

# O TEMPO CONSAGRADO À ALIMENTAÇÃO: DIMENSÕES DA VIDA MODERNA E SEU IMPACTO SOBRE OS HÁBITOS ALIMENTARES

Almeida LB<sup>I</sup>, Sabbag CC<sup>II</sup>, Jardini V<sup>III</sup>, dos Santos JTG<sup>IV</sup>

## Resumo

*Os hábitos alimentares de indivíduos e sociedades têm sido largamente influenciados pelas transformações socioeconômicas que vêm ocorrendo ao redor do mundo, de forma que os aspectos da vida moderna acabam por exercer importante influência nas escolhas alimentares. Neste sentido, a disponibilidade de tempo alocado para a alimentação assume importância no modo como os indivíduos se alimentam e também na maneira como a indústria alimentícia se coloca frente a esta questão. O entendimento a respeito da dimensão dos factores socioculturais sobre a alimentação torna-se imprescindível para o delineamento de intervenções coerentes na promoção de saúde. Propõe-se a reflexão sobre o tempo consagrado à alimentação, bem como a sua evolução e a influência na mudança de hábitos alimentares.*

## Palavras-chave:

*Hábitos alimentares, alimentação, tempo, factores socioeconômicos, estilo de vida.*

## Abstract

*The feeding habits of individuals and societies have been largely influenced by social and economic changes that are occurring around the world, so that aspects of modern life eventually have an important influence on food choice. In this sense, the availability of time allocated for food becomes important in how people eat and also in how the food industry to put forward this question. The understanding of the extent of socio-cultural factors on nutrition becomes essential for the design of coherent interventions in health promotion. It is proposed to reflect on the time devoted to food, as well as its evolution and influence in changing eating habits.*

## Keywords:

*Food habits, eating, time, socioeconomic factors, lifestyle.*

## INTRODUÇÃO

Os hábitos alimentares são historicamente descritos por rituais inseridos na estrutura quotidiana de indivíduos e sociedades. São inúmeras as transformações de ordem socioeconômica que vêm ocorrendo ao redor do mundo desde a década de 1950, dentre as quais as mais perceptíveis são os fenómenos de urbanização e globalização. Consequentes a este processo, as estruturas do quotidiano estão igualmente em contínua transformação. No aspecto alimentar, as mudanças afetam a qualidade dos alimentos produzidos e industrializados. As expectativas de consumo, orientando as escolhas para alimentos mais condizentes com o novo estilo de vida, são menos satisfatórias ao paladar e ao aporte nutritivo do que no padrão anterior às tais mudanças na estrutura econômica e social<sup>1</sup>.

As observações em torno da alimentação conduzem à reflexão sobre os fatores socioculturais de uma população. Sob o olhar dos ciclos da vida, alimentar-se é uma atividade fundamental, não somente pela necessidade e frequência, mas também porque ao aprender a comer iniciamos nossas escolhas. Os hábitos alimentares podem mudar a medida que as pessoas envelhecem, porém a lembrança dos primeiros aprendizados alimentares permanecem, talvez para sempre, na consciência<sup>2</sup>.

<sup>I</sup> Docente do Curso de Nutrição Universidade Paulista (UNIP), São Paulo, Brasil.

<sup>II</sup> Orientadora de Estágios curriculares do Curso de Nutrição Universidade Paulista (UNIP), Brasil.

<sup>III</sup> Nutricionista formada pela USJT, Brasil.

<sup>IV</sup> Nutricionista, Dra. em Informação e Comunicação/Popularização Científica pela Universidade de Paris 7 (Denis-Diderot), Presidente da Verakis – Mediação da Ciência da Nutrição - França.

verakis@sfr.fr

Explicar e compreender como e porque as pessoas se alimentam são factores críticos para pesquisadores da área de consumo alimentar, bem como para promotores de saúde e para a indústria de alimentos. Em muitas sociedades ocidentais, as práticas e os padrões das refeições sofreram transformações, emergindo novas formas de alimentação que respondem às mudanças nos modelos de trabalho, organização familiar, estruturas do lar, estilos de vida e sistemas de alimentação. A formação do gosto nas diferentes culturas, o status, o prestígio, a pressão do mercado de alimentos e fatores religiosos, se incluem também entre os inúmeros aspectos que orientam as escolhas alimentares<sup>1</sup>.

