

Práticas alimentares de estudantes universitários: Reflexões sobre valores, autonomia e comensalidade

Dietary practices of university students: Reflections on values, autonomy, and commensality

Prácticas alimenticias de los estudiantes universitarios: Reflexiones sobre valores, autonomía y comensalidade

Claudia Ambrosi¹ <https://orcid.org/0000-0002-6943-0557>, Márcia Grisotti¹ <https://orcid.org/0000-0003-0389-7100>

Resumo O artigo analisa os saberes e as práticas envolvidas nas escolhas alimentares de estudantes universitários do ambiente acadêmico. Utilizando uma abordagem qualitativa, foram realizados grupos focais e entrevistas para compreender como concepções hegemônicas são formadas e influenciam as interações individuais e grupais. Por um olhar interdisciplinar e da Teoria das Práticas, os resultados revelaram a interação dos nexos: entendimentos, procedimentos e engajamentos, envolvendo as relações antinômicas entre comer hedônico e comer tradicional. Os estudantes relatam serem protagonistas de suas escolhas alimentares, mas expressam a necessidade de maior autonomia. Abordagens convencionais, incluindo o atual modelo de gestão, contradizem questões identitárias e simbólicas dos estudantes, enquanto intervenções ambientais em nível macro ambientais são mais aceitas do que recomendações pessoais. Concluiu-se que o afeto, a confiança e a liberdade são valores essenciais para que os estudantes tenham maior independência em suas escolhas. Aprimorar programas que promovam mudanças nos fatores comportamentais identificados se torna fundamental não apenas para reduzir riscos, mas também para melhorar a qualidade de vida nessa comunidade.

Palavras-chave Sociologia da Saúde, Ambiente Alimentar Organizacional, Universidade Promotora de Saúde, Práticas alimentares

Abstract The article analyzes the knowledge and practices involved in the food choices of university students in the academic environment. Using a qualitative approach, focus groups and interviews were carried out to understand how hegemonic conceptions are formed and influence individual and group interactions. From an interdisciplinary perspective and the Theory of Practices, the results revealed the interaction of nexuses: understandings, procedures and engagements, involving the antinomic relationships between hedonic eating and traditional eating. Students report being the protagonists of their food choices, but express the need for greater autonomy. Conventional approaches, including the current management model, contradict students' identity and symbolic issues, while environmental interventions at a macro environmental level are more accepted than personal recommendations. It was concluded that affection, trust and freedom are essential values for students to have greater independence in their choices. Improving programs that promote changes in identified behavioral factors becomes essential not only to reduce risks, but also to improve the quality of life in this community.

Keywords Medical Sociology, Organizational Food Environment, Health Promoting University, Food practices

Resumen El artículo analiza los conocimientos y prácticas involucrados en las elecciones alimentarias de estudiantes universitarios en un entorno académico. Utilizando un enfoque cualitativo, se realizaron grupos focales y entrevistas para comprender cómo se forman las concepciones hegemónicas y cómo influyen en las interacciones individuales y grupales. Desde una perspectiva interdisciplinaria y desde la Teoría de las Prácticas, los resultados revelaron la interacción de los vínculos: entendimientos, procedimientos y compromisos, involucrando las relaciones antinómicas entre la alimentación hedónica y la alimentación tradicional. Los estudiantes refieren ser protagonistas de sus elecciones alimentarias, pero expresan la necesidad de mayor autonomía. Los enfoques convencionales, incluido el actual modelo de gestión, contradicen la identidad de los estudiantes y sus cuestiones simbólicas, mientras que las intervenciones ambientales a nivel macro son más aceptadas que las recomendaciones personales. Se concluyó que el afecto, la confianza y la libertad son valores esenciales para que los estudiantes tengan mayor independencia en sus elecciones. Mejorar los programas que promueven cambios en los factores de comportamiento identificados se vuelve fundamental no sólo para reducir los riesgos, sino también para mejorar la calidad de vida en esta comunidad.

Palabras clave Sociología de la Salud; Entorno alimentario organizacional; Universidad Promotora de la Salud; Prácticas alimentarias

¹Programa de Pós-Graduação Interdisciplinar em Ciências Humanas. Área Sociedade em Meio Ambiente - Universidade Federal de Santa Catarina. Anexo do Bloco E do CFH, 2 andar
Campus Universitário da Trindade. 88.040-900. Florianópolis SC Brasil. ambrosic@gmail.com

Introdução

Este artigo apresenta uma análise do ambiente alimentar universitário, buscando compreender o sistema de ideias dos atores envolvidos e como estes saberes se organizam e se conectam social, ambiental e cientificamente, sem que haja a supremacia de um sobre o outro. Esta pesquisa está situada no campo dos estudos sociais da ciência e das ciências da saúde, principalmente nas áreas de sociologia e nutrição, promovendo diálogo interdisciplinar e aberto, considerando a complexidade do tema.

A pesquisa consistiu em valorizar o uso de métodos mistos que articularam dados qualitativos, em que o diferencial foi trazer um olhar não tecnicista, mas uma relação ampliada do local de fala e dos saberes dos estudantes. As reflexões e interpretações decorrentes das discussões entre área humana e da saúde colaboram e se apoiam, valorizando ambas. Destaca-se, também, a importância do olhar para as políticas públicas de acesso à alimentação adequada e justa no Brasil, que são fundamentais para promover os direitos humanos.

Nesta perspectiva, visando preencher uma lacuna no campo da alimentação e contribuir para a promoção da saúde no campus, o principal objetivo foi analisar os saberes e as práticas alimentares de estudantes, investigando quais são suas disposições em relação à compra de alimentos no ambiente universitário.

O artigo está organizado em quatro seções: a primeira aborda os referenciais teóricos da sociologia da nutrição e saúde, incluindo o conceito de comensalidade e o arcabouço teórico utilizado na interpretação dos dados. Já a segunda descreve a metodologia e a Teoria da Prática Social, de modo que inclui a coleta e o tratamento de dados e o uso de *software* para análise qualitativa. A terceira, por sua vez, apresenta a análise dos dados empíricos em forma de mapa temático, dividida em subseções correspondentes aos nexos da Teoria das Práticas (TP). Também são discutidos os principais resultados da pesquisa de campo. Por fim, a quarta seção apresenta as conclusões empíricas e teóricas do estudo.

