

Artigo publicado no Vol. VI/ 1998 da Revista Cadernos de Debate, uma publicação do Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação da UNICAMP, páginas 26-39.

Consumo de Alimentos e Nutrição: dificuldades práticas e teóricas

Leticia Casotti¹; Andréa Ribeiro²; Claudia Santos³; Priscila Ribeiro⁴

Resumo

Este estudo tem como objetivo realizar uma reflexão sobre o consumo de alimentos e seus aspectos nutricionais. Algumas dificuldades do tema parecem estar relacionadas com sua característica multidisciplinar. Ao mesmo tempo, o tema revela-se justamente interessante devido à união de contribuições de diferentes áreas de conhecimento. A partir de uma pesquisa para conhecer a visão dos adolescentes, em relação aos atributos nutricionais dos alimentos, discutem-se dificuldades práticas. O questionário utilizado foi adaptado de pesquisa realizada pelo *European Food Information Council*. A semelhança dos resultados encontrados no Brasil e Europa, tendo em vista as diferenças históricas, econômicas, culturais e sociais existentes, levou os pesquisadores a utilizar metodologia de pesquisa complementar, mais interativa e menos formal, e a questionar o tipo de metodologia usado inicialmente.

Palavras-chaves: consumo de alimentos, características nutricionais, dificuldades metodológicas

Food Consumer and Nutrition: theoretical and practical difficulties

Abstract

This paper aims at investigating food consumption as related to perceived nutritional aspects. Difficulties in dealing with this issue seem to be related with its multidisciplinary nature. However, it is exactly the contribution of different areas of knowledge that makes the issue interesting. Practical problems in studying this topic are discussed from the perspective of a research study that investigated teenagers' views of food nutritional attributes. The questionnaire was adapted from a research project administered by the European Food Information Council. The similarities between the Brazilian and the European results, given the historical, economic, cultural and social aspects in the two environments, led the researchers to add a complementary research methodology, more interactive and less formal, and to question the original one. This paper thus discusses the complexity of the subject and the methodology used to understand food consumption aspects.

Keywords: consumer behavior; food consumer; nutritional attributes

1-Introdução

Diferentes áreas de conhecimento que estudam o alimento como a Psicologia, a Antropologia, a Sociologia e a Ciência da Nutrição, mostram em suas produções literárias, os inúmeros conflitos, dilemas e paradoxos que cercam o tema e a sua relação com a saúde. O consumo de alimentos e suas características nutricionais têm despertado interesse cada vez maior dos consumidores, das indústrias de alimentos, de políticas governamentais e da mídia em geral.

Este estudo foi elaborado a partir de uma pesquisa realizada pelo *European Food Information Council* (EUFIC). Inicialmente, o trabalho pretendia comparar as visões dos adolescentes brasileiros de classe social mais baixa com os de classe mais alta, em relação aos alimentos e seus atributos nutricionais. No entanto, finalizada a primeira etapa, com adolescentes pertencentes às famílias de baixo poder aquisitivo, para surpresa dos pesquisadores, foi possível observar muitas semelhanças entre as respostas dos brasileiros e os resultados mostrados no estudo europeu. Sabe-se, no

¹ Professora assistente do Coppead/UFRJ – Instituto de Pós Graduação em Administração de Empresas da Universidade Federal do Rio de Janeiro e Doutoranda do Programa de Engenharia de Produção da COPPE/UFRJ.

² Mestranda do Programa de Engenharia de Produção da COPPE/UFRJ.

³ Doutoranda do Programa de Engenharia de Produção da COPPE/UFRJ.

⁴ Mestranda do Programa de Engenharia de Produção da COPPE/UFRJ.

entanto, da grande distância que separa a prática alimentar dos adolescentes brasileiros, de escolas públicas, vida simples e pobre, da prática alimentar de franceses, alemães, italianos e ingleses. Como interpretar a semelhança das respostas encontradas? Será que grupos tão diversos econômica, social e culturalmente podem estar realmente concordando em relação aos atributos nutricionais dos alimentos e à sua associação como bons ou maus para a saúde? Se as informações recebidas são semelhantes, como é a prática?

Este trabalho pretende refletir sobre essas questões e sobre as dificuldades relacionadas ao estudo do consumo de alimentos através de pesquisas empíricas. A simples adaptação do questionário europeu não se mostrou uma opção satisfatória. Utilizaram-se entrevistas informais que ajudaram na interpretação de alguns resultados encontrados no Brasil. Primeiro, é feito um relato das contribuições de diferentes áreas de conhecimento para que possa ser compreendida a complexidade do consumo de alimentos e sua relação com os atributos nutricionais. Em seguida, discutem-se algumas informações obtidas nos dois contextos (Europa e Brasil). Por último, questiona-se o tipo de metodologia adotada, o que permite, também, uma reflexão sobre as dificuldades encontradas para pesquisar o consumo de alimentos.

2- As múltiplas faces do tema

A compreensão da interdisciplinaridade, apontada por vários autores (Holbrook, 1987; Kerner, 1987 e Sheth, 1992) como a principal característica do estudo do comportamento do consumidor, mostra-se de extrema importância para a compreensão deste tema. Algumas contribuições da Sociologia, da Antropologia, da História, da Economia e da Psicologia serão primeiramente descritas, pois são essas as áreas de conhecimento que mais contribuem para o estudo do comportamento do consumidor. Procurou-se obter, evidentemente, referências bibliográficas relacionadas direta ou indiretamente com a questão alimentar. Em seguida, será feita uma análise dos principais aspectos do desenvolvimento das ciências da nutrição e das informações disponíveis na mídia de massa.

2.1- Os aspectos sociais e econômicos

De acordo com Gofton (1986), o sociólogo, diferente de outros cientistas sociais, não se deteve na análise do consumo de alimentos. Os textos que analisam as influências de fatores sociais no comportamento de consumo têm sido produzidos, em sua maioria, por pesquisadores da área de marketing. Os sociólogos da academia pouco produziram sobre consumo em geral e muito menos sobre o consumo de alimentos. Uma das explicações, colocada por Turner (1982), é de que a sociologia tradicionalmente tem encontrado dificuldades em lidar com fenômenos fundamentados em necessidades naturais como sexo e alimento que, apesar de universais, possuem infinitas variações. Menell *et al.* (1992) também levantam algumas possíveis razões para que só recentemente os sociólogos tenham despertado o seu interesse intelectual para o alimento e para o ato de comer. O primeiro motivo que apresentam coincide com as colocações de Turner (1982, 1984), ou seja, a alimentação é uma necessidade vital do ser humano e as refeições que ocorrem na maioria das sociedades são um acontecimento muito óbvio para ser alvo de suas análises. O segundo refere-se ao trânsito da alimentação, quase sempre na esfera doméstica, comparativamente de menor status que as esferas política e econômica, sempre preferidas pelos sociólogos.

Por que alimentos e o ato de comer têm emergido como uma área substancial de pesquisa e de interesse de sociólogos recentemente? Menell *et al.* (1992) tentam responder a essa pergunta. Uma das razões pode estar ligada ao crescimento da importância dos problemas de nutrição, que vão desde a questão da fome até ao crescimento, a partir das sociedades industriais, de doenças como a obesidade e a anorexia nervosa. Uma outra razão estaria relacionada à profissionalização do nutricionista, do dietista e ao crescimento da medicina preventiva que envolveu muitos sociólogos nesta área de estudo.

