito de trazer porque eu tive que aprender esse hábito. Eu descobri que tenho o colesterol muito alto e vim descobrir isso agora. Colesterol alto, triglicérides alto. A gente, quando fica dia inteiro fora, tem muita dificuldade em se alimentar de forma saudável. Então, eu

criei esse hábito orientado pela minha nutricionista, com quem eu to fazendo um acompanhamento. Eu trago frutas, um iogurte light, trago um sanduiche para evitar de comer coisa pesadas durante o dia ou ficar muito tempo sem me alimentar. Porque o nosso grande problema é esse. Ficamos sem nos alimentar o dia inteiro. Então, eu faço quando saio de casa essa alimentação cedo, ai chego aqui alimentada e, em torno de nove horas dez horas, como mais alguma coisa. Um iogurte, uma fruta, e depois eu saio para almoçar. **Entrevista 15.**

A reflexividade passou a fazer parte da rotina desta entrevistada na medida em que ela foi se tornando vegana. Este estilo de se alimentar faz com que ela consiga focar nas vitaminas para suprir sua necessidade diária a fim de manter a saúde.

Hoje eu presto mais atenção no que eu como pelo fato de eu ter parado de comer carne, de eu ter parado de tomar leite então eu presto mais atenção no sentido de buscar alimentos que vão suprir a necessidade de proteínas, de cálcio, de coisas que eu não estou mais ingerindo com a alimentação que eu tinha antes. Então nesse sentido eu parei para prestar mais atenção na alimentação. Antes eu não tinha essa preocupação. Antes eu simplesmente comia o que eu estava a fim de comer. Hoje em dia eu me preocupo um pouco mais. **Entrevista 21.**

Esta entrevistada se organiza através da prática de congelar as sobras. Esta estratégia funciona como um auxílio para comer menos ou saudavelmente. Já no relato seguinte outra estratégia é usada quando ela vai comer fora. Ela menciona o exemplo do *self service* para explicar sua estratégia e planejamento do prato.

Tem outra coisa também que engorda: Eu gosto muito de doce, mas eu como pouquinho. Mas eu como doce sim, não todos os dias. Quando eu faço canjica, por exemplo, adoro canjica. Por exemplo, faço na sexta-feira à noite, aí no sábado a gente come. Na segunda-feira o que sobrar, congela. Aí dali a quinze dias, três semanas que eu descongelo aí a gente acaba de comer. A gente não come isso direto, direto de uma semana por exemplo. Se deixar tem fôlego para isso, mas tem que cortar que é prejudicial. Prende o intestino que é o milho que também é quente e engorda. Então o que eu vou dizer para você que é a vida que vai me dando essas ideias. Bolo é a mesma coisa e agora que tem fábrica bolo, ótimo! Aí compro o bolo

e todo mundo comeu a vontade e tal e tal. Sobrando bolo eu congelo assim por uma semana, o que você congela não estraga. **Entrevista 16.**

No caso do *self-service* você está ali com aquela quantidade de opções. Uma coisa que eu reparo, por exemplo, no *self-service* tem aquelas pessoas que conseguem fazer uma combinação digamos assim coerente que faz sentido sabe como é? Eu peguei um arroz, peguei um feijão, peguei uns legumes, uns peixes. Tem gente que mistura estrogonofe com feijão, com carne, com peixe, com empadão de presunto. Tudo num prato só. É aquele desespero de você vê muita coisa que você não sabe o que vai escolher então você pega tudo. Eu já fui muito. Agora sabe o que eu faço? Primeiro eu ando para ver tudo o que tem para eu já tentar montar... Tipo assim, porque às vezes a primeira coisa que você vê é uma coisa que você diz: "Ai que delícia!" aí você já enche o prato, aí daqui a pouco você dá três passos e vê uma outra coisa que é melhor ainda entendeu? Então hoje em dia eu olho primeiro, se eu tenho a chance eu olho tudo em geral para ver o que tem, o que não tem e para depois não entrar nessa né? Senão eu sempre acabo fazendo um prato maior do que eu precisava. **Entrevista 21.**

5.3.8 Manipulação do Alimento

Mesmo que os indivíduos participem das mesmas práticas sociais, elas apresentam resultados diferentes dependendo da sua dimensão. Se formos considerar somente o ponto de vista pessoal do indivíduo, o desempenho da prática poderá depender da experiência vivida, conhecimento técnico, aprendizagem, recursos disponíveis. As práticas possuem potencial de inovação e diferentes recursos dependendo de como as pessoas as desempenham nas diversas situações. Neste relato a entrevistada é como um ponto de interseção que se envolve em uma multiplicidade de práticas onde é possível criar pratos, bebidas, molhos. Com o tempo e instigada pela necessidade da sua mãe ela foi migrando da preparação de bebidas para comidas dietéticas, a fim de atender uma necessidade relacionada a saúde.

Eu gosto de fazer o meu tempero, eu gosto de criar molho para mim. Antigamente eu fazia bebida. Eu gostava de preparar bebida, inventar bebida. Eu fazia batida, mas isso foi uma fase de adolescência. De um modo geral como eu fazia muita comida para a minha mãe e ela sempre

achava “Ah faz isso que fica gostoso.” aí eu faço desde a comida normal até a comida dietética porque a minha mãe era diabética. Então eu procurava fazer as comidas que ela gostava acomodada para o que ela precisava.

Entrevista 23.

Esta entrevistada atribui a energia, o estado de espírito o resultado da prática. Assim, para ela é preciso estar bem para poder obter resultados positivos ao manipular a comida para cozinhar.

Às vezes a gente está com aquela energia negativa mistura de qualquer jeito, fica com a mão pesada e a massa não sai boa, bolo não cresce. Às vezes não é porque a pessoa não é boa na cozinha, mas às vezes é porque a energia no momento não estava preparada. Eu hoje tenho que está num bom estado de espírito para eu cozinhar senão. Eu já fiz muita coisa que não ficaram boas. É que eu não gosto de jogar comida fora, então eu reciclo e faço a minha gororoba. **Entrevista 22.**

Assim como o corpo pode ser transformado o alimento também. Esse relato demonstra um suposto controle sobre as práticas culinárias compostas por regras e processos.

Tudo que não ficar gostoso você bota um queijinho e coloca no forno fica maravilhoso (Risos). Nada se perde. Tudo se transforma ou faz bolinho. Não ficou bom, você faz bolinho que o bolinho você tem como experimentar. E outra coisa, sempre se deve experimentar as coisas, mesmo você está batendo. Eu não sei comer ovo estrelado. Às vezes eu como ovo frito. Eu como ovo fazendo bolinho ou uma fritadinha. Então você tem que experimentar. **Entrevista 23.**

5.3.9 Atividades corporais

Atividades corporais requerem disciplina e disposição para serem realizadas com frequência. Diversos estudos mostram que emagrecer é o objetivo central na vida de diversas pessoas. O consumo alimentar e as práticas alimentares estão associadas aos aspectos imagem e saúde, porém a pressa em obter resultados visíveis no corpo em curto prazo faz com que muitas pessoas abandonem as atividades físicas e esqueçam a questão da saúde em si. Embora a entrevistada a

seguir tenha sentido resultados benéficos no corpo, a ideia de emagrecer era sua prioridade, ou seja, o importante era a imagem, o resultado visual e não necessariamente estar alegre, ter saúde e disposição. Tais resultados nesse caso não foram suficientes para mantê-la na academia. Não é a toa que programas associados a perda de peso relacionado a imagem corporal acabam se sobrepondo aos de qualidade de vida relacionado a saúde.

Eu fazia atividade física, mas fiquei cansada de fazer. Me incomoda bastante, eu sei que é importante pra mim, até porque eu tenho uma facilidade grande de ganhar peso, porque eu retenho muito liquido e porque eu tenho uma tendência genética também. E quando eu to de férias eu começo um planejamento, quando eu estava de férias entrei numa academia, mas aí fica naquela expectativa sabe? Fiquei quatro meses, não vi muita diferença. Você fica mais disposto não se cansa tanto, fica mais alegre aquela coisa toda, mas você não vê aquilo de perder peso com tanta facilidade, e aí acaba que a gente vai deixando pra depois. **Entrevista 11.**

5.4 Engajamentos em Estruturas Teleo-afetivas

Os engajamentos em estruturas teleo-afetivas envolvem as orientações emocionais e normativas relacionadas com o que e como fazer (WARDE, 2005). Abrangem fins, projetos, tarefas, finalidades, crenças, emoções e humores. A partir desta definição refiro-me aqui aos aspectos que demonstram como as orientações emocionais envolvem os alimentos e seus efeitos no corpo.

5.4.1 Crenças e modos de vida

Este outro relato diz respeito às etnias. Nele é expresso a herança deixada pelos antepassados, a preservação dos costumes e tradições alimentares relativas a raça que de acordo com a entrevistada, há uma associação de determinadas doenças com a cultura alimentar. Os costumes transmitidos pelas gerações são mantidos em forma de eventos festivos que envolvem comida, preservando o compartilhamento, a reunião de amigos e família e o resgate das tradições. Mais a diante ela expõe sua visão sobre a mudança de comportamento alimentar em função da classe social.

Esse negócio de que algumas doenças acometem determinadas raças, é porque nós os negros, gostamos muito de ADA! Rabada, feijoada, mocotizada, anguzada, tudo ADA! Até porque, acho que a gente traz isso desde a colonização né? Que aí adestrava, a gente fazia tudo ADA junto, ficava na senzala. E hoje nós fazemos pequenas senzalas dentro de casa! Porque a gente gosta muito de ADA. Confraternizava! Mantinham as pessoas sempre juntas: galinhada, tudo ADA, tudo muito ADA! Mas eu acho que já vem desde essa colonização nossa, você vê que você vai na casa de uma pessoa ou quando nós começamos a mudar um pouco de classe social, de ascensão, pela própria profissão, e aí você passa a ter acesso também a outras classes sociais que não ADA né? Daí você vê que eles comem uma folha de alface, digamos assim, uma tigelinha mesmo de arroz, uma xícara de sobremesa e vai tudo montadinho lá e um bife no canto do prato, que é só pra sujar o prato! E a gente fica olhando aquilo com um gostinho de quero mais, que a gente olha e fala cadê a panela? Cadê a panela que é pra gente poder pegar? Então, a gente faz assim, sempre foi aquela confraternização, você chama pessoas pra almoçar e você gosta de ADA! E isso que nós temos, esse hábito menos saudável de vida, acho que vem desde a colonização. **Entrevista 7.**

A partir do envolvimento em uma causa a politização do consumo aparece no depoimento da entrevistada a seguir. Ela assume determinadas práticas alimentares na medida em que busca transformações institucionais, contribuindo para mudanças na prática de mercado.

Os animais estão aqui para cumprir o papel deles, entendeu? Quando eu penso nas coisas eu tenho vários fatores que em influenciam na minha forma de pensar. Eu sou espírita então para mim é assim nós todos estamos aqui para evoluir, seja a espécie que for. Assim, nós não somos diferentes dos animais no sentido de sermos criaturas de Deus, no sentido de sermos criaturas que sentem, que sofrem, que estão aqui para aprender. Óbvio, tem a diferença que nós temos o livre-arbítrio porque nós raciocinamos então a gente pode tomar decisões e os animais não podem. A diferença entre eles e a gente basicamente assim falando grosseiramente seria essa. Só que eles também estão aqui, o espírita acredita em reencarnação, eles estão aqui para evoluir, para aprender. Por mais que faça parte do carma da evolução deles passar por sofrimentos eu acho que a vida de um modo geral traz sofrimento para gente. Não precisa a gente dá isso para outra pessoa, entendeu? Ninguém precisa passar a fazer os

outros sofrerem. Então assim, eu entendo que antigamente as pessoas precisavam caçar para se alimentar. Nós éramos iguais a esses animais que tem que correr atrás da presa dele para poder. A gente era assim, só que nós evoluímos. Então as pessoas falam: “Ah eu como carne porque o leão come carne.” Ta você toma leite porque o leão toma leite? Sabe? Para mim não faz sentido mais esse tipo de colocação. **Entrevista 21.**

O fato de irem buscar o emagrecimento se alinha a troca de experiências, o que inclui as mudanças que a participação no grupo lhes propõe. O compromisso de seguir padrões de comportamentos compartilhados com determinados grupos podem servir de referência para a realização de práticas. Ir a reunião se constitui uma prática que relaciona consumo de alimentos e obesidade. Mas também uma espécie de socialização.

Ir à reunião é como tomar uma vitamina para prevenir a abstinência. Hoje, para mim é um hábito que já incorporou. Eu tenho que ir à reunião. **Entrevista 18.**

Eu tenho me controlado bastante indo ao programa. **Entrevista 16.**

A nossa reunião é a base de tudo. **Entrevista 17.**

A participação no grupo para algumas pessoas significa a solução para o problema da obesidade ou no mínimo um apoio emocional. A perda da confiança nos profissionais diante de diversas tentativas para emagrecer faz com que estas busquem outros tipos de soluções. Há participantes que deixaram de acreditar em profissionais da saúde e passaram a transferir para Deus a tarefa de cura para seu transtorno alimentar. Estar também engajada na metodologia proposta pela irmandade passa a ser suficiente para atender seus anseios e assim se comprometem a frequentar as reuniões semanais. Nestas notas de campo procurei reproduzir a fala de duas participantes do grupo de apoio que demonstram essa mudança de comportamento.

Esse programa salva minha vida. Se eu não tivesse chegado aqui há 24 anos, eu já teria morrido, porque eu teria engordado uns 200 kg. Eu

engordo 10 kg assim, eu engordo muito rápido. Médico nenhum me daria o que eu tenho aqui no grupo. E olha que eu já fiz dieta da sopa, tomava remédio, fazia de tudo e nada adiantava. Eu fui numa médica em janeiro porque eu tive quase um infarto, aí a medica me passou um remédio pra ansiedade de tarja preta, mas eu não tomei, tá lá na minha prateleira. Se eu vier nas reuniões eu não preciso tomar calmante nem remédio. **Nota de campo.**

Hoje eu entrego tudo ao meu poder superior. Ele é o meu profissional. Conforme nossa segunda tradição somente uma autoridade pra nós. Todos os profissionais de saúde, eles estudam e servem como instrumentos, eles não tem poderes para governar, então eu hoje não coloco mais minha vida nas mãos do outro mais. Eu vejo um profissional falar aqui outro ali, mas eu entrego tudo pra Deus. É ele vai me dizer qual é o planejamento alimentar que eu devo ter. hoje estou num planejamento alimentar que eu estou adorando, ele foi se modificando, Deus foi me preparando e ao longo desses 23 anos foram removidos alguns alimentos, mas porque Deus removeu. Eu ficava enlouquecida, queria brigar com o mundo e não queria fazer nada. Eu tive que vir nas reuniões pra perceber o mal que o chocolate me fazia. Meu poder superior que chamo de Deus removeu esses alimentos e hoje eu tenho uma alimentação saudável. **Nota de campo.**

5.4.2 Saúde

Além de envolver componentes afetivos e emocionais, o consumo ou não de determinados alimentos pode envolver também a questão de saúde ou estética como julga a próxima entrevistada. Ao evitar produtos sem glúten ela acredita estar cuidando da saúde e ao mesmo tempo da estética maximizando a eficiência da sua ingestão alimentar. Dessa forma ela acredita estar evitando determinados males que esse componente pode lhe causar. Assim como no relato seguinte a entrevistada modificou sua forma de comer batatas que antes eram fritas e passaram a ser no forno. Houve nesse caso um engajamento na transformação de uma prática e nos itens consumidos.

Eu prefiro comer alimentos sem glúten. Priorizar alimentos sem glúten. Porque o glúten é uma cola e ele causa inflamação no organismo se você comer ele em excesso. E a nossa alimentação é muito cheia de glúten, muito cheio de farinha de trigo. Então se a gente não cuidar a gente come

farinha de trigo de manhã, no almoço, de tarde, de noite... Eu prefiro evitar. Eu evito. Eu não como todos os dias e isso é uma questão de saúde com estética. **Entrevista 20.**

Fritura hoje em dia é uma coisa que como muito pouco, reduzi bastante. Tem a ver mesmo com coisas de ser pesada, de fazer eu me sentir mal, enjojo... Agora por exemplo, batata frita eu faço no forno. **Entrevista 21.**

Engajar-se em um estilo alimentar seja ele por saúde, estética, crença ou emoções, envolve confiança em quem está envolvido no processo de fornecimento desse produto. Além de preços elevados, dificuldade de acesso, pouca variedade de produtos no mercado, tornando ainda mais limitada a agência para a tomada de decisões sobre a alimentação, ainda há quem não acredite nos produtos orgânicos. De acordo com Truninger (2004), é pertinente explorar que critérios adicionais as certificações poderiam utilizar nos produtos orgânicos a fim de garantir maior confiança por parte do consumidor. Esta entrevistada não acredita em produtos orgânicos. Ela compra na feira orgânica somente por uma questão de praticidade e não pela confiança no produto. Tal descrédito se dá em função do seu entendimento adquirido através da mídia, assim como muitos outros consumidores.

Eu não acredito em orgânico. Compro orgânico porque tem uma feirinha aqui na terça feira pra substituir as vezes quando está faltando algo. Terça feira, por exemplo, está faltando banana, não pode faltar em casa aí vou ali e compro. Outro dia teve uma reportagem enorme que os orgânicos não são orgânicos, os caras dizem que é, mas não são. Gostaria muito que a gente pudesse comprar, mas a verdade é que você não sabe se é ou não é. A diferença de preço nem acho tão pesada. Eu pagaria o preço numa boa se eu acreditasse que é orgânico. **Entrevista 18.**

A escolha de um produto é mais consequência do engajamento em uma prática em si do que por gosto ou escolha individual. O consumo pode ser explicado a partir do engajamento em uma prática. A crença em uma causa e a reprodução dessas crenças muitas vezes faz com que o indivíduo se engaje em aprender novas formas de cozinhar e consumir alimentos desenvolvendo competências. A

entrevistada a seguir desenvolve receitas substituindo itens alinhados a sua prática vegana e assim consegue quebrar o ciclo de consumo de produtos industrializados.

