



UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DE PERNAMBUCO
PRÓ-REITORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO - PRPPG
DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS DOMÉSTICAS
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM CONSUMO, COTIDIANO
E DESENVOLVIMENTO SOCIAL

BRUNO SILVESTRE SILVA DE SOUZA

REPRESENTAÇÕES SOCIAIS DO CONSUMO DE ALIMENTOS
SAUDÁVEIS EM UM GRUPO DE *WHATSAPP* EM RECIFE E OLINDA
– PERNAMBUCO: CASO DO GRUPO POR UMA VIDA COM
MAIS VIDA

RECIFE

2017

BRUNO SILVESTRE SILVA DE SOUZA

**REPRESENTAÇÕES SOCIAIS DO CONSUMO DE ALIMENTOS
SAUDÁVEIS EM UM GRUPO DE *WHATSAPP* EM RECIFE E OLINDA
– PERNAMBUCO: CASO DO GRUPO POR UMA VIDA COM
MAIS VIDA**

Dissertação apresentada, como requisito parcial para obtenção do grau de Mestre, ao Programa de Pós-Graduação em Consumo, Cotidiano e Desenvolvimento Social, da Universidade Federal Rural de Pernambuco, sob orientação do Prof. Dr. Romilson Marques Cabral.

RECIFE

2017

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Sistema Integrado de Bibliotecas da UFRPE
Biblioteca Central, Recife-PE, Brasil

S729r

Souza, Bruno Silvestre Silva de.

Representações sociais do consumo de alimentos saudáveis em um grupo de whatsapp em Recife e Olinda – Pernambuco : caso do grupo por uma vida com mais vida / Bruno Silvestre Silva de Souza. – 2017.

106 f. : il.

Orientador: Romilson Marques Cabral.

Dissertação (Mestrado) – Universidade Federal Rural de Pernambuco, Programa de Pós-Graduação em Consumo, Cotidiano e Desenvolvimento social, Recife, BR-PE, 2017.

Inclui referências e apêndices.

1. Representações sociais 2. Alimentação saudável 3. Redes sociais
4. Whatsapp I. Cabral, Romilson Marques, orient. II. Título

CDD 664

BRUNO SILVESTRE SILVA DE SOUZA

**REPRESENTAÇÕES SOCIAIS DO CONSUMO DE ALIMENTOS
SAUDÁVEIS EM UM GRUPO DE *WHATSAPP* EM RECIFE E OLINDA
– PERNAMBUCO: CASO DO GRUPO POR UMA VIDA COM
MAIS VIDA**

Aprovada em 24 de Agosto de 2017

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dr. Romilson Marques Cabral (Orientador)
Universidade Federal Rural de Pernambuco

Prof^a. Dr^a. Reginete Cavalcanti Pereira (Examinadora Externa)
Colégio Agrícola Dom Agostinho Ikas
Universidade Federal Rural de Pernambuco

Prof. Dr. André Felipe de Albuquerque Fell (Examinador Externo)
Universidade Federal de Pernambuco

Prof^a. Dr^a. Raquel de Aragão Uchoa Fernandes (Examinadora Interna)
Universidade Federal Rural de Pernambuco

A toda minha família.

AGRADECIMENTOS

A Deus, por ter me permitido realizar mais esse feito na minha vida.

A minha irmã Stefania, por toda a contribuição nesse processo. A minha mãe Miriam do Socorro, por toda motivação e estímulo. Ao meu pai José Francisco.

Ao meu orientador, Professor Doutor. Romilson Marques Cabral.

Às Professoras Doutoradas do PGCDs Raquel Fernandes, Alice Rocha, Laura Arrazola, Joseana Saraiva e Neuza Silva, aos Professores Doutores Russell Parry Scott e Marcelo Machado e à Professora Doutora Luciana Lira pelas contribuições inestimáveis na qualificação.

Aos moderadores do grupo de Por uma Vida Com Mais Vida: Giselis (Lis) e Charles.

Aos meus colegas de Mestrado, em especial da 3ª turma de 2015, Juliana, Luciana, Sílvia, André, Cláudia, Hortência e Mariana Libonati. Também para aos colegas da turma anterior: Anny, Micheline e Cícero.

Às secretárias do PGCDs, Ana Engrácia e Isabel.

A todos e todas que direta e indiretamente contribuíram para a realização desta dissertação, sobretudo àqueles que se dispuseram a responder os questionários.

E finalmente, a minha esposa, amiga e companheira, Andréa Vasques: muito obrigado pela ajuda, paciência e compreensão.

Comer é uma necessidade, mas comer com inteligência é uma arte.