Muito tem sido falado e escrito sobre doenças associadas diretamente à alimentação, como a anorexia nervosa e a bulimia. Ambos os casos estão associados ao medo de engordar ou à enorme vontade de emagrecer. Médicos, psiquiatras, psicólogos, historiadores, feministas e sociólogos têm se interessado pelo tema. Não existe uma concordância sobre quando surgiram essas doenças ou mesmo se sempre existiram. No entanto há uma concordância sobre o real crescimento dos casos de anorexia e bulimia no século XX. Como explicar esse crescimento? Alguns livros e artigos europeus, do final do século XIX, destinados a leitores da classe média mais baixa, ensinavam como engordar o que indica que o ideal da silhueta magra não era ainda difundido na sociedade européia. O problema e o medo de engordar gradualmente se espalharam por todos os níveis sociais e “ser magro” tornou-se uma unanimidade na mídia de massa no século XX (Bell & Valentine, 1997).

Menell *et al.* (1992) criticam o fato de as pesquisas relacionadas a essas doenças apontarem causas relacionadas à medicina e à psicologia e negligenciarem a questão social nelas envolvida. O autor chama a

atenção para o fato de essas doenças estarem presentes em grupos demográficos específicos, em países mais industrializados e entre mulheres jovens e brancas de classe social mais elevada. Para Mennell *et al.* (1992), as razões para o grande aumento do número de casos nas últimas décadas parecem ser, predominantemente, psico-sociais, como, por exemplo, a ênfase dada à magreza no mundo da moda e o aumento do número de artigos e reportagens na TV e na mídia impressa sobre dieta e sobre a aspiração de “ser magro”.

O corpo ideal foi ficando cada vez mais magro ao longo do tempo? Na verdade, o peso médio da população está subindo, ao mesmo tempo em que estão aumentando as pressões para que a população seja mais magra. Ser magro não é apresentado apenas como atrativo físico, mas é também associado a sucesso, poder e outros atributos superiores. Estar acima do peso, por outro lado, está associado a alguém não saudável fisicamente e também preguiçoso, relaxado, malandro (Dejong, 1980). Em relação à idade, Mennel *et al.* (1992) colocam que as pesquisas sobre padrões alimentares predominam em relação à idade adulta, sendo seguidas por aquelas relativas a crianças, pois assume-se que a maioria dos hábitos e comportamentos da idade adulta são adquiridos e formados a partir da infância. Mais recentemente, os idosos têm despertado interesse de pesquisadores, por estarem em uma fase da vida em que a dieta é ainda mais estreitamente ligada à saúde, ao mesmo tempo em que o item “saúde” representa uma parcela maior de gastos.

E os adolescentes? De acordo com Prattala (1989) eles não têm sido alvo de muitas pesquisas. O autor observa, no entanto que os adolescentes se confrontam com uma dualidade: apesar de bastante cientes de quais sejam os alimentos “de verdade”, ensinados por seus pais e pelas informações que advertem sobre gorduras e açúcares em excesso, eles consideram a chamada *junk food* (pizza, hamburger, batata-frita, sorvete etc.) mais atraentes. A autora mostra que os adolescentes gerenciam essa dualidade de acordo com o contexto social: em casa ou com autoridades, como professores, eles comem a “comida de verdade” mas, em grupo, a opção recai sempre no *junk food*.

Muitos estudos foram realizados utilizando abordagens históricas, antropológicas ou sociológicas, que procuraram entender dualidades ou polarizações em relação aos alimentos: falta x abundância, banquete x jejum e pobreza x riqueza. Todos esses dilemas estão intimamente relacionados, pois todos estão ligados à quantidade de alimento disponível a qual diferentes grupos de pessoas, num determinado momento, têm acesso. O bem-estar material está relacionado à posse de muitos bens, incluindo muitos tipos de alimentos (Bell & Valentine, 1997).

Alguns exemplos contemporâneos verificaram uma relação inversa entre os gastos com comida e o total de recursos recebidos. Ritson (1986) menciona a “lei de Engel”, segundo a qual o nível de gastos com alimentos diminui na proporção dos recursos recebidos e que o aumento dos recursos recebidos é acompanhado de uma diminuição no consumo de produtos inferiores em favor de outros de mais alta qualidade, dependendo de características demográficas dos lares, da posição econômica e de fatores sócio-culturais. De acordo com Gregory *et al.* (1990), as classes econômicas mais altas tendem a consumir maior variedade de alimentos quando, comparadas com as classes de mais baixo poder aquisitivo, o que está mais de acordo com as recomendações nutricionais atuais.

Muitos estudos da década de 80 (Twigg, 1983; Amato & Patridge, 1989) revelaram sistemas de crenças e preferências que buscavam recuperar a pureza e a naturalidade perdida com o artificialismo da altamente civilizada sociedade urbana, associando saúde com o consumo reduzido de alimentos processados, suspeitos de conterem aditivos, ou evitando o consumo de alguns produtos de origem animal. Entretanto, na mesma década de 80, pode ser observado um grande crescimento do número de mulheres no mercado de trabalho, que passaram a demandar alimentos mais convenientes no seu preparo e, com certeza, mais industrializados, o que gera mais um conflito na questão alimentar. Como economizar tempo no preparo das refeições e procurar as opções mais saudáveis para a família? Quais são essas opções mais saudáveis?

2.2- Os aspectos históricos e culturais: o caso brasileiro

Uma análise da literatura da Antropologia *cross-cultural* sobre alimentos mostra a grande importância da cultura na determinação do que comemos. Antes de ingerir algum alimento é preciso ser capaz de reconhecê-lo, identificá-lo, entender o seu lugar na sociedade e classificá-lo como apropriado. Em toda sociedade, dentro do leque dos alimentos considerados apropriados para serem ingeridos, apenas alguns são considerados adequados para o consumo (James, 1990). Para Douglas (1979) as variações culturais relativas à *cuisine* são produto da maneira pela qual diferentes sociedades possuem de ordenar seu universo e atribuir valor e status. Desta forma, os alimentos que são compatíveis com a taxonomia cultural serão classificados como puros e adequados. Os outros, não sendo membros da subjetividade

cultural, serão considerados inadequados ao consumo. Como simbolicamente lembra Lèvi-Strauss (1991): “somos o que comemos” (“*we are what we eat*”).

Destaca-se uma questão brasileira e particular da nossa língua, o português. A palavra *food*, da língua inglesa, pode ser traduzida para o português como alimento ou comida. Embora Gofton (1986) até reclame daqueles que chegam a sugerir que ingerimos *nutrients* e não *food*, que seria a palavra correta a ser usada pois carrega as dimensões sociais, a língua inglesa parece não ter tantas dúvidas como a portuguesa.