Eu estou cada vez mais tentando comer menos coisas industrializadas. Eu tento evitar um pouco mais, porque tem uma coisa quando você para de consumir leite ou carne. Então quando você vai fazer uma receita, você tem que substituir tudo. Então o vegano foi obrigado a aprender a fazer a sua própria comida pela falta de opção na rua. Então como a gente começa a substituir muita coisa a gente tem a facilidade de se desligar um pouco mais desses produtos industrializados porque você faz a sua própria comida. É mais fácil você substituir uma coisa saudável por outra. **Entrevista 21.**

Manter estilos de vida ou regimes, dietas alimentares é um ato de concordância em seguir determinadas normas, regras e instruções para a seleção de alimentos e procedimentos de culinária que certamente contribuem para disciplinar e regimentar o corpo (TRUNINGER, 2010). Seguir tais regras requer uma gestão racional, autodisciplina e controle. A falta de disciplina aparece neste relato. Esta entrevistada relata que não consegue manter uma disciplina orientada pelos profissionais a que recorreu por causa do ambiente onde ocorre sua prática alimentar. Sendo assim ela acaba por se render ao tipo de refeição fornecida pela empresa.

Eu já tentei fazer uma série de dietas, de regimes, já fui a endócrino, ao nutricionista, o problema é que eu não consigo fazer porque eu almoço no refeitório da empresa. Então eu não tenho opção, a comida é aquela que está ali, então nem sempre a gente tem uma comida saudável, alguma coisa nutritiva pra se alimentar, a gente fica sem opção. Muitas vezes eu procuro levar comida pro trabalho, eu levo uma salada, alguma coisa mais saudável, mas não é todo dia, eu não consigo manter essa rotina todo dia. **Entrevista 1.**

5.4.3 Afetos, Sentimentos, Emoções

Muitos sentimentos envolvem as práticas alimentares. Além dos mencionados podemos dizer que prazer, a raiva, alegrias que são manifestados através das emoções, também podem compor a gama de aspectos que envolvem o consumo de alimentos. Assim, dependendo de como problemas que ocorrem no cotidiano, seja

no trabalho, na relação familiar afetam os indivíduos estes podem levá-los a compensar na comida. Os relatos a seguir demonstram algumas situações que afetaram as entrevistadas. Este relato fala sobre a questão da depressão, ansiedade e a influência do meio.

Tudo me faz comer mais. Depressão me faz comer mais, ansiedade me faz comer mais, assistir televisão está passando um filme onde eles estão se alimentando super bem me faz comer mais. É a influência do meio ambiente. Mas isso normalmente é quando eu estou ansiosa ou agressiva senão eu estou normal. **Entrevista 22.**

Neste caso, mesmo a entrevistada tendo investido na cirurgia bariátrica para transformar seu corpo em um formato mais desejado, ao lidar com problemas familiares não conseguiu manter o autocontrole e disciplina alimentar. Cordás et al, (2004) relatou uma série de pacientes que mesmo fazendo cirurgia bariátrica desenvolveram transtornos alimentares, desta forma. Isto ocorre porque o padrão alimentar desordenado tende a persistir após a operação e pode até agravar a condição clínica do paciente. Algazi (2000) também propõe a formação de grupos de suporte pré e pós-operatório incluindo pacientes, pais e cônjuges, com reuniões periódicas utilizando técnicas de aconselhamento e resolução de problemas. Desta forma não basta apenas cuidar do corpo, mas de outras questões que podem ter efeitos diretos no corpo.

Eu convivi com isso desde a minha infância. Com 18 anos comecei a engordar e aí foi uma luta eterna até hoje. Eu cheguei a fazer redução do estômago em 2005 e fiquei bem e tal. Aí depois disso, eu comecei a ter problemas familiares, minha mãe teve câncer, tive uma separação horrorosa e vim embora para o Rio. Eu meio que perdi o controle das coisas. É aquela coisa, a gente reduz o estômago, não reduz o cérebro e nem o olho grande. Então não adianta você está com o estômago pequeno, se a sua cabeça continua com aquela mentalidade. Então quando eu me vi em momentos difíceis que eu tinha que aprender a lidar com aquelas situações, eu voltei para aquele raciocínio que eu tinha antes. E a minha coisa de cair na comida voltou. Voltei a ter aquela cabeça de não me controlar, de no momento da ansiedade ir para comida. Eu não controlava o que estava comendo. Depois de alguns anos eu comecei a engordar de novo. **Entrevista 21.**

Neste relato podemos notar a reprodução e a perpetuação das práticas culinárias na família. Pode-se ver uma identificação com sua avó como uma forma de herança deixada somente para ela. É possível notar a manutenção desse conhecimento, pois isto lhe confere a formalização da exclusividade do dom deixado herdado. Este conhecimento cumulativo é essencial, pois ratifica um poder que foi expresso no sorriso de satisfação da entrevistada.

Minha avó gostava muito de cozinhar. As minhas tias e a minha mãe pegaram isso com ela e eu tenho muitas. Às vezes eu faço comida com gosto da minha avó. Eu cozinho igual a minha madrinha que é a filha mais velha da minha avó e eu cozinho bem parecido com ela. Nenhuma das filhas dela cozinha tão bem igual a ela. **Entrevista 23.**

Ao questionar sobre se o estado de espírito ou sentimentos e emoções alteram o comportamento alimentar a entrevistada a seguir afirma que sim, mas não sabia e nunca havia refletido sobre isso. Dessa forma pode-se entender que muitas pessoas se não são provocadas não refletem a respeito das suas práticas. Mais uma vez o aspecto emocional está presente nos relatos e ela elege o doce como forma de saciar a depressão.

Nunca pensei sobre isso, mas altera sim. Comedor compulsivo então altera muito. Estado de espírito é a parte emocional se você está ansiosa, se você está chateada, se você está deprimida. Se você está chateado ou deprimido dá vontade de comer doce. **Entrevista 18.**

Aqui podemos ver o que afeta a entrevistada e de que forma. A entrevistada menciona as palavras valores, ética, moral como as estruturas que regem sua escolha alimentar. A ideia de comer um animal e a forma de olhar lhe dão uma ideia de agressão, canibalismo que afloram ao se deparar com alguns alimentos de origem animal.

Quando eu me tornei vegana meu marido continuou comendo lá o churrasco, o bacon direto. Ele falou assim: "Olha, você faz a alimentação que você quiser eu te respeito pelos seus princípios e tal, mas não espere que eu faça." Tudo bem, contanto que ele respeite a minha forma. Agora, é difícil para pessoa que não é vegana entender que não é só uma questão

de dieta. Não é uma dieta. São valores mesmo. Para mim é uma questão ética, é uma questão moral. Trata-se da vida de um animal. Então quando eu vejo um pedaço de carne na geladeira, aquilo para mim agride um pouco porque é aquela coisa as pessoas que comem carne quando elas olham um bife, elas comem um bife eu falo assim. Quem come carne olha para uma vaca ou então olha para o porco “Ahhh comi um bacon.” Eu olho para o bacon eu vejo porco, eu olho pra carne e vejo a vaca. O caminho inverso entendeu? Então é agressivo para mim ver dentro da minha geladeira carne que para mim aquilo ali não é um bife, aquilo ali é uma parte do corpo de um animal. Que poderia ser uma perna e braço de uma pessoa. É exatamente isso. Para mim a agressão é a mesma. Isso para mim é canibalismo. É tipo assim, não se come pedaço de corpo de ninguém. Não é só do ser humano, é de ninguém. **Entrevista 21.**

A autorreflexão aparece nestes relatos. Nessa nota de campo as participantes parecem entender que sua forma de se alimentar pode estar relacionada aos sentimentos aflorados nas relações cotidianas, tais como família, trabalho e outras diversas situações. Assim, a emoção como uma manifestação de um sentimento pode ser externalizada através de práticas alimentares.

Raiva é um sentimento que provavelmente me trouxe as reuniões, porque eu comia muita raiva. Quando eu cheguei aqui eu não sabia nem que eu tinha esse sentimento, eu só sentia raiva e com o tempo eu fui conseguindo dissecar a raiva e vi que ela tem vários outros aspectos. Depois de algum tempo vindo, hoje a raiva não permanece mais comigo e trabalhar esse programa me libertou muito dos ressentimentos e das raivas. **Nota de campo.**

Eu pensei muito nas mudanças que tive com relação com a comida. Eu tive minhas recaídas, mas esse ano teve esse lado positivo de entender um pouco a minha relação com a comida. Se é uma relação de carência, frustração. Muitas vezes eu me vejo deixando os problemas me levarem, mas hoje em dia eu fico mais atenta a isso. Muitas coisas eu já consegui resolver, tipo faculdade como se eu estivesse ali parada deixando as coisas acontecerem. Às vezes eu perco a noção do tamanho da porção, mas agora tenho prestado mais atenção. **Nota de campo.**

5.4.4 Sentimento de culpa

De acordo com Ziauddeen e Fletcher (2013) a compulsão alimentar pode ser provocada e similarmente relacionada a estados emocionais negativos que são conhecidos por desencadear comportamentos compulsivos. Assim, a culpa, o asco a raiva e outros sentimentos foram relatados pelos entrevistados ao serem arguidos sobre suas práticas alimentares. Nesse relato o cheiro do pão de queijo ativa a compulsão alimentar.

Eu me sinto culpada. Na loja onde eu trabalho meu pai resolveu voltar a vender um produto que há mais de dez anos ele não vendia que é o pão de queijo. Quando eu era criança, ele vendia muitos salgados. Se eu comer um pão de queijo eu não paro. É pão de queijo, paçoca, eu não paro de comer. Eu tinha planejado fazer exame de sangue e esqueci e comi um pão de queijo. Aí quando eu coloquei na boca não consegui parar. Eu tô com problema de insônia aí meia noite eu fui pra cozinha e comi cinco pães de queijo. Quando eu chego perto eu sinto o cheiro e isso é um problema porque é todo dia e eu tenho que conviver com isso. **Nota de campo.**

A imagem transmitida pelos objetos pode causar algum tipo de desconforto, repulsa ou mesmo sentimento de culpa. No caso de entrevistada a seguir comer alimentos de origem animal significa sofrimento, dor, exploração, morte que a impedem de ingeri-los. Ao se tornar vegana, esta entrevistada busca eliminar toda e qualquer forma de exploração animal, principalmente relacionada a sua prática alimentar. Se opondo a qualquer produto proveniente de animais expressando assim uma forma de boicote estabelecendo assim uma questão política que envolve orientações emocionais. Ou seja, sua forma de manifestar seu sentimento pelos animais é se tornando vegana. Ela entende que comer carne animal é um ato de capricho e não vê a necessidade da ingestão de alimento de origem animal.

Só que eu tenho uma grande paixão por animais e lá eu tive a oportunidade de trabalhar como voluntária em abrigos de animais então o meu contato com os animais ficou muito maior e eu comecei a me interessar, a buscar na internet sobre esse assunto sobre os animais e tal. E não só focar em cachorros e gatos que é o que a gente está acostumado né? Eu queria olhar para outros animais. Então eu comecei a ver como funcionava a indústria da carne, como funcionava a parte de alimentação toda que as pessoas têm que vem do animal. Eu comecei a pesquisar sobre isso e eu

fiquei horrorizada porque parece que não, mas a gente não quer enxergar as coisas né? Então a minha visão era que a vaquinha está na fazenda bonitinha, pastando em borboletinhas. Aí um dia “tadinha” a vaquinha morreu e a gente come a carne da vaquinha. Mas não é isso a vaca tem uma vida horrorosa. Ela é extremamente explorada. Não é só a morte dela que é uma coisa horrorosa, é a vida que ela tem antes de chegar ali. Então quando eu comecei a ver isso aquilo foi me dando um asco. Um asco não só no sentido de comer, de saber que estou comendo um animal, mas assim um asco da mentalidade do ser humano de ainda explorar os animais para própria alimentação sendo que nós temos outras fontes de proteínas, de cálcio que seja em relação ao leite que suprem tudo isso, entendeu? Então assim, por que a gente mata, por que a gente explora outro ser vivo que sente dor, que sente frio, que sente fome, que sofre, que ama? Porque a vaquinha tem filhinho. Todo mundo tem filhinho, tem papai e tem mamãe então a gente destrói essas vidas por um capricho porque na verdade é para o paladar não é mais pela necessidade como era antigamente.

Entrevista 21.

5.4.5 Cuidados com o corpo

Aqui podemos ver como uma prática centrada no corpo ajuda este entrevistado a exercer sua capacidade de agência. Para obter ou até mesmo manter o corpo “belo”, saudável e jovem, é necessário ter disciplina e dedicação, que pressupõe certo grau de autoconsciência e um trabalho constante. Para Lipovetsky (2000) tal tarefa engloba o culto à eficácia, o controle técnico voluntarista, a dimensão da aptidão, o treinamento infundável que deixa os corpos preparados e com a sensação do dever cumprido (SANTOS, 2006). Para conseguir exercer seu objetivo este entrevistado trocou uma prática por outra, mudou sua rotina de cuidado com o corpo após parar de fumar. A partir disso houve aqui a incorporação de uma prática.

Eu parei de fumar faz alguns meses, foi quando decidi que quando eu sentisse vontade de fumar ia fazer algum esporte. Como percebi que a minha maior vontade de nicotina era na parte da manhã, eu decidi que seria melhor acordar um pouco mais cedo e sair pra correr nesse horário. No início foi difícil, foi por uma questão de saúde e estética, agora já não consigo ficar sem. **Entrevista 8.**

A nomenclatura utilizada midiaticamente do programa de perda de peso “Barriga de Sonho” demonstra a demanda por atividades rápidas e eficazes. Neste relato, a entrevistada maximiza a utilidade do treino. Ao realizar as atividades de cuidado com o corpo que em geral requer tempo e dedicação ela aderiu a oferta de uma atividade rápida e prática. Assim mantém o corpo “belo” e magro sem investir muito tempo.

Atualmente estou fazendo uma atividade física do programa Barriga de Sonho. É uma atividade de alta intensidade leva somente 12 minutos por dia. É ótimo porque ela gera uma queima grande de caloria em um curto período de tempo. Conhecida como *HIIT*. Treino intervalado de alta intensidade. **Entrevista 20.**

Sobre os cuidados com o corpo, este entrevistado expõe a questão da estética como principal preocupação para muitas pessoas. Para ele as pessoas desistem das atividades físicas e das dietas porque querem efeitos rápidos.

Acho que talvez essa seja o motivo de que as pessoas abandonam os esportes, fazem com o foco em emagrecer e deixam a saúde em segundo plano. Eu me preocupo com a estética também, tenho esse cuidado com o corpo e com a minha aparência. Especialmente, na minha área de trabalho e no meu caso, como solteiro, a aparência conta muito e ajuda também, ter um corpo bacana pra conquistar as gatinhas, e ter uma saúde exemplar é mais um bônus pra elas (risos). **Entrevistado 8.**

5.4.6 Significados

Envolve significados compartilhados, finalidade das práticas, crenças, emoções e sentimentos relacionados as práticas (ROPKE, 2009). Comer é entendido como um evento importante, atividade emocionante, melhor feito em companhia com outros. Cozinhar é entendido como uma atividade relaxante que faz a família e os amigos felizes, e comida e culinária são discutidos intensamente em torno da mesa de jantar (HALKIER, 2009). Corroborando com Halkier e Ropke, esta entrevistada está sempre realizando atividades sociais como forma de relaxar e confraternizar e a palavra farra dá uma ideia de festa, excesso que são expressas pela entrevistada.

Adoro farra! E lá em casa eu to numa fase que eu to assim, eu fiz uma casa de praia, terminei de fazer a casa, o quintal ainda tava todo inoperante, vamos fazer um churrasco pra inauguração da casa. Aí fiz a churrasqueira, outro churrasco pra comemorar a churrasqueira! Aí fiz o muro, vamos fazer outro pra comemorar o muro! Então eu to assim agora, vamos fazer alguma coisa? A minha filha vai fazer primeira comunhão agora dia 30, eu falei pra ela: o seu limite são cinquenta pessoas no máximo, mas mentira, vai chegar a cem, cento e tal. E eu falei, bota no convite aí, traga a sua bebida. Porque hoje em dia é moda né (risos). **Entrevista 7.**

A entrevistada a seguir expressa um sentimento de lembrança quando cozinha. O processo de juntar a nata e o leite é expresso como um ritual. Cozinhar para ela afeta diretamente o sentimento de saudade de casa cheia e do tempo em que ela podia comer doce. Poder demonstrar suas habilidades culinárias lhe proporciona prazer.

Uma distração. É uma volta ao passado, é um relembrar. É uma lembrança muito gostosa de fazer as coisas e eu estava acostumada a fazer para muita gente. Fazer biscoito. Juntar a nata de leite para fazer biscoito. Eu só sinto falta de não poder agora comer tanto doce porque eu adoro fazer doce e eu sei. Agora o que eu faço de melhor com todas as comidas é pão. Eu tenho uma mão muito boa para pão. **Entrevista 23.**

Em seguida ela expõe uma de suas habilidades para fazer pão de batata. Ao ser questionada sobre o segredo do pão, ela relata passo a passo parte do processo de manipulação dos ingredientes. É possível notar a valorização do seu pão de batata quando ela compara com o processo do pão comum. É possível observar durante o relato o valor simbólico, a habilidade e competência que ela confere a sua prática.

