

# O QUE A CULTURA TEM A NOS FALAR SOBRE A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL?

WHAT CAN CULTURE TELL US ABOUT HEALTHY  
EATING HABITS?

**Conrado Gomide Castro \***  
**Douglas de Oliveira Botelho\*\***  
**Diego César Terra de Andrade\*\*\***

\* Mestre em Administração - Universidade Federal de Lavras  
Professor - Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sudeste de Minas Gerais - Campus Barbacena  
✉ conradocastro2001@yahoo.com.br

\*\* Mestre em Administração - Universidade Federal de Lavras  
Professor - Centro Educacional Paulo Freire  
✉ douglasobotelho@gmail.com

\*\*\* Mestre em Administração - Universidade Federal de Lavras  
Professor - Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais - Campus Pouso Alegre  
✉ diego.terra@ifsuldeminas.edu.br

## *Resumo*

Frente à crescente preocupação sobre os hábitos alimentares da população em geral, este trabalho teve como objetivo compreender as razões que levam as pessoas a consumirem alimentos saudáveis e a influência da cultura na tomada de decisão. Para tanto, foram realizadas entrevistas com *habitués* de um restaurante especializado em alimentação natural, na cidade de Lavras (MG). A pesquisa, de cunho qualitativo e de natureza descritiva, apontou que os principais fatores culturais que influenciam o consumo de alimentos saudáveis, em ordem de importância, foram, em primeiro lugar, a família, seguida da religião. Além disso, identificou-se que muitos dos entrevistados associam a prática de exercícios físicos com a alimentação equilibrada, visando assim, a uma melhor qualidade de vida.

*Palavras-chave:* Consumo. Cultura. Alimentação saudável. Hábitos.

## *Abstract*

Given the increasing concern about the eating habits of the general population, this study aimed to understand the reasons that lead people to eat healthy food, and the influence of culture in decision making. For that, interviews with regulars

Recebido em: 24/01/2017  
Aprovado em: 28/06/2017

of a restaurant specializing in natural food were conducted in Lavras – a city in the State of Minas Gerais. The qualitative and descriptive research pointed out that the main cultural factors that influence the consumption of healthy food, in order of importance, were: firstly, the family, followed by religion. Furthermore, we identified that many respondents associate the practice of physical exercise with a balanced diet, thus aiming at a better quality of life.

*Key words:* Culture. Habits. Healthy eating.

## 1 Introdução

É notável o aumento de notícias e pesquisas científicas que divulgam e relatam a importância de uma alimentação equilibrada e saudável, uma vez que o bem-estar e a longevidade estão diretamente associados à dieta da pessoa (CASTRO *et al.*, 2007); Uma boa alimentação pode contribuir de forma significativa na melhora da qualidade de vida<sup>1</sup>, auxiliando na redução do colesterol ruim (LDL), na manutenção do peso corporal, na redução do risco de doenças crônico-degenerativas, proporcionando, assim, mais saúde ao organismo.

Contudo, a ideia de alimentação saudável que vem sendo discutida ao longo do tempo a partir de uma série de fatores, segundo Sousa (2006), hoje vem seguindo algumas tendências. Entre elas, aponta com destaque em suas pesquisas dois tipos de comportamento dos consumidores com relação às suas práticas alimentares. De um lado, têm-se as pessoas que estão preocupadas com a estética e, por isso, buscam alimentos que sejam adequados ao estereótipo físico e consomem produtos de baixo teor calórico, principalmente os *light/diet*. Por outro lado, há os consumidores que buscam uma dieta que possa prolongar a vida com qualidade, por meio do baixo consumo de proteína animal, o aumento no consumo de grãos integrais e de frutas, legumes e verduras (FLVs) (SOUSA, 2006).

Tem-se então, de acordo com Poulain e Proença (2003), que as normas alimentares podem ser “sociais” e/ou “dietéticas”. As dietéticas são constituídas de um conjunto de prescrições sustentadas em conhecimentos científicos nutricionais e difundidas por profissionais da área da saúde. As sociais, por sua vez, correspondem a um conjunto de convenções relativas à composição estrutural das tomadas alimentares – durante e fora das refeições – bem como às condições

<sup>1</sup> Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), qualidade de vida é definida como a percepção do indivíduo sobre a sua posição na vida, no contexto da cultura e dos sistemas de valores nos quais ele vive, e em relação a seus objetivos, padrões e preocupações.

e contextos do seu consumo. No entanto, norma social e norma dietética influenciam-se mutuamente (LÈVI-STRAUSS, 1991).

Segundo o Ministério da Saúde (BRASIL, 2004), uma alimentação saudável deve ser baseada em práticas alimentares, visando a assumir a significação social e cultural dos alimentos como fundamento básico conceitual. Atala e Dória (2008) salientam sobre a importância de se resgatar as práticas e valores alimentares culturalmente referenciados, bem como estimular a produção e o consumo de alimentos saudáveis regionais, como FLVs, sempre se levando em consideração os aspectos comportamentais e afetivos relacionados às práticas alimentares.