Sobre essa questão, DaMatta (1984), quando analisa a alimentação dos brasileiros, faz uma distinção importante e esclarecedora entre alimento e comida, para quem pretende estudar o comportamento do consumidor brasileiro:

Para nós, brasileiros, nem tudo que alimenta é sempre bom ou socialmente aceitável. Do mesmo modo, nem tudo que é alimento é comida. Alimento é tudo aquilo que pode ser ingerido para manter uma pessoa viva; comida é tudo aquilo que se come com prazer ... Temos então alimento e comida. Comida não é apenas uma substância alimentar, mas é também um modo, um estilo e um jeito de alimentar-se. (DaMatta, 1984, p. 55-6)

O autor prossegue com sua diferenciação, ressaltando a universalidade do alimento que diz respeito a todos os seres humanos, sejam eles amigos ou inimigos, do Brasil ou de fora, enquanto a comida se refere ao costume, o que auxilia as pessoas grupos ou classes a se identificarem. DaMatta (1984) faz colocações interessantes que se aplicam a qualquer cultura como: “o jeito de comer define não apenas aquilo que é ingerido como também aquele que a ingere” (p. 56), “diz-me o que comes que dir-te-ei quem és” (p. 58) ou observações muito próprias da cultura brasileira, quando fala da nossa comida misturada, que seria um reflexo da nossa mistura de raças e da característica relacional da sociedade brasileira. Na opinião de Freire (1930), na formação do povo brasileiro - considerada do ponto de vista da nutrição - a influência mais salutar foi a do africano que possuía um regime alimentar mais equilibrado que o branco e introduziu muitos vegetais na alimentação do brasileiro.

Sobre a nutrição da família colonial brasileira, dos engenhos e das cidades, Freire (1930) fala sobre a surpreendente má qualidade da dieta brasileira: falta de proteínas de origem animal, de vitaminas, de cálcio, de outros sais minerais e, por outro lado, uma dieta rica de toxinas. Segundo o autor, um brasileiro de boa estirpe rural dificilmente poderia, como o inglês, voltar-se para o longo passado da família na certeza de dez ou doze gerações de avós bem alimentados por bifes e legumes, leite e ovos, aveia e frutas que assegurassem a saúde sólida e a robustez física.

A História da Alimentação no Brasil, de Câmara Cascudo (1984), mostra a visão do problema alimentar do brasileiro no tempo e a extensão de sua delicadeza por agir, segundo o autor, sobre um agente milenar, condicionador e poderoso: o paladar. Em sua opinião, a batalha das vitaminas e a esperança do equilíbrio nas proteínas e calorias terão que atender às reações sensíveis e naturais da simpatia popular pelo seu cardápio desajustado mas querido, pois não seria suficiente, falar dos significados negativos da alimentação para consumidores apegados aos seus pratos preferidos. As pessoas, segundo o historiador, preservam sua alimentação tradicional porque estão habituadas, porque apreciam seu sabor, porque é a mais barata, acessível ou conveniente. Assim, a compreensão da cultura popular dificilmente se renderia a uma imposição legislativa ou a uma pregação teórica. Para Câmara Cascudo (1984), todos os educadores deveriam saber que, na formação do jovem, os hábitos de infância são gravação no granito e os posteriores, em gesso.

Barbosa (1992), investigando “quem são os brasileiros”, preocupa-se em desvendar sociologicamente o chamado “jeitinho” brasileiro. O “jeitinho”, para a autora, pode ser entendido como uma forma especial de resolver um problema ou uma situação difícil com uma solução criativa para um acontecimento imprevisível ou adverso aos objetivos do indivíduo, seja burlando alguma norma ou regra, seja sob a forma de conciliação, esperteza ou habilidade. Mesmo com todas as informações disponíveis na mídia sobre os alimentos e seus atributos nutricionais, pode-se pensar quantos “jeitinhos” e justificativas o brasileiro é capaz de encontrar para não abrir mão dos prazeres, nem sempre saudáveis, da sua mesa tradicional.

2.3- O aspecto psicológico

O comer tem ligação intrínseca e direta com o funcionamento emocional do indivíduo. A comida está intimamente ligada, desde o nascimento, às experiências emocionais. Torna-se difícil, no ato de comer, separar o lado fisiológico do psicológico. A forma com que os adultos ensinam as crianças a comer, por exemplo, desempenha importante papel na produção e reprodução de certa moral em relação aos alimentos (Mead, 1980). James (1990) lembra que as crianças são recompensadas por comer o que faz bem, como carnes e vegetais, por meio do que faz mal, como doces e guloseimas. A “comida do mal” - guloseimas - não será dada, se a “comida do bem” não for ingerida. Ironicamente, essas práticas nos dizem que os alimentos que não são bons para saúde são os mais prazerosos. Outro exemplo, citado por Bell e Valentine (1997) fala da prática dos pais para manter ou alcançar o físico desejável que nem sempre coincide com as regras estabelecidas para as crianças ou adolescentes em relação às suas dietas alimentares: “faça o que eu digo mas não faça o que eu faço”. Segundo os autores, os adultos, em geral, possuem licença para comer o que quiserem e como quiserem. A decisão sobre os alimentos seria mais uma forma que os pais possuiriam de exercer

poder, embora os filhos sempre encontrassem formas de resistir a essas regras quando comessem fora de casa ou quando comessem barras de chocolate em seus quartos.

Quando se procura entender o papel desempenhado pelos alimentos na vida das pessoas, percebe-se que ele é não apenas uma fonte de nutrientes para a sobrevivência, mas também uma fonte de gratificações emocionais e um meio de expressar nossos valores e relações sociais. De acordo com Ackerman (1992), a comida é grande fonte de prazer, um mundo complexo de satisfação, tanto fisiológica, quanto emocional, que guarda grande parte das lembranças da nossa infância. Rozin *et al.* (1986) falam sobre a falta de conhecimento quanto à origem das preferências, gostos e atitude das pessoas em relação aos alimentos e atribuem essa falta ao fato da psicologia, a ciência apropriada para explorar esta questão, ter-se preocupado em entender o que determina as quantidades de alimentos que se come e não o que se come ou como seleciona-se o que se come.

Os estudos na área de psicologia de alimentos têm tradicionalmente focado a aceitação ou rejeição dos alimentos. Parece haver uma concordância entre pesquisadores de que é muito difícil separar as dimensões sociais e culturais da escolha de um alimento das dimensões psicológicas ou mesmo biológicas. De acordo com Rozin *et al.* (1986), no entanto, existem abordagens menos tradicionais para estudar os hábitos de consumo de alimentos. Ao invés de perguntar, por exemplo, “Como Fred passou a rejeitar fígado?” ou “Será que Fred ficou doente depois que comeu fígado quando era criança?”, pergunta-se, “Será que Fred rejeita fígado por causa do seu cheiro e aparência ou será porque não faz bem para o seu colesterol ou ainda porque não gosta de carnes deste tipo?”