Olha eu faço pão até de batata. Fermento de batata. Você forma o fermento ralando a batata inglesa, bota ela ralada num vidro e bota debaixo da pia. Aí você troca água todo dia, só que a batata está fermentando. Você está trocando a água para não deixar ela apodrecer e ela está fermentando. Em sete dias você formou a massa do fermento. Aí você joga aquela água fora. Aí você forma aquela massa e você vai colocar açúcar, sal e um pouco de farinha de trigo. Aí vai mexer. Aí você fez a massa base do pão. Aquela

massa ela vai fazer um monte de “filhotinhos”. Aí você vai separando e vai fazendo os pães. **Entrevista 23.**

Eu insisti perguntando o que faz o pão dela ficar muito bom. Ela então expõe um tipo de crença do compartilhamento associado ao pão, a forma de manipulação da massa e todo o ritual não somente em torno dele, mas da prática em si.

Olha não sei (Risos). Eles chamam essa massa do pão de batata de pão de Jesus que você dá para as pessoas e aquilo cresce. Quanto mais você dá mais cresce. Mas a base dela é a batata que é um fermento natural. E você tem que mexer. Pão você tem que usar a força bruta mesmo. Quanto mais você mexe a massa do pão mais leve ele fica, mais saboroso ele fica e pega todos os ingredientes. **Entrevista 23.**

A prática alimentar seja ela o ato de preparar os alimentos ou ingeri-los pode ser mediado pelo significado que o contexto representa. Na entrevista a seguir a entrevistada irá confraternizar com os amigos e o ato de ofertar a comida é uma forma de representar o carinho, amor e dedicação. Ele expõe seu planejamento e como o contato com o alimento lhe afeta de forma positiva. A escolha dos melhores ingredientes e a dedicação parece estar presentes na preparação do alimento.

Hoje especificamente eu estou fazendo uma comida são 11h26min horas da manhã para 19h00min fazer um lanche. Um lanche, uma confraternização entre os meus amigos do treino, da natação de despedida. Eu estou indo embora do Rio de Janeiro então eu vou confraternizar com eles. Chamei uns amigos que são especiais para mim para poder compartilhar e como eu gosto de cozinhar tanto para me alimentar e para comer, então eu quero oferecer isso para eles. O contato com o alimento com o que eu vou comer então se eu preparo e é um pouco de terapia né? Eu preparo a comida com amor, carinho, dedicação. Fico escolhendo os melhores ingredientes. Mesmo se eu não for comer, para pessoa que for comer eu tenho que fazer como se fosse para mim. Toda dedicação eu acho que isso tem uma diferença. **Entrevista 22.**

5.5 Materialidades

Envolve os elementos materiais que ocorrem durante o decorrer das práticas. Podem ser utensílios, tecnologias, produtos, itens de consumo e ambiente. Embora alguns autores tais como Borelli (2014) e Gran-Hanssen (2011) creditam os itens de consumo como um dos elementos das práticas citados por Warde, ele não expressa isso de forma clara, mas cita que a maioria das práticas envolvem consumo. No entanto, nesta discussão concentro-me em entender como o consumo está relacionado às práticas alimentares e culinárias, pois estas práticas englobam inúmeras atividades e coisas. Ao observarmos uma mesa posta para realizar uma refeição é possível notar diversos objetos, o mesmo ocorre na cozinha. Tais objetos embora muitos deles são pouco notados e utilizados, podem modificar a forma como os alimentos são manipulados e ingeridos. Como as coisas estão relacionadas ao desenrolar das práticas, de que forma elas participam do cotidiano das pessoas e por fim como as práticas acarretam o consumo de alimentos é o que veremos nesta categoria.

5.5.1 Utensílios e Tecnologia

A alimentação pode envolver a combinação dos elementos, o preparo, a compra dos alimentos e utensílios e seus usos para que se obtenham resultados almejados. No primeiro relato uma das primeiras coisas que a entrevistada resolveu comprar ao iniciar suas práticas culinárias foram panelas novas. O ato de definir as panelas certas para determinados alimentos é comum para muitas pessoas e a ausência delas demonstra a falta da prática culinária na casa.

Quando voltei para a casa dos meus pais e comecei a cozinhar, tive que comprar panelas novas porque antes eles não estavam mais fazendo comida em casa. **Entrevista 21.**

Neste relato um tostador é o item utilizado para evitar o desperdício, aliado a praticidade e que transforma o pão em um alimento menos prejudicial à saúde.

Tem ali o tostador né? Aqui em casa não se joga pão fora, aí eu ponho o pãozinho ali com a manteiguinha viro para um lado e para o outro e ele vira uma torrada. Agora que tem o tostador é mais prático, porque o pão em si

não sei deve ter alguma coisa. Aquele miolo, aquela coisa acho que vai inchando, embrulhando no estômago. Então tem que ser assim. **Entrevista 16.**

O mercado desenvolve utensílios que melhoram o desempenho da prática. Esses utensílios são promovidos de tal forma que se tornam indispensáveis na realização de determinados pratos. Neste relato ao falar da balança de cozinha e mostrar um medidor a entrevistada expressa a utilidade dos utensílios e como eles podem ser usados (figura 11). Ela se torna uma espécie de promotora dos produtos na medida em que descreve o passo a passo e seus resultados, utilizando adjetivos para demonstrar a importância deles na sua cozinha.

Esse medidor é fantástico porque ele tem xícaras, litros, ML, quantidade de arroz, ele tem específicos aqui açúcar, farinha e ele é uma benção porque tem uma outra receita que eu quero colocar a espuma de fermento, então eu já coloco a quantidade de água aqui, aí coloco a colher de fermento que for e açúcar e espero que vai crescendo conforme a espuma. A balança ela é excelente. Então eu acho essencial ter medidores como esse aqui. **Entrevista 22.**

Neste caso a utilização de novos utensílios passou a fazer parte da rotina da entrevistada após sentir os efeitos no organismo migrou de uma prática alimentar que a fazia mal para uma prática mais saudável. Dessa forma, além da substituição dos alimentos houve também a inclusão de um novo item, a lancheira que passou a acompanhá-la no dia a dia.

Eu tinha o hábito de pegar e comer um pão, essas comidas de lanchonetes que tem nas faculdades, geralmente, aquelas que os alunos falam / chamam de “bate entope”. Aqueles pães, aqueles joelhos, aquilo é massudo e vai fazer um mal e eu nem me tocava o que era. Hoje, eu sei que era aquilo que me fazia mal e hoje eu não posso comer mais. Então, eu sempre levo um pãozinho light que eu coloco dentro da minha lancheirinha. O pessoal até me encarna porque eu ando com a minha lancheirinha na mão, mas eu acho que é isso aí que a gente tem fazer. **Entrevista 4.**

Esta entrevistada lida com a questão da segurança alimentar evitando potes de plásticos. Dessa forma ao transportar sua refeição realizada fora de casa ela

prefere utilizar os potes de inox. Ou seja, ela relaciona o recipiente com a questão da saúde.

Faço curso no sábado normalmente eu levo a minha comida. Tenho potes de inox que são mais leves que vidro. Eu evito plástico. Então eu compro essas de inox e aí eu ponho alface e eu tenho as bolsinhas com gelo tal e ponho dentro. **Entrevista 17.**

A utilização tecnológica pode muitas vezes simplificar o processo de cozinhar. O engajamento em uma prática muitas vezes vai exigir a aprendizagem e desenvolvimento de competências sobre a forma de trabalhar com determinadas tecnologias. Esta modernização do ato de cozinhar ocasiona a diminuição do contato físico com os alimentos e muitas vezes encoraja o cozinheiro a se engajar em novas receitas fazendo com que ele desenvolva novas competências na cozinha. O nome “Nutre Ninja” visa demonstrar a capacidade do equipamento que é reforçada pela afirmação da entrevistada.

Eu uso o “Nutri Ninja” que é um triturador para coisas pesadas. Você faz farinha de qualquer grão. Eu gostei daquilo. Tem gente que usa para fazer vitamina. Você pode processar qualquer alimento para fazer vitamina, mas como eu gosto mais para fazer farinha. Eu agora separei semente de lichia. Eu vou descascar as sementes toda de lichia e vou fazer o farelo para experimentar em outros lugares que disseram que é muito bom. Então eu vou tentar fazer em vez de usar farinha de trigo, para fazer os meus bolinhos. Bolinhos de arroz, de queijo. **Entrevista 23.**

Interpretando esta situação de uma perspectiva de prática, pode-se entender competência como não apenas um atributo de quem está preparando a comida, mas como sendo distribuído entre tecnologia e humano e, a partir de uma sequência de experiências positivas o indivíduo aumenta a confiança no manejo do equipamento. Essa confiança aumenta a capacidade de desenvolver competências e avançar na realização de práticas com sucesso (TRUNINGER, 2011). Dessa forma os utensílios passam a fazer parte da sua rotina de cozinhar. Neste relato é possível identificar como a tecnologia e a mídia participam do desempenho da prática e ajudam na transformação dos pratos potencializando a capacidade culinária da entrevistada.

E eu uso muito aquela panela elétrica. Eu tenho uma “*Air fryer*” que é onde eu faço a berinjela à milanesa, faço os bolinhos que aí você fritar sem fritar. E eu descobri que você pode fritar muitas coisas também com um pouquinho de azeite no fogo quase apagando que assim que eu aprendi na televisão. Eu gosto muito de ver programas de culinária. Tem um árabe que ele faz as coisas assim, então ele fritou um peixe só com aquele respiro do azeite e eu gostei porque ficou bom. Agora o meu peixe leva salsa, cebola. Ele leva os meus temperinhos prontos. Eu já boto azeite na massa. Fica bem cheirosinho e bem gostosinho. **Entrevista 23.**

5.5.2 Produtos

A globalização ocupa espaço entre o alimento e a natureza padronizando a maneira como os indivíduos consomem alimentos. Embora a indústria alimentícia esteja empenhada em produzir e fornecer produtos prontos para o uso pode-se encontrar algumas pessoas que conseguem romper com essa estrutura através da utilização e combinação de produtos de acordo com o próprio gosto. Esta muitas vezes é uma estratégia utilizada variar pratos e sabores como relata a entrevistada a seguir. Ao mesmo tempo em que desenvolve habilidades ela descreve como modifica os sabores através da sua experiência.

Eu tenho as misturas que, por exemplo, aqueles temperos prontos, a pimenta do modo geral às vezes você quer comer um certo tipo de pimenta, mas acha muito ardida então se você combinar ela com outras coisas por exemplo, eu uso a pimenta do reino, o cominho, a pimenta da Jamaica, o coentro e misturo com erva-doce. A erva-doce quebra a ardência, mas dá um cheiro muito gostoso e um paladar maravilhoso. Então ela descaracteriza a pimenta e faz um outro tipo de tempero. Então é esse tempero que eu gosto de fazer. Eu gosto de ficar experimentando os temperos. **Entrevista 23.**

Quanto a combinação de itens, esta entrevistada quando faz a própria comida alia cor, temperos e legumes variados para dar sentido a comida, para ela uma comida colorida e diversificada dá a ideia de comida saudável. Ao mesmo tempo em que ela é afetada pelo aspecto visual a atenção a saúde também é levada em

consideração. A criatividade está presente também no sentido de individualizar o prato e fugir da trivialidade alimentar do dia a dia.

Eu gosto muito de fazer legumes refogados. Ontem eu fiz em casa um tabuleiro com fatias de berinjela, abobrinha. Aí eu coloquei umas ervas. Fiz um molho de tomate com bastante pimentão colorido, cebola. Então eu joguei aquilo ali em cima e levei ao fogo. O colorido me faz bem no sentido de eu entender que eu estou comendo coisas saudáveis e coisas que estão me trazendo nutrientes diferentes. **Entrevista 21.**

De acordo com o aprendizado, as pessoas vão transformando suas práticas, eliminando itens do seu cardápio cotidiano e automaticamente adicionando outros. A entrevistada a seguir relata seu ponto de vista a respeito do consumo do ovo, leite e de onde vem essa informação. A partir da mudança na forma de ver um produto como a questão das propriedades do leite pode conseqüentemente gerar o consumo de outro produto que é o magnésio ou aumentar o consumo de outros, no caso do ovo. Novamente podemos ver a realização da prática legitimada pelo profissional da saúde reproduzida na mídia.

Eu vi um vídeo do Dr. Lair Ribeiro e ele fala que o nosso organismo recebe o leite desde que nasce, mas que depois que a gente tem uma certa idade não há mais necessidade de tomar leite. O leite passa a ser desnecessário para o nosso organismo. Eu não tomo leite, é raro. Essa coisa de que precisa do leite por causa do cálcio é balela. Isso não existe. O cálcio ele não se fixa com o leite, ele se fixa com o magnésio. Então tem muitas coisas que as pessoas ouvem, mas não aprofundam, como por exemplo, que o ovo aumenta o colesterol. Isso já caiu há muito tempo. O ovo é o alimento mais completo que existe. O próprio Lair Ribeiro come três ovos por dia todos os dias. **Entrevista 20.**

O mercado de dietas cresce a cada dia prometendo emagrecimento rápido conquistando um número cada vez maior de adeptos mesmo não levando em consideração a questão da saúde podendo desencadear diversas patologias (GÓES, 1995). O sucesso de certas dietas desencadeiam o aumento do consumo de determinados produtos. Esta entrevistada relata sobre uma dieta que para ela dá certo e lhe confere o poder de ter o corpo desejado aliado ao prazer de comer carne.

Às vezes eu faço a dieta Dukan, daí você pode comer bastante carne, frango depois de um tempo entra com legumes e verduras. Então assim, pra mim essa dieta é ótima porque eu sou carnívora, adoro comer carne e passei a comer bem mais carne de diversas formas. No início me senti meio fraca, mas depois de um tempo acostumei. **Entrevista 1.**

Neste relato podemos encontrar um exemplo de prática coordenada na preparação de um *brownie* onde diversos produtos são consumidos no decorrer desta prática. Também está exposta a competência em realizar transformações na forma de fazer o bolo. Assim, transformar a receita de acordo com o que ela entende por produtos saudáveis, novos itens de consumo vão surgindo. O óleo de coco é um exemplo de produto que vem se destacando no mercado por suas qualidades nutricionais que atua na perda de peso e redução da gordura abdominal (LIAU et al, 2011).

Óleo de coco. Então aqui eu coloquei os ovos, o açúcar peneirado e o açúcar mascavo. Aí eu já pus o óleo de coco ou vai o de girassol. Como o de coco eu acho que ele é mais saudável... Ele é mais puro... O girassol por mais que esteja escrito ali, eu nunca vi nenhum 100% de girassol, pelo menos o de coco aparentemente é 100% coco. Aí eu vou colocar o cacau para não ficar tão doce. Então eu vou colocar o cacau em pó, a farinha de arroz, a farinha de amêndoa sem casca então amêndoa moída e um pouco de fermento para crescer. **Entrevista 22.**

5.5.3 Alimentos orgânicos versus produtos industrializados

Com o advento da globalização, os hábitos de consumo tem se modificado drasticamente, muitos estudos apontam que o mercado tem acompanhado essas mudanças, ofertando produtos práticos, redes de *fast food*, congelados e outros, fazendo com que os consumidores enxerguem estes produtos como a melhor saída senão a única. Estes padrões de consumo persistem por preencherem necessidades funcionais.

Embora nos relatos a seguir as entrevistadas tenham a consciência de que produtos industrializados não são as melhores escolhas, mesmo assim ela utiliza por uma questão de praticidade na hora de comer, de armazenar e da disponibilidade

deles no supermercado ao contrário dos produtos mais saudáveis que muitas vezes não estão disponíveis com tanta facilidade.

Bom, é sabido que não são saudáveis né, pelo menos a maioria deles, mas são produtos práticos, fáceis de encontrar, então a gente acaba consumindo as vezes, é o tipo de produto que você pode armazenar em casa, que não estraga com facilidade, então você tem uma certa praticidade com esse tipo de produto. Não seria a primeira opção, mas eu consumo normalmente.

Entrevista 1.

Eu que faço minhas refeições, por isso opto por tudo que for mais rápido e prático. Ou seja, fritura, comida semi-pronta, comida condimentada, enlatada. Porque apesar de não ser o muito ideal, é o que eu tenho de mais rápido e aí depois que você vem de 36 horas de plantão mais deslocamento, não dá pra fazer, salada, não dá! Não dá! Então, normalmente são aqueles pratos semi-prontos que você tira do freezer e enfia no micro-ondas e aí também facilita depois porque é só você pegar tudo e jogar fora, também não precisa depois arrumar nada, e quando chego a fazer mesmo é realmente assim, tudo que é muito prático.

Entrevista 11.

Nesse outro relato pode-se notar outra tentativa frustrada. Ao ser questionada sobre levar alimentos saudáveis para comer durante o dia a entrevistada relata questão do deslocamento, tempo de conservação de uma fruta esquecida dentro da bolsa e acaba optando pelo industrializado.

No começo, eu carregava, porque pensava que no percurso, no deslocamento, dá pra ir, comendo uma fruta, uma maçã, um pera, uma fruta, uma coisa assim. Aí, você se depara com a questão que um biscoito dentro da bolsa ele dura dois, três dias, uma fruta não. E aí aquilo se perde, você esquece, eu normalmente esqueço, não como o que tá na bolsa, tá na mala, até você lembrar aí quando você vai ver, aquilo não tá bom, não tá legal mais pra comer, aí você fala assim poxa mais o biscoito vai ficar ali, entendeu? Um dia, dois, três e não vai estragar. Então hoje eu realmente carrego mais coisas, assim prontas, né? Um biscoito, uma coisa assim do que uma fruta. **Entrevista 6.**

Mesmo os indivíduos que prestam atenção ao que comem e tem consciência dos malefícios que determinados produtos causam, muitas vezes a falta de acesso, seja por falta de opção ou em função dos preços praticados no mercado torna-se uma barreira para que eles pratiquem uma alimentação mais saudável como mostra a entrevistada a seguir.