Ambientes e Práticas: Perspectivas teóricas

Ambiente Alimentar (AA) se refere ao contexto físico, econômico, político e sociocultural no qual os consumidores se encontram e interagem com o sistema alimentar, de modo a tomar

suas decisões sobre a aquisição, a preparação e o consumo de alimentos. Esta definição foi aceita em painel de especialistas, descrita no relatório *The High Level Panel of Experts on Food Security and Nutrition*¹, sendo utilizada para análise de acessibilidade, de disponibilidade, de qualidade, de preços dos produtos e de avaliação das relações entre o ambiente e o comportamento alimentar, aspectos que influenciam o estado nutricional das pessoas². O AA Organizacional engloba os locais de venda e o fornecimento de alimentos em instituições, como escolas e empresas, apresentando desafios de governança que transcendem as decisões individuais⁶.

Por influenciarem a maneira como as pessoas acessam, preparam e consomem os alimentos, alguns autores argumentam que a alta oferta de alimentos ricos em energia e pobres em nutrientes, proporcionada pela conveniência, dificultaria as escolhas consideradas tradicionais e saudáveis. Este deslocamento no comportamento é uma das razões para o aumento da incidência de obesidade e outras Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT)^{3,4,5}. Desta forma, destaca-se o papel do AA como um ponto de inter-relação entre os consumidores e os sistemas alimentares, na propensão de escolhas saudáveis e sustentáveis⁶, ou seja, de suas práticas, as quais compreendem escolhas, técnicas de preparo, de consumo e de compartilhamento das refeições.

Embora a materialidade seja uma dimensão central em estudos das práticas, parte dos autores estabelece a inclusão de questões ontológicas e de representações simbólicas que se apoiam no significado atribuído a questões comportamentais⁷. O comportamento alimentar, segundo Diez-Garcia⁸, está intrinsecamente ligado às práticas alimentares de grupos humanos. Essa interação complexa envolve aspectos socioculturais e subjetivos, que abrange decisões, combinações de alimentos, busca por preferências, e reflexões sobre o consumo.

No âmbito decisional, os motivos individuais são necessários, mas insuficientes para explicar a escolha pessoal, que pode ser estruturada em torno da questão individual, seu estado fisiológico, suas preferências alimentares, seu conhecimento nutricional, sua percepção da saudabilidade e outros fatores psicológicos. Porém, a decisão por adotar uma dieta saudável ou um comportamento adequado é muito mais complicada do que a simples escolha pessoal, pois comer é um comportamento altamente contextual⁹. Já determinantes coletivos como

a ambiência, os espaços físicos, econômicos e sociais, e as políticas públicas endossadas pelo governo de cada país exercem mais influências interpessoais do que motivos pessoais⁹.

A universidade pública brasileira adotou ações afirmativas por meio de sistema de vagas, objetivando superar desigualdades de acesso ao ensino superior, características que influenciam a permanência de estudantes que ingressam por meio deste sistema de cotas. Perez *et al*¹⁰ indicam a necessidade da implementação adicional às medidas na promoção da alimentação saudável e da Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) junto a todos os estudantes nas universidades, em especial entre os grupos de cotistas, os quais, a partir de evidências nos estudos, demonstram práticas ainda mais desfavoráveis à saúde.

Nesse sentido, emerge o conceito de Universidade Promotora de Saúde (UPS), embasada na intersectorialidade e saudabilidade, que aborda mudanças históricas e institucionais nas áreas de educação e saúde no Brasil contemporâneo¹¹, promovendo a interação entre os indivíduos e o ambiente social para melhorar a saúde. Recentemente, projetos e redes fortaleceram o movimento, destacando a importância dos ambientes acadêmicos na promoção da SAN⁶.

Considerando as informações apresentadas, o consumo de alimentos é permeado por significados simbólicos e culturais, devendo ser visto como um dos elementos estruturantes da organização social. Neste contexto, destaca-se que o Espaço Social Alimentar (ESA)¹² é um instrumento que permite aos pesquisadores uma melhor compreensão das múltiplas dimensões relacionadas à alimentação.

Sociologias da alimentação, os Espaços e a Comensalidade

As sociologias da alimentação surgiram como um campo de estudo que acrescentaram uma perspectiva analítica ao ato de comer, indo além da abordagem nutricional tradicional. Nas ciências sociais, a alimentação é compreendida como um construto social em constante transformação, influenciado pela cultura e pelo contexto social de cada indivíduo.

Poulain e Proença¹³ introduzem o conceito de ESA, que explora a relação entre um grupo humano e seu ambiente no que diz respeito aos padrões alimentares. O ESA vai além do espaço físico e abrange os aspectos sociais e culturais que influenciam as escolhas da comunidade,

estando a alimentação, intrinsecamente, ligada à construção de identidades sociais, culturais e simbólicas. Neste contexto, há um espaço de liberdade em meio à variedade de possibilidades alimentares, no qual os indivíduos fazem escolhas que devem satisfazer suas necessidades nutricionais, mas que também são influenciadas por fatores sociais e culturais¹².

Neste compasso, a alimentação deixou de ser considerada apenas uma consequência de fenômenos biológicos e se tornou um dos elementos estruturantes da organização social¹⁴. Além disso, passaram a ser considerados os aspectos motivacionais intrínsecos a cada indivíduo, que permitem uma compreensão peculiar dos aspectos culturais. A cultura, segundo Morin¹⁵, é um conjunto de hábitos, costumes, práticas, saberes, normas, crenças, valores e mitos, que são transmitidos de geração em geração e que se reproduzem em cada indivíduo, gerando e regenerando a complexidade social.

Claude Fischler^{16,17}, pioneiro nos estudos da comensalidade, examina a alimentação como objeto de pesquisa. Suas pesquisas, na modernidade alimentar, destacam a superabundância, a redução de controles sociais e a proliferação de discursos sobre dieta. Influenciado por Edgar Morin, suas contribuições identificam que as normas e as desregulações da comensalidade são determinantes fundamentais do comportamento alimentar.

Diante do exposto, podemos observar na Figura 1 que as ciências sociais têm oferecido contribuições significativas para a compreensão da comensalidade.