Muitos aspectos podem ser destacados para melhor compreensão do que se pode chamar de psicologia da escolha do alimento. Optou-se por comentar apenas a primeira etapa do modelo psicológico do comportamento do consumidor, a motivação, que é o impulso para a ação. Para conhecer as bases motivacionais que levam as pessoas a aceitarem ou não determinados alimentos, segundo Rozin *et al.* (1986), é preciso diferenciar três termos: o *uso* de um alimento que se relaciona a “o que” ou “quanto” é consumido; a *preferência* que se refere à situação de escolha e o gosto. Exemplificando, o consumidor pode preferir carne mas comer mais pão por razões como preço e praticidade no preparo. *Gosto*, o terceiro termo, relaciona-se a uma resposta afetiva sendo um determinante da *preferência*, ou seja, pode se preferir comer verduras e gostar mais de doces. Se o ambiente no qual vivem os consumidores fosse calmo e não passasse por muitas mudanças, poderíamos imaginar que comemos o que preferimos e preferimos o que gostamos. No entanto, sabe-se que a disponibilidade dos alimentos, o preço, a conveniência e vários outros fatores culturais e sociais modificam essa suposição. No trabalho de Kronl & Lau (1982), pode ser constatada a importância da associação do alimento com a saúde como importante atributo para *uso* e *preferência* e a pouca relação do atributo saúde com o “gostar”.

2.4- A questão nutricional e o fluxo de informações

A ciência da nutrição engloba a biologia, a microbiologia, a bioquímica e a biofisiologia. Os nutricionistas, no entanto, enquanto procuravam entender determinados padrões de comportamento começaram a se aproximar das ciências sociais com o objetivo de entender porque as pessoas, mesmo conhecendo as regras, não as colocam na prática de suas dietas alimentares. A partir dessa aproximação, muitas ciências, como, por exemplo, antropologia, sociologia e psicologia, desenvolveram maior interesse em relação à questão da nutrição. O homem não é apenas simbolicamente o que come (Lêvi-Strauss, 1991), mas também, literalmente, o que come pois a sua energia e a manutenção do seu sistema bioquímico dependem do alimento.

De acordo com Lupton (1996), existem três grandes estágios no desenvolvimento das ciências nutricionais. O primeiro, no início do século vinte, quando as vitaminas foram identificadas e ligadas à prevenção de algumas condições particulares. Os consumidores estavam ansiosos para consumir os chamados “alimentos protetores”, ricos em vitaminas como o leite, ovos e vegetais. O segundo estágio, depois da Segunda Guerra Mundial, caracterizou-se pela ênfase dada aos novos processos de produção de alimentos e o terceiro, que se iniciou na década de 70, tem sido marcado pela relação existente entre o alimento e o físico saudável. O progresso econômico permitiu aos que vivem nas modernas sociedades ocidentais experimentar um estilo de vida caracterizado por elevado consumo de alimentos e por uma inatividade física, ou seja, um estilo de vida que contrasta desfavoravelmente com a sociedade humana no seu estado mais “natural”. Quais as consequências?

Bell e Valentine (1997) falam que, enquanto estudos feitos nos Estados Unidos e Reino Unido sugerem que a moderna sociedade ocidental está engordando, os físicos ideais estão emagrecendo. Dois estudos, o primeiro de revistas publicadas entre 1969 e 1979 (Garner *et al.*, 1980) e o segundo de revistas publicadas entre 1959 e 1988 (Wiseman *et al.*, 1992), mostraram aumento significativo do espaço dedicado a assuntos relacionados à dieta e emagrecimento. Klassen *et al.* (1990) chamam, também, a atenção para os anúncios de alimentos em revistas femininas, cujo apelo maior tem sido a dieta e não o ato de comer. Bombardeadas por essas imagens, não surpreende a constatação de que a maioria das mulheres não está satisfeita com seus corpos, evitando comer ou sentindo-se culpadas por comer.

De acordo com Mennell *et al.* (1992), um bom exemplo do crescimento da importância do tema nutrição foi a proliferação de novos *journals* relacionados ao tema: *Ecology of Food and Nutrition*, *Journal of Nutrition Education*,

The British Journal of Nutrition, Ernährungsforschung, Cahiers de nutrition et de diététique, para mencionar apenas alguns. Podem ser citados alguns periódicos relacionados a problemas e populações mais específicos como o *International Journal of Obesity, Eating Disorders* e o *Journal of Nutrition for the Elderly*.

A importância do tema “alimentação e saúde” e os assuntos que o circundam como as dietas e o físico desejável pode ser exemplificada pela ampla cobertura da mídia impressa e eletrônica. Em rápido levantamento feito com duas revistas semanais de grande circulação no Brasil, que tratam de assuntos gerais da atualidade, a “Veja” e a “Isto É”, só no ano de 1998, registram-se três matérias de capa: “O medo da balança: Por que as pessoas se torturam para emagrecer? A gordura não faz tão mal à saúde quanto parece”⁵; “Comer sem engordar! Chegou a pílula que reduz em 39% a absorção de gorduras”⁶ e “Viva melhor: como superar tensões e angústias, a dieta para evitar doenças, a receita da cidade mais saudável do Brasil”.⁷ O tema parece também ter inspirado o surgimento de novos títulos no mercado de revistas como: “Saúde”; “Beleza”; “Forma Física” (lançada em 1992, de periodicidade mensal, Editora Globo); “Boa Forma” (lançada em 1985, de periodicidade mensal, Editora Abril); “Saúde é Vital” (da mesma editora porém com apresentação mais simples e a um preço mais baixo, lançada também em 1985).

Na televisão, os alimentos e sua associação com a saúde também parecem estar ocupando um lugar de destaque cada vez maior. Um dos programas de variedades de maior audiência da televisão brasileira, o “Fantástico”, que vai ao ar todos os domingos às oito da noite, tem apresentado uma série de reportagens, a partir de pesquisas realizadas pelo INMETRO (Instituto Nacional de Pesos e Medidas), que comparam diferentes marcas de alimentos como leite, queijo, água mineral, assim como também pesquisam o sistema de refrigeração dos supermercados e informando sobre os problemas que podem ocorrer, caso os alimentos não sejam mantidos em temperaturas corretas. A rede de televisão estatal, “TV E”, possui dois programas semanais: “De olho na saúde” e “Qualidade de vida” que, constantemente, associam alimentos e exercícios físicos à saúde desejável. Sabe-se da grande cobertura da televisão brasileira que é assistida por todas as classes sociais, do tipo generalista e com grande poder de identificação nacional (Wolton, 1997).

Com essa eminente posição adquirida pela ciência da nutrição, tem crescido o número de informações relacionadas ao tema. As pesquisas, no entanto, revelam uma ampla escala de problemas com alimentação nas sociedades modernas, particularmente relacionados aos padrões nutricionais como, por exemplo, os males causados pela ingestão de muita gordura ou pela falta de fibras na dieta alimentar. Deve-se observar, no entanto, que as informações sobre os méritos e perigos de muitos alimentos têm variado muito. As batatas que já foram consideradas desaconselháveis para a saúde e engordativas, são hoje vistas como importante item da dieta alimentar (Lupton, 1996). Outros tipos de alimentos, como carne vermelha e leite, são reconhecidos por alguns consumidores como bons para a saúde e por outros, como ruins (Casotti & Thiollent, 1997). O que é dito ou escrito, para alertar as pessoas sobre as questões relativas aos alimentos consumidos e a sua relação com a saúde, já parece levar a alto grau de ceticismo com relação ao valor das informações.