## O TEMPO ENQUANTO DETERMINANTE DA ESCOLHA ALIMENTAR

A falta de tempo é uma característica marcante do estilo de vida actual, principalmente nas grandes cidades, e pode ser considerada uma das mais significantes influências sobre as escolhas alimentares<sup>3</sup>. Aponta-se a necessidade científica de novas maneiras de conceituação e interpretação dos eventos alimentares nas sociedades em quais o consumo alimentar é possível e aceitável em locais e horários amplamente variados<sup>4</sup>. Considerado um aspecto importante por seu efeito nas condições alimentares e conseqüentemente nas condições de saúde de indivíduos, os comportamentos alimentares decorrentes das questões do tempo cronológico e do tempo social ainda não são amplamente descritos na literatura científica. Desta forma, propõe-se aqui uma reflexão sobre o tempo consagrado à alimentação, bem como a sua evolução e a influência na mudança de hábitos alimentares. A compreensão sobre os factores que levam as pessoas a optarem por este ou por aquele alimento são complexas, influenciadas por questões pessoais, tais como o gosto, apetite, a cultura, a cognição e o estado emocional; e também por questões sociodemográficas e relacionadas ao ambiente em que se está inserido, podendo-se atribuir maior ou menor dimensão a questões como a oferta de alimentos, as influências externas, a rotina de trabalho e familiar de cada indivíduo. No actual contexto da vida moderna, a disponibilidade de tempo para com todas as actividades que envolvem a prática alimentar tem se modificado, resultando em alterações nos hábitos alimentares e possivelmente na qualidade da alimentação.

Um documento da American Dietetic Association, tratando da abordagem de comunicação e informação em alimentação e nutrição, indica dados de pesquisas na intenção ponderar a relação entre o tempo e as práticas alimentares. Entre os resultados sobre a população norte-americana, destaca-se que 60% das mulheres esforçam-se para conciliar o trabalho e a família, desejando gastar menos do que 15 minutos para preparar a refeição, outros resultados apontam para 38% dos entrevistados afirmando que “seguir uma dieta toma muito tempo”. Estes factores associam-se a um expressivo aumento na oferta de alimentos pré-processados, de conveniência e prontos para o consumo, de maneira que o tradicional papel das mães de preparar alimentos saudáveis está sendo substituído por pais e mães comprando alimentos preparados, contando com uma variedade de fornecimento<sup>3</sup>.

Jabs & Devine (2006) elaboram uma discussão aprofundada sobre como a escassez de tempo, ou seja, o sentimento de não dispor de tempo suficiente, têm implicado em modificações nos padrões de consumo de alimentos. Esta pode ser atribuída à elevada prevalência de ocupação trabalhista entre pais e mães, à pressão para o aumento de produtividade no trabalho, e à aquisição de bens e serviços, a qual demanda tempo para a obtenção, manutenção e desfrute. A alimentação é descrita como uma tarefa de sobrevivência diária, que engloba a aquisição, armazenamento, preparação, cocção, consumo e limpeza e organização.

Neste contexto, a disponibilidade de tempo pode ter implicações para na compreensão sobre o aumento alarmante da obesidade em adultos e crianças ao redor do mundo, cujos factores contribuintes incluem o tempo gasto em actividades sedentárias, como assistir televisão, o aumento no consumo de *fast-food* e o declínio na ocorrência de refeições familiares.

De forma geral, as refeições preparadas em casa são consideradas mais saudáveis do que as refeições prontas ou realizadas fora de casa. No entanto, um pai ou uma mãe que chega em casa a noite para alimentar os filhos, pode não dispor nem mesmo de energia ou de tempo para gastar quer seja 20 minutos preparando a refeição. A indústria alimentícia e de restauração tem respondido ao sentimento de escassez de tempo dos consumidores, mas a maior parte dos alimentos desenvolvidos para serem rápidos e convenientes não se adequam aos

objectivos de serem saudáveis e nutritivos ou não são acompanhados de ingredientes que poderiam melhorar a qualidade das refeições<sup>5</sup>.