Com isso, tem-se que os fatores culturais possuem significância no que diz respeito às escolhas que as pessoas fazem ao consumirem os chamados produtos saudáveis.<sup>2</sup> Assim, este trabalho visa a contribuir, por meio da análise das influências culturais no consumo desses produtos, na compreensão dos fatores que levam as pessoas a consumirem alimentos saudáveis.

Além desta introdução, a estrutura deste trabalho consiste, primeiramente, em um referencial teórico, que aborda características sobre cultura, principalmente cultura alimentar, e alimentação saudável com ênfase aos atributos básicos desse tipo de alimentação. Na sequência, são apresentados os aspectos metodológicos que tratam dos procedimentos utilizados na pesquisa. Por fim, são discutidos os resultados da pesquisa de campo e as considerações finais.

<sup>2</sup> De acordo com a Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação (FAO), alimentos saudáveis são aqueles pobres em gorduras totais e, em particular, em gorduras saturadas, sal e açúcar, enquanto também ricos em fibra alimentar, vitaminas e minerais.

## 2 Referencial teórico

Direcionando para a complementaridade das diversas áreas do conhecimento no estudo da cultura, este trabalho considera a reflexão de Schiffman e Kanuk (2000, p.286), que afirmam que esse é “um empreendimento desafiador, por que seu primeiro enfoque é no componente mais extenso do comportamento social – uma sociedade inteira”. Dessa forma, são abordados temas como cultura, comportamento e consumo, cultura alimentar e alimentação saudável, de maneira ampla, buscando trazer as contribuições de outras áreas do conhecimento para a gastronomia e a gestão do produto.

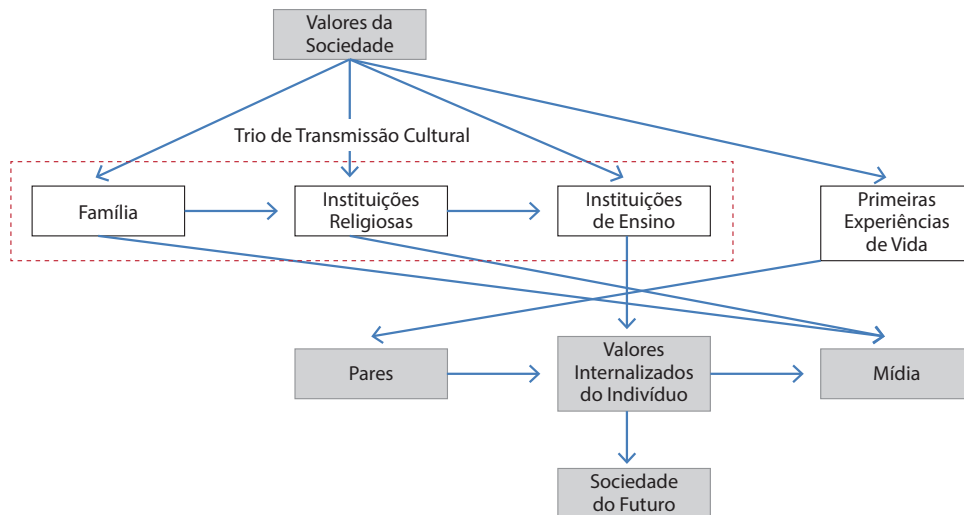
## 2.1 Cultura e consumo

Tem-se cultura como um construto, ou seja, ela não é um fim em si mesmo. Ela se transforma e se modifica ao longo do tempo, além de ocorrerem variações e diferenças entre povos, países, regiões e épocas temporais. Segundo Tylor (1958), ela seria o complexo que inclui conhecimento, crenças, arte, morais, leis, costumes e outras aptidões e hábitos adquiridos pelo homem como membro da sociedade. Com sua origem na Antropologia, pode ser vista como um conjunto inter-relacionado e complexo desses elementos. É a forma como os indivíduos de um grupo se comportam, comunicam por meio da linguagem e outros meios para se relacionarem com os membros de uma determinada sociedade ou outro grupo.

Assim, pode-se dizer que a cultura influencia na maneira como as pessoas se percebem, nos produtos que compram e utilizam, nos processos de compra e na escolha das empresas de que virão a consumir. Para McCracken (2003) são as ideias e atividades através das quais fabricamos e construímos nosso mundo. Nessa perspectiva, esse autor propõe um modelo de transmissão de significado no qual o mundo culturalmente constituído transfere, por meio da publicidade e do sistema de moda, o significado para o bem de consumo, que é considerado o *locus*, ou seja, onde fica instalado o significado. E é através dos rituais, seja de posse, troca, arrumação ou despojamento, que o significado é transmitido ao consumidor individual.