3- O Estudo

Além do interesse despertado pelo tema alimentos e sua associação com a saúde, conhecer o que um grupo, com as características dos adolescentes, pensa sobre o assunto foi outro aspecto motivador deste estudo. No Brasil, eles compõem o segmento mais numeroso da população. Vistos, em geral, como um ser essencialmente incômodo, contestador, desafiante e associado aos mais diferentes tipos de problemas, o adolescente começa a ser visto também como força e fonte de energia, capaz de influir no consumo de diversos itens na família. Como são considerados o segmento mais globalizado (Tully, 1994), replicar o questionário europeu para esta faixa etária, dadas as especificidades do tema, mostrou-se muito interessante. De acordo com Gauderer (1998), na infância ocorre a predominância do “coração” sobre a “cabeça”. Essa relação vai invertendo-se gradualmente para, no adulto, transformar-se em predominância da “cabeça” sobre o “coração”. O momento da inversão desse processo ocorre na adolescência quando são incorporados uma série de novos hábitos como, por exemplo, os alimentares.

O questionário aplicado foi adaptado da pesquisa realizada pela Children’s Research Unit, de Londres, e com financiamento do *European Food Information Council* (EUFIC)⁸, uma organização sem fins lucrativos, com sede em Paris, criada com o objetivo de fornecer informações sobre a qualidade nutricional e segurança dos alimentos para educadores, líderes de opinião, pesquisadores, órgãos oficiais e para a mídia em geral. A pesquisa original foi aplicada em quatro países: França, Alemanha, Itália e Reino Unido, de forma a obter informações sobre as similaridades e diferenças existentes nos hábitos alimentares de diferentes países europeus. A pesquisa de campo foi conduzida de dezembro de 1994 até maio de 1995. As respostas não foram separadas por idade, sexo e classe sociais pois não foram

⁵ Revista Veja, 4 de fevereiro de 1998.

⁶ Revista Veja, 21 de outubro de 1998.

⁷ Revista Isto É, 8 de julho de 1998.

⁸ <http://www.eufic.org>

encontradas diferenças que justificassem esse tipo de separação. Foram aplicados 1.600 questionários a crianças com idades variando entre 9 e 15 anos. O relatório de pesquisa com o questionário original foi recebido pelo correio, após solicitação por e-mail.

Após o pré-teste em português, quando foram aplicados dez questionários na presença do pesquisador, algumas adaptações foram necessárias como, por exemplo, ilustrar o que seriam “refeições já preparadas”, o que seria *fast food* e substituir a expressão “alimentos em conserva”, que não fazia parte do vocabulário habitual dos adolescentes, por “enlatados”. Algumas mudanças na estruturação das questões foram feitas de forma a evitar dúvidas no questionário auto-aplicável. Como consequência das modificações feitas, algumas questões do questionário original não puderam ser diretamente comparadas com as questões do questionário em português o que, no entanto, não prejudicou as considerações feitas em relação às respostas a ambos.

Foram aplicados 114 questionários, em uma escola pública da cidade de Nova Iguaçu, município do Rio de Janeiro, em estudantes da sétima e oitava séries do primeiro grau, com idades variando entre 13 e 16 anos. Nova Iguaçu fica a vinte e cinco quilômetros do centro do Rio de Janeiro e possui cerca de 800 mil habitantes. As profissões dos pais dos respondentes foram um bom indicador do perfil de baixa renda das famílias. Com relação à profissão das mães, 47% são donas de casa, 37% são empregadas domésticas e nos 16% de casos restantes apareceram profissões como enfermeiras, costureiras e operárias. Com relação aos pais, obteve-se grande variação das profissões mencionadas embora todas igualmente simples como, por exemplo, pedreiro, segurança, motorista, cobrador de ônibus, porteiro e mecânico.

O trabalho pretendia, inicialmente, fazer uma análise comparativa da visão, em relação aos alimentos e seus atributos nutricionais, dos adolescentes brasileiros pertencentes a uma classe social mais baixa com os de classe social mais alta. Julgava-se, inicialmente, que os percentuais encontrados na amostra brasileira seriam não apenas diferentes mas também que, em uma classe mais baixa mostrariam certa desinformação sobre os alimentos e sua associação com a saúde. No entanto, o trabalho teve o seu foco alterado assim que os primeiros resultados foram analisados. Os resultados da primeira amostra, composta de adolescentes pertencentes às famílias de baixo poder aquisitivo, apresentaram muitas semelhanças com os resultados mostrados no estudo europeu. Conhecidas as grandes diferenças econômicas, sociais, históricas e culturais entre adolescentes europeus e brasileiros de classe mais baixa, a curiosidade dos pesquisadores moveu-se no sentido de refletir sobre essa semelhança e investigar como essas informações estariam se refletindo na prática do grupo de adolescentes de baixa renda, com realidade tão diversa em relação aos países europeus. Ele parece conhecer os atributos nutricionais mas o que ele, de fato, come? Ao invés de dar prosseguimento ao estudo comparativo inicialmente proposto, optou-se por realizar algumas entrevistas informais dentro da mesma faixa etária e classe social, na busca de possíveis explicações para os resultados obtidos e de informações não reveladas nas respostas do questionário estruturado. Foram realizadas 14 entrevistas que auxiliaram na interpretação de alguns dos resultados encontrados, ao mesmo tempo em que sinalizaram dificuldades no uso de uma metodologia mais fechada quando se trata de tema tão complexo e interdisciplinar.

4- Reflexões sobre os resultados

O questionário procurou basicamente obter informações sobre a percepção dos adolescentes em relação aos alimentos processados e seus efeitos para a saúde, como os adolescentes avaliam os alimentos quanto a sua qualidade nutricional, suas atitudes em relação à saúde e a nutrição, como os adolescentes relacionam os diferentes nutrientes com a saúde e as principais fontes de informação que influem no conhecimento dos adolescentes sobre nutrição. É importante ressaltar que quando mencionadas informações sobre os resultados obtidos na Europa, a análise estará se referindo à média dos quatro países. Outro aspecto que vale a pena lembrar é que a comparação entre a amostra brasileira e a européia foi feita, principalmente, com o intuito de possibilitar a reflexão dos pesquisadores.

Para entender como os adolescentes avaliam a qualidade nutricional dos alimentos, foi usada uma escala de três pontos com as seguintes indicações: “bom para a saúde”, “razoável para a saúde” e “ruim para a saúde”. Tanto os brasileiros quanto os europeus colocam em primeiro lugar as frutas, em segundo as verduras e legumes, seguidos pelo leite. Dentre as carnes, em ambos os contextos, o peixe aparece como o tipo mais saudável, seguido pelo frango e pela carne vermelha. Apesar da carne vermelha ser percebida como menos saudável em relação à carne branca, sabe-se que na prática brasileira, a carne vermelha tem a preferência da maioria da população. Nas entrevistas informais, os adolescentes foram unânimes em afirmar que consomem predominantemente carne vermelha e que preferem este tipo de carne considerada a mais saborosa. Dois entrevistados lembraram o alto preço do peixe e três lembraram que comem muito frango porque é mais barato. Um bom exemplo de como a carne vermelha faz parte dos hábitos alimentares dos brasileiros e, principalmente, das comemorações com o tradicional churrasco, pode ser obtido a partir do preenchimento do questionário pelos adolescentes. A única questão aberta pedia que descrevessem o que haviam comido no último almoço com o intuito de verificar os hábitos de consumo alimentar no dia a dia. Entretanto, a comemoração do dia anterior, um domingo, Dia das Mães, causou uma distorção na análise que deveria ser feita dos seus hábitos. Entre os adolescentes entrevistados, 48% havia comido churrasco, o que não é, com certeza, representativo do cotidiano

alimentar. Por outro lado, pode-se observar a predominância da carne vermelha, em dia de festa, confirmando a idéia de que a mesma tem um lugar especial na mesa do brasileiro, gozando de sua preferência.

