



Noviembre 2019 - ISSN: 1988-7833

HÁBITOS ALIMENTARES E COMPORTAMENTOS À MESA: REFEIÇÕES, CONTEÚDOS E SOCIABILIDADES

Pahola Viecelli¹
Marcio Gazolla²

Para citar este artículo puede utilizar el siguiente formato:

Pahola Viecelli y Marcio Gazolla (2019): "Hábitos alimentares e comportamentos à mesa: refeições, conteúdos e sociabilidades", Revista Contribuciones a las Ciencias Sociales, (noviembre 2019). En línea:

<https://www.eumed.net/rev/cccss/2019/11/habitos-alimentares.html>

RESUMO

O objetivo desse estudo é compreender e analisar os hábitos e comportamentos alimentares relativos à estrutura das refeições cotidianas de consumidoras urbanas do Município de Pato Branco/PR. A metodologia quanti/qualitativa foi construída a partir de uma pesquisa de campo realizada com 43 consumidoras e consumidores pré-selecionados de acordo com seu perfil socioeconômico e local de moradia. O instrumento de pesquisa foi um questionário, baseado em questões quantitativas de múltipla escolha, aplicado individualmente no domicílio de cada participante. Além disso, utilizou-se o diário de observação de campo, registrando impressões da pesquisadora a partir das falas e depoimentos das interlocutoras e fotos. Os resultados indicam que a comida e as refeições realizadas ao redor da mesa representam, simbolicamente, uma prática importante como espaço da família, das conversas, da troca de informações e de diálogos que servem também para a sociabilidade do grupo domiciliar. Lançar luz sobre as refeições contemporâneas, possibilitou compreender que os sentidos e significados da comensalidade podem sofrer alterações ao longo do tempo, mas não se limitam unicamente a reprodução das condições alimentares de contextos hegemônicos, mesmo em meio às várias mudanças que ocorrem na modernidade.

Palavras-chave: alimentação, consumo alimentar, refeições, hábitos alimentares, consumidoras de alimentos.

FOOD HABITS AND BEHAVIORS AT THE TABLE: meals, content and sociability

ABSTRACT

The objective of this study is to understand and analyze the eating habits and behaviors related to the structure of the everyday meals of urban consumers in the Municipality of Pato Branco / PR. The quantitative / qualitative methodology was constructed based on a field survey conducted with 43 consumers and consumers preselected according to their socioeconomic profile and place of residence. The research instrument was a questionnaire, based on multiple choice quantitative questions, applied individually at the domicile of each participant. In addition, the field observation diary was used, recording the researcher's impressions from the speeches and statements of the interlocutors and photos. The results indicate that the food and meals held around the table represent, symbolically, an important practice as family space, conversations, information exchange and

¹ Administradora e Mestre em Desenvolvimento Regional pela Universidade Tecnológica Federal do Paraná (UTFPR). E-mail: paholaviecelli@hotmail.com

² Professor da Universidade Tecnológica Federal do Paraná (UTFPR). Doutor em Desenvolvimento Rural. Programa de Pós-Graduação em Desenvolvimento Regional (PPGDR). E-mail: marciogazolla@utfpr.edu.br

dialogues that also serve the sociability of the household group. Shedding light on contemporary meals has made it possible to understand that the meanings and meanings of commensalism may change over time, but are not limited solely to the reproduction of food conditions in hegemonic contexts, even in the midst of the various changes taking place in modernity.

Key words: food, food consumption, meals, food habits, consumer profile.

1. INTRODUÇÃO

Os modos de vida ao longo da história tendem a se modificar, conseqüentemente, as maneiras de comer e de se estar à mesa também. A modernidade, nos termos de Giddens (1991), proporciona uma série de mudanças, inclusive, nas relações de comensalidade e na identidade alimentar dos consumidores, podendo assim, interferir nos hábitos alimentares, nos horários, locais das refeições, no consumo e na produção de alimentos. Tais modificações têm sido intensificadas nos últimos anos, especialmente, em função das mudanças produzidas por uma sociedade cada vez mais urbanizada, industrializada e também mais reflexiva.

Na contemporaneidade o ritmo de vida acelerado e o tempo escasso para realizar as demandas sociais são apontados como fatores preponderantes na diminuição dos encontros sociais cotidianos entre familiares e amigos, do compartilhamento da comida, da manutenção de horários fixos para as ingestas, da produção do próprio alimento e também da estrutura das refeições realizadas ao redor da mesa. Nesse cenário, discute-se a respeito de uma redução dos momentos de encontro em âmbito doméstico para a realização das principais refeições e da sociabilidade proporcionada através delas. Essas tem sido substituída por outros locais fora do espaço privado como é o caso dos restaurantes, lanchonetes e redes de *fast food*, bem como por uma maior autonomia dos comensais que passam a preparar seus próprios alimentos de forma individualizada e a comê-los em frente à televisão ou computador. Além disso, o conteúdo das ingestas tem sido motivado por aspectos de praticidade a partir do consumo de produtos prontos, semiprontos ou lanches industrializados, caracterizados por sua facilidade e rapidez na preparação.

Dessa forma, o consumo de alimentos é um importante processo social com potencial para captar mudanças nos aspectos sociais, culturais e de desenvolvimento das sociedades contemporâneas. Entender as escolhas, os hábitos de consumo, o sistema de refeições, as tendências alimentares e outros temas relacionados a comida torna-se essencial na atualidade, além de conectá-los com os processos de desenvolvimento local. Diante disso, trazer à luz alguns elementos de compreensão a respeito da estrutura das refeições, contribui para o entendimento de fatores preponderantes do consumo alimentar e das atividades que se inter-relacionam ao ato de comer.

Nesse sentido, o objetivo desse estudo é compreender e analisar os hábitos e comportamentos alimentares relativos à estrutura das refeições cotidianas de consumidoras urbanas do Município de Pato Branco – PR. Para isso, realizou-se uma pesquisa empírica no universo doméstico de 43 consumidoras e consumidores de alimentos pré-selecionados de acordo com seu perfil socioeconômico e local de moradia. O instrumento de pesquisa foi um questionário, baseado em questões quantitativas de múltipla escolha, aplicado individualmente no domicílio de cada participante. Além disso, utilizou-se o diário de observação de campo, registrando impressões da pesquisadora a partir das falas e depoimentos das interlocutoras e fotos.

Além dessa introdução inicial e das considerações finais, o trabalho está estruturado da seguinte maneira: uma seção contendo o percurso metodológico da pesquisa; uma de contextualização sobre os sistemas de refeições no Brasil e a última de resultados e análises em torno da estrutura das refeições, da comida e sua presença no cotidiano das consumidoras investigadas.

2. CAMINHOS METODOLÓGICOS DA PESQUISA

O artigo está estruturado tendo como base um estudo empírico da população urbana de Pato Branco/PR. Para sua realização, optou-se pelo seguinte caminho metodológico: realizou-se o cálculo da amostra com base na população finita, tendo como dado secundário o último Censo Demográfico do IBGE (2010). A partir de dois critérios principais: número de domicílios por bairro e rendimento mensal domiciliar *per capita*, resultando em um total de 43 consumidoras distribuídas em diferentes bairros do Município. Considerou-se um total de 44 bairros e 22.734 domicílios urbanos, levando em conta um erro amostral de 15%. Justifica-se o erro amostral elevado devido a

necessidade de diminuição da amostra e, conseqüentemente, do universo pesquisado, a fim de condizer com o tempo e os recursos disponíveis para a pesquisa.

A fase seguinte foi o agrupamento dos bairros em que os classificou nas seguintes categorias: a) Bairros de categoria socioeconômica 'A': domicílios com rendimentos mensais acima de 5 salários mínimos; b) Bairros de categoria socioeconômica 'B': rendimentos domiciliares na faixa de 2 à 5 salários mínimos; c) Bairros de categoria socioeconômica 'C': rendimentos domiciliares na faixa de 1 à 2 salários mínimos; d) Bairros de categoria socioeconômica 'D': rendimentos na faixa de 1/8 à 1 salário mínimo.

Após, realizou-se a seleção do número de bairros a serem pesquisados, a partir da média dos domicílios de acordo com o agrupamento por classes de rendimentos. A classificação foi feita do maior para o menor número de domicílios existente em cada bairro. Inicialmente houve o sorteio das ruas a serem pesquisadas, para seguir critérios de aleatoriedade, contudo, no decorrer do estudo optou-se pelo método de indicação, em que cada participante indicava ou informava outro possível participante, possibilitando um número menor de rejeições durante a coleta de dados. Todavia, manteve-se o critério em relação aos bairros selecionados inicialmente e ao propósito de entrevistar pessoas que correspondessem ao perfil socioeconômico do referido bairro.