Nesse sentido, os valores da sociedade nos são ensinados desde a mais tenra idade. Há uma tendência a aceitar os valores e as normas da sociedade em vez de correr o risco de desaprovação ou punição social. Isso é transmitido de uma geração para a outra, sobretudo por fatores como a família, a religião e a escola (SCHEWE; SMITH, 1982). Já Blackwell, Miniard e Engel (2005) mencionam que a cultura não inclui instintos ou comportamentos idiossincráticos que ocorrem como uma solução de momento para um problema singular. Porém, reflete certas influências advindas de fatores como etnia, raça, religião e identidade nacional ou regional. Como alguns desses elementos mudam em uma sociedade, muda também a cultura – conforme mostra a Figura 1.

**Figura 1** – Modelo de transmissão de valores.



**Fonte:** adaptado de Blackwell, Miniard e Engel (2005).

De acordo com Singh (2004), na literatura sobre *marketing*, a cultura tem sido predominantemente medida pelos valores culturais. Para entender e analisar a cultura como um todo, é necessário levar em consideração não somente os valores culturais, mas também suas formas, rotinas, costumes, símbolos, artefatos e proposições. Assim esse autor propõe análises culturais que levam em consideração percepções, comportamentos e dimensões simbólicas da cultura, na tentativa de promover um entendimento holístico da cultura.

Singh (2004) argumenta que os esquemas do mundo nos levam a reagir a certas situações de diferentes formas. Os esquemas conduzem por sua vez à emergência das proposições culturais, que são filtros culturais básicos usados pelo indivíduo para que o ambiente no qual ele esteja inserido faça sentido. Quando complexos esquemas culturais e modelos têm sentimentos, emoções e reforços positivos e negativos, eles se tornam bem estabelecidos e motivam as pessoas a agirem ou se comportarem de certo modo, o que os conduz à emergência de valores culturais e crenças. Crenças, valores e normas, que estão intersubjetivamente compartilhados, são transmitidos de geração para geração e adquirem sentido público e estabilidade ao longo do tempo, sendo tratados como símbolos, códigos, textos e tradições (SINGH, 2004).

Portanto, uma das tradições e exemplos dessa transmissão ao longo de gerações é o hábito alimentar das pessoas, que é primeiramente aprendido e

desenvolvido dentro do ambiente familiar, onde costumeiramente ouve-se a expressão, “esta é uma receita que está na minha família há anos”, ou ainda “ninguém faz este prato como a minha avó”, justificando-se a importância da cultura alimentar nos hábitos das pessoas, demonstrando a força dos fatores culturais na alimentação do indivíduo.

Para Poulain e Proença (2003), dentro das dimensões da alimentação, isso é colocado como a lógica da escolha, ou seja, verificar se a pessoa decidiu sozinha ou se ela delegou a alguém essa responsabilidade, como a um parente ou amigo. Identifica-se também a religião como uma importante variável na forma como as pessoas se alimentam, já que, para algumas religiões, certos tipos de alimentos como carne, produtos industrializados ou de origem animal não devem ser consumidos ou, pelo menos, devem ser evitados por seus seguidores, o que direciona a necessidade de estudos no que se refere à cultura alimentar.

## *2.2 Cultura alimentar*

A cultura influencia diretamente a escolha dos alimentos diários (RECINE; RADAELLI, 2001). Desse modo, a alimentação humana e escolhas que as pessoas fazem ao definirem o cardápio de suas refeições parecem estar muito mais vinculadas a fatores culturais, espirituais, religiosos e exigências tradicionais do que às próprias necessidades fisiológicas.

O homem pré-histórico comia de tudo. No entanto, pode-se observar que com o homem contemporâneo, já é bem diferente. Nem todos os animais e vegetais presentes na região fazem parte da sua alimentação, principalmente pelo fato dos preceitos religiosos e culturais determinarem os costumes de certo indivíduo (RECINE; RADAELLI, 2001).

Roberto DaMatta (1984) em seu livro “O que faz o Brasil, Brasil?” apresenta nossa expressão cultural na alimentação. Segundo o autor “[...] no Brasil, nem tudo que alimenta é sempre bom ou socialmente aceitável”. Do mesmo modo que nem tudo que é alimento é comida. Tem-se então o alimento como tudo aquilo que pode ser ingerido para manter uma pessoa viva e comida como tudo que se come com prazer. Em outras palavras, o alimento é como uma grande moldura; mas a comida é o quadro, aquilo que é valorizado e escolhido entre os alimentos; aquilo que deve ser visto e saboreado com os olhos e depois com a boca, o nariz, a boa companhia e, finalmente, a barriga [...]. O alimento é algo universal e

geral. Algo que diz respeito a todos os seres humanos: amigos ou inimigos, gente de perto ou de longe, da rua ou da casa [...]. Por outro lado, comida se refere a algo costumeiro e sadio, alguma coisa que ajuda a estabelecer uma identidade, definindo, por isso mesmo, um grupo, classe ou pessoa [...]. Temos então o alimento e temos comida. Comida não é apenas uma substância alimentar, mas é também um modo, um estilo e um jeito de alimentar-se [...]. A comida vale tanto para indicar uma operação universal, o ato de alimentar-se, quanto para definir e marcar identidades pessoais e grupais, estilos regionais e nacionais de ser, fazer, estar e viver. (DAMATTA, 1984, p.22-23).