De acordo com o estudo do EUFIC, pesquisas anteriores indicaram uma dificuldade de crianças e adolescentes em apontarem alimentos que acreditam fazer mal para a saúde. Tal fato também pode ser constatado nos questionários aplicados na amostra brasileira. Poucos adolescentes conseguiram apontar alguns alimentos como “ruins para a saúde”: *ketchup*, doces, açúcar, *hamburger*, batata frita chocolate. Observou-se, no entanto, para esses mesmos produtos, alto percentual de respostas que consideraram esses alimentos “razoáveis para a saúde”. Parece ter havido um conflito em apontar como ruins aqueles produtos que fazem parte da preferência dos adolescentes em geral, que, como observa Prattala (1989), possuem forte atração pela chamada *junk food*.

Ainda quanto à avaliação da qualidade nutricional dos alimentos, considerou-se surpreendente que apenas 24% dos respondentes brasileiros concordasse com a importância das massas na composição de uma alimentação saudável. Consideraram as massas razoáveis para a saúde 51% e 25% disseram ser ruim para a saúde. Na Europa as massas estão ranqueadas próximas aos peixes e frangos. Inicialmente, considerou-se a hipótese de as massas estarem sendo associadas à estética pois são, em geral, colocadas como grandes responsáveis pelo aumento de peso. As entrevistas informais com adolescentes auxiliaram a nossa compreensão e apenas um dos entrevistados mencionou que “massa engorda”. No entanto, foi curioso perceber que, para este grupo, de classe mais baixa, o termo “massa” não é familiar, pois cinco entrevistados não reconheceram como pertencentes à categoria “massa” a *pizza*, a *lasanha* ou o *nhoque*. Para eles, o nome da categoria é “macarrão”.

Quanto à percepção dos adolescentes brasileiros em relação aos alimentos processados e seus efeitos na saúde, utilizou-se uma escala bipolar de concordância para cinco afirmativas. As informações obtidas mostram, em um primeiro momento, adolescentes brasileiros mais conscientes do que os europeus em relação à superioridade dos alimentos caseiros quando comparados com os alimentos industrializados. Da amostra pesquisada, 83% dos entrevistados não concordaram que “as refeições que compramos prontas são tão boas quanto aquelas feitas em casa” (Europa=61%), 90% não concordaram que “os alimentos enlatados são tão bons quanto os alimentos frescos” (Europa=60%) e cerca de 70% consideraram os alimentos frescos mais saudáveis que os congelados (Europa=69%).

Com que frequência os adolescentes brasileiros de mais baixa renda consomem os alimentos industrializados, mais caros pelo valor agregado? Os adolescentes entrevistados informalmente foram unânimes em dizer que a compra do supermercado mostra “se a grana em casa está melhor” pois aparecem produtos diferentes. Os mais citados foram: enlatados, iogurtes, biscoitos diferentes, queijo e presunto. Quando descrevem seus hábitos alimentares é possível perceber a restrita variedade de suas refeições e ausência de alimentos processados: “tem dia que só como pão e suco, pois estou enjoado da mesma comida: arroz, feijão, macarrão e ovo”, disse um dos entrevistados.

Além do preço mais alto dos produtos processados, outras declarações parecem mostrar que o trabalho da mãe possui influência no que comem: “minha mãe fica querendo que a gente coma como os ricos, muita verdura e fruta”, “minha mãe tem mania de aproveitar tudo de tudo e diz que é esse o trabalho dela”. O grande percentual de mães que não trabalham fora (49%) e de mães que trabalham fora mas como domésticas em casas de famílias de classe mais alta (39%), leva-nos a pensar que as respostas obtidas podem não estar diretamente associadas à uma clara consciência de que alimentos caseiros são melhores para a saúde do que os processados por conterem menos aditivos artificiais. Isto se deve a que a dona de casa e a doméstica, certamente, estão mais familiarizadas com o preparo das refeições do que outras mães que, desempenhando outro tipo de atividade, menos compatível com o lar, passam a recorrer à conveniência dos alimentos industrializados. Na avaliação do alto percentual de respostas que parecem demonstrar uma consciência em relação à superioridade dos alimentos frescos e preparados em casa deve ser levado em conta que a amostra pesquisada parece não estar habituada a consumir refeições prontas, alimentos enlatados ou em conserva.

Cabe observar uma exceção na afirmativa de que “o leite da fazenda é mais saudável do que o leite industrializado”. Enquanto a maioria dos brasileiros pesquisados (70%) concorda com essa afirmativa, apenas um pequeno percentual da amostra européia concordou (22%). No Brasil, os adolescentes parecem não estar informados sobre os cuidados que devem ser tomados em relação ao leite *in natura*, que pode transmitir diversas doenças. A partir das entrevistas informais realizadas, três adolescentes lembraram que os anúncios de leite sempre mostram imagens de bonitas fazendas, com vacas pastando, muita paz. A questão que surge a partir destes comentários é se os consumidores não estariam associando, através de imagens como estas, o leite *in natura* à saúde.

Na avaliação das atitudes dos adolescentes em relação à saúde e à nutrição, apesar de termos uma amostra de classe baixa, e portanto, supostamente, menos informada, as respostas mostram que as informações em relação ao valor nutricional dos alimentos e aos hábitos que devemos ter para uma boa saúde como, por exemplo, fazer exercícios físicos, estão sendo bem disseminados: 93% dos entrevistados concordam que “para ter saúde é preciso comer menos gordura” (Europa=82%) e 87% concordam que “as fibras são importantes na alimentação” (Europa=79%). Com toda a magia que um *McDonald's* exerce nesse segmento e sabendo que em Nova Iguaçu, com uma população de cerca de 800.000 habitantes, existem apenas 2 lojas do *fast food*, é de certa forma surpreendente que 68% dos adolescentes entrevistados não concordem com a afirmativa de que “não tem problema comer *fast food* todo dia” (Europa=80%). Lembramos então

do contexto onde foram feitas as entrevistas: na escola, e de como esse ambiente pode ter levado os entrevistados a responderem de forma a atender à expectativa de professores e pais. De acordo com Prattalla (1989), os adolescentes costumam agir de acordo com o contexto social: em casa ou com autoridades (como professores) eles comem a “comida de verdade” mas, em grupo, a opção recai sempre no *junk food*.

Sobre os diversos nutrientes, os adolescentes, nos dois contextos, reconheceram as vitaminas, proteínas e cálcio como os nutrientes mais importantes para se manterem saudáveis. As calorias e as gorduras aparecem como itens dispensáveis para um corpo saudável, 47% da amostra brasileira disse não precisar de calorias e 87% diz não precisar de gorduras, o que parece estar de acordo com Mennel *et al.* (1992), quando falam do poder da mídia sobre a dieta alimentar e sobre a aspiração de ser magro. Gordura e caloria são os únicos itens da lista de nutrientes diretamente associados com o temor de ser gordo.