O instrumento utilizado para a coleta de dados foi um questionário adaptado de Barbosa (2007) denominado de 'Pesquisa de Hábitos Alimentares dos Brasileiros'³. Para esse estudo selecionou-se 5 questões do roteiro de perguntas do questionário supracitado, relacionadas aos hábitos alimentares. Os indicadores considerados foram: número de refeições realizadas no domicílio, divisão das refeições, quais são as realizadas coletivamente, representações sobre as refeições tomadas diariamente (café da manhã, almoço e jantar) e atividades realizadas durante a ingestão.

A aplicação dos questionários foi feita individualmente no domicílio de cada respondente responsável pela compra, seleção e preparo dos alimentos⁴. A coleta de dados teve início em agosto do ano de 2018 considerando diferentes dias da semana e finais de semana em três turnos de horários diferentes (manhã, tarde e noite). O propósito foi acessar indivíduos que, por exemplo, realizam todas as suas refeições fora de casa ou trabalham durante a semana e estejam presentes nos domicílios somente nos fins de semana ou no período noturno.

Estabeleceu-se previamente quatro perfis de consumo (A, B, C e D), conforme a classificação dos bairros acima mencionadas. No Quadro 1, visualiza-se a distribuição da amostra segundo a classificação por perfil de rendimento, o número de consumidoras pesquisadas, os respectivos bairros e a identificação de cada consumidora investigada.

Quadro 1 – Distribuição da amostra por classe de rendimento e bairros

Perfil de consumo	Nº de consumidoras	Bairros pesquisados	Identificação das consumidoras
Perfil 'A'	3	Centro; Brasília; La Salle	1; 7; 10
Perfil 'B'	9	Santa Terezinha; Menino Deus; La Salle; Brasília; Vila Isabel; Fraron; Centro; Jardim Primavera; Pinheirinho	2; 4; 5; 6; 8; 9; 12; 19; 27
Perfil 'C'	15	São Cristóvão; Alvorada; Novo Horizonte; Cristo Rei; Pinheirinho; Industrial; São Vicente; Santa Terezinha; Menino Deus; La Salle; Fraron; Planalto I; Centro; Planalto II; Santo Antônio	3; 11; 13; 14; 17; 18; 21; 22; 25; 28; 29; 30; 31; 34; 36
Perfil 'D'	16	São Cristóvão; Alvorada; Novo Horizonte; Santo Antônio; Morumbi; Cristo Rei; Pinheirinho; Industrial; Santa Terezinha; La Salle; Planalto I; Centro; Jardim Floresta; Sudeste; Bela Vista; Planalto II	15; 16; 20; 23; 24; 26; 32; 33; 35; 37; 38; 39; 40; 41; 42; 43
Total	43	-	-

Fonte: Elaboração própria (2018) a partir dos dados do IBGE (2010).

³ A pesquisa de Barbosa, Toledo Associados e Escola Superior de Propaganda e Marketing (ESPM) é um amplo estudo dos hábitos alimentares, em 10 cidades brasileiras, todas com mais de 1 milhão de habitantes cada. Agradece-se à Livia Barbosa pela colaboração e apoio ao ceder o questionário, que foi reestruturado e modificado, servindo de inspiração inicial para essa pesquisa.

⁴ Este estudo não se trata de um recorte de gênero, contudo, considerou-se a escrita no feminino tendo em vista que a amostra foi significativamente composta por interlocutoras mulheres.

Para análise dos dados utilizou-se de métodos quantitativos e qualitativos, a fim de aprofundar os entendimentos, interpretações e os significados no desenvolver do estudo. A análise quantitativa foi realizada no Microsoft Excel (confeccionou-se um banco de dados), caracteriza-se pelo emprego de estatística descritiva, tendo em vista, medir indicadores em termos de perfis de consumo com base nas quatro classes sociais de rendimento domiciliar. O sentido qualitativo da pesquisa ocorreu a partir de observações de campo *in loco* na qual, junto ao questionário, foram realizadas anotações sobre aspectos contidos nos depoimentos e falas de cada participante, considerando suas principais percepções, reflexões e comportamentos subjetivos aos alimentos. Além disso, como forma de registro, foram feitas fotografias, das quais utilizou-se parcialmente nesse estudo, com o propósito de capturar imagens relacionadas ao contexto alimentar das participantes a partir de suas refeições.

3. SISTEMAS DE REFEIÇÕES NO BRASIL

As refeições e suas composições são construções culturais históricas, cujo consumo de alimentos elucida a interdependência entre o biológico, social e cultural. Dessa forma, comer constitui-se em atitudes ligadas aos usos, costumes e situações a partir de formas específicas de manipulação, preparo e consumo da comida. As refeições tratam-se, portanto, de momentos da vida cotidiana, que implica um processo específico de preparar, servir e consumir os alimentos, quase sempre realizadas por meio de uma certa sociabilidade procedente dos indivíduos que se encontram ao redor de uma mesa (CANESQUI; GARCIA, 2005).

Segundo Cascudo (2011), as refeições fazem parte de um complexo sistema de normas e regras alimentares, organizadas e classificadas de maneira particular por cada sociedade, grupo social ou indivíduo. Nessa perspectiva, elas obedecem a uma dada ordem em que determinadas comidas são ingeridas em detrimento de outras, considerando uma sequência ordenada ou não dentro de uma lógica de ingestão e de combinação dos alimentos entre si. Barbosa (2007) corrobora ao dizer que o olhar sobre os sistemas de refeições, possibilitam compreender padrões culturais e sociais que orientam os comportamentos à mesa, informam a respeito de práticas alimentares, valores utilizados na escolha dos cardápios, na ingestão da comida e nos contextos sobre as tendências alimentares.

A esse respeito, um dos autores clássicos na área, Fischler (1995) observa que existem princípios de grande complexidade que governam o consumo dos alimentos, por sua vez, repercutindo também no comportamento dos comensais. Conforme o autor, o comportamento relativo à comida relaciona-se diretamente ao sentido dos seres humanos com sua própria identidade social e, por isso, ao comer coloca-se no prato muito mais do que as preferências gastronômicas, culinárias ou critérios nutricionais e de saudabilidade. No prato, além do alimento, cabe ainda dimensões que mobilizam aspectos simbólicos, sociais, ambientais, históricos e políticos que fazem parte de um modo de vida, uma certa identidade que, por sua vez, é (re) produtora de sentidos e signos sociais que pautam escolhas influenciadas por um dado contexto sociocultural (MINTZ, 2001).

Historicamente as refeições são consideradas momentos ritualísticos da família e da união entre amigos, cujo costume era mantido na coesão de horários e comportamentos coletivos. Contudo, na sociedade contemporânea, ocorre, em certa medida, uma transformação no tempo e no espaço das refeições, que passam a estar submetidas cada vez mais a uma organização das atividades pertencentes ao universo privado de cada membro do grupo familiar (CASCUDO, 2011). Nesse sentido, Poulain (2013) escreve a respeito de uma desestruturação das refeições como consequência de uma série de transformações que acompanham a modernidade alimentar e as práticas de consumo. Giddens (1991), a respeito dessa modernidade, discute que os modos de vida tendem a propiciar modificações nas relações de comensalidade e na própria identidade alimentar dos indivíduos, podendo ainda interferir nos hábitos alimentares, nos horários e locais das refeições, no consumo e na produção de alimentos. Segundo o autor, isso acontece, pois, na modernidade há uma ascensão do individualismo, o qual remete os consumidores a decisões outrora tomada pelo coletivo.

Barbosa (2007) compreende que no Brasil, embora existam diferenças entre os subsistemas e as refeições entre si, também existem certas características específicas do comer brasileiro que podem ser observadas na combinatória dos alimentos, nas lógicas de ingestão da comida, nas técnicas de cocção e nas maneiras à mesa. Em geral, as pessoas se alimentam a partir de uma mistura de variados estilos culinários, misturando diferentes alimentos no mesmo prato em uma única refeição. É possível dizer que essas misturas se associam ao pouco conhecimento da origem dos diferentes pratos e da forma como são ingeridos nos seus países e lugares de origem.