Estudo de caso com estudantes universitários

Métodos utilizados

Realizou-se um estudo qualitativo exploratório, utilizando-se a análise temática de conteúdo na perspectiva de compreender quais são as disposições dos estudantes para a compra de alimentos no campus. A disposição sugere uma inclinação proposital que, uma vez desencadeada, é consistente com a tendência de autoativação que subentende a habituação¹⁹. Foi considerado que o termo envolve estímulos e limitações (gatilhos do ambiente), intenções (percepções de saudabilidade) e motivações (valores telosafetivos).

Para o trabalho de campo, selecionou-se, intencionalmente, dois Centros de ensino da universidade pública: Ciências da Saúde (CCS)

COMER EM AMBIENTE APROPRIADO (espaços – ambiência)	COMER COM REGULARIDADE E ATENÇÃO (tempo e foco)	COMER EM COMPANHIA (sociabilidade)
Locais limpos, confortáveis, tranquilos, onde não tenha estímulos para consumo de quantidades ilimitadas de alimentos. Evitar o uso de celulares, TVs, comer na mesa do trabalho, comer em pé e em transporte público. Ofertar porções menores (em detrimento às grandes porções). Diminuir a oferta de alimentos de consumo rápido e de alimentos <i>ultra processados</i>. Evitar ambientes barulhentos (estimulam comer rapidamente).	Fazer as refeições diárias em horários semelhantes ou regulares, destinando o tempo que for adequado a cada refeição. Desfrutar o que está comendo, sem se envolver com outras atividades. Comer devagar e com atenção plena é a melhor maneira de controlar o que está sendo consumido. Mastigar mais vezes os alimentos aumenta o prazer proporcionado pelos sabores e texturas.	Dar preferência para consumir alimentos com os familiares, os amigos e os colegas. Compartilhar as atividades domésticas que antecedem e sucedem o consumo das refeições. Comer em conjunto é parte natural da vida social. Quando se está fora de casa, comer em companhia é uma excelente oportunidade para trocar experiências, entrosamento e para o senso de pertencimento.

Figura 1. Contribuições sociológicas para as práticas da comensalidade e suas definições.

Fonte: adaptado de Ambrosi¹⁸

e Filosofia e Ciências Humanas (CFH). A pesquisa envolveu 08 grupos focais (GF) de estudantes e 05 entrevistas em profundidade com servidores institucionais. As sessões ocorreram por meio de Web Conferência, na plataforma Rede Nacional de Pesquisa (RNP), e foram conduzidas por dois investigadores, um moderador e um observador e o procedimento foi gravado em disco rígido.

A pesquisa seguiu princípios éticos (Res. CNS nº 510/16), aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos (CEPSH), com parecer 3.946.638 e CAAE 29545320.0.0000.0121, em 31/03/2020. Garantiu confidencialidade, com assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Os GF seguiram critérios metodológicos, integrando a comunicação verbal e não-verbal na análise²⁰. A coleta de dados foi realizada por meio de conversas orientadas por questões norteadoras²¹, alinhadas aos objetivos da pesquisa.

O corpus textual foi estabelecido por meio de transcrição do conteúdo de áudio, feito manualmente de maneira integral, no estilo *verbatim*, em formato de documento .docx, os quais foram exportados e analisados no *software* NVIVO¹¹. A organização dos dados ocorreu em momentos interdependentes, codificação, transformação do texto global em unidades de análise (classificação) e a categorização. A exploração do material objetivou identificar os

fenômenos a partir das categorias originárias da TP, bem como das falas, criando os temas e subtemas que, no *software*, foram representados pela palavra “nós”.

A análise dos dados seguiu os passos propostos por Braun e Clarke, que detalharam os fundamentos da AT e contribuem com seu estudo, exercício e domínio^{22,23,24} e estabelecem um total de seis fases metodológicas, uma cobertura ampliada ao longo do processo que enriquece a análise²⁵.

NEXOS como categoria de análise – contribuição da Teoria das Práticas

A Teoria das Práticas (TP) é um conjunto de relatos culturais e filosóficos que se concentra nas condições que envolvem a realização prática da vida social, tendo raízes na filosofia de Heidegger e origens sociais nos trabalhos de Bourdieu, Giddens e Foucault²⁶. Mais recentemente, a TP foi fundida em uma ontologia filosófica composta por práticas organizadas, desenvolvidas por Schatzki, adaptada ao campo do consumo por Reckwitz²⁷, sendo denominada como um “conjunto de práticas arranjadas”²⁸. Schatzki^{28,7,29} define as estruturas elementares e ontológicas de uma prática social por meio de mecanismos que conectam os discursos e as ações: o entendimento prático, as regras e a estrutura teleoafetiva.

Utilizou-se a TP para analisar as práticas alimentares, considerando-as como reproduções comportamentais mediadas por nexos, que, de acordo com Reckwitz²⁸, abrangem entendimentos, procedimentos e engajamentos mobilizados de maneira única pelos indivíduos em uma prática específica. Esses nexos, que incorporam elementos como regras, princípios, emoções e aspirações, são analisados para compreender tanto o aspecto estrutural quanto o processual nas práticas, além levarem em consideração os códigos e regras compartilhados, bem como as variações entre os praticantes decorrentes de adaptações, improvisações e experiências individuais^{7, 28, 29}.

Neste sentido, a TP enfatiza a influência de hábitos, rotinas e normas na sociedade, transcendendo o controle individual atribuído à teoria da escolha racional³⁰. Estudos empíricos baseados na TP revelam estruturas sociais moldadas por práticas e praticantes²⁹. Assim, a abordagem epistemológica da TP beneficia pesquisas organizacionais, introduzindo novos conceitos e percepções.

Resultados e discussões

Com base nos GF e nos *nexos* da TP, a Figura 2 ilustra as categorias e subcategorias de *nós* identificados na análise inicial. Com efeito, os resultados englobam todas as inter-relações dis-

cutidas por meio de uma revisão da literatura, das respostas dos entrevistados e do arcabouço teórico e empírico utilizado. Esta abordagem combinada resultou na construção de um conjunto sólido de constatações, demonstradas na Figura 3.