Neste sentido, pode-se estabelecer alguma relação com a expansão dos serviços de alimentação do tipo *fast-food*, caracterizada como principal fenômeno de consumo no mundo moderno. Nos Estados Unidos, a proporção do gasto com alimentação fora de casa relativa às despesas totais com alimentação aumentou de 34% em 1972 para 49% em 2006. A proporção dessas despesas em restaurantes *fast-food* aumentou de 21% para 38% durante esse mesmo tempo, de forma que atualmente, um em cada quatro americanos visita diariamente um restaurante *fast-food*. Tal fenômeno relaciona-se a uma demanda crescente, por parte da população, por alimentação rápida, a baixo custo e de uma suposta qualidade.

De modismo, esta passou a ser a opção permanente para um número crescente de consumidores urbanos. Em respeito ao tipo de alimentos consumidos e valorizados, a carne aparece como o alimento de maior prestígio no Ocidente, enquanto que o sanduíche e os refrigerantes ganham preferência quando o mais importante é a praticidade e a rapidez<sup>1,6</sup>.

Os fatores inerentes à rotina e à organização de indivíduos, grupos e sociedades, portanto, estão supostamente associados ao consumo de *fast-food*. Uma pesquisa realizada com 594 adolescentes e adultos consumidores deste tipo de alimentação procurou elencar as principais razões que os induzem a tal escolha alimentar. As cinco afirmações que figuraram-se mais relevantes foram: “eles são rápidos” (92,3%), “eles são fáceis de adquirir” (80,1%), “o sabor me agrada” (69,2%), “eles são baratos” (63,6%) e “eu sou muito ocupado para cozinhar” (53,2%)<sup>6</sup>.

Cullen (1994), em análise sobre os conceitos da alimentação social e alimentação por conveniência, à luz de variáveis econômicas, descreve que o hábito da alimentação fora de casa ocorre em todos os níveis de renda, mas as famílias de maior renda gastam proporcionalmente mais do que as famílias de baixa renda, podendo ser observada a influência econômica na mudança dos hábitos alimentares. É também evidente que o padrão de comer fora mudou, havendo maior importância relativa aos lanches, sanduíches e *fast-food* e a diminuição relativa dos restaurantes tradicionais, além do aumento das entregas de alimentos prontos em casa.

Dada a importância crescente do elemento de conveniência na preparação das refeições domésticas, sugere-se a ocorrência de limitação física na alimentação desses indivíduos, que se traduz por um maior distanciamento do alimento e das atividades relativas ao seu preparo. Sob a ótica da economia, a crescente participação das mulheres na força de trabalho contribui de forma importante à escassez de tempo dedicado ao núcleo familiar<sup>7</sup>. Considerando o contexto da epidemia da obesidade, no qual consagra-se o conceito do ambiente indutor ao acúmulo de massa corporal em associação à predisposição individual, denota-se anseio por uma melhor compreensão a respeito das potenciais relações entre as diferenças socioculturais e os padrões nutricionais e de morbi-mortalidade que podem ser observadas entre as nações, levando-se à condução de investigações neste âmbito.

A exemplo, cita-se o estudo de Rozin et al. (2003), que trata a hipótese de que a cultura alimentar francesa pode exercer influências sobre o fato dos franceses serem mais magros do que os norte-americanos. A investigação de carácter comportamental comparou, entre os dois países, o tamanho das porções e o tempo gasto nas refeições, pelo método de observação, em restaurantes e estabelecimentos de *fast-foods*, identificando que as porções tradicionalmente menores na França podem contribuir para menores índices de massa corporal, e que o maior tempo gasto com as refeições podem levar às pessoas a prestarem maior atenção aos alimentos ingeridos e também diminuir a tendência de ingerir alimentos fora dos horários estabelecidos para refeições<sup>8</sup>. O conceito de “refeição” também merece importância nesta abordagem. As refeições representam ocasiões em quais o alimento é ingerido segundo regras como: o que comer, onde comer e com quem comer; de forma que estas regras norteiam um padrão de alimentação, estruturado sobre tempo, local e a rotina, destacando os aspectos sociais da refeição doméstica e a importância da estrutura da refeição na escolha alimentar<sup>9</sup>. É frequente indivíduos relatarem que têm menor tempo para as refeições devido às responsabilidades familiares e trabalhistas. Adultos participantes de programas para a modificação alimentar reportaram que factores situacionais frequentemente dificultam a implementação das práticas dietéticas recomendadas<sup>10,11</sup>.