De modo complementar, Leonardo (2006) lembra que a cultura alimentar no Brasil é algo bem peculiar, sendo que nosso hábito alimentar é formado a partir de três povos distintos:

- 1) A herança alimentar dos índios: estes viviam exclusivamente da caça, pesca e das raízes colhidas. Daí uma alimentação mais centrada em raízes, e não na produção de hortaliças e outros vegetais da agricultura. A herança dos índios em nosso hábito alimentar são os amidos e raízes, alimentos ricos em energia e calorias;
- 2) A herança alimentar dos africanos: comidas misturadas na mesma panela, fato este originado pela condição de escravo desse povo, sujeito a se alimentar dos restos de comida provenientes da “casa grande”, saindo-se do hábito de assar, para o cozinhar dos ingredientes. O arroz com alguma “coisa” junto, o amendoim com outra “coisa”. O cozido junto nas panelas vem da culinária escrava africana;
- 3) A herança alimentar dos portugueses: a base cultural da comida portuguesa é a oliva. Ainda hoje a comida portuguesa é sobrecarregada de azeite de oliva, ocorrendo, assim, a predominância de gorduras. Aqui no Brasil, o óleo de oliva foi substituído inicialmente pela gordura animal e depois por outros óleos. A herança portuguesa em nosso hábito alimentar: alto teor de gordura e açúcar – principalmente nos doces.

Nesse sentido, torna-se impossível pensar a cultura brasileira de forma universal, pois a diversidade regional, proveniente de um país continental, nos impede de ver o mundo da mesma forma. Evidentemente, existem olhares similares, valores nacionais, uma cultura nacional.

### 2.3 Alimentação saudável

As práticas alimentares saudáveis devem visar ao resgate de hábitos alimentares regionais inerentes ao consumo de alimentos *in natura*, produzidos em nível local, culturalmente referenciados, e de elevado valor nutritivo, como frutas, legumes e verduras, grãos integrais, legumes, sementes e castanhas, os quais devem ser consumidos a partir dos seis meses de vida até a fase adulta e a velhice, considerando sempre sua segurança sanitária (BRASIL, 2004). De um modo geral, uma alimentação saudável, deve favorecer o deslocamento do consumo de alimentos pouco saudáveis para alimentos mais saudáveis, respeitando a identidade cultural-alimentar das populações ou comunidades.

Uma alimentação saudável, segundo o *Guia alimentar para a população brasileira* (Brasil, 2014), deve contemplar alguns atributos básicos. São eles:

- 1) Acessibilidade física e financeira: uma alimentação saudável não é cara, pois se baseia em alimentos *in natura* e produzidos regionalmente. O apoio e a promoção aos agricultores familiares e às cooperativas para a produção e a comercialização de produtos saudáveis, como grãos, legumes, frutas, legumes, verduras, são importantes alternativas, não somente para a melhoria da qualidade da alimentação, mas também para estimular a geração de renda em pequenas comunidades, além de sinalizar para a integração com as políticas públicas de produção de alimentos;
- 2) Sabor: o argumento da ausência de sabor da alimentação saudável é outro tabu a ser desmistificado, pois uma alimentação saudável é, e precisa ser, pragmaticamente, saborosa. O resgate do sabor como um atributo fundamental é um investimento necessário à promoção da alimentação saudável;
- 3) Variedade: o consumo de vários tipos de alimentos que fornece os diferentes nutrientes, evitando a monotonia alimentar, que limita a disponibilidade de nutrientes necessários para atender às demandas fisiológicas e garantir uma alimentação adequada;
- 4) Cor: alimentação saudável contempla uma ampla variedade de grupos de alimentos com múltiplas colorações; sabe-se que quanto mais colorida é a alimentação mais rica é em termos de vitaminas e minerais. Essa variedade de coloração torna a refeição atrativa, que agrada aos sentidos e estimula o consumo de alimentos saudáveis como frutas, legumes e verduras, grãos e tubérculos em geral;



- 5) Harmonia: essa característica da alimentação se refere especificamente à garantia do equilíbrio em quantidade e em qualidade dos alimentos consumidos para o alcance de uma nutrição adequada, considerando que tais fatores variam de acordo com a fase do curso da vida e outros fatores como estado nutricional, estado de saúde, idade, sexo, grau de atividade física, estado fisiológico. Vale ainda ressaltar que, entre os vários nutrientes, ocorrem interações que podem ser benéficas, mas também, prejudiciais ao estado nutricional, o que implica a necessidade de harmonia e equilíbrio entre os alimentos consumidos;
- 6) Segurança sanitária: os alimentos devem ser seguros para o consumo, ou seja, não devem apresentar contaminantes de natureza biológica, física ou química ou outros perigos que comprometam a saúde do indivíduo ou da população. Nesse sentido, com o objetivo de redução dos riscos à saúde, medidas preventivas e de controle, incluindo as boas práticas de higiene, devem ser adotadas em toda a cadeia de alimentos, desde a sua origem até o preparo para o consumo em domicílio, em restaurante e em outros locais que comercializam alimentos.