Dois entendimentos fundamentais foram identificados exercendo uma forte influência sobre suas decisões individuais: o primeiro é a fuga da monotonia alimentar, que promove uma reflexividade sobre a importância de consumir “comida de verdade”, interpretada como um resgate cultural. O segundo entendimento envolve a modelagem de estratégias inovadoras no campo da comensalidade, valorizando a possibilidade de experimentar abordagens diferentes. No entanto, estas reflexões também revelam inseguranças, uma sensação de impotência diante da falta de suporte social, informações científicas e midiáticas duvidosas, bem como a influência da indústria alimentícia e a desconfiança em relação ao *marketing* e às políticas governamentais.

Adicionalmente, os estudantes confrontam dilemas pessoais ligados aos princípios éticos, à sustentabilidade ambiental e às restrições institucionais, impactando seu modo de vida, escolhas e visão de saúde-doença. Essa dinâmica intrincada pode ser interpretada como “anomia”, denotando uma perda de certezas no contexto alimentício.

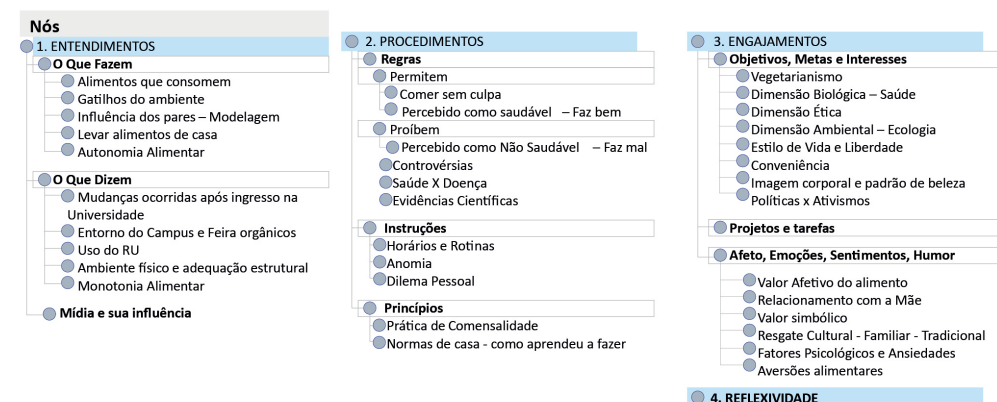


Figura 2. Codificação por temas derivados da integração teórico empírica dos nós e suas subcategorias no software NVIVO^{® 11}

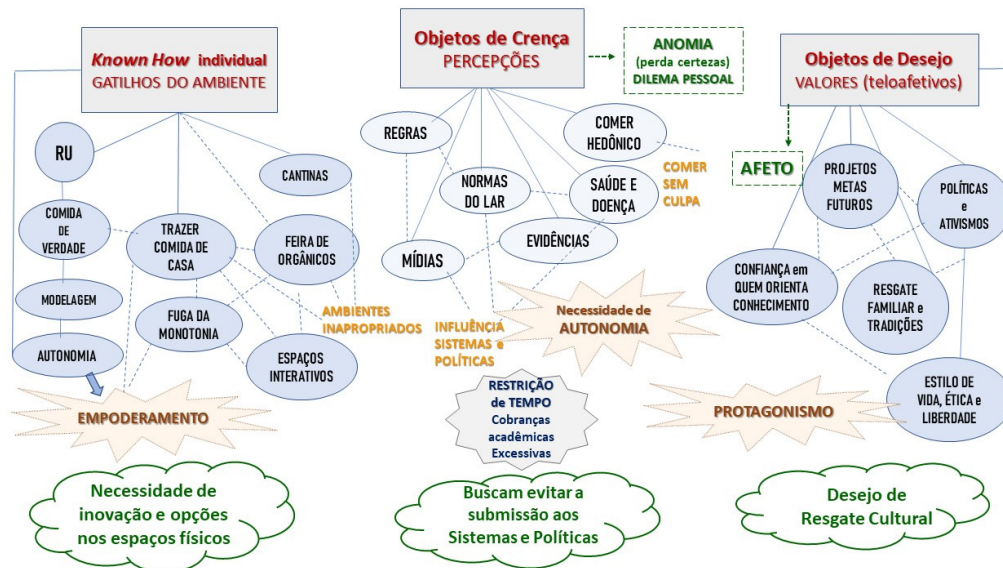


Figura 3. Mapa teórico inicial que corresponde à fase quatro da Análise Temática

Fonte: elaborada por Ambrosi¹⁸, a partir da checagem dos níveis 1 e 2 de análise, propostos na AT

Observou-se a presença de engajamentos significativos nas relações estabelecidas entre o valor hedônico do comer por prazer e o comer tradicional, associado ao ambiente familiar. O ato de comer surge como uma forma de subversão às normas do sistema, às limitações de escolha alimentar e às restrições impostas pelo tempo, pelas cobranças acadêmicas, pelos aspectos financeiros e pelo ambiente universitário. Tais valores afetivos dão origem a esperanças e as expectativas em relação às metas e aos projetos futuros, refletindo à confiança depositada naqueles que orientam o conhecimento e a ciência.

A análise e a interpretação dos dados revelaram inter-relações significativas entre os valores introspectivos e reflexivos dos estudantes, que evidenciaram a assunção do protagonismo alimentar (Figura 4). Estas relações foram representadas em um mapa temático final, correspondente à fase cinco da abordagem temática da pesquisa de campo, que ilustra os valores externalizados e suas conexões entre práticas e saberes.

Os estudantes demonstraram desempenhar suas escolhas tanto de forma individual quanto coletiva, seja no ambiente do campus

ou em suas residências. Eles manifestaram uma necessidade de autonomia em relação a sua alimentação, evidenciada nas complexas inter-relações observadas. Os objetos de desejo alimentar revelaram valores associados ao prazer sensorial, à cultura, à família, às tradições, ao ativismo e às práticas subversivas, representando dimensões simbólicas, éticas e de liberdade.

Foi organizada uma discussão fundamentada nos eixos temáticos que emergiram: comensalidade e saudabilidade; autonomia e empoderamento; liberdade, confiança e afeto. Estes temas fornecem uma estrutura para compreender as diferentes facetas das práticas alimentares e do objeto de desejo dos estudantes, bem como suas implicações para as experiências de alimentação no contexto universitário.