Quando se procurou identificar quais as principais fontes de informação sobre nutrição para os adolescentes, a família e a escola aparecem desempenhando um papel central nos dois contextos. No entanto, a propaganda parece assumir, no Brasil, um papel de destaque pois 62% dos adolescentes mencionaram a propaganda como uma fonte de informação sobre as questões nutricionais (Europa=12%). Essa informação não surpreende devido à grande penetração da televisão brasileira em todas as classes sociais (Wolton, 1998).

Mesmo tendo sido pesquisada uma amostra pequena no Brasil, os resultados encontrados não foram diferentes daqueles obtidos a partir de uma pesquisa encomendada pelo Conselho Nacional de Secretários de Saúde⁹, que declarou serem importantes os resultados da pesquisa para auxiliar a discutir a política de saúde do país. Segundo a pesquisa, realizada a partir de uma amostra de 2.000 pessoas em todo o país, o brasileiro tem uma noção clara sobre o que é preciso para ter uma vida saudável. A maioria das pessoas acha que uma vida saudável passa por uma boa alimentação, exercícios físicos ou a prática de esportes. No entanto, quando apontam os maiores riscos para a saúde não mencionam a alimentação mas sim o cigarro, a bebida e a poluição. Quando perguntados sobre o que fazem para preservar a saúde, um em cada três entrevistados disse fazer exercícios físicos e evitar gorduras na dieta. A questão que sempre surge quando a pesquisa está relacionada a este tema é se o indivíduo pesquisado está relatando a sua prática ou a prática que supõe mais correta e saudável.

5- O questionamento da metodologia

Quando investigamos um tema com essas características parece não ser adequado um instrumento que leve a uma padronização das informações e que não é, em princípio, capaz de dar uma maior profundidade às questões propostas. As respostas encontradas na aplicação do questionário no Brasil levam ao questionamento da metodologia utilizada e do seu contexto. Um questionário estruturado, auto-aplicável, ou seja, sem interferência do pesquisador, que foi respondido durante o horário escolar seria adequado para compreensão de um tema tão multidisciplinar e complexo? A semelhança das respostas encontradas em contextos tão diversos parece indicar que não é suficiente a simples organização das informações obtidas a partir de método como o *survey*.

Concorda-se com Thiollent (1985), quando afirma que o questionário pode impor ao entrevistado “uma estruturação dos problemas que não é a sua”, favorecendo “a formulação de respostas superficiais ou inadequadas”. Muitas vezes, por mais cuidados que se tenha, como a realização de um pré-teste, pode haver limitações na utilização de questionários auto-aplicados quando o tema do trabalho envolve, por exemplo, comportamento humano. Como determinar até que ponto as respostas obtidas são uma manifestação do fenômeno em estudo ou um efeito do próprio questionário ou ainda do contexto no qual foi aplicado: a escola?

Em uma pesquisa quantitativa as “pessoas” desaparecem da análise após a codificação e tabulação dos dados. Esses adolescentes têm sua história, sua cultura, sua condição social, seus problemas econômicos. Como seria possível supor que, simplesmente, adolescentes brasileiros pensam como os alemães, franceses, ingleses e italianos em relação aos atributos nutricionais dos alimentos? Como falar de um resultado sem entender o processo e o contexto? Para isso deveria o estudo ter tido uma observação mais próxima e detalhada do mundo dos adolescentes de Nova Iguaçu e da escola pública pesquisada. Na verdade, o questionamento que se faz é sobre o tipo de informações necessárias para analisar o consumo dos alimentos e sua associação com a saúde. Acredita-se que a delicadeza dos detalhes deva ser mais interessante do que a amplidão das abstrações que se faz, normalmente, quando se usa uma metodologia mais fechada. O ato de comer pode parecer algo simples, mundano, lugar comum e natural, no entanto, está recheado de significados complexos.

Os métodos qualitativos segundo Goldman e Mac Donald (1987), produzem dados de maior validade do que os questionários pois, a interação flexível entre pesquisador e pesquisado favorecem o surgimento de elementos novos, imprevistos e a apreensão de aspectos ambíguos. As informações obtidas a partir das 14 entrevistas realizadas após a aplicação do questionário confirmam que uma interação menos formal leva o entrevistado a falar mais de seus

⁹ “Uma boa surpresa: pesquisa mostra que a população tem noção clara do que é vida saudável”. Revista Veja, 25 de março de 1998, p.103-104.

sentimentos e suas verdades e menos o que um adulto, como, por exemplo, pais e professores, espera ouvir. O estudo do comportamento do consumidor de alimentos parece necessitar de metodologias de pesquisa que não se apresentem como um processo linear e sim de metodologias que possibilitem interações e construções em torno de um tema tão diverso e conflituoso.

Nesse sentido, acreditamos e recomendamos que os métodos qualitativos devam ser amplamente usados nas pesquisas sobre o comportamento do consumidor de alimentos. As entrevistas em profundidade e o uso de recordatórios dietéticos podem ser instrumentos interessantes de análise. No caso particular deste estudo, o uso de recordatório dietético, na Segunda-feira posterior ao Dia da Mãe, não permitiu obter os resultados desejados, embora servisse como indicador dos alimentos consumidos pela classe social mais baixa em dia de festa. Outros métodos qualitativos, como a Etnografia, o *Focus Group* ou a análise de incidentes críticos poderão, da mesma forma, contribuir para melhor entendimento do tema.

6- Considerações finais

Muitos pesquisadores têm frisado que vivemos numa era de significativa mudança: um momento ímpar da história, o ponto de mutação, uma época de transição e mudanças sociais radicais, o fim da sociedade industrial, o final de uma era. Importantes dimensões de mudanças envolvem uma rápida disseminação do conhecimento científico e tecnológico, cultura e comunicação, reestruturações diversas na vida econômica, novas identidades sociais. Todo esse processo de mudança afeta tanto nações desenvolvidas quanto as não desenvolvidas, ou seja, é global. No entanto, não podemos crer que a globalização tenha o mesmo impacto em todos os lugares principalmente quando tratamos da questão alimentar e da sua estreita relação com a saúde.

Mesmo trabalhando com os adolescentes, vistos como o grupo mais globalizado, não parece possível impor uma certa ordem e coerência ao comportamento do consumidor de alimentos e sua relação com a saúde em grupos com histórias, culturas e realidades sociais diferentes. É necessário preocupar-se, com certeza, com as diversidades que vêm sendo retratadas pelas diferentes áreas de conhecimento que estudam o tema ou temas correlacionados. Não parece razoável pensar em identificar as mesmas forças motoras em todos os lugares. Parece razoável, no entanto, procurarmos entender como as informações levam grupos tão diversos a terem percepções semelhantes em relação aos atributos nutricionais dos alimentos.