Através desse breve recorte teórico, percebe-se o que é considerado uma alimentação saudável e equilibrada pelo Ministério da Saúde.

### 3 Metodologia

O presente estudo qualitativo caracteriza-se como de natureza descritiva. Godoy (1995) cita que as investigações qualitativas apresentam alguns aspectos que as distinguem de outras pesquisas, como: há o contato direto do pesquisador com o meio e a conjuntura que está sendo examinada; propõe-se, com a pesquisa, uma maior compreensão do assunto através da descrição mais aprimorada dos dados coletados e todas as informações obtidas são importantes e necessitam ser analisadas; há a tentativa, por parte dos pesquisadores, de compreender os fenômenos que estão sendo analisados, a partir da perspectiva dos participantes, visando com isso ao confronto da sua percepção com a de outros pesquisadores; e, como cerne, questões ou focos de interesses amplos, que passam a ser diretos e específicos no decorrer da investigação.

Neste trabalho a coleta de dados foi realizada através de um questionário semiestruturado, com questões que incitavam o pesquisado a relatar seus hábitos alimentares. Nesse caso, as questões são padronizadas, mas as respostas ficam a critério do entrevistado (ALENCAR, 1999). Para Alencar (1999), a vantagem

desse tipo de questionário é permitir que o entrevistado manifeste suas opiniões, seus pontos de vista e seus argumentos. Assim, foram entrevistadas quinze pessoas, entre homens e mulheres, com idades entre 24 e 87 anos, frequentadores de um restaurante de comida natural localizado na cidade de Lavras (MG). As entrevistas ocorreram em três dias, portanto, com uma média de cinco entrevistados diários. Cabe ressaltar que na cidade existem alguns estabelecimentos que comercializam produtos naturais, sendo que um desses estabelecimentos é do mesmo proprietário do restaurante em que se realizou a pesquisa.

Segundo Gaskell (2002), a pesquisa qualitativa visa a explorar o espectro das opiniões dadas pelos entrevistados, bem como as diferentes representações sobre o assunto que está sendo analisado. Sendo assim, quando as respostas começaram a não oferecer novos elementos de análise, atingindo-se a saturação da pesquisa, optou-se por finalizar as entrevistas. Com isso, os indivíduos foram abordados e informados sobre o propósito da pesquisa e, logo após, conduzidos às entrevistas, com gravação e posterior transcrição.

Utilizou-se a técnica de análise de conteúdo, que utiliza artifícios sistemáticos para descrição do conteúdo das mensagens, como argumenta Bardin (1977). Segundo a autora, esse método utiliza um conjunto de técnicas de análise das comunicações visando a obter, por procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição do conteúdo das mensagens, indicadores (quantitativos ou não) que permitam a inferência de conhecimento relativa às condições de produção/recepção (variáveis inferidas dessas mensagens).

#### **4 Análise e discussão dos resultados**

A pesquisa proporcionou resultados relevantes, os quais foram analisados em dois tópicos, sendo os fatores de influência na alimentação saudável e atributos da alimentação saudável.

##### ***4.1 Fatores de influência na alimentação saudável***

Entre os entrevistados, identificou-se que alguns consumidores conhecem o outro estabelecimento do proprietário – loja que vende produtos naturais, como pães

integrals, cereais, grãos, produtos à base de soja, ervas e condimentos, entre outros produtos que são cultivados sem a adição de produtos químicos – e que após a divulgação pelo dono começaram a frequentar o restaurante: “(...) eu comprava o pão integral, eles me falaram que iam abrir o restaurante... me convidaram a conhecer o restaurante... eu vim e gostei” (Entrevista 1, sexo feminino, 52 anos, pós-graduação).

Há também indivíduos que frequentam o local por seguirem preceitos religiosos (espíritas, espiritualistas e adventistas) segundo os quais o consumo de carnes vermelhas não é indicado, pois dificulta o processo digestivo. Hodson (1993) destaca que é difícil tentar sequer compreender como alguém pode associar conduta espiritual e corpo puro mantendo seu corpo físico com os elementos mais grosseiros, cuja obtenção necessariamente provoca enorme sofrimento físico e emocional aos animais – essa visão é defendida, mas não imposta, por muitas religiões.

[...] você pode ter sim uma vida mais tranquila sendo carnívoro, mas com muitas dificuldades... a carne em si é um obstáculo ao trabalho espiritual... você comendo carne você faz o trabalho com muito mais dificuldade... e não atinge determinados níveis de consciência essenciais para executar o trabalho porque a carne impede esse alcance... se você quer que sua consciência se expanda, se eleve é necessário certas mudanças... o álcool, o fumo, as drogas, a carne são obstáculos ao crescimento espiritual. (Entrevista 2, sexo masculino, 73 anos, curso superior)

Contatou-se, também, frequentadores que, por necessidade e problemas de saúde, procuram o local em busca de um alimento menos gorduroso, com mais variedades de verduras e legumes e com tempero mais suave:

[...] a comida é mais natural, e eu estou evitando mesmo comida gordurosa... eu sofro de colesterol alto... a idade vai chegando, aí você tem que controlar, né?!... você não pode ficar comendo sempre comida gordurosa... vai indo, e o coração não aguenta, né?! (Entrevista 6, sexo feminino, 55 anos, ensino fundamental incompleto)

[...] eu tenho orientação médica, por causa do probleminha de colesterol alto, e eu preciso controlar... eu gosto daqui porque aqui tem variedade de verdura e legume que a gente

pode escolher... quando eu mudei meu hábito de comer, eu tava antes com 64 quilos e hoje tô com 55 quilos. (Entrevista 10, sexo feminino, 61 anos, ensino fundamental incompleto).