Já vi feira de produtos orgânicos, mas mesmo assim acho ainda fora da minha realidade, é um custo alto, feiras específicas, locais específicos e para mim não é muito prático ir lá e comprar e não vai durar tanto tempo e depois ir de novo. Então é complicado! **Entrevista 3.**

A questão do acesso aos alimentos saudáveis foi levantada neste relato. A entrevistada relaciona vários itens disponíveis e não disponíveis. Ela acha que já foi pior, mas aponta que a questão do preço aumenta em função de ter que acrescentar outro produto na receita a fim de manter a consistência necessária da receita final.

Até que hoje assim melhorou bastante os valores. Por exemplo, a farinha de arroz não está igual a farinha de trigo. Só que assim a farinha de arroz dependendo da receita ela não dá a liga que os outros tem dado que a farinha de trigo tem. Então tem que acrescentar junto uma proporção x de goma xantana. Goma xantana ela é de uma árvore e ela é natural. Ela dá consistência, da pegada, porque só a farinha de arroz não dá. Então tem essa química que tem a mistura. **Entrevista 22.**

As práticas alimentares geram atividades de consumo, combinações de ingredientes e preparos diversificados no ato de alimentar-se muitas vezes necessitam de outros elementos apropriados, local adequado, tempo suficiente e todo um contexto que permita que a prática se desenvolva conforme o planejado. Esta relação envolve hábitos, fatores financeiros, competências e habilidades dos indivíduos, as possibilidades e acessibilidades para consumir ou não determinado produto. Nestes relatos há uma tentativa de se acomodar na estrutura, mas no final parece ficar inviável a opção saudável.

Às vezes me bate uma crise imensa de consciência, você chega lá e pelo menos tem um pão, um salgado assado. Assim, eu tento minimamente optar pelo menos ruim, então entre o frito e o assado eu prefiro um assado, entre uma coisa com cremes e queijos eu prefiro sem nada disso, e se tiver

um suquinho da fruta, mesmo que seja aquele em caixinha eu ainda tento preferir a um refrigerante. Mas, infelizmente a gente se vê depara com uma realidade que é aquilo né? O suquinho light, o salgado integral, custa dez vezes o valor do refrigerante com salgado frito. E aí você vive de comer na rua, corre pra tudo quanto é lado e aí você ainda investe um dinheirão nisso tudo, tem hora que realmente não dá! Na medida do possível, inclusive financeiramente, eu tento, mas tem horas que é inviável e aí realmente é o refrigerante com a coxinha. Entendeu? **Entrevista 11.**

Acho que na maioria das vezes o problema não é tão tempo, mas grana. Tu recebe, sei lá, sessenta reais por duas horas de aula, aí tem que ficar no local para dar aula depois. Se for comer fora, já era o dinheiro. Coisa saudável então... aí vai encher a cara de biscoito, promoção do salgado com suco e é isso aí. **Entrevista 14.**

5.5.4 Sobre comer fora

No relato a seguir, em função da falta de tempo e disposição, a informante acaba se alimentando melhor fora de casa. Dessa forma ela consegue variar o cardápio, dedicar maior atenção a comida aliada a praticidade. Ela espera assim realizar uma refeição mais saudável.

Eu acho que me alimento melhor na rua do que em casa, pois em casa não tenho tempo de fazer e na rua eu tenho alguma variedade, dá para eu mudar um pouco. Em casa não dá tempo, porque estou sempre fazendo outra coisa e quando vejo já está na hora de sair, aí acabo comendo miojo (macarrão instantâneo) ou algum congelado, coisas assim, então acabo me alimentando pior. Na rua busco mais saúde, acho que a variedade é maior, quando chega em casa você tem que fazer, então é mais complicado. **Entrevista 3.**

Da mesma forma esta entrevistada prefere comer na rua o que ela faria em casa e por questões de praticidade opta pelo restaurante. A questão do local e da aparência da comida é importante. Para ela o local bonito e limpo remete a certa segurança alimentar.

Comida eu como na rua. Prefiro self-service. Escolho exatamente o que eu faria. Um ou três legumes, se tiver um feijão gostoso, grão de bico, carne

geralmente prefiro peixe. Porque eu gosto, por exemplo, grão-de-bico eu gosto, feijão preto eu preciso que eu tenho pouco ferro, feijão branco ontem eu comi no restaurante aqui e eu sei que o feijão de lá é gostoso. E se você convidar para um restaurante tem que ser um lugar bonitinho. Ele me remete a estar bem. Esse negócio de lugar feio. Eu desde novinha o lugar tem que ser bonito. A comida pode ser até simples e não ser tão boa, mas o lugar tem que ser bonito e limpo lógico e evidente. **Entrevista 18.**

5.5.5 Rótulos

Os entrevistados foram arguidos sobre o hábito de ler o rótulo, a maioria só olha a validade, alguns olham os ingredientes e o nível de calorias. Em geral esses ingredientes observados são sódio, fibras, gordura e açúcar. Quando os entrevistados verificam os ingredientes, em geral é porque têm alguma restrição ou estão engajadas em alguma dieta. Isso mostra que normalmente as pessoas não estão atentas ao que irão ingerir se não tiverem uma motivação.

Quase nunca leio o rótulo, o máximo que eu faço é com o pão, pois estou querendo comer menos calorias e mais fibras. Eu olho os rótulos mais em relação à validade dos produtos, principalmente dos perecíveis. **Entrevista 10.**

Eu sempre olho a validade antes de colocar no carrinho e só. **Entrevista 1.**

Eu olho a data de validade e a composição. Por exemplo, no suco eu vejo a composição se tem muito ou pouco sódio. Verifico também a gordura e se tem gordura transgênica. **Entrevista 2.**

Para os entrevistados a ideia de ler o rótulo em geral está relacionada a itens que ela quase não utiliza. No relato a seguir a entrevistada entende que diante os produtos que ela compra não precisa ler o rótulo. Em relação a carne ela relaciona o fato do lugar fornecer para os restaurantes do centro a confiança no produto.

Eu nunca li. Também eu não compro nada de muita coisa que precise de rótulo. Eu procuro comprar carne que não é embaladinha, é carne fresca. Esse lugar abastece os restaurantes daqui do centro da cidade e lá tem

mais o básico feijão, arroz. Tempero eu faço. O alho eu faço. Eu compro alho. Agora no carnaval eu aproveitei e comprei três quilos de alho e já fiz para seis meses os alhos que eu fiz. Então eu botei mais ou menos três quilos de alho, quatro colheres de sal não muito cheias e botei um pouquinho de azeite. Quer dizer, o alho fica no congelador e ele não escurece. O sal é só para conservar, não foi para ficar salgado. E muitas das vezes eu fazendo não preciso nem colocar sal nas coisas que aí eu usando o alho eu não preciso colocar o sal. Por exemplo, eu vou fazer a couve que eu gosto muito. Quase todo dia lá em casa tem couve e a maioria das vezes é comida fresca mesmo de feira que eu compro e faço.

Entrevista 23.

5.5.6 Sobre os suplementos alimentares

Com o intuito de atingir objetivos corporais de forma mais rápida, prática e eficiente, muitos indivíduos utilizam produtos nutracêuticos ou suplementos alimentares. Essa prática muitas vezes desencadeia uma abnegação do prazer gustativo e nutrientes que determinados alimentos poderiam proporcionar. Os relatos a seguir mostra como as entrevistadas conduzem a ingestão de vitaminas na rotina diária.

Logo de manhã quando eu acordo eu bebo água para poder lubrificar o organismo, eu me preocupo com isso. Tem uma vitamina que também eu tomo, para poder também aguentar o tranco (rotina pesada) e complementar. Assim tomo muita água durante o dia, me preocupo com isso porque antes eu estava em um ponto que me esquecia até de tomar água, então eu parei com isso, estou me vigiando e tomando água com mais frequência. **Entrevista 2.**

Quando acordo, abro o olho e tomo vitamina que tenho problema no quadril. É uma vitamina considerada um complexo vitamínico nos Estados Unidos e faz com que a cartilagem que já está todo ruim com a idade (...) melhore. **Entrevista 18.**

É possível observar nas entrevistas também o discurso crítico a respeito da automedicação de suplementos influenciados pela mídia e pelos meios em que as

pessoas circulam. Neste relato podemos ver a descrença em relação aos efeitos do produto.

Mas, como a nossa sociedade se “automedica”. Você vê várias fotos de medicamentos, reportagens sobre suplementos que as pessoas tomam por conta própria, que vendem em academias, e são suplementos que não trazem benefícios nenhum. Mas, lá no rótulo vem escrito que fazem maravilhas. Então eu acho que falta isso. Falta cultura de você procurar um médico pra ver como você está e para você ser diagnosticada. **Entrevista 12.**

5.5.7 Sobre cozinhar para os outros

O ato de realizar refeições acompanhadas, receber pessoas em casa, em geral afeta o consumo. E mais uma vez o discurso nos remete a um risco social que aparece quando o indivíduo vai ao supermercado comprar itens que normalmente não fazem parte do cotidiano para preparar um cardápio mais elaborado ao cozinhar para os outros, como mostra o relato a seguir.

É eu gosto muito de cozinhar, então eu cozinho. Eu faço a minha comida eu gosto e aprecio a minha comida. Eu faço e aprecio o que eu faço, mas eu não faço pratos especiais todos os dias para mim. Eu faço uma coisa mais simples. Uma proteína, um vegetal. Quando eu recebo uma visita eu já faço um prato mais elaborado, eu já vou inventar alguma coisa, já vou fazer alguma coisa mais diferente. Quando você recebe visita você faz uma coisa mais elaborada, quando você está sozinha você faz uma coisa mais trivial. **Entrevista 20.**

O quadro abaixo resume o que foi exposto nos elementos das práticas. Em alguns momentos, durante a análise os elementos me pareciam um tanto confusos ou sobrepostos, mas é importante ressaltar que em pesquisas qualitativas não existe uma única interpretação.

Consumo de Alimentos e Obesidade			
Entendimentos	Procedimentos	Engajamentos em Estruturas teleo-afetivas	Materialidades
<p>Alimento como fonte de nutrientes, de prazer, de estresse, como droga, Obesidade como distúrbio, descontrole, fraqueza, incapacidade. Corpo como forma de expressão.</p>	<p>Cozinhar para os outros e para si, refeições na empresa, refeições na rua, praticidade. Restrição alimentar, habilidades culinárias, controle, reflexividade. Eventos sociais. Liberdade de escolha.</p>	<p>Busca por prazer, saúde, aceitação, prestígio. Sentimentos de asco, culpa, atividade física, liberdade de escolha.</p>	<p>Cápsulas, complexos alimentares, alimentos sem glúten, integrais, cerveja, comer fora, utensílios, tecnologias, congelados. Cozinhar para si e para os outros, orgânicos, industrializados. Praticidade.</p>

Quadro 12: Resumo das práticas alimentares

Fonte: Elaborado pela autora.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao aceitar este desafio sabia que precisava trazer a tona mais do que já havia sido exposto em inúmeras pesquisas realizadas sobre consumo de alimento, corpo e obesidade. Contudo sempre soube que nesta relação ainda havia algo um tanto obscuro a ser descoberto. Eu queria entre outras coisas entender como, diante de tantos programas de qualidade de vida e até mesmo de emagrecimento o consumo de alimentos ainda é para muitos uma atividade que nutre e ao mesmo tempo que mata. Gostaria de enxergar o que não está diante dos nossos olhos, mas submerso nas relações sociais. Uma possibilidade foi olhar o consumo de alimento de uma forma diferente, neste caso pela lente de práticas.

Os elementos que compõe as práticas podem ser bastante confusos sendo identificados de formas diversas pelos diferentes autores reforçando que sua interpretação ocorre de forma pessoal e de acordo com os dados analisados por cada autor. Meu intuito foi entender uma relação entre consumo de alimentos e obesidade e de que forma os elementos citados pelos teóricos da prática estavam expressos nesta relação. Contudo, durante as análises observei que engessar os elementos das práticas alimentares dentro de um modelo já existente poderia parecer um tanto simplista e talvez não alcançasse a dimensão que as narrativas dos entrevistados poderiam expressar. Assim resolvi utilizar os componentes propostos por Warde (2005), mas também circular por outros teóricos das práticas de forma natural e intuitiva.

Um argumento sustentando pelos teóricos da prática é a existência da dualidade entre estrutura e agência individual (RECKWITZ, 2002, ROPKE, 2009, HARGREAVES, 2011). Neste sentido a perspectiva estruturalista indica que a estrutura social define as ações dos indivíduos, por outro lado há teorias que defendem a ideia de que indivíduos são totalmente autossuficientes nas suas decisões. A Teoria de Prática surge para dissolver esse dualismo (HARGREAVES, 2011; ROPKE, 2009). Esta tese também questiona essa dualidade entre estrutura e agência privilegiada pelas abordagens do *mainstream*. E como contribuições para a academia, de certa forma ela confirma os achados de diversas pesquisas de consumo alimentar e procura contribuir para novas perspectivas.

Nesta abordagem as práticas são um conjunto de elementos sobrepostos. Para que exista uma prática alimentar é necessário que haja um entendimento sobre

algo, que neste trabalho foi exposto a partir da compreensão sobre alimento, corpo e obesidade. É necessário que haja regras/procedimentos que definam formas de ação, que também incluem habilidades e competências. Na medida em que o indivíduo pratica a ação ele adquire experiências que o habilita a modificar e reproduzir determinadas práticas. O próximo elemento da prática alimentar são os engajamentos em estruturas teleo-afetivas, uma motivação/orientação que afeta o indivíduo fazendo-o se movimentar a respeito da prática. Para realização de uma prática acato a observação de Warde (2005) que diz que o consumo está em quase todas as práticas. Dessa forma além dos elementos descritos acima, inclui também a materialidade.

Uma das formas de aplicação desta abordagem seria entender as práticas cotidianas a partir das narrativas de indivíduos de grupos homogêneos, o que é pertinente ao interesse comum na vida cotidiana e no mundano dos teóricos da prática (RECKWITZ, 2002).

Foi possível entender no contexto histórico de cada um que, embora as relações sejam diferentes entre si, os discursos são semelhantes (TEIXEIRA, 2015), mas no final das contas os motivos são em sua maioria a obtenção de uma aprovação social, busca por sobrevivência, algum tipo de satisfação ou saúde, assim como os engajamentos nas práticas alimentares e cuidados com o corpo são orientados pelo olhar social se sobrepondo a saúde. O ato de cozinhar para os outros, criar novos pratos e emagrecer estão relacionados a capacidade de agência, a obtenção de poder e controle sobre o corpo, a comida e sobre a vida. Os desempenhos de uma prática são reconhecidos como tal pelos membros da mesma cultura (WARDE, 2016), assim foi possível observar traços da necessidade de reconhecimento de desempenhos, habilidades e competências em determinadas práticas que neste caso são as culinárias. Dessa forma foi possível identificar quatro tipologias de práticas sendo elas:

Tipologia de práticas	Orientação sociocultural	Consumo	Relação com Sobrepeso/Obesidade
Prática Alimentar para Nutrir	Manter o corpo saudável	Cápsulas, complexos vitamínicos, integrais, orgânicos, leem rótulos, descasca mais e desembala menos, utiliza marmitta se necessário.	Autocontrole, capacidade de agência, reflexividade, atenção à saúde. Não estar acima do peso é consequência.
Prática Alimentar para Estética	Manter o corpo “belo” e magro.	Cápsulas, complexos alimentares, alimentos sem glúten, integrais, atividade física, lipo aspiração.	Autocontrole, capacidade de agência, reflexividade, atenção à estética, dietas e monitoramento constante. Não estar acima do peso definido é a meta.
Prática Alimentar para o Prazer	Proporcionar prazer imediato, recompensa, prestígio.	Cerveja, comer fora, fast food, eventos, cozinhar para si e para os outros, tecnologias, cirurgia bariátrica.	Descontrole, atenção ao prazer imediato, reflexividade. No entanto estar acima do peso não provoca mudança de práticas. Encerrado o momento de prazer pode sentir culpa ou baixa autoestima.
Prática Alimentar utilitária	Atender a necessidade momentânea do corpo	Congelados, industrializados, fast food, Cápsulas, complexos alimentares, tecnologia, cirurgia bariátrica.	Descontrole, atenção voltada para a praticidade/utilidade do alimento. Manter um peso saudável não é prioridade e sim saciar a fome.

Quadro 13: Tipologia de Práticas e Relação com Sobrepeso/Obesidade.

Fonte: Elaborado pela autora.

Conforme o quadro 13, as tipologias de práticas bem como suas inter-relações podem variar de acordo com a orientação sociocultural de cada indivíduo ou de grupos de indivíduos. Ao realizar esta descrição é possível entender que o indivíduo negocia, recruta suas práticas e consome produtos e serviços diante de uma série de situações, de um conjunto de circunstâncias que acontece no contexto em que ele se encontra no momento da vida. Foram encontradas nesta pesquisa pessoas que modificaram suas práticas em função de excesso de peso, insatisfações com o corpo, compulsão alimentar, problemas graves de saúde, falta de tempo, troca de emprego ou mesmo por atos políticos. Muitas vezes o indivíduo, ao tentar se encaixar em um determinado contexto pode passar a realizar atividades em comum com determinado grupo, seja uma forma de se alimentar, atividades corporais, troca de experiências e assim também vai modificando sua estrutura social. A partir daí inicia-se planejamentos e estratégias no sentido de organizar ou até mesmo acomodar a prática alimentar de acordo com a sua capacidade de agência, da forma que lhe parece mais conveniente.

Assim, após esta descrição foi possível compreender que o consumo de alimentos relacionado ao sobrepeso e a obesidade está baseado em práticas flexíveis. Portanto é importante pensar em como essas práticas se modificam em função de situações e momentos de cada indivíduo ou grupos de indivíduos para então pensar em formas de conter a epidemia da obesidade e demais transtornos alimentares.