La Rochefoucauld

RESUMO

A pesquisa objetivou analisar as representações sociais de alimentação saudável dos integrantes do grupo organizado em rede social (*WhatsApp*): Por Uma Vida Com Mais Vida. O estudo de caso teve abordagens quantitativa e qualitativa com finalidade explicativa. Questões fechadas e abertas foram empregadas através do uso de um questionário *online* aos membros do grupo. Para a teoria de representações sociais foram utilizados Moscovici (2012) e Jodelet (1989). Para consumo, Pierre Bourdieu (2007) e George Ritzer (2005), acompanhados das contribuições sociológicas de Anthony Giddens (2007) e Zygmund Bauman (2007). A análise dos resultados permitiu apresentar Qualidade de Vida, Saudabilidade, Vegetarianismo, Semivegetarianismo, Crudivorismo, Preparação Adequada dos Alimentos, Alimentação Equilibrada, Proximidade Com a Natureza e Hábitos Mais Saudáveis como as representações sociais de alimentação saudável dos integrantes do grupo. Também foram identificadas as representações sociais Aprendizagem, Qualidade de Vida, Conhecimentos Específicos, Prática ou Resultados Práticos, Motivação, Informação Afetiva, Uso da Mídia e Memória relacionadas à contribuição da participação no grupo ao desenvolvimento da compreensão sobre o que é alimentação saudável. Da análise, Qualidade de Vida e Prática ou Hábitos Alimentares ressaltam-se por estarem presentes nos dois conjuntos apresentados e configuram-se como os principais sistemas de valores e práticas de alimentação saudável para o grupo estudado.

Palavras-chave: Representações Sociais. Alimentação Saudável. Redes Sociais.
WhatsApp.

ABSTRACT

The research aimed at analyzing of the members' the social representations of healthy food from the group organized in social network (WhatsApp): For a Life with More Life. The study case had a quantitative (open questions) and a qualitative (Likert' scale) approach with explanatory purpose and was carried out by the application of questionnaires of open and closed questions. It has made available online to the members of the group. The social representations theory was based on the authors such as: Moscovici (2011) and Jodelet (1989). While the consumption one was Pierre Bourdieu (2007) and George Ritzer (2005), joined by of Anthony Giddens' (2007) and Zygmund Bauman' (2007) sociological contributions. The analysis of the results have allowed to present Quality of Life, Healthiness, Vegetarianism, Semi-vegetarianism, Raw Foodism, Adequate Preparation of the Food, Balanced Food, Closeness to the Nature and Healthier Habits like the members' social representations of healthy food from the group. It was also identified the social representations such as: Learning, Quality of Life, Specific Knowledge, Practice or Practical Results, Motivation, Affective Information, Media Usage and Memory related to the contribution of participation in the group to the development of understanding about what healthy food is. From the analysis of Quality of Life and Practice or Eating Habits highlights because they are present in the two sets presented and are configured as the main value systems and healthy food practices from the group studied.

Keywords: Social Representations. Healthy Food. Social Networks. *WhatsApp*.

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 – Modelo de construção do questionário - objetivo 1	45
Quadro 2 – Modelo de construção do questionário – objetivo 2	46
Quadro 3 – Modelo de construção do questionário – objetivo 3	47
Quadro 4 – Modelo de construção do questionário – objetivo 4	47
Quadro 5 – Representações sociais de alimentação saudável	91
Quadro 6 – Desenvolvimento da compreensão sobre alimentação saudável	95

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Sexo dos Participantes do Grupo - 2017	53
Tabela 2 – Faixas Etárias dos Participantes do Grupo - 2017	52
Tabela 3 – Rendimento Familiar Mensal dos Participantes do Grupo - 2017	52
Tabela 4 – Escolaridade dos Participantes do Grupo - 2017	56
Tabela 5 – Estado Civil dos Participantes do Grupo - 2017	56
Tabela 6 – Antigos Hábitos de Alimentação - 2017	58
Tabela 7 – Hábitos Saudáveis Atuais - 2017	59
Tabela 8 – Experiência em Anos Com Alimentação Saudável - 2017	60
Tabela 9 – Período Semanal de Alimentação Saudável Frequente - 2017	61
Tabela 10 – Frequência Diária de Refeições Saudáveis - 2017	61
Tabela 11 – Motivações para Adoção de Hábitos Mais Saudáveis - 2017	63
Tabela 12 – Pertencimento a Correntes Alimentares - 2017	64
Tabela 13 – Realização de encontros presenciais - 2017	69
Tabela 14 – Frequência de realização de encontros presenciais - 2017	70
Tabela 15 – Influência para ingresso no grupo - 2017	70
Tabela 16 – Influenciadores para ingresso no grupo - 2017	71
Tabela 17 – Participação em Grupos Similares - 2017	71
Tabela 18 – Participação em Outros Grupos Virtuais Sobre Alimentação Saudável - 2017	72
Tabela 19 – Participação no grupo e mudança orientação alimentar - 2017	73
Tabela 20 – Nível de consumo de alimentos saudáveis após adesão ao grupo - 2017	74
Tabela 21 – Tipo de alimento mais importante na alimentação - 2017	75