Comensalidade e Saudabilidade

O estudo revelou a necessidade de repensar outras formas de alimentação, como maneiras de se diferenciar dos outros, comer sem culpa, adotar práticas ativistas e seguir abordagens modernas, incluindo o consumo restrito aos alimentos vegetais. Estas formas contemporâneas de se alimentar refletem valores específicos

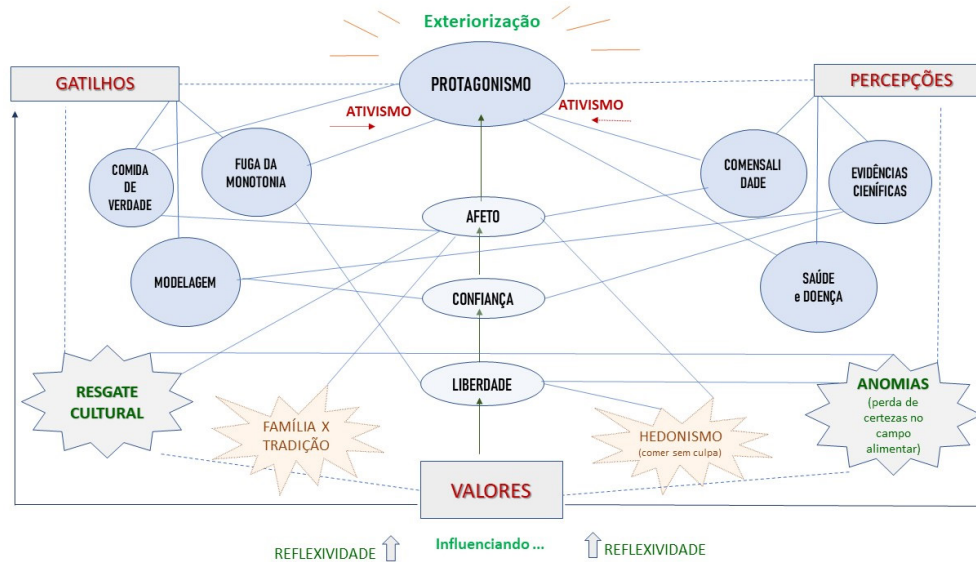


Figura 4. Mapa temático final da Análise Temática

Fonte: elaborada por Ambrosi¹⁸, a partir da fase cinco de análise, proposta por Braun e Clarke²²

Notas: Na AT foram definidos e nomeados os temas finais da análise para a pergunta exploratória: *Quando você tem necessidade de consumir alimentos nos Campus, quais são os valores que você considera fundamentais?*

Todas as inter-relações encontradas na análise do software foram consideradas.

relacionados ao prazer sensorial, à cultura, à ética e à liberdade.

A comensalidade surge como uma temática relevante, destacada tanto nas falas dos estudantes quanto nas categorias teóricas (disponíveis na Figura 1). Além de ser uma expressão marcante da sociabilidade humana, está intrinsecamente no processo estrutural em que vivemos, não excluindo contradições sociais e relações de poder. Comer em ambientes adequados, com regularidade e atenção e comer em companhia são citados:

E, outra coisa que nunca tinha pensado por esse lado de que a gente come pela emoção, assim, ou quando a gente está com determinadas pessoas a gente come de um jeito e quando está sozinho a gente come de outro, achei bem interessante pensar sobre esse ângulo (Área da Saúde, 22 anos, Feminino).

Discutindo estes resultados, encontrou-se as mais diversas motivações de escolha dos menus, desde os morais, racionais e hedonísticos¹⁴. Há também aqueles que incluem elementos de prazer do corpo e da alma, mas que, entre racio-

nalidades e subjetividades, implicam em cultura, economia e política³¹. Existem os que envolvem laços de afetividade, contudo, trazem a questão do saudável pautado em *como* se come muito mais do que *o que* se come. Por essa razão, define-se o comer como ato afetivo, ético e político³².

O Guia Alimentar para a População Brasileira (GAPB) representa um avanço ao promover a alimentação compartilhada, destacando a comensalidade, embora essa ênfase não se correlacione diretamente com a promoção de práticas saudáveis ou proteção da saúde³³. Uma destas é a sugestão de se alimentar em ambientes propícios, evitando estímulos ao consumo excessivo e promovendo escolhas conscientes, crucial em ambientes sobrecarregados, onde a falta de tempo e a concentração podem prejudicar a reflexão sobre escolhas alimentares³⁴.

A comensalidade na esfera de reprodução social necessita de laços de afetividade, com o ato de comer juntos sendo um elemento que vai muito além da necessidade nutricional: é importante para pensar na autonomia³⁵. Após o ingresso na universidade, a influência dos pares

e o ganho de independência são fatores descritos na literatura, que foram fortemente identificados em comum nos grupos:

[...] eu tinha mais laços afetivos com meus colegas e acho que estar junto no momento da comida influenciava nisso. No laboratório, é muito comum cada um levar algo pra comer e compartilhar, por exemplo, às vezes almoçávamos juntos e cada um levava uma coisa: arroz, feijão, salada, carne [...] embora não tenha ambiente adequado para refeição lá nos corredores. Mas acho que muito do nosso vínculo, e nossa amizade que temos até hoje, vem dessa época em que compartilhávamos a comida no laboratório e também íamos no RU, sempre juntos (Área de Humanas, 30 anos, Feminino).

Os estudantes consideram que uma alimentação saudável deve ter preço acessível, oferecimento de opções culinárias equilibradas e que sejam saborosas, tendo um tamanho adequado de porções, preparações sensorialmente e/ou culturalmente bem aceitas:

Eu noto total diferença com a alimentação como afeta nossa saúde, eu noto bem quando eu saí de casa quando eu tinha uma alimentação mais regulada pela família era diferente. Quando eu passei a administrar meu próprio alimento e fazer alimento mais fácil de fazer, mais só pega coloca e está pronto, e como a gente trabalha e estuda e isso fica mais uma rotina mais fácil pra gente, e isso afetou totalmente a minha qualidade de vida (Área de Humanas, 22 anos, Masculino).

Os valores expressados devem guiar o desenvolvimento de programas institucionais que fomentem ambientes saudáveis e propícios ao bem-estar no campus. É crucial criar “zonas de liberdade para acesso e escolha” no ESA. Bourdieu¹⁹ enfatiza o capital cultural, abrangendo a cultura herdada e adquirida, como uma chave analítica para entender a dinâmica social.