A lógica de ingestão dos alimentos é outro aspecto distinto do sistema brasileiro de refeições. Nesse caso, as pessoas costumam colocar, ao mesmo tempo, diferentes tipos de comida

no prato, mas mantendo-as separadas em pequenos montes e deixando que a combinação entre elas aconteça no interior da boca. A mistura dos diferentes alimentos ainda no prato, por causalidade, está associada à quebra de etiqueta e é vista com repugnância. Nesse caso, ela acontece enquanto elemento constitutivo do prato, associada à cozinha regional ou típica, como é o caso do feijão tropeiro, do baião-de-dois ou do mexido (arroz, feijão, ovo, farinha e restos de feijoada). Essa forma de ingesta contrasta, por exemplo, com a de alguns países europeus como França e Itália, nos quais a comida é ingerida sequencialmente, um prato de cada vez. Outra característica é a presença, durante a semana, de pelo menos duas refeições quentes ao dia, almoço e jantar, compostas de comidas de 'panela', 'de sal' ou de 'gordura'. Pode-se ter em uma mesma refeição, arroz, feijão, farofa, bife, batata frita e salada; diferentes pratos que empregam técnicas distintas de cocção. Além disso, há uma grande informalidade à mesa dos brasileiros e pouca preocupação com a apresentação da comida no prato.

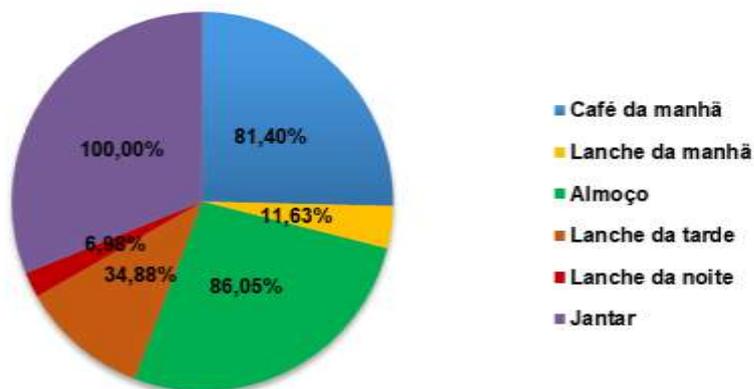
De acordo com Barbosa (2009; 2007) o sistema de refeições no Brasil é subdividido entre: semanal, fim de semana e ritual. O semanal vigora de segunda a sexta-feira na hora do almoço; o de fim de semana inicia-se a partir de sexta-feira e vai até domingo à noite e o ritual vigora em datas específicas coletivas ou individuais. Esses subsistemas diferenciam-se entre si por seus conteúdos, valores e lógicas atribuídos à escolha dos cardápios, seus significados, ao grau de elaboração da comida e de formalidade à mesa, ao local da ingestão, aos atores sociais envolvidos e ao tipo de sociabilidade que predomina em cada um. Esse sistema normalmente é composto de seis refeições ao dia, são elas: café da manhã, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar e lanche da noite (antiga ceia). Tal sistema é considerado pelas recomendações médicas e nutricionais modernas que afirmam a conveniência de se comer em pequenas quantidades, várias vezes ao dia, tanto para uma boa saúde como para a longevidade.

4. ESTRUTURA DAS REFEIÇÕES: A COMIDA E SUA PRESENÇA NO COTIDIANO

Essa seção apresenta os resultados obtidos na pesquisa de campo com a aplicação dos questionários. Buscou-se analisar o sistema de refeições cotidianas realizadas no domicílio das participantes e como essas são interpretadas pelas consumidoras. Primeiramente discute-se os dados em termos gerais da amostra, após os resultados em relação aos perfis socioeconômicos de consumo conforme exposto na seção metodológica.

Os resultados indicam que regularmente o número total de refeições realizadas no domicílio das interlocutoras é principalmente de três e no máximo quatro ao dia. Diariamente 32,56% da amostra afirmou realizar ao menos quatro refeições, dividindo-as entre café da manhã (81,40%), almoço (86,05%), jantar (100%) e lanche da tarde (34,88%). As divisões dessas ingestas são observadas no Gráfico 1, a seguir.

Gráfico 1: Divisão das refeições realizadas nos domicílios.



Fonte: Pesquisa de campo (2018).

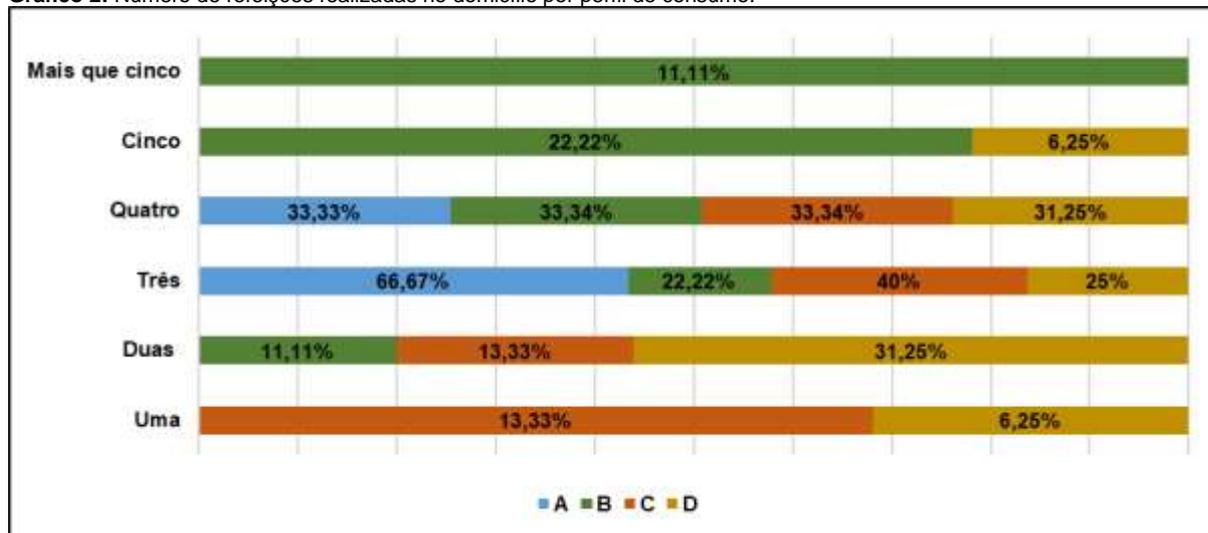
Do total das participantes, 32,56% realizam três refeições entre café da manhã, almoço e jantar, ficando fora o lanche da tarde. Outros 18,60% disseram fazer ao menos duas refeições entre almoço e jantar, enquanto 6,98% fazem ao menos uma, sendo preferencialmente o jantar. Houve, ainda, 6,98% de consumidoras que realizam até cinco refeições no domicílio entre café da manhã, lanche da manhã (11,63%), almoço, lanche da tarde e jantar. Apenas 2,33% declarou fazer mais de cinco refeições: café da manhã, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar e lanche da noite

(6,98%). Neste caso, especialmente quando há a presença de crianças. De modo geral, em todas as situações investigadas, declarou-se realizar ao menos uma refeição no domicílio ao dia.

Na pesquisa de Barbosa (2007), o número médio de refeições realizadas pelos brasileiros é de três (44%) a quatro refeições (40%). As mais ingeridas são café da manhã (97%), almoço (96%) e jantar (91%), seguidas do lanche da tarde (49%). Em sua investigação, não houve registros de quaisquer diferenças significativas entre os gêneros, as faixas etárias e os segmentos de renda. Algumas das razões indicadas pelos participantes para a diminuição do número de refeições foram o ritmo da vida moderno dos grandes centros, a distância entre a casa e o trabalho, o tempo disponível para o almoço e a busca por um corpo magro. É importante enfatizar, nesse caso, que o fato das pessoas declararem ingerir um número menor de refeições durante o dia não significa que elas não comam de fato. A prática do 'beliscar', 'comer porcarias', uma 'besteirinha' e até mesmo os lanches ingeridos durante o dia não caracterizam, do ponto de vista cultural, o *status* de uma refeição no Brasil. Essas pequenas ingestas ocupam posições hierárquicas inferiores às refeições principais que, nesse estudo, podem ser entendidas como café da manhã, almoço e jantar.