Bisogni et al. (2006) desenvolveram um estudo com objectivo de obter maior esclarecimento sobre a natureza

situacional de comer e beber, analisando diários alimentares qualitativos de 7 dias consecutivos em uma amostra de 42 norte-americanos, com características sócio-demográficas variadas e que trabalhavam em posições não gerenciais ou não profissionais. As análises sobre as características da dimensão de tempo incluíram o tempo cronológico (hora, dia) bem como a relação temporal do episódio alimentar com outras actividades, responsabilidades e eventos (ex. “após acordar”, “enquanto cozinhava”, “antes do trabalho”, “em dia de folga”, e também a relação dos participantes com a passagem do tempo, tais como “eu estava com pressa”, “eu estava à toa”, “eu estava aguardando alguém”, contudo indicando o tempo não apenas como um aspecto cronológico da alimentação, mas conjuncional às atribuições familiares e de trabalho<sup>4</sup>. Outros estudos descrevem as refeições como marcadores de tempo para como as pessoas organizam seus dias, ou reportam como as pessoas utilizam o tempo livre como estratégias para a alimentação<sup>12,13</sup>.

O aspecto social da alimentação é portanto, influenciador e objecto de influência da questão temporal, estabelecendo uma relação bidirecional. Um estudo escocês desenvolvido por Marshal & Anderson (2002) enfoca esta relação tendo casais recém casados como núcleo de pesquisa, a partir das experiências vividas antes e após o casamento. Os relatos mostraram que a refeição nocturna, ou seja, o jantar, é considerada uma parte importante da convivência entre casais, valorizada tanto do ponto de vista psicossocial como pela oportunidade de se ter refeições mais apropriadas, estruturadas. No entanto, emergem as dificuldades implícitas a este processo, como os esforços individuais de organização dos compromissos de trabalho, lazer e de ordem social. Além disso, com a mudança no estado marital, surgem novas responsabilidades, que variam desde o comprometimento até o aprendizado de como comprar, cozinhar e servir a alimentação para o outro<sup>9</sup>.

Um outro aspecto a ser considerado como influenciador do tempo dedicado a alimentação é a aculturação, definida como o processo cultural alterado em um grupo ou pessoa de um grupo, assimilado a vários tipos de culturas de outros. Este processo pode ser observado em vários aspectos da vida, inclusive na alimentação, sendo que a aculturação da dieta é frequentemente observada em migrações para países diferentes<sup>14</sup>.

## CONCLUSÃO

A presente temática de pesquisa, ou seja, a alocação do tempo nas práticas alimentares, representa inclusive um eixo a ser abordado nas estratégias de promoção da alimentação com a perspectiva da saúde. Considerando os factores comportamentais e seus determinantes como factores intrínsecos às escolhas alimentares, incita-se a necessidade de diagnóstico sobre os determinantes dos comportamentos como ponto de partida para a promoção de mudanças. Salienta-se que embora a importância dos factores situacionais na alimentação venha sendo reconhecida por pesquisadores, as variações sobre as situações alimentares, tanto do indivíduo quanto entre indivíduos, continua insuficientemente compreendida<sup>4</sup>.

Aponta-se que orientações alimentares tipicamente tem seu foco na qualidade e quantidade do alimento, mas raramente aborda como adequar estas recomendações na atribulada vida diária. Conhecer e determinar a forma como disponibilidade e administração do tempo modelam as escolhas alimentares é importante para proporcionar estratégias úteis ao comportamento saudável, sendo imperativo incorporar estas questões ao delineamento das recomendações dietéticas<sup>5</sup>.