A visão dos entrevistados quanto à qualidade dos alimentos (menos gordura, menos tempero, mais legumes e verduras) é condizente com o que Leonardo (2006) coloca sobre a herança alimentar brasileira, ou seja, são traços fortes da alimentação indígena e africana como, os amidos e raízes, alimentos esses ricos em energia e calorias, diferentemente da herança deixada pelos portugueses, que é de alto teor de gordura e açúcar na alimentação, reforçando as recomendações dadas pelo Ministério da Saúde (Brasil, 2014), quanto ao consumo de alimentos saudáveis.

Por fim, tem-se a influência familiar: entrevistados relataram que a prática de se alimentar de forma mais saudável provém de hábitos familiares. Sendo assim, a alimentação saudável tem forte influência dos costumes alimentares da família:

[...] aprendi a comer de uma forma mais saudável com a minha mãe, desde pequenininha a gente aprendeu a comer bem... (Entrevista 8, sexo feminino, 25 anos, curso superior completo)

[...] comecei a comer mais verdura e legumes... colorir meu prato de comida por causa dos meus filhos e meus netos... ficavam dizendo que eu tinha que melhorar a minha comida, diminuir o consumo de gordura... até ginástica eu faço... e comecei depois de velha. (Entrevista 9, sexo feminino, 79 anos)

Conforme afirmações de Singh (2004) sobre as crenças, valores e normas serem transmitidos de geração para geração e adquirirem sentido público e estabilidade ao longo do tempo, sendo tratados como símbolos, códigos, textos e tradições, percebem-se, portanto, a importância e influência principalmente da família na tomada de decisão das pessoas na hora da alimentação. Isso corrobora a dimensão da lógica da escolha colocada por Poulain e Proença (2003), segundo a qual a pessoa delega a alguém essa responsabilidade.

Tentou-se estabelecer uma divisão/comparação entre frequentadores assíduos e esporádicos do restaurante, com o intuito de verificar fatores culturais diferentes que pudessem vir a influenciar as pessoas que vão ao local com maior

frequência das que almoçam no local um menor número de vezes durante a semana. Contudo, não foi possível se estabelecer tal relação, não ocorrendo, portanto, inferências sobre este assunto ao longo do trabalho.

#### 4.2 Atributos identificados da alimentação saudável

Os principais atributos de uma alimentação saudável, conforme o *Guia alimentar para a população brasileira* (BRASIL, 2014), foram citados pelos entrevistados e encontram-se na Quadro 1.

**Quadro 1:** Atributos de uma alimentação saudável identificados pelos entrevistados.

Atributos	Citações	Entrevista
Acessibilidade física e financeira	proximidade de casa	13 e 15
	preço acessível	2 e 4
		4
Sabor	comida boa e gostosa	8, 9, 10 e 11
	não utiliza condimentos químicos para dar gosto	12
	comida não é feita utilizando muita gordura, o alimento é levado à mesa de forma mais natural possível	6
	comida com pouco sal e gordura, sem consumo de carne	3, 5
Variedade	mais verduras	10
	comida vegetariana	2, 5, 12 e 14
	grande variedade de legumes e verduras	7 e 12
	variedade de nutrientes	14 e 15
Cor	os pratos tem que ser coloridos	1
	a comida tem que ter várias cores	4
Harmonia	comida leve e que satisfaz	13
	alimentação equilibrada em carboidrato, proteína e vitamina	7
Segurança sanitária	comida bem feita e com qualidade	2 e 4
		1

**Fonte:** Pesquisa de campo, 2008 e *Guia alimentar da população brasileira* (BRASIL, 2014)

Por meio da análise das informações coletadas, percebe-se que os indivíduos entrevistados têm conhecimento sobre algum tipo de atributo referente a uma alimentação saudável. Contudo, não apresentam conhecimento sobre muitos itens, identificando apenas algumas ou apenas uma característica que acreditam ser principal:

Eu gosto, viu?... tem que ter grande variedade de legumes, frutas e hortaliças... por isso que procuro comer aqui pelo menos uma vez por semana. (Entrevista 7, sexo masculino, 30 anos)

Pra mim, uma alimentação saudável não pode ser em grande quantidade, tem que ser uma comida mais leve e que me satisfaz. (Entrevista 13, sexo feminino, 60 anos)