Em termos de perfil de consumo socioeconômico, esses números variam de um segmento a outro. O Gráfico 2, a seguir, apresenta os resultados do número de refeições realizadas ao dia no domicílio, enquanto a Tabela 1 a divisão dessas refeições. As consumidoras participantes do perfil 'A' realizam de três (66,67%) a quatro (33,33%) refeições, sendo essas divididas entre café da manhã, almoço e jantar, todas com o mesmo percentual (100%) e, em menor grau, para o lanche da tarde (33,33%). O perfil 'B' faz preferencialmente quatro refeições (33,34%), seguida de três e cinco (22,22%), mais de cinco e apenas duas (11,11%). Nesse caso, as refeições dividem-se em café da manhã (100%), almoço (88,89%) e jantar (100%). É possível que esses dois grupos de consumo possam se caracterizar a partir de práticas alimentares atreladas a questões de ordem médicas e nutricionais, por estarem preocupados com a saúde e a boa forma física, atendendo às indicações estabelecidas.

Gráfico 2: Número de refeições realizadas no domicílio por perfil de consumo.



Fonte: Pesquisa de campo (2018).

Do perfil 'C', 40% indicam realizar três refeições; 33,34%, quatro; 13,33%, duas e uma refeição ao dia no domicílio. O perfil 'D' faz duas e quatro (31,25%), três (25%) e uma (25%) e até cinco refeições (6,25%). Esses perfis são os que concentram os indicadores em termos de menores números de refeições, de 'uma' a 'duas' ao dia. Entre as explicações para isso estão as de que algumas pessoas afirmaram realizar refeições em seus locais de trabalho, casa de amigos ou familiares ou ainda pelo fato de precisarem escolher entre uma refeição e outra por falta de alimentos. Nesse caso, o comer pode estar associado à sobrevivência, a fim de satisfazer as necessidades vitais do corpo, atendendo à sensação de saciedade, como expresso pela Consumidora 42: *'comer bem é comer no almoço e no jantar pra não precisar comer mais durante o dia'*. Assim, entende-se o comer a partir das ligações da alimentação com a saúde, relacionado às preocupações em manter o corpo ativo, mantendo a força de trabalho para não passar por privações alimentares (CHEUNG, BATALHA, LAMBERT, 2013).

Tabela 1: Divisão das refeições segundo o perfil de consumo (%).

Refeições	Perfil 'A'	Perfil 'B'	Perfil 'C'	Perfil 'D'
Café da manhã	100,00	100,00	86,68	62,50
Lanche da manhã	-	44,44	-	6,25
Almoço	100,00	88,89	73,33	93,75
Lanche da tarde	33,33	44,44	33,33	31,25
Lanche da noite	-	22,22	-	6,25
Jantar	100,00	100,00	100,00	100,00
Nenhuma	-	-	-	-

Fonte: Pesquisa de campo (2018).

De modo geral, o café da manhã, o almoço e o jantar são as principais refeições para os quatro perfis de consumo, sendo o lanche da tarde uma opção, mesmo que em menor proporção. No estudo de Woortmann (1978), com grupos sociais de baixa renda, isso também foi constatado em relação às três refeições, as quais, às vezes, se acrescenta um lanche ou uma merenda durante à tarde. Na pesquisa de Panigassi et al (2008), com famílias em situação de insegurança alimentar, os entrevistados relataram fazer as três refeições principais todos os dias, porém o café da manhã em menor proporção (90,60%) em relação ao almoço (96,10%) e ao jantar (92,90%). Esse aspecto também se verifica no contexto desse estudo, ao se constatar que o café da manhã é uma opção reduzida para os segmentos de menor renda, conforme a fala da Consumidora 24, aposentada com um salário mínimo e da Consumidora 40, igualmente aposentada e dividindo a casa com a filha e a neta:

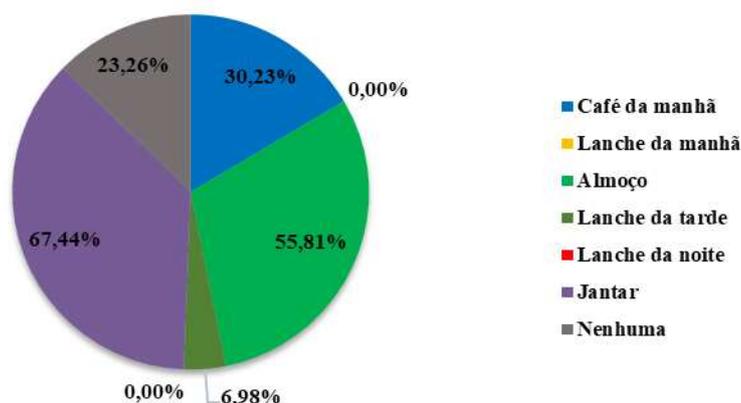
Eu durmo até meio dia pra não precisar tomar café. A gente na verdade, sobrevive da ajuda dos vizinhos e da igreja que dá uma cesta básica por mês. Come o que ganha dos outros, se não, passa fome [...]. (Consumidora 24: Pato Branco/PR, 2018).

A gente quase nunca toma café da manhã aqui em casa por que não tem alimento. Fazer o que, quando tem a gente come. Só a neném que mama. Minha filha recebe o Bolsa Família e eu pego a cesta (proveniente do Centro de Artes e Esporte - CEU) que ajuda. Na cesta vem farinha daí eu faço o pão, mas quando acaba não tem mais. (Consumidora 40: Pato Branco/PR, 2018).

Considerando as narrativas, apesar do café da manhã ser apontado, por pesquisas, como a refeição mais importante do dia, ele é considerado a principal opção de corte na dieta quando em casos de restrição alimentar ou dificuldade de acesso aos alimentos (BARBOSA, 2007). Tal circunstância pode ser explicada pelo fato de essa normalmente ser considerada mais leve, em comparação ao almoço e o jantar, refeições mais substanciosas. Além disso, constatou-se, assim como no estudo de Barbosa (2009; 2007), que ele é ingerido de forma bastante desordenada e pode ser tomado em diferentes estágios. Come-se um pedaço de pão, de bolo, um gole de café ou uma fruta ao longo da manhã e, dessa forma, muitas vezes, pode ser caracterizado enquanto lanche e não como refeição.

Buscando entender as refeições e sua repercussão nas sociabilidades, procurou-se saber em quais delas as comensais compartilham a mesa (Gráfico 3). O jantar é apontado como a refeição que está mais relacionada à sociabilidade por 67,44% das consumidoras. O almoço é realizado em conjunto em 55,81% dos domicílios investigados. O café da manhã, em 30,23% dos casos, acontece de forma compartilhada, sendo a refeição menos relacionada à sociabilidade. Além disso, em 23,26% dos lares não se realiza nenhuma refeição coletiva e em apenas 6,98% se faz o lanche da tarde coletivamente.

Gráfico 3: Refeições realizadas coletivamente.



Fonte: Pesquisa de campo (2018).

Ao verificar as informações por perfil de consumo como exposto na Tabela 2, os dados não apresentam grandes variações em comparação aos resultados gerais da amostra. Grosso modo, o café da manhã, o almoço e o jantar são as refeições mais compartilhadas independentemente da posição socioeconômica do domicílio. Em relação ao café da manhã, o perfil 'C' é o que apresenta a diferença mais significativa dentre os demais, indicando que apenas 13,33% das consumidoras o realizam de forma coletiva com os demais membros do domicílio. O almoço acontece coletivamente mais para os membros dos perfis 'A' e 'B' (66,67%) em relação aos perfis 'C' (53,33%) e 'D' (50%).

Tabela 2: Refeições realizadas coletivamente segundo o perfil de consumo (%).

Refeições	Perfil 'A'	Perfil 'B'	Perfil 'C'	Perfil 'D'
Café da manhã	66,67	44,44	13,33	31,25
Lanche da manhã	-	-	-	-
Almoço	66,67	66,67	53,33	50,00
Lanche da tarde	-	-	6,67	12,50
Lanche da noite	-	-	-	-
Jantar	100,00	88,89	53,33%	62,50
Nenhuma	-	11,11	20,00	37,50

Fonte: Pesquisa de campo (2018).

O jantar, para os quatro perfis de consumo, é a refeição mais significativa em relação à reunião familiar (perfil 'A' 100%, perfil 'B' 88,89%, perfil 'D' 62,50%, perfil 'C' 53,33%). O fato de nenhuma refeição acontecer de forma coletiva no domicílio ocorre para 37,50% das participantes do perfil 'D', 20% para as consumidoras do perfil 'C' e 11,11% para os do perfil 'B'. Nesse caso, algumas participantes afirmam morar sozinhas ou realizar parte das refeições em seus locais de trabalho, não coincidindo com os horários dos demais moradores do domicílio. Outras declaram possuir filhos matriculados em creches ou escolas em tempo integral, realizando todas as refeições nesses espaços.