Estudos mostram que esforços com orientações e recomendações nutricionais, bem como campanhas de intervenção, são pouco eficazes para mudanças efetivas³⁴. Um dos problemas reside na transposição de padrões idealizados de uma “dieta saudável”, construído e validado apenas para casos individuais ou na validação de padrões com base em parâmetros epidemiológicos³⁶. Estas recomendações gerais não levam em consideração as especificidades alimentares, culinárias, culturas regionais e de costumes.

Neste contexto, a temática da saudabilidade emerge como ponto central de discussão. Portanto, em iniciativas educativas de saúde,

é imperativo adotar uma abordagem holística, considerando as peculiaridades individuais e procurando reavivar os componentes culturais e identitários associados à alimentação. Esta consideração ganha particular relevância na esfera da nutrição social e saúde coletiva, na qual é essencial integrar elementos que promovam a preservação cultural e identitária no âmbito alimentar.

Autonomia e Empoderamento

A autonomia e o empoderamento individual são aspectos fundamentais para o autocuidado em saúde. Vincha *et al.*³⁷ observam que autodeterminação implica em transformações construídas pelos próprios indivíduos, resultantes do confronto de determinantes, responsabilização e negociação interna. Já o empoderamento promove a capacidade de pensar e agir criticamente diante das escolhas, e sua efetividade é reforçada pela autonomia, que leva a ajustes e a decisões nas ações individuais.

Ao compreender a responsabilidade de suas escolhas, a pessoa assume atitude ativa no cuidado de si³⁸. Logo, se as escolhas são pautadas no que pensam e sentem, é a introspecção (autopercepção) que fomenta sua confiança, o cuidado de si, a autonomia e o empoderamento. Elementos que tornam os indivíduos protagonistas de sua história alimentar puderam ser observados:

As preocupações que tenho hoje são mesmas que a mãe sempre teve a vida inteira, então o que mudou mais foi a minha participação nesse processo, tanto que eu me tornei o protagonista e pensador dentro desse processo da minha alimentação, eu passei a ser a pessoa que toma as decisões, só que as decisões em si não mudaram muito, por que as preocupações que eu tenho hoje são as mesmas que meu pai e minha mãe tinham comigo (Área da Saúde, 24 anos, Masculino).

Dahlgren e Whitehead³⁹ enfatizam que determinantes sociais macro, como socioeconômicos e culturais, impactam as escolhas individuais e a autonomia em saúde. As ciências sociais desempenham um papel crucial ao oferecer conceitos e metodologias para políticas de saúde que promovem a saudabilidade e combatem o adoecimento na sociedade⁴⁰.

Assumir responsabilidades nas práticas alimentares demanda protagonismo. Contudo, as relações de poder e as influências do ambiente, com barreiras e facilitadores, complicam as

decisões. O empoderamento individual não assegura autonomia, pois o ambiente é crucial para a liberdade de escolha alimentar.

Liberdade, Confiança e Afeto

Baseado na gastroanomia de Fischler¹⁴, a alimentação gera dúvidas e angústias, especialmente pela exclusão da cultura e comensalidade tradicional⁴¹. Além de significados simbólicos, a alimentação é permeada por dimensões afetivas, influenciando escolhas e relações, como apontam Canesqui e Garcia⁴². As dimensões afetivas e cognitivas moldam percepções, crenças e valores pessoais³⁷. Dietas restritivas podem levar à perda de prazer e liberdade, resultando em comportamentos prejudiciais³⁴.

Em contrapartida, a felicidade, a redução do estresse e o reconhecimento da importância da alimentação saudável exercem uma influência positiva sobre o comportamento alimentar. Tais fatores não apenas promovem resultados na saúde e reduzem a incidência de obesidade e de doenças crônicas não transmissíveis, mas também contribuem para a sustentabilidade ambiental e global:

Eu acho que assim o alimento em si seria um aspecto mais objetivo, é aquilo e o que a gente faz com ele é o que importa, o que por exemplo, como colega falou, tem muita comida que é comida de conforto e que está tudo bem, está tudo bem em ter alguma comida que vai deixar a gente confortável, e que em alguma hora a gente vai ter vontade (Área de Humanas, 21 anos, Feminino).

De acordo com Nestle⁴³, a vanguarda das políticas de nutrição é direcionada para a promoção de dietas que abordem, simultaneamente, três objetivos: combater a fome, prevenir doenças crônicas e preservar o meio ambiente. Assim, questão alimentar está intrinsecamente ligada às discussões ambientais e de sustentabilidade, abrangendo toda a cadeia produtiva e os impactos das práticas inadequadas de manejo. Neste contexto, a Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO) desempenha um papel crucial na promoção da segurança alimentar, agricultura sustentável e desenvolvimento rural⁵. Muitas iniciativas foram identificadas:

Gosto de comprar da agricultura familiar, gosto de feira, acho muito legal ter a relação com a comunidade, e saber a procedência dos alimentos (Área da Saúde, 25 anos, Masculino).

Se, por um lado, alimentar-se é um ato de

amor e o comer compartilhado traz memórias afetivas, por outro, as refeições podem ser momentos de tensão quando transbordam os conflitos, revelando as relações de opressão que reforçam a estrutura de poder da alimentação. Segundo Lahire⁴⁴, o sentimento individual e coletivo diferenciou-se e complexificou-se a ponto de produzir a sensação de que o íntimo, o singular e o pessoal se distinguem da sociedade e se opõem a ela, uma vez que as pessoas são patrimônios individuais de disposições ou capacidades plurais.

Contrapondo a visão de empoderamento como responsabilidade individual no autocuidado, é crucial reconhecer que o AA universitário demanda políticas públicas voltadas para a promoção da alimentação saudável. As pesquisas nesse campo e as iniciativas de disseminação do conhecimento são respaldadas pelo movimento de UPS, alinhando-se aos propósitos de instituições federais brasileiras e apoiadas pela assistência estudantil.

A compreensão do significado de “comida de verdade” e o desejo de resgate cultural surgem a partir da reflexão sobre as experiências dos estudantes e dos conhecimentos compartilhados nos GE. Nota-se claramente a conexão entre as palavras “saber” e “sabor”, ambas derivadas da percepção do gosto, que, em um sentido mais amplo, representa o entendimento e o conhecimento.