6.1 Considerações sobre os grupos de apoio

Participar dos grupos de apoio foi fundamental na coleta de dados, pois nos relatos das reuniões consegui captar discursos que ainda não haviam sido compreendidos nas primeiras entrevistas, mais carregados de emoções e que de certa forma me ajudaram nas próximas entrevistas. Não cabe aqui fazer uma comparação nem juízo de valor entre os grupos, apenas mencionar algumas particularidades que me chamaram a atenção.

Foi possível identificar que nos grupos de apoio os participantes são estimulados a desenvolver sua capacidade de agência perante as tentações. Em geral o indivíduo responde as pressões que o afeta diretamente e cotidianamente. Foi possível notar nos relatos que muitos entrevistados têm consciência sobre as

questões alimentares importantes para a saúde, mas enquanto não houver um estímulo que o afete, relacionado à saúde, por exemplo, ele irá sempre tender a responder às pressões sociais, seja no trabalho, na família ou amigos. A busca por um grupo de apoio, dependendo do método utilizado pode ativar o senso de reflexividade proporcionando uma mudança de comportamento alimentar. Da mesma forma, a troca de experiência com outros participantes pode ajudar na introdução de estratégias de defesa perante os momentos de inquietação e ansiedade que levam a comida.

No grupo CCA, por exemplo, há uma tendência a permanência do participante no grupo independente da mudança de comportamento. O programa não trabalha com profissionais da saúde e não tem começo, meio e fim, dessa forma é possível encontrar alguns participantes que frequentam as reuniões há mais de vinte anos. Além do ritual praticado pelo método proposto pela irmandade, a dinâmica das reuniões dá a ideia de troca de experiências, local de desabafo e acolhimento. Neste contexto é possível perceber que a irmandade representa uma comunidade que agrega outros valores além do objetivo de emagrecer e essa prática vai sendo reproduzida ao longo dos anos. Além disso, estar na reunião significa estar protegido do olhar disciplinar que decorre do sentimento de estar sob constante vigilância (FOUCAULT, 1979). Não fazer julgamentos está entre as regras propostas pela irmandade. O grupo oferece um ambiente no qual consumo de alimentos, obesidade, insatisfações, tristezas e angústias podem ser expressos sem julgamentos, diante disto, foi possível extrair relatos que normalmente não seriam expostos em outros ambientes.

Além de algumas similaridades, no grupo de qualidade de vida do CETTAO, o método é realizado por profissionais da saúde. Há um esforço de orientação para que o paciente obtenha capacidade de agência durante e após terminar o tratamento, como uma espécie de desmame. Em função do programa ter começo, meio e fim, as etapas vão sendo cumpridas no sentido de orientar e capacitar o participante a agir de forma reflexiva e independente promovendo mudança de comportamento relativas não somente aos hábitos alimentares, mas o ajuda a trabalhar sua relação com o contexto o qual vive, ou seja, com o mundo. A dedicação em trabalhar a autoestima dos participantes é constante e os resultados

foram visíveis tanto de forma verbal quanto corporal, sendo notada durante os relatos expostos nas reuniões.

No grupo Vigilantes do Peso antes de iniciar a reunião ocorre a pesagem dos participantes. Quem emagreceu naquela semana é exaltado o que não ocorre com quem não emagreceu. Fato que pode causar ansiedade a quem não alcançou este objetivo. Essa prática estimula cada vez mais a busca pelo emagrecimento como prioridade. Nas minhas três participações não havia a presença de um profissional da saúde, mas uma coordenadora que durante cerca de vinte minutos realizava uma discussão com os participantes sobre um tema definido nas literaturas próprias.

Foi possível observar nos três grupos que os participantes evitam mencionar marcas de produtos e nomes de lojas. Isso nos remete a ideia de que para eles a indústria alimentícia e o consumo, de certa forma tem participação nos efeitos negativos para o corpo.

Assim pude identificar três situações que levaram os participantes a buscarem e ou permanecerem nos grupos de apoio:

- 1) Emagrecimento: em geral querem se adequar a um padrão midiático e já tentaram realizar diversas dietas e regimes e entenderam que não conseguiriam emagrecer sozinhas; as orientações recebidas do grupo dependem do método que a equipe utiliza;
- 2) Saúde: pessoas que buscam um grupo de apoio por questões de saúde em geral são aquelas que já tiveram algum diagnóstico de transtorno alimentar que os levasse a tomar a decisão de procurar ajuda no grupo. Em geral já tentaram outras formas e não conseguiram atingir seus objetivos sozinhos;
- 3) Apoio emocional/socialização: a princípio essas pessoas buscam um grupo apenas para emagrecer ou por transtornos alimentares, mas com o passar do tempo, ao criar vínculos afetivos no grupo, esses objetivos corporais se tornam secundários. Nesses casos, o indivíduo continua frequentando o grupo porque lá ele encontra apoio emocional, acolhimento, um local onde ele possa se expressar sem julgamentos. Situação mais comum em grupos que não realizam tratamentos com começo, meio e fim.

Mulheres não só expressam mais a vontade de obter um corpo magro do que os homens como também procuram mais ajuda através de grupos de apoio do que eles. Um caminho interessante identificado nos grupos de apoio foi a redefinição dos motivos que levam o indivíduo a procurar ajuda, ou seja, a transição de um pensamento de corpo perfeito para saúde perfeita.

Tanto nos relatos dos participantes das reuniões quanto nas entrevistas com pessoas de fora dos grupos ficou confirmado que o consumo em geral está presente em quase todas as práticas alimentares, nos programas culinários seja ele a utilização de produtos ou a aquisição deles. Os discursos em algumas vezes parecem contraditórios, pois se por um lado se fala em manipulação da mídia, vários entrevistados consomem essa mídia para o aprendizado de novas receitas, aquisição de equipamentos ou mesmo para reafirmar o padrão de beleza exposto por ela quando a mesma reproduz a ditadura da magreza por exemplo.

Foi possível notar que determinadas práticas culinárias são organizadas, obedecem a uma ordem sequencial e estão envolvidas ou desencadeiam várias outras práticas simultaneamente e, em algumas dessas atividades elas são realizadas sem a devida reflexividade.

Também foi possível perceber que determinadas práticas proporcionam uma espécie de prestígio quando um praticante desenvolve um cardápio diferenciado. Isso ocorre em geral quando este cozinha para os outros, dessa forma o aumento do consumo se faz presente e alimentos que em geral não fazem parte do cotidiano passam a ser consumidos neste evento em especial.

Ficou claro que a maioria dos entrevistados tem acesso a informações, entendem o que faz e o que não faz mal, porém no momento da implementação da prática agem de acordo com aquilo a qual foi afetado. Ou seja, conhece as informações de forma racional, mas agem a partir dos afetos e sentimentos e acabam expressando suas emoções através da comida.

A relação de amor e ódio pela comida demonstra a eterna luta entre o prazer do compartilhamento de momentos em torno da mesa seja com familiares ou amigos e a falta de motivação pessoal para lidar com as tentações e com os resultados negativos que tais comportamentos resultam no corpo. A partir desses resultados os indivíduos começam a enxergar os grupos de apoio, comunidades na internet,

programas de televisão que possam lhes dar algum tipo de solução para seus desconfortos. Alguns deles procuram grupos onde eles encontram um espaço de desabafo, uma zona de conforto ou também motivações para iniciar dietas e outras formas de comportamento alimentar. Assim, ao longo da trajetória de buscas pela solução de problemas relacionados a alimentação e ao corpo os indivíduos vão adquirindo experiência e habilidades na hora de cozinhar, de se alimentar e de cuidar do corpo.

A partir dos entendimentos construídos pela trajetória de vida de cada um os indivíduos recrutam suas práticas de acordo com suas percepções de necessidades, contexto, com as regras e convenções aprendidas. O ser humano age em função de o seu espaço social alimentar, da convivência com outras pessoas. A natureza simbólica da alimentação envolve obrigações morais e sociais que associam indivíduos a grupos (POLAIN e PROENÇA, 2003). Assim, moldado por uma série de situações o indivíduo recruta suas práticas.

Muitas pessoas ainda lembram as práticas culinárias que aprenderam na infância outras transformam receitas desafiando tradições culturais ou familiares. Quando no seio familiar os aspectos emocionais e culturais que envolvem o indivíduo muitas vezes faz com que ele coma mais ou menos. O ato de receber visitas que envolvem comida, muitas vezes faz com que o anfitrião modifique sua alimentação por uma mais elaborada.

Ao realizar as práticas cotidianamente estas incorporam na vida dos indivíduos de maneira a se naturalizar e independente de fazer bem ou mal os indivíduos vão praticando de forma mecanizada. Isso muitas vezes ocorre porque criou-se habilidades e competências que faz com o indivíduo não preste mais atenção em suas ações. É o caso de muitas pessoas que não conseguem deixar de tomar cervejas ou comer grandes quantidades de comida nos finais de semana ou daquelas pessoas que sentem falta de ir à academia e exageram nas atividades.

Ao entrevistar professores a maioria deles conhece a necessidade de agir sobre sua alimentação de maneira saudável, mas ao se deparar com uma série de compromissos e práticas que requerem respostas rápidas, estes acabam por atender ao que se tem que resolver de imediato. Nos grupos de professores foi possível identificar práticas utilitárias e o indivíduo age aos estímulos mais urgentes. Devido a correria do dia a dia e pressões sofridas pelo trabalho ele prioriza as

atividades profissionais, ou seja, para não atrasar seus compromissos ele deixa de dedicar atenção a saúde e consome alimentos mais práticos.

Ao analisar o cotidiano foi possível perceber que muitas práticas se instalam ou se perdem de forma automática e sutil sem que se faça uma reflexão sobre elas. Alguns entrevistados só perceberam isso após serem arguidos sobre suas rotinas de forma detalhada. Na correria do dia o indivíduo perde a habilidade de refletir sobre suas práticas e passa a agir de forma automática e mecânica. O mesmo acontece quando se está a mesa de um bar, por exemplo, conversando e comendo sem perceber a quantidade ingerida e a qualidade da comida.

Muitas pessoas encontram dificuldade em mudar seus hábitos por causa do meio em que vive. Durante a trajetória desta pesquisa não pude deixar de prestar mais atenção aos modos a mesa e aos pratos alheios e ficou muito claro quanto os indivíduos comem, quantidade de comida que coloca no prato, os gestos repetitivos de uma colherada atrás da outra, e a sequência de atos sem que sequer haja uma reflexividade momentânea que seja. A maioria parece esquecer inclusive o sabor da comida em si, mas seu prazer parece estar no ato de compartilhamento ou de encher a barriga e o fazem quase que automaticamente, pois o importante é estar ali. Warde (2016) sugere prestar atenção aos eventos. As ocasiões sociais de comer podem ser classificadas de acordo com a combinação de tempo, lugar e a companhia. Foi possível encontrar diversas situações em que estes eventos foram determinantes para a escolha do cardápio. A necessidade de reconhecimento de uma prática socialmente aceitável pode limitar a capacidade de agência do indivíduo.

Pode-se encontrar quem não consegue se engajar na prática de cuidados com o corpo e acaba se rendendo aos alimentos ultra processados, congelados, cápsulas de suplementos alimentares, vitaminas e tudo o que for mais prático, principalmente quando não tomam o tempo de tarefas que julgam mais emergenciais tais como o trabalho. Os alimentos processados compostos em geral por corantes, conservantes, aromatizantes, antioxidantes, hormônios ou antibióticos acabaram ganhando espaço nas prateleiras dos supermercados e na vida das pessoas por se mostrar um grande aliado na luta contra a falta de tempo, ignorando assim todos os males que este tipo de alimento pode causar.

6.2 Contribuições para a Pesquisa Transformativa

A TCR tem como característica a promoção de achados que visem a qualidade de vida dos consumidores e da sociedade em geral. Mick (2006) cita alguns temas entre eles consumo de alimentos e obesidade por meio dos quais a TCR poderia ser aplicada. A intenção em realizar uma Pesquisa-ação nesta tese promovendo a pluralidade de métodos vai ao encontro de um dos aspectos centrais da TCR citados por Schultz et al, (2012) que é o trabalho em conjunto com catalisadores institucionais ou seja ONGS, governo e empresas. Assim foi possível observar que os grupos visitados apresentam características pertinentes a estes aspectos.

No período em que frequentei as reuniões dos grupos de apoio pude entender os anseios dos participantes e compreender diversas situações expostas por eles. Durante este período em especial pude aprender com pesquisadores experientes vários contextos que envolvem as pesquisas participativas, tais como as Rodas de Conversas promovidas na Unigranrio em 2015 e 2016, assim como o aprendizado com pesquisadores do Instituto de Ciências Sociais da Universidade de Lisboa durante o Programa de Doutorado Sanduiche no Exterior (PDSE) formando parcerias para futuras pesquisas. Na seção de anexos desta tese é possível encontrar uma devolutiva sobre a experiência das participações nas reuniões do Grupo de Qualidade de Vida do CETTAO em que ao final fiz algumas sugestões a seguir:

- 1) Continuar participando do grupo como colaboradora realizando palestras, seminários e workshops que possam esclarecer dúvidas e pontos importantes a respeito das ações de Marketing sobre consumo de alimentos;
- 2) Realizar apoio nas redes sociais e abastecimento do site da CETTAO que no período da coleta de dados desta pesquisa encontrava-se desatualizado;
- 3) Realizar registro sistemático das reuniões do grupo para posteriormente submeter artigos referentes ao trabalho realizado para

congressos e periódicos a fim de divulgar e aproximar o grupo, comunidade acadêmica e sociedade.

É possível encontrar também o relatório de atividades do Programa de Doutorado Sanduiche no Exterior em que se encontram as atividades realizadas e condizentes com os compromissos da TCR para contribuições para a comunidade acadêmica (Anexo IV).

6.3 Contribuições para Pesquisas Interventivas

Ao iniciar esta pesquisa tinha em mente a intenção de mudar a vida das pessoas, assim procurei adotar um método indutivo e mais adequado a uma abordagem de pesquisa social (GIL, 2008). Inicialmente a Pesquisa-ação foi a opção escolhida, mas ao encontrar limitações já mencionadas anteriormente os métodos utilizados foram se adequando ao que foi possível realizar outras técnicas de pesquisa consolidadas na academia. A Pesquisa-ação então serviu de suporte para a realização da observação participante e das entrevistas na busca de uma mudança social através do estímulo à reflexividade dos participantes tanto nos grupos quanto nas entrevistas realizadas ao fazê-los refletir a respeito de coisas nunca antes pensadas.

Ao buscar quase que incansavelmente adequar minha pesquisa a Pesquisa-ação pude vivenciar e entender como regras estabelecidas podem limitar ações e mudança de comportamentos principalmente se não forem constantemente discutidas entre as partes interessadas neste processo. Determinados ambientes podem ser bastante restritivos e com procedimentos institucionalizados, o que pode dificultar o propósito emancipatório e o estímulo a autonomia dos sujeitos da pesquisa. Desta forma ao final deste ciclo de observação participante ficou claro que o pesquisador, ao decidir iniciar um projeto de intervenção junto a um grupo já existente e munido de lideranças, precisa realizar alguns procedimentos importantes senão fundamentais, além dos já mencionados em pesquisas anteriores, são eles:

- 1) A apresentação do projeto de pesquisa à liderança do grupo pesquisado;

- 2) Discutir, negociar e estabelecer junto a liderança a intenção de intervenção de forma clara;
- 3) Despir-se do receio da intervenção e assumir uma atitude proativa junto ao grupo;
- 4) Planejar e organizar juntamente com o grupo as propostas de intervenção;
- 5) Adequar as ações propostas ao tempo disponível para sua implementação e
- 6) Ao final do projeto apresentar os achados da pesquisa e possíveis sugestões.

Outro fator importante que cabe ser repensado é a constante avaliação do valor da participação do pesquisador pela sua utilidade. Isso, conforme já mencionado por Lavallo; Vera, (2011) equivale a desvalorizá-la ou torná-la secundária em relação ao efeito almejado, visto que o processo de mudança seja ele individual ou grupal começa a partir da forma de pensar e não somente da forma de agir. O conhecimento gerado não se relaciona somente à solução em si, mas às possíveis novas formas de observação, análise e intenção sobre a realidade investigada (LODI et al, 2018).

6.4 Considerações para a área de Marketing e Consumo

Diante do que ouvi tanto nas entrevistas quanto nos relatos dos participantes dos grupos de apoio, posso dizer que o pesquisador de Marketing e Consumo tem muito o que fazer em prol da qualidade de vida dos consumidores. Ficou claro que a maioria dos pesquisadores que estão envolvidos com a pesquisa-ação são os da área da saúde, educação e meio ambiente quando poderiam ser também os da área de Marketing e Consumo já que grande parte das ações planejadas para as empresas parece ignorar os problemas de consumo. Abre-se aí uma brecha para que pesquisadores da nossa área possam fazer diversas contribuições com pesquisas participativas no sentido de esclarecer intenções de determinadas ações, atingindo uma camada de consumidores vulneráveis, mais receptivos e passivos as ofertas de Marketing. Existe espaço no campo para a promoção de palestras

educativas, cursos, workshops informativos sobre rótulos, formas de promoções, embalagens que tem somente o intuito de vender mais e definitivamente não está preocupado com os efeitos negativos para o consumidor. Ao realizar tais atividades o pesquisador estará promovendo ações emancipatórias e autônomas, deixando os indivíduos menos vulneráveis as ofertas da mídia e da indústria alimentícia que gozam de diversos suportes que potencializam o poder de manipulação do consumidor.