Cabe destacar as perspectivas de Barbosa (2009, 2007) ao dizer que, embora a globalização tenha sido apontada pelo seu papel desagregador, ao estimular a redução do número de refeições em família e a individualização da dieta, na sociedade brasileira as relações ao redor da mesa são consideradas uma prática importante. Segundo a autora, a teoria da individualização do gosto não se aplica ao Brasil, ao passo que os dados de sua pesquisa sinalizam para a presença de hábitos alimentares compartilhados e socialmente ancorados nos valores sociais da população. Esse estudo colabora para que se compreenda que, em boa parte das refeições, isso ainda acontece e parece exercer uma representação relevante em termos de sociabilidades, como é ilustrado na fala da Consumidora 13: *'eu gosto da mesa cheia. Quando a gente chama pra comer aparece gente de todo lado'*. Assim, a comida e o alimento permanecem enquanto um espaço de encontro, de conversa, socialização, de diálogos entre a família, amigos e os demais membros do grupo domiciliar.

Na tentativa de compreender um pouco mais os sentidos, significados e representações empregados à alimentação e ao seu consumo, buscou-se saber o que pensam as interlocutoras a respeito das refeições. Para isso, foram empregadas questões segundo o grau de concordância, considerando apenas as três principais refeições do dia (café da manhã, almoço e jantar). As alternativas de respostas foram: 'concordo', 'não concordo nem discordo' e 'discordo'. Nos Quadros 2, 3 e 4 apresentam-se as informações coletadas durante a pesquisa.

No contexto desse estudo, o café da manhã não é caracterizado enquanto uma refeição familiar, embora seja aquela que preferencialmente se busca fazer em casa (Quadro 2). Nesse sentido, 88,37% da amostra disse discordar que essa refeição 'une a família', enquanto 83,72% prefere tomar café no domicílio. Essa pode ser considerada uma refeição bastante individualizada e, por vezes, desordenada devida às atividades dos membros da família ou do grupo doméstico. Habitualmente, durante sua ingestão pouco se fala e quando isso acontece os assuntos giram em torno das obrigações e das tarefas do dia (BARBOSA, 2009).

Quadro 2: Percepções sobre o café da manhã (%).

Café da manhã	Concordo	Não concordo/ discordo	Discordo
Mais importante do dia	48,84	0,00	51,16
Une a família	11,63	0,00	88,37
Prefiro tomar fora de casa	16,28	0,00	83,72
Precisa ser uma refeição rápida	25,58	0,00	74,42
É comer lanche	2,33	0,00	97,67
Nunca tomo	18,60	0,00	81,40

Fonte: Pesquisa de campo (2018).

Explica Barbosa (2009) que essa é a refeição mais estável em termos de cardápio, sendo feitas poucas reivindicações acerca de preferências individuais e variedade por parte das pessoas. Seu *menu* é praticamente o mesmo para a maioria dos brasileiros, constando café preto (85%), leite (73%) e pão francês (76%), independente do segmento de renda, faixa etária ou região do país. No caso investigado, o cardápio parece se aproximar, tendo em vista que 97,67% das consumidoras negam comer lanches durante essa refeição, optando preferencialmente pelo trio café, pão e manteiga ou algum outro doce de fruta, como se verifica na Figura 1, café da manhã da Consumidora 27.

Figura 1: Ilustração da refeição do café da manhã.



Fonte: Pesquisa de campo (2018). Imagem cedida pela Consumidora 27.

Contrariando a pesquisa de Barbosa (2009; 2007), que revelou o café da manhã como a refeição mais importante do dia, nesse estudo ele foi considerado por apenas 48,84% da amostra, sendo aquelas que discordam dessa afirmação em maior número (51,16%). Ele também é entendido enquanto uma refeição que pode ser feita com cautela e tranquilidade pelo maior número de consumidoras (74,42%), que discordam da afirmação de que ele precisa ser tomado de forma rápida. Diferentemente dos grandes centros, caracterizados pela pressa, pela baixa interação social devido à rotina acelerada do mundo do trabalho. Por conta disso, o café da manhã, muitas vezes, é tomado na rua, nas lanchonetes, bares ou mesmo no trabalho, o que se apresenta como uma opção reduzida para a maioria das participantes aqui investigadas, sendo que apenas 16,28% disse preferir fazer essa refeição fora de casa. Nunca tomar café da manhã é uma alternativa para 18,60% da amostra.

O almoço foi considerado a refeição mais importante do dia para 69,77% das respondentes, embora 30,23% discordem dessa afirmação (Quadro 3). Segundo Barbosa (2007) essa importância atribuída ao almoço advém da sensação de saciedade e de 'peso no estômago' pelo fato de ser

entendido como a refeição de maior sustância alimentar. No estudo de Castro e Abdala (2011), com estudantes, professores e funcionários da Universidade Federal de Uberlândia, esse aspecto é confirmado por 65% dos participantes. O fator central de valoração atribuído ao almoço está associado a uma questão alimentar e nutricional da refeição ligada à correria do dia a dia. Fornecer energia para um dia de trabalho, comer para ter nutrientes e permanecer saudável são fatores que fazem do almoço uma refeição reforçada. Segundo as autoras, essa valorização está atrelada à imersão das pessoas no modo de vida moderno, em que os modos e tempos do comer são reestruturados pela constante atividade, pois nem sempre se encontra tempo para comer.

A valorização do almoço como a principal refeição pode ainda estar relacionada à sociabilidade possibilitada por ela. Do ponto de vista familiar, é entendida como a refeição que mais 'une a família' (65,12%), situação que também foi identificada por Barbosa (2007) em 48% de seus respondentes e por Balem et al. (2017), mostrando o almoço como a refeição prioritária para a família realizar junto. Essa propensão do almoço ocorrer em âmbito familiar está atrelada ao fato de que no país a escola não é, em sua grande maioria, em tempo integral, como ocorre em outros países. Além disso, existe uma relação direta com o tamanho das cidades e as distâncias casa-trabalho que possibilitam às pessoas retornarem para suas casas para almoçar (BARBOSA, 2009).

Quadro 3: Percepções sobre o almoço (%).

Almoço	Concordo	Não concordo/ discordo	Discordo
Mais importante do dia	69,77	0,00	30,23
Une a família	65,12	0,00	34,88
É comer marmita	4,65	2,33	93,02
Quando a cozinha funciona	79,07	0,00	20,93
Precisa ser uma refeição rápida	20,93	2,33	76,74
Comemos o que sobra do jantar	16,28	0,00	83,72
Nunca almoço	2,33	0,00	97,67

Fonte: Pesquisa de campo (2018).

O cardápio do almoço foi associado às preparações caseiras e habitualmente à comida feita na hora para ser ingerida naquela refeição. Nesse sentido, é entendido como a refeição em que a 'cozinha funciona' (79,07%), sendo esse momento em que os pratos costumam ser preparados com alimentos frescos cozidos ou temperados um pouco antes da ingestão. Nos resultados do estudo de Balem et al. (2017), verifica-se que no almoço predominam alimentos relacionados à cultura alimentar, tais como arroz, feijão, massas, carnes, mandioca e saladas. No contexto dessa pesquisa, observa-se igualmente as preferências por esses alimentos, como na Figura 2, que ilustra o cardápio do almoço preparado pela Consumidora 14, constituído de feijão, macarrão, carne de gado ensopada, brócolis e beterraba.

Nesse caso, 93,02% das pessoas investigadas discordam que o almoço seja sinônimo de marmita, embora 4,65% concordem e 2,33% não concordem e nem discordem, por esporadicamente consumi-la quando ocorrem imprevistos associados ao trabalho, às viagens ou aos estudos. Os casos que o almoço é a sobra do jantar foi indicado por 16,28% das consumidoras, enquanto 83,72% disse discordar dessa situação, que foi constatada principalmente quando as mulheres trabalham fora de casa e não dispõem de tempo para o cozimento dos alimentos, deixando-os prontos para serem aquecidos no dia seguinte. Isso foi evidenciado na fala da Consumidora 29: *'Eu mesma que faço a comida, cuido muito na gordura, uso só banha. Às vezes, quando não dá tempo, faço de noite pra comer de meio dia. Assim a gente faz as refeições caseiras, é mais gostoso e saudável'*. Nesse sentido, mesmo nos casos em que se constatou restrição de horários, devido a trabalho, estudo ou outros compromissos externos ao domicílio, as evidências são de que sempre 'se dá um jeito' de preparar o alimento, nem que seja na noite anterior para se comer no dia seguinte.