Para mim, é uma comida com menos gordura e com pouco sal, evitando ao máximo a ingestão de carne. (Entrevista 3, sexo masculino, 48 anos, frequentador assíduo)

Além de procurar se alimentar de forma mais saudável, há entrevistados que praticam algum tipo de atividade física, como natação, futebol, musculação e caminhada. Há assim, a vinculação da alimentação saudável com a prática de exercícios, visando a um equilíbrio entre o corpo físico e o espiritual – conforme alguns relatos:

A alimentação saudável vinculada à prática de exercícios físicos contribui para uma vida mais saudável e também para um corpo e uma mente mais saudável. (Entrevista 3, sexo masculino, 48 anos)

Me alimentando melhor e praticando exercícios eu consigo melhorar meu raciocínio e prevenir doenças. (Entrevista 4, sexo masculino, 24 anos)

Com isso, tem-se que alguns dos entrevistados acreditam que uma alimentação saudável contribui de forma significativa na qualidade de vida. Seja como uma forma de prevenção a problemas de saúde e consequente longevidade, seja pela estética. Identificam-se, então, as normas dietéticas prescritas por Poulain e Proença (2003), as quais são constituídas de um conjunto de prescrições sustentadas em conhecimentos científico-nutricionais e difundidas por profissionais da área da saúde.

A pessoa que se alimenta bem, que diminui o consumo de gordura trans, acaba tendo um bom intestino, não morre de infarto aos 40 anos e pode estar ativo sexualmente aos 100 anos... isso é um investimento para o futuro... eu vou ter os resultados quando estiver com 50, 60, 70 anos. (Entrevista 12, sexo feminino, 30 anos)

Depois que comecei a me alimentar melhor, melhorou tudo!... antes tinha que tomar laxante porque meu intestino não funcionava, agora não preciso... até a minha pele melhorou, nem aparento que tenho 52 anos, não é? (Entrevista 1, sexo feminino, 52 anos, pós-graduação, frequentadora assídua)

No entanto, para alguns dos entrevistados, para uma melhora na qualidade de vida das pessoas, há, também, a necessidade da prática de exercícios físicos concomitantemente a uma alimentação saudável, como também de uma religiosidade, não extremista, lazer e paz interior. Tem-se então, que para os entrevistados um equilíbrio nas ações e práticas cotidianas das pessoas contribui também na melhora da qualidade de vida: “Somente uma alimentação saudável não contribui na qualidade de vida das pessoas... ter religiosidade e paz interior são fundamentais” (Entrevista 5, sexo masculino, 87 anos, frequentador assíduo). Sendo assim, pode-se dizer que qualidade de vida e alimentação saudável estão intimamente ligada para grande parte das pessoas que procuram se alimentar de uma forma equilibrada. Ou seja, na busca por alimentos saudáveis, as pessoas estão procurando uma qualidade de vida melhor. Observa-se, com isso, que a alimentação passa a ser motivo de interesse, possibilitando à Administração Mercadológica sua exploração.

## 5 Considerações finais

O objetivo do trabalho foi compreender as razões que levam as pessoas a consumirem alimentos saudáveis e a influência da cultura na tomada de decisão, pois se considerou que essas são variáveis que impactam as escolhas das pessoas. Os principais fatores identificados como influências culturais no consumo de alimentos saudáveis, em ordem de importância, foram a família e a religião.

Os entrevistados colocam que a prática adotada em âmbito familiar influencia diretamente na escolha de alimentos saudáveis, pois se torna um hábito que é adquirido. A família possui um grande papel na formação do indivíduo, sendo esta uma referência do que é certo e errado para a pessoa. Quanto à religião, essa não se apresenta tão clara, pois apenas algumas pessoas relataram que procuram se alimentar de forma saudável por causa de princípios religiosos e espirituais. Aqui se destaca a importância da pesquisa de cunho qualitativo, de natureza descritiva, por meio de questionário semiestruturado, pois de outra forma não seria possível dar voz ao entrevistado quanto a esta variável (religião) tão pouco estudada.

Quanto à saúde, ela se mostra como principal motivo da procura por alimentos saudáveis, devido à grande preocupação com doenças e qualidade de vida, colocando a estética em segundo plano. Além disso, identificou-se que muitos dos entrevistados associam a prática de exercícios físicos com a alimentação equilibrada.

Como limitação do trabalho, tem-se o fato das entrevistas terem ocorrido em um restaurante especializado em alimentos naturais. É possível que o contexto, a atmosfera do ambiente e os valores que ele representa tenham influenciado as pessoas, de forma tal a produzir um viés nas respostas. O fato de os entrevistados estarem em um mesmo lugar físico pode, também, restringir uma presumível riqueza de detalhes e situações se comparados a outros tipos de pesquisas. Contudo, cabe ressaltar que a utilidade e consistência de cada conjunto teórico devem ser analisadas em função dos seus objetivos propostos e dentro da abrangência do seu escopo de análise. Nenhuma teoria aqui descrita mostra-se superior à outra, mas, talvez complementar. E, se analisada em outro local, certamente apontará para outros resultados. Sua adequação deve ser relacionada com o objetivo/objeto e o nexo de investigação do pesquisador, sendo este também um limite do trabalho.