A quantidade de tempo destinada à preparação e consumo de alimentos sofre variações de acordo com as opções alimentares e estilos de vida, podendo ser desde a elaboração de uma refeição caseira saboreada por mais de uma hora à mesa, até a refeição adquirida no *drive-thru* de um *fast-food* a ser consumida enquanto se dirige ao trabalho, considerando que em ambas situações se tem a mesma finalidade do ponto de vista orgânico, porém as questões pessoais e socioculturais envolvidas são amplamente distintas, da mesma forma em que a quantidade de tempo gasta difere de maneira drástica, de horas a minutos. Apesar desta generalidade entre a disponibilidade de tempo e o consumo alimentar, ainda há pouca pesquisa que investigue objectivamente esta questão, bem como outros aspectos comportamentais da alimentação que são influenciados por características macro e micro ambientais, e que suscitam a necessidade de melhor elucidação científica por sua importância no actual panorama de saúde e doença associadas ao padrão alimentar da população, podendo contribuir sobremaneira com a direcção e o planeamento das acções em saúde.

## AGRADECIMENTOS

As autoras agradecem aos organizadores e docentes do Curso Nutrição, Saúde Pública, Consumo e Comunicação, ministrado em janeiro de 2010 na Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, pela generosidade e riqueza de conhecimentos compartilhados.

## REFERÊNCIAS

- 1 Bleil SI. O Padrão Alimentar Ocidental: considerações sobre a mudança de hábitos no Brasil. *Cardenos em debate*. 1998; 6:25.
- 2 Mintz SW. Comida e antropologia. Uma breve revisão. *Revista Brasileira de Ciências Sociais*. 2001; 16(47):12.
- 3 Nitzke S, Freeland-Graves J. Position of the American Dietetic Association: total diet approach to communicating food and nutrition information. *J Am Diet Assoc*. 2007; 107(7):1224-32.
- 4 Bisogni CA, Falk IW, Madore E, Blake CE, Jastran M, Sobal J, et al. Dimensions of everyday eating and drinking episodes. *Appetite*. 2007; 48(2):218-31
- 5 Jabs J, Devine CM. Time scarcity and food choices: An overview. *Appetite*. 2006; 47(2):196-204.
- 6 Rydell SA, Harnack LJ, Oakes JM, Story M, Jeffery RW, French SA. Why eat at fast-food restaurants: reported reasons among frequent consumers. *J Am Diet Assoc*. 2008; 108(12):2066-70.
- 7 Cullen P. Time, tastes and technology: the economic revolution of eating out. *Br Food J*. 1994; 96(10):6.
- 8 Rozin P, Kabnick K, Pete E, Fischler C, Shields C. The ecology of eating: Smaller portion sizes in France than in the United States help explain the French paradox. *Psychol Sci*. 2003; 14(5):450-54.
- 9 Marshall DW, Anderson AS. Proper meals in transition: young married couples on the nature of eating together. *Appetite*. 2002; 39(3):193-206.
- 10 Falk IW, Bisogni CA, Sobal J. Personal, social, and situational influences associated with dietary experiences of participants in an intensive heart program. *J Nutr Educ*. 2000; 32(5):251-60.
- 11 Janas BG, Bisogni CA, Campbell CC. Conceptual-Model for Dietary Change to Lower Serum-Cholesterol. *J Nutr Educ*. 1993; 25(4):186-92.
- 12 Candel MJJM. Consumers' convenience orientation towards meal preparation: conceptualization and measurement. *Appetite*. 2001; 36(1):15-28.
- 13 Verlegh PWJ, Candel MJJM. The consumption of convenience foods: reference groups and eating situations. *Food Qual Prefer*. 1999; 10(6):457-64.
- 14 Kremmyda LS, Papadaki A, Hondros G, Karsokafalou M, Scott JA. Differentiating between the effect of rapid dietary acculturation and the effect of living away from home for the first time, on the diets of Greek students studying in Glasgow. *Appetite*. 2008; 50(2-3):455-63.