Figura 2: Ilustração da refeição do almoço.



Fonte: Pesquisa de campo (2018). Imagem cedida pela Consumidora 14.

Provavelmente essas são as mesmas consumidoras que concordam que por falta de tempo o almoço precisa ser uma refeição rápida (20,93%), todavia, a maioria das participantes (76,74%) discordam dessa situação, podendo realizá-la de forma tranquila. Essa não é a realidade dos grandes centros urbanos, como foi constatado por Barbosa (2009), pois o almoço é tido como uma refeição tumultuada e quase nunca visto como momento de lazer e relaxamento. Explica a autora que a interação social se centra naquilo que é preciso fazer de imediato, de modo que as atividades da rua invadem a casa de forma impessoal, orientando o ritmo das ações internas. Contudo, à medida que a semana avança, a sociabilidade tende a aumentar e até mesmo a qualidade da comida. O almoço de final de semana e especialmente o de domingo é aquele para o qual se dedica o maior tempo para preparação e consumo, caracterizando-se pela reunião familiar em torno da mesa. A escolha do cardápio foge do tradicional 'arroz com feijão' cotidiano, variando em termos de sabor, satisfação das preferências individuais, dentro de um *menu* que inclui carne assada, maionese, feijoada, massas diversas, dentre outros (BARBOSA, 2007).

Os dados sobre o jantar não o qualificam como a refeição mais importante do dia, 74,42% das participantes discordam dessa afirmação (Quadro 4). O estudo de Castro e Abdala (2011) colabora com esse resultado ao verificar que, apenas em 8% dos relatos, o associam à refeição principal, é entendido com certo descompromisso considerando que sua composição pode variar entre um simples lanche a uma 'verdadeira janta'. Além disso, o jantar não se caracteriza neste estudo como a refeição que mais reúne a família (55,81%), apesar de ter sido apontado como aquela que habitualmente é realizada de forma coletiva (Gráfico 3).

Destaca Barbosa (2009) que o fato de o jantar doméstico ser simbolicamente representado como o centro da sociabilidade familiar no país, não implica necessariamente um comer em torno da mesa de maneira formal. Embora as pessoas estejam ao mesmo tempo no domicílio não significa que elas comam ao mesmo tempo e no mesmo espaço. É comum que ocorra que cada membro do domicílio faça seu prato, retire a comida diretamente da panela e se sente em lugares diferentes da casa. O jantar pode ocorrer também de forma sequencial, mas havendo companhia, o que configura a existência de uma forma de sociabilidade na qual o afeto predomina. Essa situação pode ser identificada em casos em que, embora um dos membros já tenha jantado, fará companhia ao outro para que este não coma sozinho ou para saber a respeito do seu dia.

Quadro 4: Percepções sobre o jantar (%).

Jantar	Concordo	Não concordo/ discordo	Discordo
Mais importante do dia	25,58	0,00	74,42
Une a família	44,19	0,00	55,81
Tenho mais tempo para comer	83,72	0,00	16,28
É a sobra do almoço	58,14	2,33	39,53
Quando a cozinha funciona	30,23	0,00	69,77
É comer lanche	46,51	0,00	53,49
Nunca janto	0,00	0,00	100,00

Fonte: Pesquisa de campo (2018).

O jantar é a refeição em que as pessoas têm mais tempo para comer em 83,72% dos casos, pois após o jantar normalmente não se tem compromissos com o trabalho, escola ou demais obrigações. O cardápio na maioria dos casos (58,14%) é a repetição do que foi servido no almoço, sendo que 69,77% da amostra não considera o funcionamento da cozinha nessa refeição. Embora todas interlocutoras tenham declarado jantar diariamente, ao contrário do almoço, em que a comida é sustância, no jantar a sensação que se busca é por satisfação a partir de refeições mais leves. Na pesquisa de Barbosa (2009), essa foi a refeição que as pessoas julgaram ser mais leve e facilmente substituída por um pequeno lanche e/ou prato como salada.

Nesse estudo, o jantar é a refeição mais facilmente substituída por lanches por 46,51% das respondentes, que declaram lanchar ao invés de ingerir pratos quentes. O que também é verificado por Castro e Abdala (2011) em 57% das pessoas entrevistadas, para as quais o lanche esteve presente nas refeições noturnas. Nessa substituição ocorre o típico ato de 'beliscar' itens considerados parte de uma dieta 'natural' e 'saudável', como iogurte, cereais, saladas, sopas ou ainda alimentos associados à cozinha regional ou local, como queijos, salames e polenta sapecada. Os lanches aqui considerados não se tratam unicamente do tipo prontos ou semiprontos, podendo ser pratos preparados em casa como, por exemplo, sanduíches caseiros ou tapiocas, como se visualiza na Figura 3, refeição da Consumidora 12.

Figura 3: Ilustração da refeição jantar.



Fonte: Pesquisa de campo (2018). Imagem cedida pela Consumidora 12.

As discussões sobre as percepções das refeições também foram tratadas considerando individualmente os perfis de consumo. O café da manhã, apesar de não ser considerado a refeição mais importante do dia para o total das participantes, foi assim considerado por 88,89% das consumidoras do perfil 'B' enquanto as entrevistadas do perfil 'A' foram aquelas que mais discordam dessa afirmação (66,67%). Em termos de união familiar, o café da manhã não é considerado, de forma significativa, por nenhum dos perfis, apenas por 22,22% das participantes do perfil 'B'; 13,33% do perfil 'C' e 6,25% do perfil 'D'. Nesse caso, constatou-se essa situação principalmente quando

existe a presença de crianças, idosos ou aposentados no domicílio compartilhando a primeira refeição do dia em conjunto.

O espaço do café da manhã é, preferencialmente para o perfil 'A' (100%) o doméstico. Para os demais isso também é verdadeiro, contudo, algumas consumidoras dos grupos 'B' (11,11%), 'C' (26,67%) e 'D' (12,50%) preferem fazê-lo fora de casa, devido a compromissos com trabalho e estudos ou pela falta de tempo em realizá-lo em casa. Assim, concordam que deva ser uma refeição rápida (perfis 'B' e 'C', 33,33%; perfil 'D', 18,75%). Em relação ao cardápio, quase todas parecem discordar do fato de comer lanches. Nunca tomar café da manhã é para 37,50% das consumidoras do perfil 'D' uma opção, confirmando o que foi comentado anteriormente em relação ao fato de que em contextos com maior restrição no orçamento e, conseqüentemente, de alimentos, essa refeição torna-se a mais sujeita a ser eliminada da dieta. Woortmann (1978) verificou que o café da manhã é a refeição menos importante e frugal, antecedida por um período prolongado de repouso.

O almoço é a refeição mais importante do dia para os perfis 'A' (100%) e 'D' (81,25%), em menor grau para o 'C' (66,67%) e 'B' (44,44%). Em termos de união familiar, apresenta-se uma perspectiva próxima para todos os perfis ('A', 'B', e 'C', os três com 66,67% e 'D', 62,50%), sendo considerada a refeição de maior sociabilidade familiar. Assim, independente da condição econômica das pessoas, elas fazem o almoço no espaço doméstico, já que esse é o momento em que a cozinha funciona, principalmente para o perfil 'A' (100%), seguido do 'B' (88,89%), do 'D' (75%) e do 'C' (73,33%). Além disso, é tida como uma refeição realizada de forma tranquila por ambos os perfis, indiferente das condições sociais e econômicas das consumidoras. Nesse caso, 81,25% das participantes do grupo 'D' discordam de que o almoço precisa ser feito de forma rápida, 77,78% do perfil 'B', 73,33% do 'C' e 66,67% do 'A'.

A base da alimentação para essa refeição, ao que tudo indica, é a comida caseira e preparada em casa, dificilmente ou quase nunca comprada fora. Nesse sentido, a marmita é considerada apenas em casos de emergências por apenas 6,67% das consumidoras do perfil 'C' e 6,25% do perfil 'D'. O cardápio do almoço é composto basicamente de comidas preparadas na hora e poucas pessoas concordaram com o fato de requeimar as sobras do jantar. Das que requeimam o jantar para comer no almoço, 33,33% são participantes do perfil 'A', 18,75% do perfil 'D', 13,33% do perfil 'C' e 11,11% do perfil 'B'.