A forma como os alimentos são aproveitados e o prazer associado à alimentação estão intrinsecamente ligados aos contextos de espaços, tempos e companhias à mesa, fundamentais para as práticas alimentares. Esses elementos constituem a essência da dimensão hedônica nas ações humanas relacionadas à escolha, preparo e consumo dos alimentos.

Conclusão

Com base nos resultados qualitativos deste estudo, pode-se concluir que as práticas alimentares dos estudantes universitários estão intrinsecamente ligadas a valores introspectivos e reflexivos, os quais influenciam suas escolhas e seus comportamentos. A percepção de anomia, no campo alimentar, indica uma perda de certezas e uma complexidade na tomada de decisões relacionadas à alimentação, influenciada por diversos fatores, como inspirações sociais, falta de suporte, fontes duvidosas de informação científica, influência da indústria alimentícia e

dilemas pessoais. Conquanto valores como afeto, confiança e liberdade emergem como elementos essenciais neste processo.

Por um lado, vê-se um entrelaçamento situacional entre saberes e práticas alimentares, no qual os indivíduos são desafiados pela dicotomia entre autonomia e racionalidade cultural. Os estudantes são responsáveis por suas escolhas e seu pensamento individual é construído a partir de diversas relações com o conhecimento plural. Ao refletir, sentir e praticar suas preferências, se desenvolvem como seres humanos, adaptando-se ativamente em seus meios e aprimorando suas percepções, conhecimentos, habilidades e atitudes para suas decisões.

Por outro lado, o ambiente e as relações de poder exercem influência significativa nas decisões alimentares, sendo a comensalidade, a autonomia e o empoderamento individual, elementos essenciais para o autocuidado em saúde. Porém, é ressaltado que o contexto ao qual estão inseridos, limita a auto governança dos estudantes. Além disso, a valorização da liberdade, da confiança e do afeto revelam a complexidade e os significados internos e simbólicos associados à comida, com emoções e memórias exteriorizando a necessidade de protagonismo para as escolhas.

Essas conclusões ressaltam a necessidade de considerar os aspectos culturais, sociais e emocionais ao desenvolver políticas públicas e programas institucionais que promovam uma alimentação adequada e saudável no contexto universitário.

A interdisciplinaridade entre as ciências humanas e a nutrição surgem como uma abordagem promissora para tratar desta complexidade e promover mudanças positivas nas práticas alimentares dos estudantes. Assim, é importante atentar para a melhoria dos espaços no campus, ampliar e facilitar o acesso a alimentos saudáveis, promovendo gatilhos que valorizem o protagonismo dos estudantes e proporcionem um AA propício para escolhas culturais, conscientes e saudáveis.

Colaboradores

C Ambrosi trabalhou no desenvolvimento, na pesquisa, na metodologia e na redação e formatação final; M Grisotti colaborou na concepção, delineamento da pesquisa e na revisão final do manuscrito.

Referências

1. The High Level Panel of Experts on Food Security and Nutrition. *Nutrition and food systems* [Internet]. HLPE; 2017. [p. 151]. [citado 2021 Dez 11]. Available from: <https://www.fao.org/3/i7846e/i7846e.pdf>.
2. Glanz K, Sallis JF, Saelens BE, Frank LD. Healthy Nutrition Environments: Concepts and Measures. *American Journal of Health Promotion* 2005; 19(5): 330–333.
3. Monteiro CA, Cannon G. The Impact of Trans- national “Big Food” Companies on the South: A View from Brazil. *PLOS Medicine*. 2012; 9(7):e1001252–2.
4. Herforth A, Ahmed S. The food environment, its effects on dietary consumption, and potential for measurement within agriculture-nutrition interventions. *Food Security* 2015; 7(3):505–20.
5. FAO, IFAD, UNICEF, WFP, WHO. *The State of Food Security and Nutrition in the World 2020* [Internet]. FAO, IFAD, UNICEF, WFP e WHO; 2020. [citado 2021 Dez 11]. Available from: <https://doi.org/10.4060/ca9692en>.
6. Mendes LL, Pessoa MC, Costa BVL. *Ambiente alimentar: saúde e nutrição*. 1. ed. Rio de Janeiro: Rubio; 2022.
7. Schatzki TR. *Subject, Body, Place*. Annals of the Association of American Geographers. 2001; 91(4): 698–702.
8. Díez-García RW. *A comida, a dieta, o gosto: mudança na cultura alimentar urbana*. [Tese]. Universidade Federal de Santa Catarina; 1999. p. 312.
9. Raine KD. Determinants of healthy eating in Canada. *Canadian Journal of Public Health* 2005; 96(S3): S8–S15.
10. Perez PMP, Castro IRR de, Canella DS, Franco Ada S. Effect of implementation of a University Restaurant on the diet of students in a Brazilian public university. *Cien Saude Colet* 2019; 24(6): 2351–2360.
11. Mello ALSF, Moysés ST, Moysés SJ. A universidade promotora de saúde e as mudanças na formação profissional. *Interface - Comunicação, Saúde, Educação*. 2010; 14(34):683–692.
12. Poulain JP. *Sociologias da alimentação: os comedores e o espaço social alimentar*. 2.ed. Florianópolis: Editora da UFSC; 2013.
13. Poulain JP, Proença RP da C. Reflexões metodológicas para o estudo das práticas alimentares. *Revista de Nutrição* 2003; 16(4):365–386.
14. Beardsworth A, Keil T. *Sociology on the Menu: An invitation to the study of food and society*. 1.ed. Londres: Routledge; 1977.
15. Morin E. *O Método 4: as Ideias*. 3. ed. Porto Alegre: Sulina; 2002.
16. Fischler C. Gastro-nomie et gastro-anomie. *Communications* 1979; 31(1):189–210.
17. Fischler C. Commensality, society and culture. *Social Science Information* [Internet]. 2011; 50(3-4): [citado 2021 Dez 11]. [p.528–548]. Available from: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0539018411413963>.
18. Ambrosi C. *Saberes e práticas no ambiente alimentar universitário da UFSC* [Internet]. Tese. Universidade Federal de Santa Catarina; 2021 [citado 2021 dez 11]. [p. 293]. [citado 2021 dez 11]. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/229766>.
19. Bourdieu P. *A Distinção: Crítica Social do Julgamento*. São Paulo: Edusp, Zouk; 2008.
20. Costa GS. Grupos focais: um novo olhar sobre o processo de análise das interações verbais. *Intercâmbio* [Internet]. [acessado 2012 Jul 2]; 25. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/intercambio/article/view/10138>.
21. Krueger RA, Casey MA. *Focus groups: a Practical Guide for Applied Research*. 5. ed. California: Sage; 2009.
22. Braun V, Clarke V. What can “thematic analysis” offer health and wellbeing researchers? *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being* [Internet]. 2014; 9(1). [citado 2021 Dez 11]. Available from: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.3402/qhw.v9.2615>.
23. Clarke V. What is thematic analysis? [Internet]. *You Tube*. 2017. [citado 2021 Dez 11]. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=4voVhTiVydC>.
24. Clarke V, Braun V. Teaching thematic analysis: Overcoming challenges and developing strategies for effective learning. *The Psychologist* 2013; 26(2):120–123.
25. Souza LK de. Pesquisa com análise qualitativa de dados: conhecendo a Análise Temática. *Arquivos Brasileiros de Psicologia* 2019; 71(2):51–67.
26. Halkier B, Katz-Gerro T, Martens L. Applying practice theory to the study of consumption: Theoretical and methodological considerations. *Journal of Consumer Culture*. 2011; 11(1):3–13.
27. Reckwitz A. Toward a Theory of Social Practices: A Development in Culturalist Theorizing. *European Journal of Social Theory* 2002; 5(2):243–263.
28. Schatzki TR. *Social practices: a Wittgensteinian approach to human activity and the social*. Cambridge: Cambridge University Press; 1996.
29. Schatzki, TR. Practice theory as flat ontology. In: Spaargaren G, Weenink D, Lamers M. *Practice Theory and Research*. 1. ed. Abingdon, Oxon, New York: Routledge; 2016.
30. Schubert MN. Alan Warde. The practice of eating. *Tempo Soc* [Internet]. 2017; 29(2):329–3. [citado 2021 Dez 11]. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/ts/article/view/116091>.
31. Prado SD. Corpus plurais: gênero, reprodução e comensalidades. In: *3º Congresso Online Brasileiro de Comportamento Alimentar, Alimentação e Saúde*. CONBRACAS; 2021.
32. Santos LAS. O corpo, o comer e a comida: um estudo sobre as práticas corporais alimentares cotidianas a partir da cidade de Salvador [Internet]. Bahia: EDUFBA; 2008. [citado 2021 Dez 11]. Disponível em: <https://books.scielo.org/id/38m>.
33. Brasil. Ministério da Saúde (MS). *Guia Alimentar para a População Brasileira* [Internet]. 2. ed. vol 1. Brasília: MS; 2014. [citado 2021 Dez 11]. Disponível em: https://bvms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf.
34. Palazzo CC, Leghi BE, Pereira-Júnior A, Díez-García RW. Educational intervention for food consciousness: A randomized study protocol. *Nutrition and Health* [Internet]. 2021; 28(1):123–139. [citado 2021 Dez 11]. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/02601060211011801>.