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	12
1.1	Justificativa	12
1.2	Problematização	14
1.3	Objetivos	17
1.3.1	Objetivo geral	17
1.3.2	Objetivos específicos	17
1.4	Estrutura	17
2.	TEORIA DAS REPRESENTAÇÕES SOCIAIS	19
2.1	Processo de Formação das Representações Sociais	20
2.1.1	Universos de Pensamento	22
2.2	Teoria do Núcleo Central	23
2.3	Funções das Representações Sociais	23
3.	ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL CULTURA E CONSUMO	25
3.1	Configurações Alimentares: da Revolução Industrial ao <i>Slow Food</i>	26
3.2	A alimentação saudável e os hábitos saudáveis	30
3.3	Alimentação Saudável e Medicalização da Comida	35
4	GRUPO POR UMA VIDA COM MAIS VIDA	38
5	METODOLOGIA	42
5.1	Questionário	43
5.2	Coleta de Dados	48
5.3	Amostra	49
5.3.1	Representatividade Estatística da Amostra	49
5.4	Tratamento e Análise dos Dados	50
5.5	Ética da Pesquisa	51
5.6	Pré-teste	51
6	ANÁLISE DOS RESULTADOS	53
6.1	Perfil Socioeconômico	53
6.1.1	Resumo do Objetivo 1	57
6.2	Motivações e Tendências de Alimentação Saudável	57
6.2.1	Resumo do Objetivo 2	61
6.3	Representações Sociais de Alimentação Saudável	66

6.3.1	Resumo do Objetivo 3	68
6.4	Participação no grupo e constituição das representações sociais de alimentação saudável	69
6.4.1	Resumo do Objetivo 4	78
7	CONSIDERAÇÕES FINAIS	80
	REFERÊNCIAS	84
	APÊNDICE A – REPRESENTAÇÕES SOCIAIS DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL	90
	APÊNDICE B – DESENVOLVIMENTO DA COMPREENSÃO SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL	95
	APÊNDICE C – QUESTIONÁRIO APLICADO AOS PARTICIPANTES	99

1 INTRODUÇÃO

1.1 Justificativa

A busca por uma alimentação saudável vem representando um papel crescente nas preocupações das pessoas na sociedade contemporânea. As grandes corporações, como Unilever, tem adquirido empresas brasileiras do ramo de produtos naturais por saberem ser crescentes esta demanda. Problemas como sobrealimentação, obesidade e doenças crônicas estão relacionadas principalmente ao consumo de determinados alimentos industrializados.

De acordo com Mansano e Oliveira (2011), os consumidores atuais reconhecem a necessidade de repensar sua forma de vida e questionar o processo de transformação da natureza (ou alienação para alguns) e seus elementos: artifícios (uso de matérias e aparatos), química (corantes, aromatizantes e flavorizantes) e filosofia (hedonismo – a busca pelo prazer).

É nesse cenário que a ideia de alimentação saudável surge como preocupação e práticas legítimas para todos aqueles que desejam fugir a tais efeitos. Essa mudança, contudo, não é pacífica, pois trata-se não de adoção racional, mas de um confronto entre modos de ser, perceber, reconhecer-se e pertencer.

A situação também é relatada por França *et al.* (2012), ao afirmar que mudanças de hábitos alimentares põem em movimento forças antagônicas de crenças (religiosas ou não) e sentimentos arraigados da cultura que definiu a própria pessoa em oposição à criação de um novo sujeito, muitas vezes contrário ao anterior.

Observam-se na atualidade dois grandes movimentos: de um lado, um crescente processo conservador de produção com a quimificação alimentar e a correspondente diversificação, e de outro uma tendência contracultural, cada vez mais globalizada e intensificada, de busca por alimentos mais saudáveis. E nesse embate entre degustar e/ou viver mais e melhor, é possível considerar os hábitos alimentares como ações individuais construídas e reproduzidas socialmente (FRANÇA *et al.*; 2012).

Assim, a alimentação saudável surge em sua especificidade de cuidados com o ser por meio dos alimentos e do preparo da comida, fortemente relacionada a

uma discussão sobre o uso de alimentos industrializados *versus* alimentos *in natura*, influência da mídia e custos da alimentação saudável (DUTRA *et al.*, 2007).

Como, então, investigar uma situação tão fluida e mutável, em que os conceitos vindos do mundo científico encontram a realidade dura da prática cotidiana?