Para nenhum dos grupos de consumo, o jantar é considerado de forma significativa a refeição mais importante do dia. Enquanto refeição que proporciona a união da família, observa-se que essa percepção tende a diminuir em conjunto com a renda domiciliar. Nesse caso, todas as participantes do perfil 'A' (100%) concordam com a afirmativa de que ele une a família; o perfil 'B', em 55,56% dos casos; o grupo 'C', em 40% e o 'D', em 31,25%. Por outro lado, o jantar é a refeição em que todos os grupos têm mais tempo disponível para comer (perfil 'B', 100%; perfil 'D', 81,25%; perfil 'C', 80%; perfil 'A', 66,67%). Em relação ao seu conteúdo, as consumidoras do perfil 'B' geralmente repetem com maior frequência aquilo que foi consumido no almoço (77,78%), requeimando os alimentos ou ao menos uma parte deles. Nesse caso, o perfil 'A' é o que menos tende a fazer isso (33,33%), preferindo consumir pratos preparados unicamente para o jantar. Contudo, isso parece ser um aspecto que pode se alterar ao longo dos dias da semana já que a mesma proporção de consumidoras (33,33%) disse 'não concordar nem discordar' dessa afirmação. Dessa forma, as respondentes desse perfil, 66,67%, também concordam com o fato de o jantar ser o momento em que a cozinha funciona em casa, enquanto os demais, em menor proporção (perfil 'C', 33,33%; perfil 'D', 25% e perfil 'B', 22,22%).

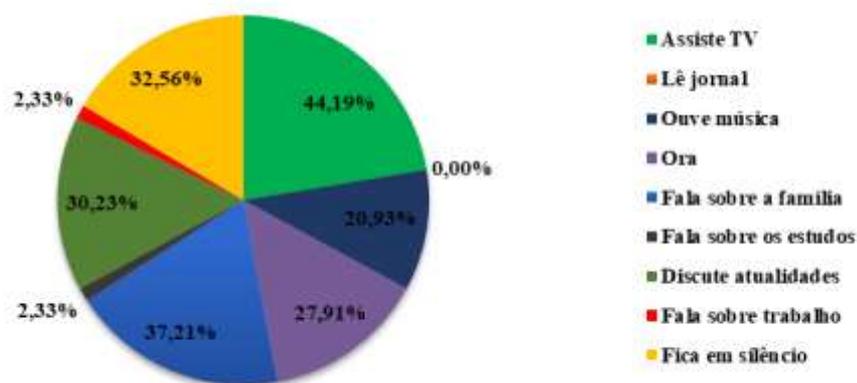
Aquelas que preferem se alimentar de lanches são principalmente os do perfil 'C' (66,67%), em menor proporção os do perfil 'D' (37,50%) e com o mesmo número os perfis 'A' e 'B' (33,33%). Não jantar não é uma possibilidade para nenhum dos perfis, revelando a importância dessa refeição em relação às demais. Além disso, verifica-se que a crença de que 'o jantar engorda' e pode ser retirado do sistema de refeições não se aplica nesse caso. No estudo de Barbosa (2007), 91% dos respondentes ingerem essa refeição e o cardápio foi similar ao do almoço, embora se modifique em função das diferenças de renda. Os que menos ingerem a trilogia arroz, feijão e carne são os de maior renda (39,30%), consumidores que apresentam maior preocupação com a saúde e a estética e que possuem condições financeiras de optar por alimentos diferenciados. Por outro lado, o segmento de menor renda (46,40%) possui menos opções para comer arroz, feijão e carne como para quaisquer outros alimentos.

De acordo com o Guia Alimentar (BRASIL, 2014), há evidências de que as circunstâncias que envolvem o consumo de alimentos, como, por exemplo, comer sozinho, alimentar-se sentado no sofá, estar diante da televisão (TV) ou partilhar uma refeição sentado à mesa, são importantes elementos na indução dos alimentos que serão consumidos e em quais quantidades. Nesse sentido, procurou-se saber as principais atividades realizadas pelas consumidoras no momento das refeições

(Gráfico 4). Identificou-se que a principal atividade realizada por elas é, para 44,19% da amostra, assistir televisão. Conforme Barbosa (2007), esse meio de comunicação possui relevância diante do ato de comer, pois se pode constatar que a refeição familiar é mediada por ela em 69% dos casos no Brasil. Sua presença é ainda mais consistente durante o jantar ao fornecer o pano de fundo para as conversas à mesa. Assim, às vezes, a televisão ganha proeminência sobre as conversas; em outras, ela desaparece e, ainda, em outras circunstâncias, os eventos que estão sendo televisionados são o motivo da conversa.

Na análise de Castro e Abdala (2011), das 38 pessoas entrevistadas apenas 14 não têm o hábito de jantar em frente à TV. Nesse caso, o que mais preocupa às famílias com filhos pequenos é que ela pode atrapalhar a alimentação das crianças, fazendo-as distraírem-se e não comer. Contrariando as críticas que estabelecem que a presença da TV cria um ponto de interferência no encontro familiar, as autoras analisam que as relações sociais estabelecidas a partir dela não chegam a inibir a conversação. Aliás, muitas vezes, as conversas podem partir de algum tema abordado por ela e iniciar um diálogo entre as pessoas. Do mesmo modo, as declarações do estudo de Barbosa (2007) compreendem que mesmo com a interferência da TV, as pessoas declaram tratar de assuntos da própria família quando se reúnem para as refeições.

Gráfico 4: Atividades realizadas durante as refeições.



Fonte: Pesquisa de campo (2018).

Essa circunstância também é verificada no contexto desse estudo, já que 37,21% das pessoas declaram falar de assuntos referentes à família. Segundo Mintz (2001), a alimentação é um importante fator estruturante das relações sociais e de rituais, sendo um dos pilares do grupo familiar. As refeições podem ser entendidas enquanto espaços para conversar sobre a família, saber o que está ocorrendo na vida dos membros do grupo doméstico e reafirmar os laços familiares. Simmel (2004) elucida que a alimentação possui um forte papel socializador nas interações sociais, pois ao mesmo tempo em que as porções que se come são individuais, o ato de comer juntos passa a ideia de comunhão entre as pessoas, constituindo-se mais do que apenas a ingestão de alimentos.

Ficar em silêncio durante a ingesta é observado em 32,56% dos domicílios. Cascudo (2011) diz que o silêncio nas refeições brasileiras é entendido pela crença de que comer é um ato religioso. Essa percepção pode ser observada através do comentário da Consumidora 28: *'meu pai sempre dizia: a mesa é o mesmo que estar na igreja'* e também pela fala da Consumidora 42 ao afirmar: *'na hora de comer é todo mundo em silêncio, a refeição é um momento sagrado'*. Pelas falas, percebe-se que as refeições silenciosas remetem ao momento do sagrado e também são compreendidas como um espaço de agradecimento a partir da oração. Nesse caso, 27,91% das consumidoras disseram ter o hábito de orar antes de iniciar a ingesta, o que se mostra um achado interessante ao se comparar aos dados de Barbosa (2007), em que apenas 1% disse mediar às refeições a partir da oração. Entre outras coisas, essa situação revela que as consumidoras, aqui pesquisadas, mantêm cotidianamente os ritos aos aspectos e valores religiosos à mesa.

As discussões sobre assuntos da atualidade, notícias e novidades em geral também fazem parte da rotina das atividades realizadas por 30,23% das consumidoras durante as refeições. Além disso, 20,93% dizem ouvir música no rádio enquanto comem e aproveitam para se informar das notícias locais. As conversas a respeito dos estudos (2,33%) e do trabalho (2,33%) surgem em menores proporções. Nas declarações de Barbosa (2007), tais assuntos apareceram com maior importância para 14% dos entrevistados, que disseram falar sobre a escola e 19% que conversavam

a respeito do trabalho. Enquanto isso, a leitura de jornais não foi considerada pelas participantes como uma atividade praticada durante as refeições.

Em termos de perfis de consumo, as investigadas do perfil 'A' não consideram a presença da televisão nas refeições, para o perfil 'B' sua permanência é mais significativa em 55,56% dos casos; para o perfil 'D', em 50% e para o 'C', em 40%. Na pesquisa de Castro e Abdala (2011), não se observou diferenças contrastantes a esse respeito, tendo em vista que, em todas as faixas de renda, considerou-se que, em algum momento, o aparelho fosse desligado durante a refeição. Os grupos 'A' (100%), 'C' (46,67%) e 'B' (44,44%) são os que mais tendem a falar a respeito do contexto familiar; o grupo 'D' discute isso em menor grau de importância (12,50%). Nesse caso, pode-se dizer que existe certa relação entre as duas variáveis, considerando que onde a presença da televisão, durante as refeições é maior, há a tendência a diminuir as conversas entre os membros do domicílio (perfis 'B' e 'D'). Ao contrário do que ocorre quando a televisão permanece desligada ou pelo menos em menor proporção de tempo e o diálogo entre as pessoas parece ser incentivado (perfis 'A' e 'C').