35. Oliveira MSS, Santos LAS. Guias alimentares para a população brasileira: uma análise a partir das dimensões culturais e sociais da alimentação. *Ciência & Saúde Coletiva* [Internet]. 2020; 25(7):2519–28. [citado 2021 Dez 11]. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/fygpwP4WtxNyXvKPMrxKJ46m/?format=pdf&lang=pt>.
36. Grisotti M. Emerging infectious diseases and the emergence of diseases: a conceptual revision and new issues. *Cien Saude Colet* 2010; 15(1):1095–104.
37. Vincha KRR, Santos BZB, Vieira VL, Cervato-Manucoso AM. Identificando elementos de empoderamento e autonomia nas escolhas alimentares em grupos de Educação Alimentar e Nutricional: uma pesquisa qualitativa. *DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde* [Internet]. 2021; 16(0):49454. [citado 2021 Dez 11]. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/49454/37618>.
38. Villela MCE, Azevedo ED. Controle de si e cuidado de si: uma reflexão sobre a ciência da nutrição. *DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde* [Internet]. 2021; 16(1):e47183. [citado 2021 Dez 11]. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/47183>.
39. Dahlgren G, Whitehead M. Policies and strategies to promote social equity in health. Background document to WHO - Strategy paper for Europe. *Arbetsrapport* [Internet]. 1991; 14(1). [citado 2021 Dez 11]. Disponível em: https://ideas.repec.org/p/hhs/ifswps/2007_014.html.
40. Luz MT. Especificidade da contribuição dos saberes e práticas das Ciências Sociais e Humanas para a saúde. *Saúde e Sociedade* [Internet]. 2011; 20(1):22–31. [citado 2021 Dez 11]. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/sausoc/a/8fjxhTsYWmVDpd37HBzXwM-q/?lang=pt>.
41. Azevedo ED. O ativismo alimentar na perspectiva do locavorismo. *Ambiente & Sociedade* [Internet]. 2015;18(3):81–98. [citado 2021 Dez 11]. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/asoc/a/jG8ybrRMcjML-GCKmxZk9LXs/>.
42. Canesqui AM, Garcia R. Uma introdução à reflexão sobre a abordagem sociocultural da alimentação. In: Canesqui AM, Wanda R. *Antropologia e nutrição: um diálogo possível* [Internet]. BiblioBoard Library Catalog (Open Research Library). Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ; 2005. [citado 2021 Dez 11]. Disponível em: <https://books.scielo.org/id/v6rkd>.
43. Nestle M. Institute of Medicine releases report: Framework for Assessing Food System Effects - Food Politics by Marion Nestle [Internet]. *Food Politics* 2015. [citado 2021 Dez 11]. Disponível em: <https://www.foodpolitics.com/2015/01/institute-of-medicine-releases-report-framework-for-assessing-food-system-effects/>.
44. Lahire B. Patrimônios individuais de disposições: para uma sociologia à escala individual. *Problemas e Práticas* [Internet]. 2005; (49):11–42. [citado 2021 Dez 11]. Disponível em: http://www.mom.arq.ufmg.br/mom/18_ref_capes/arquivos/arquivo_152.pdf.

Artigo apresentado em 15/01/2024

Aprovado em 12/06/2024

Versão final apresentada em 18/06/2024

Editores-chefes: Maria Cecília de Souza Minayo, Romeu Gomes, Antônio Augusto Moura da Silva