O que vemos hoje são campanhas, ações promocionais, estratégias sem um mínimo de senso crítico, sem procurar entender de que forma tais ações podem afetar um indivíduo. Talvez seja por falta de um viés mais humano que muitas vezes nós pesquisadores de Marketing e Consumo nos deparamos com um preconceito em torno do nosso trabalho e de nossas pesquisas, mas pergunto, não teria aí um fundo de verdade? Dessa forma, torna-se fundamental para nossa área adotarmos uma postura mais humana, saímos do nosso habitual isolamento para assumir uma atitude mais próxima do sujeito da nossa pesquisa a fim de não somente compreender sua realidade de dentro, mas envolver-se com os reais problemas que os cercam já que muitos problemas no mundo são causados pelo consumo. Dessa forma teremos a oportunidade de aproximar cada vez mais consumo e qualidade de vida.

Assim, este trabalho também representa um chamado aos pesquisadores do consumo para que haja maior aproximação entre estes e o consumidor e entender melhor como as ações de marketing de alimentos estão relacionadas a obesidade e outros transtornos alimentares e dessa forma poder contribuir em prol do bem estar do consumidor. É o momento de abrir esta porta em direção a construção do conhecimento e se lançar para outras formas de pesquisas para que novos pesquisadores da área possam mergulhar nesta possibilidade metodológica.

Através deste trabalho espero contribuir para novas pesquisas de Marketing e Consumo, bem como em outras áreas. Além de promover mudança de comportamento e empoderamento do consumidor.

Esta pesquisa pretende também fornecer subsídios para políticas de intervenção, pois muito se tem feito em torno da epidemia da obesidade, mas pouco se observa em termos de resultados positivos. Contribuir para a promoção de

grupos de apoio compostos por profissionais de diversas disciplinas a fim de orientar consumidores e portadores de transtornos alimentares.

Não se pretende aqui negar estudos e pesquisas passadas e estabelecidas no campo, mas ampliar a reflexão historicamente situada nos estudos do consumo tradicionalmente dominado pelo paradigma positivista.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ACR - ASSOCIATION FOR CONSUMER RESEARCH. **Transformative Consumer Research**. Disponível em <http://www.acrwebsite.org/default.asp>. Acessado em 25 Jun. 2015.

ALGAZI L. P. **Transactions in a support group meeting: a case study**. *Obes Surg*;10:186-91; 2000.

ANDREASEN, A. **The Disadvantaged Consumer**. New York: Free Press, 1975.

ANDREASEN, A. R.; MANNING, J. ; The Dissatisfaction and Complaining Behavior of Vulnerable Consumers. **Journal of Consumer Satisfaction, Dissatisfaction and Complaining Behavior**, v.3 p.12-20. 1990.

ARDÉVOL, E.; ROIG, A.; SAN CORNELIO, G. ; PAGÉS, R.; ALSINA, P. Playful practices: theorising “new media” cultural production. In: BRÄUCHLER, B. ; POSTILL, J. (Org.). **Theorising media and practice**. Oxford e Nova York: Berghahn, 2010.

ARNOULD, E.; WALLENDORF, M. Market Oriented Ethnography: Interpretation Building and Marketing Strategy Formulation. **Journal of Marketing Research**, v.31, November, p.484-504, 1994.

AZEVEDO, D. **A escrita de projetos como prática: uma reflexão a partir do campo do teatro em porto alegre**. 2012. Tese (Doutorado em Administração) – Escola de Administração. Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Rio Grande do Sul. 2012.

BANDEIRA-DE-MELLO, R.; In: GODOI, C. K; BANDEIRA-DE-MELLO, R.; SILVA, A. B. (Org). **Pesquisa qualitativa em estudos organizacionais: paradigmas, estratégias e métodos**. São Paulo: Saraiva, 2006.

BANTERLE A.; CAVALIERE A. The social and economic causes of obesity: an empirical study in Italy. In: 113 EAAE **Seminar A resilient European food industry and chain in challenging world**, Chania, Crete, Greece, date as in: September 3-6, 2009.

BARBOSA, O. T. **Estímulos táteis no ambiente de varejo: investigando a experiência de consumo de indivíduos com deficiência visual na perspectiva transformativa do consumidor**. 2014. Dissertação (Mestrado em Administração) – Programa de Pós-Graduação em Administração da Universidade Federal de Pernambuco (PROPAD/UFPE), Recife, 2014.

BARBOSA, L. Feijão com arroz e arroz com feijão: o Brasil no prato dos Brasileiros. **Horizonte Antropológico**, v. 13, n. 28, p.87-116, 2007.

BATISTA CORREA, M. C. A observação participante enquanto técnica de investigação. **Pensar Enfermagem** v.13 n.2. p.30-36, 2º Semestre de 2009.

BAUER, M.W.; AARTS, B.; **A Construção do Corpus: um princípio para a coleta de dados qualitativos**. In.: BAUER, M.W. & GASKELL, G. (org.) Pesquisa Qualitativa com Texto, Imagem e Som – um manual prático. 2 ed. Petrópolis: Vozes, 2000.

BAUER, M.; GASKELL, G. **Pesquisa Qualitativa com Texto, Imagem e Som – Um Manual Prático**. 7. Ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2002.

BELK, R. Qualitative versus quantitative research in marketing. **Revista de Negócios**, v. 18, n. 1, p. 5-9, 2013.

BÍSCOLI, F. R. V.; BÍSCOLI, R.; Estudo de Fenômenos Sociais na Perspectiva das Teorias da Prática a Partir dos Apontamentos de Silvia Gherardi. **Revista Tempo Da Ciência**. v.22, n.44, p.20-33, 2º Semestre de 2015.

BORELLI, F. C. **Consumo Responsável sob a Perspectiva Prático teórico: um estudo etnográfico em uma Ecovila**. Tese apresentada na Universidade Federal do Rio de Janeiro, Instituto COPPEAD de Administração, 2014.

BOURDIEU, P.; **Distinction: A Critique of the Judgment of Taste**. London: Routledge. (1984 [1979]).

BOURDIEU P.; **The Logic of Practice**. Cambridge: Polity. 1990.

BOURDIEU, P. **Razões Práticas: Sobre a Teoria a Ação**. Campinas, SP: Papirus, 1992.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política nacional de alimentação e nutrição** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. rev. – Brasília: Ministério da Saúde, 2003. disponível em <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/pnan.pdf>, acessado em 09 de dezembro de 2013.

BLUMER, H. **Symbolic interactionism: perspective and method**. Berkeley, University of California, 1969.

CANESQUI, A.M., GARCIA, R.W.D. (org.) **Antropologia e Nutrição: um Diálogo Possível**. Rio de Janeiro: FIOCRUZ, 2005.

CARNEIRO, C. M. Q.; Estrutura e ação: aproximações entre Giddens e Bourdieu. **Revista Tempo da Ciência** v.13, n.26, p.39-47, 2º semestre 2006.

CARVALHO, C. M. A.; ORSANO, E. F. Perfil dos consumidores de suplementos alimentares praticantes de musculação em academias de Teresina. In: III Encontro de Pesquisa em Educação Física e Áreas Afins, 3, Teresina. **Anais...** Teresina: UFPI, 2006.

CASOTTI, L. M. e THIOLENT, M. J. M. Comportamento do Consumidor de alimentos: Informações e Reflexões. In: ENANPAD. Angra dos Reis. **Anais...** 1997.

CASOTTI, L.M.; RIBEIRO A.; SANTOS C.; RIBEIRO P. Consumo de alimentos e Nutrição: dificuldades práticas e teóricas. **Cadernos de Debate**, v.6, Núcleo de estudos e pesquisas em administração da Unicamp, p.26-39, 1998.

CASOTTI, L. Comportamento do consumidor de alimentos: adoção de novos produtos e riscos associados. In: Encontro da Associação Nacional de Pós-Graduação e Pesquisa – EnANPAD, 25.; 2001, Campinas. **Anais**. Rio de Janeiro: ANPAD, 2001.

CASTAÑEDA, A.M. **Ambientalização e politização do consumo e da vida cotidiana: uma etnografia das práticas de compra de alimentos orgânicos em Nova Friburgo/RJ**. Dissertação de mestrado. Rio de Janeiro, CPDA/UFRRJ, 2010.

CASTRO, J.M. Family and friends produce greater social facilitation of food intake than other companions. **Physiology & Behavior**, Volume 56, Issue 3, p. 445-455, 1994.

CHERYL F.; SMITH, P.; RENA R.; WING, PhD. **New Directions in Behavioral Weight-Loss Programs Diabetes Spectrum**. v.13, n.3, 142. 2000.

CHOU, S.Y., GROSSMAN, M., SAFFER, H. An economic analysis of adult obesity: results from the behavioural risk factor surveillance system. **Journal of Health Economics**, v.23, n.3, p.565-587, 2004.

CLÍNICA DE ESTUDOS E TRATAMENTO DE TRANSTORNOS ALIMENTARES E Obesidade (CETTAO). 2015. Disponível em: <http://www.cettao.com.br/historia.php> Acessado em: 10 de agosto de 2015.

COELHO, A. B. ; AGUIAR, D. R. D. ; FERNANDES, E. A . Padrão de consumo de alimentos no brasil. **Revista de Economia e Sociologia Rural**, v.47, p.335-362, 2009.

COELHO, P. F. C. A Pesquisa transformativa do consumidor: reflexões e diretrizes para pesquisadores brasileiros. **Economia & Gestão**, v. 15, n. 40, p. 4-27, 2015.

COMEDORES COMPULSIVOS ANÔNIMOS (CCA). 2015. Disponível em: <http://www.comedorescompulsivos.org.br/> Acessado em: Fevereiro de 2015.

CORDÁS T. A.; Lopes Filho A. P.; SEGAL A.; Transtorno Alimentar e Cirurgia Bariátrica: Relato de Caso; **Arq. Bras. Endocrinol. Metab.**; São Paulo, v. 48 n.4 Agosto 2004.

CURRIE, J., DELLAVIGNA, S., MORETTI, E. e PATHANIA, V. The Effect of Fast Food Restaurants on Obesity. **National Bureau of Economic Research** n.14721, p.1-50, 2009.

CURVO, J. **As Cinco Estações do Corpo**. Rio de Janeiro: Rocco, 2001.

CUTLER, D. M., GLAESER, E. L. e SHAPIRO, J. M. Why have Americans become more obese. **The Journal of Economic Perspectives**, v.17, n.3, p.93-118, 2003.

DAMASCENA, E. **Elementos Sensoriais em Supermercados: uma Investigação na Perspectiva Transformativa do Consumidor Junto a Pessoas com Deficiência Visual**. Dissertação de Mestrado em Administração – Programa de Pós-Graduação em Administração da Universidade Federal de Pernambuco (PROPAD/UFPE), Recife, 2013.

DAMATTA, R. **O que faz o Brasil, Brasil?** Rio de Janeiro. Rocco, 1984.

DENZIN, N. K. **Interpretive Interactionism**. Newbury Park: Sage, 1989.

DESROCHE, H.; **Table-ronde. Actes Du colloque sur La recherche-action**. Université Du Quebec à Chicoutoumi, 1984.b

DWYER, R., “Making a Habit of It: Positional Consumption, Conventional Action and the Standard of Living”, **Journal of Consumer Culture**, v.9, n.3, p.328-347; 2009.

EL ANDALOUSSI, K. **Pesquisas-ações: ciências, desenvolvimento, democracia**. São Carlos: EdUFSCar, 2004.

ENGEL, G. I. **Pesquisa-Ação. Educar**. Curitiba: Ed.UFPR. 2000.

EVANS, D.; Binning, gifting and recovery: The conduits of disposal in household consumption. **Environment and Planning D: Society and Space** v.30, n.6, p.1123–1137. Dez 2012.

FALKEMBACH, E. M. F. Diário de campo : um instrumento de reflexão. In: **Contexto e educação**. Ijuí, RS v. 2, n. 7 (jul./set. 1987), p.19-24; 1987.

FARIA, M.; CASOTTI, L.; CARVALHO, J. **Mobilidade urbana e produtos de tecnologia assistiva sob a perspectiva da pesquisa transformativa** In: EnANPAD, 38., 2014, Rio de Janeiro. **Anais...** Rio de Janeiro: ANPAD, 2014.

FARIA, M.; **A Eterna Criança e as Barreiras do Ter: Consumo de Pessoas com síndrome de Down e suas Famílias**, 2015. Tese (Doutorado em Administração) - Programa de Pós-Graduação em Administração da Universidade Federal do Rio de Janeiro (COPPEAD), Rio de Janeiro, 2015.

FERREIRA, V. A.; MAGALHÃES, R. Obesidade no Brasil: tendências atuais. **Revista Portuguesa de Saúde Pública**, v.24, n.2, p. 71-81, 2006.

FINKELSTEIN, E. A., RUHM, C. J. e KOSA, M. K., Economic Causes and Consequences of Obesity. **Annual Review of Public Health**, v.26, p.239-257, 2005.

FISCHLER, C. **L’Honnivore**, Paris: Odile Jacob, 2001.

FLEURY, S.; OUVENEY, A. L. M. O Sistema Único de Saúde Brasileiro. **Revista Portuguesa e Brasileira de Gestão**, v. 5, p. 16-25, 2006.

FOUCAULT, M.; **Vigiar e Punir**. São Paulo, Leya, 1978.

FOUCAULT, M.; **Microfísica do poder**. Organização e tradução de Roberto Machado. Rio de Janeiro: Edições Graal, 1979.

FONSECA, M.J. **Globalização e comida: uma análise microsociológica da relação global/local na alimentação**. 2011. Tese (Doutorado em Administração) – Escola de Administração. Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Rio Grande do Sul. 2011.

FRANCISCHI, R. P. P.; PEREIRA, L. O. ; FREITAS, C. S.; KLOPFER, M.; SANTOS, R. C.; VIEIRA, P.; LANCHÁ JUNIOR, A. H. Obesidade: atualização sobre sua etiologia, morbidade e tratamento. **Rev. nutr**; v. 13, n.1, p. 17-28, jan.-abr. 2000.

GALINDO, F. Comendo Bem, que Mal Tem? **Um Estudo Sobre as Representações Sociais dos Riscos Alimentares**. 2014. 249 pág. Tese (Doutorado em Ciências Sociais). Programa de Pós-Graduação em Desenvolvimento, Agricultura e Sociedade, Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro, 2014.

GARFINKEL, H. **Studies in ethnomethodology**. New Jersey: Prentice Hall, 1967.

GER, G. Human development and humane consumption: well-being beyond the 'good life'. **Journal of Public Policy & Marketing**, v.16, p.110-25, 1997.

GASKELL, G.; **Entrevistas Individuais e Grupais**. In: BAUER, M.; GASKELL, G.; Pesquisa Qualitativa com Texto Imagem e Som. Rio de Janeiro: Ed. Vozes, 2002, p.64-89.

GHERARDI, S. **Organizational Knowledge**: the texture of workplace learning. London: Blackwell, 2006.

GHERARDI, S. Introduction: the critical power of the 'practice lens'. **Management Learning**, v.40, n.2, p.115-128. 2009.

GIDDENS, A. **Central Problems in Social Theory: Action, Structure and Contradiction in Social Analysis**. Reimpressão. Londres: Macmillan, 1979.

GIDDENS, A. **A Constituição da Sociedade**. São Paulo: Martins Fontes, 1984.

GIDDENS, A. **As Consequências da Modernidade**. São Paulo: UNESP, 1991.

GIDDENS, A.; **O sentido da modernidade: conversas com Anthony Giddens**. São Paulo: Fundação Getúlio Vargas, 2000.

GIDDENS, A.; **A constituição da sociedade**. São Paulo: Editora WMF Martins Fontes, 3a.ed.. 2009.

GIL, A.; **Métodos e Técnicas de Pesquisa Social**. São Paulo: Atlas, 2008.

GILLIS, A.; JACKSON, W. **Research Methods for Nurses: Methods and Interpretation**. Philadelphia: F.A. Davis Company, 2002.

GODOI, C. K.; MATTOS, P. L. C. L.. Entrevista qualitativa: instrumento de pesquisa e evento dialógico. In: SILVA, A. B.; GODOI, C. K.; BANDEIRA-DE-MELO, R. (orgs). **Pesquisa qualitativa em estudos organizacionais: paradigmas, estratégias e métodos**. 2. ed. São Paulo, 2010, p. 301-323.

GÓES, M. C. M. **Processo de planejamento do cuidado nutricional**. In: PECKENPAUGH, Nutrição essência e dietoterapia. Rio de Janeiro: Rocca; p. 12- 18; 1995.

GOFTON, L. The Rules of Table: Sociological factors Influencing Food Choice. In: Ritson, C. **The Food Consumer**. London: Wiley-Interscience, 1986.

GOFFMAN, E.; Estigma: Notas sobre a Manipulação da Identidade Deteriorada. Ed. 4. Rio de Janeiro. 2008.

GONÇALVES, P.; GALINDO, F.; CARNEIRO, C. Confiança na Alimentação Contemporânea. Um estudo de caso na 'calçada de alimentação' da UNISUAM (RJ). In: V Encontro de Estudos de Consumo. Rio de Janeiro. **Anais...** Rio de Janeiro, 2013.

GORN, G. J.; GOLDBERG, M. E. Behavioral evidence of the effects of televised food messages on children. **Journal of Consumer Research**, 9, 200-205, 1982.

GRAM-HANSEN, K. Understanding change and continuity in residential energy consumption. **Journal of Consumer Culture**, v.11, n.1, p.61-78, 2011.

GRONOW, J. Standards of Taste and Varieties of Goodness: The (Un) predictability of Modern Consumption. In HARVEY, M.; MCMEEKIN, A.; WARDE, A. (ed.) **Theoretical Approaches to Food Quality**. Manchester: Manchester University Press, 2004.

GRONOW, j.; Warde, A. **Ordinary Consumption**. Londres: Routledge, 2001.