Ouvir música no rádio é um comportamento habitual apenas para os perfis 'C' (26,67%) e 'D' (31,25%), enquanto o perfil 'A' e perfil 'B' não o fazem. A atividade de orar antes de cada refeição apresenta-se para o grupo 'D', em 37,50% dos casos; em seguida para o grupo 'C', em 26,67%; e o grupo 'B', em 22,22%. Nenhuma participante do grupo 'A' possui esse hábito. Falar sobre os estudos e o trabalho é uma característica apenas do perfil 'B' ainda que em apenas 11,11%, em ambas as situações, não sendo assuntos mencionados pelos demais perfis. As discussões sobre atualidades parecem interessar mais as participantes do perfil 'A' (66,67%), seguido das consumidoras do perfil 'D' (31,25%), perfil 'C' (26,67%) e menos aos do grupo 'B' (22,22%). Ficar em silêncio durante a ingesta atingiu níveis próximos em todos os perfis, o grupo 'A', o 'B' e o 'C', todos com as mesmas proporções (33,33%), enquanto o grupo 'D' (31,25%) apresenta número um pouco menor.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo teve o propósito de compreender e analisar os hábitos e comportamentos alimentares relativos à estrutura das refeições de consumidoras de alimentos no espaço urbano. Em geral, os resultados indicam que as participantes predominantemente preferem alimentar-se no ambiente doméstico, realizando as principais refeições do dia (café da manhã, almoço e jantar) no espaço familiar, independentemente da condição socioeconômica domiciliar.

O conteúdo das ingestas, especialmente, do café da manhã e do almoço, caracteriza-se por alimentos frescos preparados a partir de pratos caseiros para serem consumidos no momento das refeições. Esses parecem evidenciar práticas alimentares associadas a uma dieta composta significativamente de alimentos de base *in natura*, minimamente processados e alguns produtos processados. O consumo de lanches ou de produtos ultraprocessados como, por exemplo, pratos prontos ou semiprontos, aparece de forma reduzida nas refeições, sendo mais propício a ocorrer em momentos rituais, de reuniões familiares, encontros entre amigos, nos fins de semana ou quando não se quer ou não pode cozinhar em função de outros compromissos.

Nesse sentido, a comida foi valorizada por sua origem caseira, características que se atrelam, sobretudo, aos aspectos de confiabilidade conferido aos alimentos. No contexto desse estudo, as refeições caseiras parecem caracterizar-se por oferecer uma alimentação mais segura e saudável, as quais foram atreladas às memórias e a um imaginário relacionado à família, as tradições e aos saberes e sabores que a comida feita em casa proporciona. Nesse caso, a prática do cozinhar torna-se uma atividade importante no sentido de preservação da cultura alimentar uma vez que evidência as preferências culinárias locais das quais o arroz com feijão ainda se constitui como o prato principal do cotidiano. Nesse contexto, realizar refeições fora do espaço doméstico não é observado enquanto uma obrigação ou necessidade como acontece nos grandes centros urbanos, mas como uma alternativa de lazer e eventualidade. O fato de praticamente todas as ingestas serem feitas no ambiente doméstico também se deve ao considerar que o Município ao qual se realizou a investigação é de médio porte, possibilitando mais facilmente a mobilidade das consumidoras para fazer suas refeições em casa e prepará-las com maior disponibilidade de tempo.

As análises a partir dos perfis de consumo evidenciaram as diferenças e particularidades em relação as condições socioeconômicas das consumidoras. Nesse sentido, a renda econômica pode ser considerada um elemento importante quando se trata do consumo de alimentos e da composição das dietas em termos de refeições. De um lado, pode proporcionar uma maior diversidade de alimentos no prato, do mesmo modo que reduzir ou impossibilitar o acesso quando se torna restrita. No estudo, os perfis de consumo com maior poder aquisitivo, perfis 'A' e 'B', apresentam maior liberdade de escolha dos alimentos ao se constatar uma frequência maior no consumo das refeições e até mesmo acesso a uma maior variedade das escolhas alimentares.

Enquanto isso, os membros dos grupos de menor renda, perfis 'C' e 'D', apresentam certa vulnerabilidade social no sentido de contenção de gastos e uma redução do número de ingestas. Nesse caso, para os segmentos de menor renda, o café da manhã torna-se uma refeição intermitente, ficando restrita a contextos de insegurança alimentar por falta de alimentos.

De modo geral, as refeições realizadas ao redor da mesa, especialmente o jantar, representam, simbolicamente, uma prática importante da sociabilidade como espaço da família, das conversas, da troca de informações e de diálogos do grupo domiciliar. Nessa perspectiva, o olhar sobre as refeições permitiu compreender que o consumo e as práticas relacionadas a ele apresentam-se como um importante elemento de observação de um processo social contemporâneo que está em constante mudança, mas que também se encontra em permanente recriação a partir de práticas e costumes que se voltam às tradições. Lançar luz sobre a estrutura das refeições contemporâneas no espaço urbano, possibilitou compreender ainda que os simbolismos e significados da comensalidade podem sofrer alterações ao longo do tempo, mas não se limitam unicamente a reprodução das condições alimentares de contextos hegemônicos, nem mesmo em meio às várias mudanças que ocorrem na modernidade.

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BALEM, T. A.; ALVES, E. O.; COELHO, J. C.; MELLO, A. L. P. As transformações alimentares na sociedade moderna: a colonização do alimento natural pelo alimento industrial. **Revista Espacios**, v. 38, n. 47, 2017.

BARBOSA, L. Comida e sociabilidades no prato do brasileiro. In: BARBOSA, L.; PORTILHO, F.; VELOSO, L. (ORGs). **Consumo: cosmologias e sociabilidades**. Rio de Janeiro: Mauad X: Edur, 2009.

BARBOSA, L. Feijão com arroz e arroz com feijão: o Brasil no prato dos brasileiros. **Horizontes Antropológicos**. Porto Alegre, ano 13, n. 28, 2007, pp. 87-116.

BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação Geral da Política de Alimentação e Nutrição. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2ª ed. Brasília/DF; Ministério da Saúde, 2014.

CANESQUI, A. M; GARCIA, R. W. **Antropologia e Nutrição: um diálogo possível**. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2005.

CASCUDO, L. C. **História da alimentação no Brasil**, 4. Ed. São Paulo: Global, 2011.

CASTRO, L. A.; ABDALA, M. C. Televisão no momento das refeições. **Horizonte Científico**, v. 5, nº 2, 2011.

CHEUNG, T. L.; BATALHA, M. O.; LAMBERT, J. L. Comportamentos do consumidor de alimentos e suas maneiras de pensar a alimentação. In: CONTERATO, M. A.; NIEDERLE, P. A.; TRICHES, R. M.; MARQUES, F.C.; SCHULTZ, G. (Orgs.). **Mercados e agricultura familiar: interfaces, conexões e conflitos**. Porto Alegre: Via Sapiens. 2013, 358 pp. 99-113.

FISCHLER, C. **El (h)omnívoro: el gusto, la cocina y el cuerpo**. Barcelona: Anamgrama, 1995.

GIDDENS, A. **As consequências da modernidade**. São Paulo: Editora UNESP, 1991.

MINTZ, S. W. Comida e antropologia: uma breve revisão. **Revista Brasileira de Ciências Sociais**. São Paulo, 2001, vol. 16, n. 47, pp. 31-41.

PANIGASSI, G., et al. Intra-family food insecurity and profile of food consumption. **Revista de Nutrição**. Campinas, SP, vol. 21, jul./ago., 2008, p 135-144.

POULAIN, J. P. **Sociologias da alimentação: os comedores e o espaço social alimentar**. Tradução de Rossana Pacheco da Costa Proença. 2ª. ed. Florianópolis: Editora da UFSC, 2013.

SIMMEL, G. Sociologia da refeição. **Estudos Históricos**, Rio de Janeiro, nº 33, pp. 159-166, 2004.

WOORTMANN, K. Hábitos e ideologias alimentares em grupos sociais de baixa renda: relatório final. **Série Antropologia**. Brasília, 1978, n. 20, pp. 1- 114.