Tanto as informações que as pessoas recebem sobre alimentos quanto a prática alimentar do cotidiano revelam muito sobre o indivíduo e a coletividade. Devem-se procurar métodos de pesquisa que permitam uma melhor compreensão da prática dos alimentos e de suas múltiplas influências. Esta prática revela-se menos flexível do que poderia ser esperado tendo em vista a massificação das informações que associam o alimento e a saúde nos vários meios de comunicação disponíveis. Espera-se com esse trabalho possibilitar não apenas a abertura de novas maneiras de pensar sobre alimentos e saúde mas também fornecer um exemplo claro das dificuldades de pesquisa que o tema envolve.

7-Bibliografia

- ACKERMAN, D. *Uma história natural dos sentidos*. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 1992.
- AMATO, P. R. & PATRIDGE, S. A. *The New Vegetarians: promoting health and protecting life*. New York: Plenum Press, 1989 apud Beardsworth, A. & Keil, T. *Sociology on the Menu: an invitation to the study of food and society*. New York: Routledge, 1989.
- BARBOSA, L. *O Jeitinho Brasileiro: a arte de ser mais igual que os outros*. Rio de Janeiro: Campus, 1992.
- BELL, D. & VALENTINE, G. *Consuming Geographies: we are what we eat*. London: Routledge, 1997.
- CASCUDO, L. C. *História da Alimentação no Brasil*. São Paulo: Editora da Universidade de São Paulo, 1983. 926p.
- CASOTTI, L. e THIOLENT, J. M. M. *Comportamento do Consumidor de Alimentos: Informações e Reflexões*. In: ENANPAD, 22., 1997, Angra dos Reis. *Anais*. Angra dos Reis: Enanpad, 1997.
- DAMATTA, R. *O que faz o Brasil Brasil?* Rio de Janeiro: Ed. Rocco, 1985.
- DEJONG, W. The stigma of obesity: the consequences of naive assumptions concerning the causes of physical deviance. *Journal of Health and Social Behavior*, 1980, n.21, p.75-87 apud Bell, D. & Valentine, G. *Consuming Geographies: we are what we eat*. London: Routledge, 1997.
- DOUGLAS, M. Les structures du culinaire. *Communications*, n.31, p.145-70, 1979 apud Bell, D. & Valentine, G. *Consuming Geographies: we are what we eat*. London: Routledge, 1997.
- FREIRE, G. *Casa Grande e Senzala*. Rio de Janeiro: Record, 1995.
- GARNER, D.; GARFINKEL, P.; SCHWARTZ, D. e THOMPSON, M. Cultural expectations of thinness in women. *Psychological Reports*, n.47, p.483-91, 1980 apud Bell, D. & Valentine, G. *Consuming Geographies: we are what we eat*. London: Routledge, 1997.
- GAUDERER, C. *Crianças, Adolescentes e Nós: Guia Prático para Pais, Adolescentes e Profissionais*. Rio de Janeiro: Revinter, 1998.

- GOFTON, L. Real ale and real men. *New Society*, 17 November, p.271-3, 1983 apud MENNELL, S.; MURCOTT, A. and VAN OTTERLOO, A. H. *The Sociology of Food: eating, diet and culture*. London: Sage, 1992.
- GOLDMAN, A. E. e MCDONALD, S. S. *The Group Depth Interview: principle and practice*. New Jersey: Prentice Hall, 1987.
- HOLLBROOK, M. B. What is Consumer Research? *Journal of Consumer Research*, v.14, p.128-132, June 1987.
- JAMES, A. The good, the bad and the delicious: the role of confectionery in British society. *Sociological Review*, n.38, p.462-77, 1990 apud BELL, D. & VALENTINE, G. *Consuming Geographies: we are what we eat* London: Routledge, 1997.
- KERNAN, J. B. Chasing the Holy Grail: reflections on what is consumer research? *Journal of Consumer Research*, v.14, p.133-135, June 1987.
- KLASSEN, M.; WAUER, S. e CASSEL, S. Increases in health and weight loss claims in food advertising in the eighties. *Journal of Advertising Research*, p.32-7, December/January 1990.
- KRONDL, M. E LAU, D. Social determinants in human food selection. In: BARKER, L. M. & WESTPORT, C. (Ed.) *Psychobiology of Human Food Selection*. 1982 apud RITSON, C. *The Food Consumer*. Great Britain: Wiley-Interscience publication, 1986.
- LÈVI-STRAUSS, C. *O Cru e o Cuzido*. São Paulo: Brasiliense, 1991.
- LUPTON, D. *Food, The Body and the Self*. London: Sage, 1996.
- MEAD, M. A perspective on food patterns apud TOBIAS, L. and THOMPSON, P. (Ed.) *Issues in Nutrition from the 1980s*. Monterey: Wadsworth, 1980.
- MENNELL, S.; MURCOTT, A. e VAN OTTERLOO, A. H. *The Sociology of Food: eating, diet and culture*. London: Sage, 1992.
- ORTIGOZA, S. A. G. O Fast food e a Mundialização do Gosto. *Cadernos de Debate (NEPA/UNICAMP)*, v.V, p.21-45, 1997.
- PRATTALA, R. *Young people and Food: socio-cultural studies of food consumption patterns*. Helsinki: University of Helsinki, 1989 apud Bell, D. & Valentine, G. *Consuming Geographies: we are what we eat*. London: Routledge, 1997.
- RITSON, C. *The Food Consumer*. Great Britain: Wiley-Interscience publication, 1986.
- ROZZIN, P.; PELCHAT, M. L. & FALLON, A. *Psychological Factors Influencing Food Choice* apud RITSON, C. *The Food Consumer*. Great Britain: Wiley-Interscience publication, 1986.
- SAITO, M. I. Nutrição: necessidade e desvios. In: SOUZA, R. P. e MAAKARON, M. F. *Manual de Adolescência*. Rio de Janeiro: Diretoria de Publicações da SBP, 1989. p.35-41.
- SHETH, J. N. Acrimony in the Ivory Tower: a retrospective on consumer research. *Journal of Academy of Marketing Science*, v.20, n.4, p.345-353, 1992.
- THIOLLENT, M. *Crítica Metodológica, Investigação Social e Enquete Operária*. São Paulo: Pólis, 1985.
- TULLY, S. Teens: The Most Global Market of All. *Fortune*, v.129, n.10, p.90-97, May 16, 1994.
- TURNER, B. Recent development in the theory of the body. In: FEATHERSTHONE, M.; HEPWORTH, M. e TURNER, B. (Eds.) *The Body: social process and cultural theory*. London: Sage, 1991.
- TURNER, B. The discourse of diet. *Theory, Culture and Society*, v.1, n.1, p.23-32, 1982 apud GOFTON, L. *The Rules of Table: Sociological Factors Influencing Food Choice*, 1986.
- TWIGG, J. Vegetarianism and the meaning of meat. In: MURCOTT, A. (Ed) *The Sociology of Food and Eating*. Aldershot: Gower, 1983.
- WISEMAN, C.; GRAY, J. e MOSIMANN, J. Cultural expectation of thinness in woman: an update. *International Journal of Eating Disorders*, v.11, p.85-9, 1992 apud BELL, D. & VALENTINE, G. *Consuming Geographies: we are what we eat*. London: Routledge, 1997.
- WOLTON, D. O Sucesso e o Papel da Televisão Brasileira. *Revista Mercado Global*, n.103, trimestre 3, 1997.