GUEDES, D. P. & GUEDES, J. E. R. P. **Prescrição e orientação da atividade física direcionada à promoção de saúde**. Londrina: Miograf, 1995.

HALKIER B.; HOLM L,. "Food Consumption and Political Agency: On Concerns; Practices among Danish Consumers", **International Journal of Consumer Studies**, 32, 667-74. 2008.

HALKIER, B.; A practice theoretical perspective on everyday dealings with environmental challenges of food consumption. In **Anthropology of Food** (online) S5 (September): 2 -13, 2009.

HALKIER, B.; KATZ-GERRO, T; MARTENS, L., Applying Practice Theory to the Study of Consumption: Theoretical and Methodological Considerations. **Journal of Consumer Culture**, v.11, n.1, p.3-13, 2011.

HAND M; SHOVE E.; Condensing practices: Ways of living with the freezer. **Journal of Consumer Culture** 7(1): 79–104. 2007.

HARGREAVES, T. **Making Pro-Environmental Behaviour Work: Na Ethnographic Case Study of Practice, Process and Power**. Tese de Doutorado. University of East Anglia, Norwich, UK, 2008.

HARGREAVES, T. Practice-ing behaviour change: applying social practice theory to pro-environmental behaviour change. **Journal of Consumer Culture**, v.11, n.1, p.79-99, 2011.

HAUSMAN, A. Hedonistic rationality: the duality of food consumption. **Advances in Consumer Research**, v. 32, n. 1, p.404-405, 2005.

HIRSCHMAN E. The Consciousness of Addiction: Toward a General Theory of Compulsive Consumption. **Journal of Consumer Research**, 19 (September), 155-179, 1992.

KJAERNES, U. E. HOLM. L.; **"Social factors and food choice: consumption as practice."**In **Understanding Consumers of Food Products**, ed. L. Frewer and H. C. van Trijp. Cambridge: Woodhead Publishing. 2007.

Instituto Nacional de Alimentação e Nutrição (INAN), Disponível em: http://conselho.saude.gov.br/biblioteca/livros/politica_alimentacao_nutricao.pdf; Acessado em: 14 de mar de 2016.

IGLESIAS, F.; CALDAS, L.S. ; LEMOS, S. M. . Publicidade infantil: uma análise de táticas persuasivas na TV aberta. **Psicologia & Sociedade**, v.25, p.134-141, 2013.

INSTITUTO BRASILEIRO INTERDISCIPLINAR DA OBESIDADE (INBIO). Disponível em: http://www.inbio.org.br/index.php?option=com_content&task=view&id=18&Itemid=1. Acessado em: 12 de setembro de 2013.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Pesquisa de Orçamentos Familiares 2002-2003**. Aquisição alimentar domiciliar per capita: Brasil e Grandes Regiões. Rio de Janeiro: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, 2004.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Pesquisa de Orçamentos Familiares**. POF 2002-2003. Rio de Janeiro. Disponível em: http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/condicao_de_vida/pof/2002aquisicao/pof2002aquisicao.pdf. Acessado em: 14 de março de 2016.

JAUHO M.; MAKELA J.; NIVA M. (in press) *Weight Management as an Assembled Practice: Lay People's Accounts on Weight in Finland*. Helsinki: Mimeo, National Consumer Research Centre.

KJÆRNES U, HARVEY M; WARDE A. **Trust in Food**, Palgrave, London. 2007.

LAKDAWALLA, D.; PHILIPSON, T. The growth of obesity and technological change: a theoretical and empirical examination. **National Bureau of Economic Research**, Working Paper 8946, pp. 1-34, 2002.

LATOUR, B. **We have never been modern**. Harvard University Press, Cambridge, Massachusetts. 1993.

LATOUR B. **Reagregando o Social: Uma introdução à Teoria do Ator-Rede**. Salvador: Edufba, 2012.

LAVALLE A.G, VERA E.I. **A trama da crítica democrática: da participação à representação e à accountability**. Lua Nova.; 84:353-64. 2011.

LEININGER, M.; **Culture Care. Diversity & Universality: a Theory of Nursing**. New York. National League for Nursing Press. 1991.

LÉVI-STRAUS, C. **O Cru e o Cozido**. São Paulo: Brasiliense, 1991.

LEWIN, K. Action research and minority problems. **Journal of Social Issues**, n. 2, p. 34-36, 1946.

LIAU K. M., Lee Y.Y., CHEN C.K., RASOOL A.H.G. An open-label pilot study to assess the efficacy and safety of virgin coconut oil in reducing visceral adiposity. **ISRN Pharmacology**.;949686, p.1-7; 2011.

LIEN, M. E.; NERLICH, B. **The Politics of Food**. New York: Berg, 2004.

LIPOVETSKY, G. **A terceira mulher. Permanência e revolução do feminino**. São Paulo: Companhia das Letras, 2000.

LODI, M. Uma Reflexão sobre o uso da Pesquisa-ação e a Hermenêutica à luz da Teoria de Prática. In: V Congresso Nacional de Administração e Ciências Contábeis-AdCont. 2014. Rio de Janeiro. **Anais...** Rio de Janeiro, 2014.

LODI, M. D. F.; KOCH, E. S.; Teoria de Prática: Uma análise das Práticas de Consumo de Alimentos de Professores de IES Privadas. In: V Congresso Nacional de Administração e Ciências Contábeis - AdCont, 2015, Rio de Janeiro. **Anais...** Rio de Janeiro, 2015.

LODI, M.D.F.; THIOLENT, M.J.M.; SAUERBRONN, J.F.R. Uma Discussão Acerca do Uso da Pesquisa-ação em Administração e Ciências Contábeis. **Sociedade, Contabilidade e Gestão**, Rio de Janeiro, v. 13, n. 1, jan/abr, 2018.

LOPES, M. P. M.; BARROS, D. F.; COSTA, A. S. M.; GOUVEIA, T. M. O. A. Interpretações acerca da influência das informações nutricionais na escolha de alimentos infantis. **Gestão e Sociedade**, v.7, p.4, 2013.

MACIEL, M. E.; CASTRO, H.C. A comida boa para pensar: sobre práticas, gostos e sistemas alimentares a partir de um olhar socioantropológico. **Demetra**, v.8, n.1, p.321-328, 2013.

MAGGAUDDA, P. When materiality 'bites back': digital music consumption practices in the age of dematerialization. **Journal of Consumer Culture**, v.11, n.1, p.15-36, 2011.

MALINOWSKI, B. **Introdução: tema, método e objetivo desta pesquisa.** Argonautas do Pacífico Ocidental. São Paulo, 1978, p. 17-34.

MANO, R. F. **Consumidor com Deficiência: implicações de fatores pessoais e contextuais no consumo em redes varejistas de João Pessoa/PB.** 2014. Dissertação (Mestrado em Administração) – Programa de Pós-Graduação em Administração da Universidade Federal da Paraíba (PPGA/UFPB), João Pessoa, 2014.

MARTENS, L. "Practice in Talk and talk as Practice": Dish Washing and the Reach of Language. **Sociological Research** (Online), v.17, n3, p. 22, 2012.

MARTINS, H. H. T. S.; Metodologia qualitativa de pesquisa; **Revista Educação e Pesquisa**, São Paulo, v.30, n.2, p. 289-300, maio/ago. 2004.

MAY, T. **Pesquisa social. Questões, métodos e processos.** Porto Alegre, Artemed. 2001.

MCKIFF, J.; WHITEHEAD, J. **All You Need to Know About Action Research.** Thousand Oaks: Sage, 2006.

MICK, D. G. Meaning and Mattering through Transformative Consumer Research. in PECHMANN, C.; PRICES, L. L. (ed.), **Advanced in Consumer Research**, v.33, p.1-4, Provo, UT: Association for Consumer Research. 2006.

MICK, D. G.; PETTIGREW, C.; PECHMANN, J.; L. OZANNE (eds.), **Transformative consumer research for personal and collective well-being.** New York: Routledge, 2012.

MINAYO, M.C.S.; SANCHES, O. Quantitativo-qualitativo: oposição ou complementaridade? **Cadernos de Saúde Pública**, v. 9, n. 3, 1994, p. 237-248.

MONTARDO, S. P. Consumo Digital e Teoria de Prática: uma abordagem possível. In: **Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação**, 36., 2013, Manaus. Anais... Manaus: UFAM, 2013.

MOORE, E. S.; RIDEOUT, V. J. The online marketing of food to children: is it just funand games? **Journal of Public Policy & Marketing**, v.26, n.2, p.202-220; 2007.

MURRAY J. B.; OZANNE, J. L.; Commentary The critical participant; **Journal of Marketing Management**, v.25, n.7-8, p.835-841, 2009.

OLIVEIRA, V. A.; RIBAS, C. R. P.; SANTOS, M. A.; TEIXEIRA, C. R., S.; ZANETTI, M. L.; Obesidade e grupo: a contribuição de Merleau-ponty; **PePSIC - Periódicos Eletrônicos em Psicologia**; v.7 n.1 São Paulo jun. 2010.

OZANNE, J.; Transformative Consumer Research: Creating Dialogical Spaces for Policy and Action Research. **Journal of Public Policy and Marketing**. v.30, n.1, p.1-6, 2011.

OZANNE, J; PETTIGREW, S; CROCKETT, D; FUAT FIRAT, A.; DOWNEY, H; PESCU, M. The Practice of transformative consumer research-some issues and suggestions. **Journal of Research for Consumers**, v.19, 2011.

PENG Y. Canadian trends in obesity and food consumption. Alberta Agriculture, Food and Rural Development. **Government of Alberta**. February 2004.

PEREIRA, P. **Política Social**: temas e questões. 2ª Ed. São Paulo: Cortez, 2009.

PETTIGREW, S. Where to from here? **Journal of research for consumers**. p. 1-10, 2011.

PHILIPSON, T. The World-Wide Growth in Obesity: An Economic Research Agenda, **Health Economics**, v.10, p.1-7, 2001.

PIETROCOLLA, L.G. **Sociedade de Consumo**. São Paulo: Global, 1989.

POPKIN, B. The obesity epidemic is a worldwide phenomenon. **Nutrition Reviews**. v.56, p.106-114, 1998.

PORTILHO, F.; Novos atores no mercado: movimentos sociais econômicos e consumidores politizados. **Revista Política e Sociedade**, v. 8, pág. 199-224, 2009a.

POULAIN, J.; PROENÇA, R.C. Reflexões metodológicas para o estudo das práticas alimentares. **Revista de Nutrição**. Campinas, 16(4):365-386, out./dez., 2003.

POULAIN, J. P. **Sociologia da Alimentação**: os comedores e o espaço social alimentar. Florianópolis: EdUFSC, 2004.

POLLAIN, M. *O dilema do onívoro*. Afragide: Publicações Dom Quixote, 432 pág. 2009.

PROENÇA, R. P. C. Alimentação e globalização: algumas reflexões. **Ciência e Cultura**. São Paulo, v. 62, n. 4, p. 43-46, out. 2010.

REASON, P.; BRADBURY, H. **Handbook of action research: participative inquiry and practice**. Londres: Sage, 2001.

RECKWITZ, A. Toward a Theory of Social Practices: A development in culturalist theorizing. **European Journal of Social Theory**, v. 5, n. 2, p. 243-263, 2002.

ROESCH, S. M. A.; **Projetos de estágio e de pesquisa em administração**. São Paulo: Atlas. 2005.

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

RUHM, C.J. Are recessions good for your health? **Quarterly Journal of Economics**, v.115, n.2, p. 617-650, 2000.

RUNGE, C. F., The economic consequences of the obese. **Diabetes**, v.56, p.2668-2672, 2007.

SAMARA, B. S.; MORSCH, A. **Comportamento do consumidor: conceitos e casos**. São Paulo: Pearson Prentice Hall, 2005.

SANTOS, B. S. Globalizations. **Theory, Culture & Society**, v. 23, n.2-3, p. 393-398, 2006.

SANTOS, A. M.; **Sociedade do consumo: criança e propaganda, uma relação que dá peso**; Tese (doutorado) – Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul. Faculdade de Serviço Social. Programa de Pós-Graduação em Serviço Social. Porto Alegre, 2007.

SAUERBRONN, J. F. R.; TONINI, K. A. D.; LODI, M. D. F. Um estudo sobre os significados de consumo associados ao corpo feminino em peças publicitárias de suplementos alimentares. **REAd. Revista Eletrônica de Administração**, v.17, n.1, p.1-25, 2011.

SCEATS, S. **Food, Consumption, and the Body in Contemporary Women's Fiction**. Cambridge: Cambridge University Press. Ed 1, 2000.

SCHATZKI, T. R. **Social Practices: A Wittgensteinian Approach to Human Activity and the Social**. Cambridge: Cambridge University Press, 1996.

SCHATZKI, T. R.; CETINA, K. K.; SAVIGNY, E. V. **The Practice Turn in Contemporary Theory**. 1 ed. London and New York: Routledge, 2001.

SCHATZKI, T.R. The Site of the Social. A Philosophical Account of the Constitution of Social Life and Change. Pennsylvania: **Pennsylvania State University Press**, 2002.

SHULTZ, C.; SHAPIRO, S. **Transformative Consumer Research in developing economies: perspectives, trends, and reflections from the field**. In: MICK, D.; PETTIGREW, S.; PECHMANN, C.; OZANNE, J. (Eds.) **Transformative Consumer Research for personal and collective well being: reviews and frontiers**. New York: Routledge, 2012.

SHAU, H.J.; MUÑIZ, A.M.; ARNOULD, E.J. How brand community practices create value. **Journal of Marketing**, v.73, n.5, p.30-51, 2009.

SHOVE, E.; SOUTHERTON D.; Defrosting the freezer: From novelty to convenience: A story of normalization. **Journal of Material Culture** 5(3): 5–25. 2000.

SHOVE, E.; PANTZAR, M. Consumers, Producers and Practices: Understanding the Invention and Reinvention of Nordic Walking. **Journal of Consumer Culture**, v. 5, n.1, p. 43-64, 2004.

SICHERI, R. **Epidemiologia da obesidade**. Rio de Janeiro: Editora da UERJ, 1998.

SILVA, C.R.; GOBBI, B. C.; SIMÃO, A. A. . O uso da análise de conteúdo como ferramenta para a pesquisa qualitativa: descrição e aplicação do método. **Organizações Rurais e Agroindustriais**, v.7, p.70-81, 2005.

SILVA JÚNIOR, S. **Qualidade de vida subjetiva e satisfação com as condições de consumo**: uma investigação em contextos geográficos nordestinos. Dissertação (Mestrado em Administração). Programa de Pós-Graduação em Administração. Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2013.

SIQUEIRA, D.C.O.; FARIA, A. A. Corpo, Saúde e Beleza: representações sociais nas revistas femininas. **Comunicação, Mídia & Consumo**, v.4, n. 9, p.171-188, 2007.

SMITH, K.G.; PEREIRA, C; Freitas, S.S.; VASCONCELOS, F.; VALLE, S.; Tratamento em Grupo para Pacientes Obesos no CETTAO. **14ª Mostra de Terapia Cognitivo Comportamental. Mostra Universitária de Produção Científica**. 2016

SMITH, N. C., COOPER-MARTIN, E. Ethics and target marketing: The role of product harm and consumer vulnerability. **Journal of Marketing**. 61 (3), 1-20. 1997.

SOUTHERTON D, DIAZ-MENDEZ C. WARDE A. Behaviour change and the temporal ordering of eating practices: A UK-Spain comparison. **International Journal of the Sociology of Agriculture and Food** 19(1): 19–36; 2012.

SOWERS, J.R. Obesity as a cardiovascular risk factor. **American Journal of Medicine**, v.115, n.8A, p. 37-41, 2003.

STUNKARD A. J. **Factores determinantes de la obesidad: opinión actual**. In: Peña M, Bacallao J, editores. La obesidad en la pobreza: un nuevo reto para La salud pública. [Publicação científica nº 576]. Washington. 2000.

TAYLOR, C. **Engaged Agency and Background in Heidegger**, in Charles Guignon (ed.) *The Cambridge Companion to Heidegger*, p. 317—36. Cambridge: CUP, 1993.

TEIXEIRA A.P.P.; **Do coador de pano à cápsula: mudanças nas práticas de consumo de café no Brasil nos últimos 50 anos**. 2014. Dissertação (Mestrado em Administração). Programa de Pós-Graduação em Administração. Universidade do Vale do Rio dos Sinos – UNISINOS, São Leopoldo. 2014.

TEIXEIRA, S. C.; **Consumo e Práticas Alimentares das Mulheres da Baixada Fluminense e suas Relações com seus Corpos**. Dissertação de Mestrado, Programa de Pós-Graduação em Administração Universidade do Grande Rio Prof. José de Souza Herdy. Rio de Janeiro. 2015.

TEIXEIRA, C. D. S.; SAUERBRONN, J. F. R.; LODI, M. D. F. D. Dez Segundos na Boca, a Vida Inteira nos Quadris – Uma Análise das Relações entre Práticas de Consumo de Alimentos de Mulheres e seus Corpos. In: XXXIX ENANPAD, 2015, Belo Horizonte. **Anais** do XXXIX ENANPAD. Belo Horizonte: ANPAD, 2015.

THIOLLENT, Michel. **Metodologia da Pesquisa-Ação**. 10. ed. São Paulo: Cortez, 2009.

THOGERSEN, J. "How May Consumer Policy Empower Consumers for Sustainable Lifestyles?" **Journal of Consumer Policy** v.28, n.2, p.143–177. Web. 2005.

THOMPSON, C. J.; HIRSCHMAN, E. C. Undertanding the socialized body: a poststructuralist analysis of consumers' self-conceptions, body images, and self-care practices. **Journal of Consumer Research**, v.22, n.3, p.139-153, 1995.