Quanto a trabalhos futuros, sugere-se que um maior número de pessoas sejam entrevistadas e em locais diversos, com o intuito de se obterem outros aspectos culturais, e ainda testar as proposições sobre motivações e valores aqui identificados.



## Referências

ATALA, A.; DÓRIA, C.A. *Com unhas, dentes e cuca: prática culinária e papo cabeça ao alcance de todos*. São Paulo: Editora SENAC São Paulo, 2008.

ALENCAR, E. *Introdução à metodologia de pesquisa social*. Minas Gerais: UFLA, 1999. 131 p.

BANDONI, Daniel Henrique; BRASIL, Bettina Gerken; JAIME, Patrícia Constante. Programa de alimentação do trabalhador: representações sociais de gestores locais. *Rev. Saúde Pública*, v.40, n.5, p. 837-842, out. 2006.

BARDIN, L. *Análise de conteúdo*. Lisboa: Edições 70, 1977.

BLACKWELL, R. D.; MINIARD, P.W.; ENGEL, J. F. *Comportamento do consumidor*. São Paulo: Pioneira Thomson Learning, 2005.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Alimentação saudável: princípios e considerações*. Brasília: Ministério da Saúde, 2004.

\_\_\_\_\_. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. *Guia alimentar para a população brasileira*. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156 p.

CASTRO, I.R.R *et al.* ; SOUZA, T.S.N.; MALDONADO, L.A.; CANINÉ, E.S.; ROTENBERG, S.; GUGELMIN, S.A. A culinária na promoção da alimentação saudável: delineamento e experimentação de método educativo dirigido a adolescentes e a profissionais das redes de saúde e de educação. *Rev. Nutr.*, v.20, n.6, p.571-588, dez. 2007.

DaMATTA, R. *O que faz o Brasil, Brasil?* 4. ed. Rio de Janeiro: Rocco, 1984.

FAO. Junta de Conselho de Especialistas FAO/WHO/ONU. *Necessidades de energia e proteína*. São Paulo: Roca, 1998. 225 p.

GASKELL, G. Entrevistas individuais e grupais. In: BAUER, M. W.; GASKELL, G. *Pesquisa qualitativa com texto, imagem e som: um manual prático*. Petrópolis: Vozes, 2002. p.64-89.

GODOY, A.S. Introdução à pesquisa qualitativa e suas possibilidades. *Revista de Administração de Empresas*, São Paulo, v. 35, n. 2, p.57-63, mar./abr. 1995.

HODSON, G. *Saúde e espiritualidade: uma visão oculta da saúde e da doença*. Brasília: Teosófica, 1993.

LEONARDO, M. Antropologia da alimentação. ANTROPOS – Capacitação antropológica. 4 p. Enviado em 21 jun. 2006. Disponível em: <[http://www.antropos.com.br/index2.php?option=com\\_content&do\\_pdf=1&id=99](http://www.antropos.com.br/index2.php?option=com_content&do_pdf=1&id=99)>. Acesso em: 7 jan. 2009.

LÈVI-STRAUSS, C. *O cru e o cozido*. São Paulo: Brasiliense, 1991.

McCRACKEN, G. *Cultura e consumo: novas abordagens ao caráter simbólico dos bens e das atividades de consumo*. Rio de Janeiro: MAUAD, 2003.

POULAIN, J.P.; PROENÇA, R.P.C. Reflexões metodológicas para o estudo das práticas alimentares. *Rev. Nutr.* v.16, n.4, p.365-386, dez. 2003.

RECINE, E.; RADAELLI, P. *Alimentação e cultura*. Texto de apoio ao vídeo “Alimentação e cultura” da série “TV Escola”. 66 p. Disponível em: <[http://nutricao.saude.gov.br/documentos/alimentacao\\_cultura.pdf](http://nutricao.saude.gov.br/documentos/alimentacao_cultura.pdf)>. Acesso em: 7 jan. 2009.

SCHEWE, C.D.; SMITH, R.M. *Marketing: conceitos, casos e aplicações*. São Paulo: McGraw-Hill do Brasil, 1982.

SCHIFFMAN, L.G.; KANUK, L.L. *Comportamento do consumidor*. 6.ed. Tradução de: Vicente Ambrósio. Rio de Janeiro: LTC, 2000.

SINGH, N. From cultural models to cultural categories: a framework for cultural analysis. *The Journal of American Academy of Business*, Cambridge, 5(1-2), p.95-102, 2004.

SOUSA, A. A. *Perfil do consumidor de alimentos orientado para saúde no Brasil*. Dissertação - Departamento de Administração e Economia, Universidade Federal do Mato Grosso do Sul, Mato Grosso do Sul. 2006.

TYLOR, E.B. *Primitive culture*. New York: Harper & Row, 1958 (1871).

WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Quality of life assessment: an annotated bibliography*. Geneva: World Health Organization, 1994.