TONINI, K. A. D.; SAUERBRONN, J. F. R. Mulheres cariocas e seus corpos: uma investigação acerca do valor de consumo do corpo feminino. **Revista Brasileira de Marketing**, v. 12, n.3, p.77-101, 2013.

TRUNINGER, M. **Práticas de consumo de produtos biológicos: Conceitos, processos e justificações**. V Congresso Português de Sociologia. Sociedades Contemporâneas: Reflexividade e Ação. 2004.

TRUNINGER, M.; **O Campo vem a Cidade. Agricultura biológica, mercado e consumo sustentável**. ICS. Imprensa de Ciências Sociais. 1ª Ed.; 2010.

TRUNINGER, M. Cooking with bimby in a moment of recruitment exploring conventions and practice perspectives. **Journal of Consumer Culture**, v.11, n.1, p.37-59, 2011.

TRUNINGER, Monica; Teixeira, Horta; Ana, Alexandre, Sílvia; Aparecida, Vanda. A evolução do sistema de refeições escolares em Portugal (1933-2012): **1º relatório de pesquisa**. Lisboa: ICS-ULisboa, 2012.

TRUNINGER, M. As bases plurais da confiança alimentar nos produtos orgânicos: da certificação ao 'teste da minhoca'. **Ambiente & Sociedade**, São Paulo, v. 16, n. 2, p. 81-102, June 2013. Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-753X2013000200006&lng=en&nrm=iso>. Acessado em 13 Jul. 2017.

TRUNINGER, M.; TEIXEIRA, J.; HORTA, A.; ALEXANDRE, S.; SILVA, V.A.. Estado social e alimentação escolar: criatividade na austeridade. **Forum Sociológico** [Online], 23 | 2013, posto online no dia 01 Janeiro 2014, Acessado em 23 Julho 2017. URL : <http://journals.openedition.org/sociologico/723> ;

VIGILANTES DO PESO. 2015. Disponível em: <https://www.vigilantesdopeso.com.br/br/> Acesso em: 22 de Janeiro de 2015.

WANDERLEY, E. N.; FERREIRA, V. A. Obesidade: uma perspectiva plural. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 15, n.1, p.185-194, 2010.

WANSINK, B.; SOBAL, J. Mindless Eating: The 200 Daily Food Decisions We Overlook. **Environment and Behavior**. 39. 106-123. DOI: 10.1177/0013916506295573. January 2007

WARDE, A.; MARTENS, L.; Eating Out: Social Differentiation, Consumption and Pleasure. UK, **Cambridge University Press**, 1996.

WARDE, A. Consumption and theories of practice. **Journal of Consumer Culture**, v.5, n.2, p.131-53, 2005.

WARDE, A. After taste: Culture, consumption and theories of practice. **Journal of Consumer Culture**, v. 14, n.3, p.279–303. 2014.

WARDE, A. **The Practice of Eating**. 1ª ed.;Cambridge, Polity, 2016.

WITT, J. S. G. Z.; SCHNEIDER, A. P. Nutrição estética: valorização do corpo e da beleza através do cuidado nutricional. **Ciência e Saúde Coletiva**, v.16 n.9, p.3909-3916, 2009.

WORLD HEALTH ORGANIZATION, Global strategy on Diet, Physical activity and Health. **WHO Eighth plenary meeting**, 22, May, 2004.

WOORTMANN, K. **A Comida, A Família e A Construção do Gênero Feminino**. Série antropologia, Brasília: Ed. 50, 1985.

ZIAUDDEEN, H.; FLETCHER, P. C.; Pro v Con Reviews: Is Food Addictive? Is food addiction a valid and useful concept?; **Obesity Reviews** v.14, p.19–28; 2013.

ANEXOS**I - MODELO DE PROTOCOLO DE ENTREVISTA**

Em primeiro lugar gostaria de agradecer sua participação nesta entrevista. Meu nome é Marluce Dantas de Freitas Lodi e sou aluna do Doutorado em Administração do Programa de Pós-Graduação em Administração da Unigranrio. Esta pesquisa sobre consumo de alimentos e obesidade é orientada pelo professor João Felipe Sauerbronn, do PPGA/Unigranrio, e ele pode ser contatado através do telefone 2531 8804. Os dados coletados nesta entrevista serão acessados exclusivamente pela equipe de pesquisa do professor João Felipe e sua identidade será mantida em sigilo. A sua participação é absolutamente voluntária e você pode interrompê-la a qualquer momento, se esta for sua vontade.

Se você estiver de acordo em prosseguir, por favor, date e assine abaixo.

Rio de Janeiro, _____ de _____ 2016.

Ass.: _____.

Se você quiser receber o(s) trabalho(s) resultante(s) desta pesquisa, por favor, escreva o seu endereço de e-mail: _____.

II - 1º ROTEIRO DE ENTREVISTAS

Data da Entrevista:

Local:

Hora:

Nome do entrevistado:

PRIMEIRA PARTE – QUESTÕES PESSOAIS

Sexo:

Local:

Idade:

Mora sozinho ou com os pais?

Morou com o pai/mãe até quando?

Irmãos/Irmãs? Idade(s)

Profissão:

Estado civil:

SEGUNDA PARTE – RELAÇÕES DE CONSUMO E PRÁTICAS ALIMENTARES, CORPO E OBESIDADE

1. Sobre as práticas cotidianas
2. A relação do entrevistado com o alimento
3. Práticas alimentares
4. A relação do entrevistado com o corpo
5. O entendimento do entrevistado a respeito da obesidade

ROL DE PERGUNTAS AO LONGO DA ENTREVISTA (SE NECESSÁRIO)

Me fale um pouco das suas práticas cotidianas, desde o momento em que você acorda.

Pela manhã você tem costume de tomar café da manhã?

E depois quando será sua próxima refeição?

O que você come no almoço?

O que costuma comer na parte da tarde?

E na parte da noite? O jantar?

Qual a refeição mais importante do dia para você?

Onde você costuma realizar suas refeições?

Leva suas refeições de casa para o trabalho ou almoça fora? Isso implica na sua alimentação diária/na forma de se alimentar? De que forma?

O “tempo” é um fator principal para mudanças nas práticas alimentares?

Existe alguma preocupação em fazer todas as alimentações necessárias durante o dia? Troca às refeições principais (Almoço e Jantar) por lanches alternativos?

Houve alguma mudança na sua rotina nos últimos tempos? de horário, de trabalho

Você gosta de se alimentar junto com outras pessoas ou você gosta mais de comer sozinha?

E no final de semana a forma de se alimentar muda? De que forma?

E quando você costuma sair pra comer fora, sair com os amigos, alguma atividade. Final de semana onde ocorre interação entre outras pessoas, e isso modifica a sua forma de se alimentar?

Me fale um pouco sobre a sua relação com o seu corpo. Primeiro uma pergunta: o que é o corpo pra você? O que ele representa?

Você pratica alguma atividade física? Qual? Para qual finalidade?

Você está satisfeita com seu corpo?

Qual a parte do seu corpo que você mais gosta?

Qual a parte que você menos gosta?

Já fez ou faz algum tipo de dieta?

Me fale um pouco sobre a sua dieta?

Com a dieta o que mudou nas suas práticas alimentares diárias?

Para que você faz dieta?

Você se alimenta se preocupando com a sua saúde ou com a sua aparência/imagem corporal?

As mulheres se preocupam mais com seus corpos?

A construção de um corpo saudável/belo envolvem as práticas alimentares?

A alimentação pode estar relacionada com a imagem corporal da mulher? O que você acha sobre isso? O que acha da mídia?

O que é comer?

Você come para que?

O que é comida boa?

O que é comida saudável?

Há diferença entre se alimentar e comer?

A aparência do alimento influencia na hora de você comer? (comida feia/comida bonita)

O que são alimentos bons? E ruins?

No ato da compra dos seus alimentos o que mais importa? (preço/alimentos saudáveis/qualidade)

Como você escolhe os seus alimentos dentro e fora de casa?

A cultura determina aquilo que você come e bebe? O que é comestível e o que não é?

Existe algum tipo de prática de consumo que adquiriu com a sua cultura?

Você consome produtos industrializados? Esses trouxeram mudanças nas suas práticas alimentares?

A inserção da mulher no mercado de trabalho muda a produção doméstica alimentar para o sistema de mercado. Você acha que isso traz mudanças na forma de você se alimentar/de consumir?

Você é o que você come? Por quê?

Qual o significado da comida para você?

Você sente prazer ao comer?

E quando se compartilha a refeição, há alguma mudança na hora de comer?

A emoção/estado de espírito pode alterar suas práticas alimentares diárias? De que forma?

Quando é para preparar uma comida é você em que faz a sua comida?

Gosta de preparar comida para as outras pessoas?

O que representa preparar uma refeição para outras pessoas?

III - Modelo de carta/autorização de coleta de dados enviada a coordenação do CETTAO



À Coordenação da Clínica de Estudos e Tratamentos em Transtornos Alimentares e Obesidade (CETTAO).

Pelo presente eu, Prof. Dr. João Felipe Rammelt Sauerbronn, orientador da tese de Marluce Dantas de Freitas Lodi no Programa de doutorado na Universidade do Grande Rio José de Souza Herdy, solicito por meio desta, a aceitação da participação da aluna nas reuniões do grupo a fim de coletar dados através de entrevistas e discussões para sua tese intitulada Práticas de Consumo de Alimentos e Obesidade na Perspectiva Transformativa do Consumidor. Ao aplicar a metodologia de Pesquisa-ação nos Estudos do Consumo no projeto da aluna, amplia-se a possibilidade de reflexão sobre o tema da obesidade e o consumo de alimentos formando novas parcerias com outras áreas tais como saúde, educação, políticas públicas e consumo. Aumentando a rede de reflexões em torno do tema, proporcionando maior alcance dos resultados.

Os dados coletados nas reuniões bem como nas entrevistas serão acessados exclusivamente pela equipe de pesquisa do PPGA/Unigranrio e as identidades dos participantes serão mantidas em sigilo se assim desejarem os mesmos.

De acordo com a abrangência do tema e do trabalho, não há necessidade de atender normativas específicas, visto que a pesquisa não prejudica e nem fere normas éticas, não sendo prejudicial aos indivíduos e instituições.

Sem mais, coloco-me à disposição para qualquer dúvida.

Atenciosamente,

Prof. Dr. João Felipe Rammelt Sauerbronn
Orientador

Coordenação CETTAO

IV - MODELO DE CARTA DEVOLUTIVA PARA A CETTAO



Relatório de Observação Participante no Grupo de Qualidade de Vida e Obesidade no CETTAO

O presente relato tem o intuito de apresentar as contribuições mútuas durante o período de Observação Participante neste grupo durante o período de Novembro de 2016 à Março de 2017.

Primeiramente quero agradecer a Clínica de Estudos e Tratamento de Transtornos Alimentares e Obesidade (CETTAO), bem como todos os envolvidos neste programa por terem permitido a minha participação nas reuniões do Grupo de Qualidade de Vida e Obesidade. É importante saber que existem profissionais engajados a fazerem o bem para outras pessoas. Participar das reuniões foi de grande importância para nossa pesquisa acadêmica.

A Pesquisa:

Título: Consumo de Alimentos e Obesidade na Perspectiva Transformativa do Consumidor.

Resumo do Projeto de Tese:

Nos últimos anos, o excesso de peso e a obesidade se transformaram em uma epidemia global que atinge mais de um bilhão de pessoas em todo o mundo, o que representa uma grande ameaça para a saúde pública (OMS, 2004). No Brasil, em torno de 48,5% da população está acima do peso (INBIO, 2011). Dentro do conjunto de problemas identificados, a obesidade parece estar relacionada ao consumo de alimentos. Tais práticas geram consequências muitas vezes ignoradas pelos agentes envolvidos, sendo um problema social que exige acompanhamento permanente, a fim de obter subsídios para políticas de intervenção. Por isso, dentro do campo dos estudos de consumo, pesquisadores preocupados com tais efeitos se organizaram para criar um movimento chamado *Transformative Consume Research* (TCR) que visa promover pesquisas relacionadas ao bem estar do consumidor e a promoção de mudanças de comportamento de forma individual e coletiva. Portanto, o objetivo desta pesquisa é: compreender e explorar como o consumo de alimentos está relacionado à obesidade. A opção teórico-epistemológica desse trabalho é baseada na Teoria de Prática. Essa opção tem sido apresentada como uma alternativa conceitual frente às outras formas de Teoria Social e Cultural (RECKWITZ, 2002). Sua proposta muda o foco do consumidor individual para os aspectos coletivos rotineiros e cotidianos de consumo (GRAM-HANSSSEN, 2011). O foco nas práticas pode fornecer orientações para o desenvolvimento de novos hábitos de consumo mais saudáveis demonstrando como essas práticas interagem. Dentro das possibilidades de abordagens qualitativas, a metodologia de Pesquisa-ação torna-se adequada para esse estudo, pois permite a aproximação e interferência do

pesquisador sobre uma prática social de consumo que pode ser prejudicial ao consumidor (OZANNE, 2012). De acordo com Thiollent (2009, p.2), Pesquisa-ação é aquela que acopla pesquisa e ação em um processo no qual os atores envolvidos participam junto com os pesquisadores para elucidar a realidade em que estão inseridos, identificando problemas coletivos, buscando e experimentando soluções em situação real. Assim a Pesquisa-ação torna-se consistente com a proposta do TCR. Assim, Pretende-se promover mudança de comportamento e empoderamento do consumidor enxergando-o como indivíduo e não somente como segmento de mercado, melhorando a qualidade de vida dos mesmos de modo que sejam beneficiados pelos resultados desta pesquisa.

Atividades realizadas durante a Observação Participante:

Período	Atividades
28/10/2016	Entrevista inicial com Christiane Pereira, Psicóloga.
08/11/2016 à 07/03/ 2017	Observação participante nas reuniões, colocações baseadas em pesquisas acadêmicas, troca de materiais de estudos, discussões, proposições de estratégias de reflexão, relatos pessoais, troca de experiências, entrevistas.

Além das atividades mencionadas, foram realizados novos levantamentos bibliográficos para embasamento da tese com o objetivo de identificar como diversos pesquisadores abordam o tema proposto e as discussões feitas em torno do mesmo. Assim, pude experimentar diferentes processos de atividades além de estreitar contatos proporcionando novas alternativas de pesquisas.

A preocupação principal foi em identificar reais contribuições para o grupo e para minha pesquisa. Durante este período realizei, principalmente, o refinamento do material teórico e o aprofundamento da discussão sobre consumo de alimentos. Muitas referências foram levantadas trazendo importantes contribuições para a tese.

Foi possível identificar que no grupo os participantes são estimulados a desenvolver sua capacidade de agência perante as tentações. Em geral o indivíduo responde as pressões que o afeta diretamente e cotidianamente. Foi possível notar nos relatos que muitos entrevistados têm consciência sobre as questões alimentares importantes para a saúde, mas enquanto não houver um estímulo que o afete, relacionado a saúde por exemplo, ele irá sempre tender a responder às pressões sociais, seja no trabalho, na família ou amigos. A busca por um grupo de



apoio, dependendo do método utilizado pode ativar o senso de reflexividade proporcionando uma mudança de comportamento alimentar. Da mesma forma, a troca de experiência com outros participantes pode ajudar na introdução de estratégias de defesa perante os momentos de inquietação e ansiedade que levam a comer.

Há um esforço de orientação para que o paciente obtenha capacidade de agência após terminar o tratamento exercitando a reflexividade e autonomia. Em função do programa ter começo, meio e fim, as etapas vão sendo cumpridas no sentido de orientar e capacitar o participante a agir de forma reflexiva e independente promovendo mudança de comportamento relativas não somente aos hábitos alimentares, mas o ajuda a trabalhar sua relação com o contexto a qual vive, ou seja, com o mundo. Ficou clara a dedicação dos profissionais em trabalhar a autoestima dos participantes e os resultados foram visíveis tanto de forma verbal quanto corporal, sendo notada durante os relatos expostos nas reuniões.

Desta forma me coloco a disposição para seguintes atividades e outras que possam surgir:

1. Continuar participando do grupo como colaboradora realizando palestras, seminários e workshops que possam esclarecer dúvidas e pontos importantes a respeito das ações de Marketing sobre consumo de alimentos;
2. Realizar registro sistemático de reuniões do grupo para submeter artigos referentes ao trabalho realizado em congressos e periódicos a fim de divulgar e aproximar o grupo, comunidade acadêmica e sociedade.
3. Dar apoio nas redes sociais.

O processo de imersão no grupo foi bastante proveitoso em termos de aprendizado e experiência. Dessa forma a tese "Consumo de Alimentos e Obesidade na Perspectiva Transformativa do Consumidor" será apresentada em 22 de Fevereiro de 2018.

Em breve a tese estará disponível no site da UNIGRANRIO.

Sem mais, novamente agradeço o apoio de todos os envolvidos no processo.

Marluce Dantas de Freitas Lodi
Doutoranda em Administração
PPGA – UNIGRANRIO

V - FIGURAS

Figura I: Confraternização de fim de ano do grupo de Qualidade de vida na Obesidade no CETTAO na qual participei.

Fonte: Facebook



Figura II: Focaccia sem glúten, entrevistada 20.



Figura III: Proteína de soja, entrevistada 21.



Figura IV: Foto enviada pela entrevistada 22 ao receber visitas em casa.



Figura V: Pão de amaranto sem glúten: entrevistada 22.



Figura VI: Prato vegan, entrevistada 21.



Figura VII: Pão entrevistada 20.



Figura VIII: Macarrão com Kani, entrevistada 1.



Figura IX: Marmita: entrevistada 1.



Figura X: Ilustração de elementos que devem conter em um prato saudável.
Entrevistada 24.



Balança de cozinha



Medidores

Figura XI: Utensílios: entrevistada 22.

Batedeira e medidores



Mesa para receber convidados

Figura XII: Utensílios: entrevistada 22.