Se, como afirma Moscovici (2012), quando uma nova ideia ou teoria entra em contato com a sociedade, lutas e polêmicas culturais emergem, utilizar a Teoria das Representações Sociais traz a esse objeto de estudo uma guia de análise de efetivo potencial interpretativo.

Entendidas como o conjunto de explicações, pensamentos e ideias que possibilita evocar dados, acontecimentos, pessoas e mesmo objetos configurados em sistemas de valores e práticas, seu objetivo é tornar familiar algo até então desconhecido, possibilitando classificação, categorização e nomeação de ideias e acontecimentos inéditos.

Tomando a afirmação de Reale (2000), de que o conhecimento é sempre relação entre um sujeito que conhece e um objeto – algo que é conhecido –, pode-se ver que as Representações Sociais expressam o significado da realidade produzido e partilhado por um grupo. E com elas, o senso comum pode ser considerado objeto de estudo tão legítimo quanto o conhecimento científico.

Nesse contexto, surge o interesse pelas maneiras atuais de construir e partilhar conhecimento com a mediação de ferramentas de comunicação virtual. O caso do grupo organizado em rede social (*WhatsApp*): *Por Uma Vida Com Mais Vida* é exemplar. Criado a partir da postagem de dúvidas, respostas e derivações do conhecimento científico sobre alimentação saudável, o grupo cumpre o papel de produção colaborativa, num fluxo contínuo de troca de informações que também serve à democratização de conhecimentos. O trabalho tem um determinado caráter de inovação por se tratar de uma investigação no grupo mencionado.

Construir, porém, um objeto de pesquisa em Representações Sociais apresenta suas dificuldades. De fato, trata-se de fenômenos em constante movimento, presentes na prática social, nos relacionamentos e no pensamento individual, que precisam ser antes transformados em objetos controlados pela prática da pesquisa científica. (SÁ, 1998).

Torna-se necessário decidir qual o objeto das Representações Sociais a ser considerado e relacioná-lo a um sujeito. Neste trabalho, as definições apontam a

alimentação saudável como objeto e os participantes do grupo estudado como os sujeitos, e o estudo das Representações Sociais permitiu compreender o fenômeno da formação do conhecimento e seus valores de sustentação.

1.2 Problematização

Após a Revolução Industrial, com a necessidade de transportar alimentos ou provisionar grandes volumes de comida ou ainda aumentar exponencialmente a produção para as várias frentes de batalha, a própria logística que envolve armazenamento e distribuição necessitou integrar a cadeia de produção da indústria química e a alimentícia. Com a Revolução Industrial o processo de industrialização em relação à alimentação trouxe duas influências:

Uma primeira influência foi da indústria propriamente dita decorrente dos processos de aumento de produção. Este processo permitiu que a humanidade em diferentes e distantes lugares tivesse acesso a bens nunca antes alcançados e em volumes cada vez maiores. Pois segundo MAZOYER & ROUDART (2010) se você produz mais, tem que distribuir mais.

Transportes feitos em navios a vapor para conservação para uma longa distância, maior tempo de conservação, pasteurização, sobretudo devido ao desenvolvimento das indústrias alimentares, permitiram que os alimentos, antes artesanais, fossem produzidos por poderosas fábricas, como revelam Flandrini & Montanari (1996).

Esse processo de distribuição levou ao processo de quimificação, pois os produtos tinham que ser transportados à longa distâncias e armazenados. A produção à época era mais rápida do que a demanda. A programação ainda não alcançara os padrões do planejamento moderno dos dias presentes. Com isto a necessidade da formação de estoques e conseqüente conservação. O resultado foi a quimificação dos alimentos e seu acondicionamento.

Uma outra lógica da produção capitalista industrial é o processo crescente da diversificação dos produtos face a necessidade de geração de lucros e acumulação de capital. Esta diversificação vai implicar no uso de corantes, aromatizantes e flavorizantes que trouxeram inclusive a busca pelo prazer na alimentação. O conjunto desses dois fenômenos: quimificação para conservação e para a diversificação impactam a qualidade dos alimentos ofertados.

Um terceiro elemento foi a própria agricultura. Esta passou por um processo de industrialização via mecanização, ao substituir mão de obra por máquinas e equipamentos. Este fenômeno da mecanização vem acompanhado pela quimificação dos produtos, sobretudo para a conservação dos alimentos no ambiente de produção e conservação e maior produtividade agrícola via artificialização dos solos e contenção de pragas e doenças, sobretudo advindas das monoculturas.

A agronomia passou assim por uma mudança radical diante da industrialização crescente e o capitalismo tardio. Isto está descrito em Mandel (1977). Para os autores MAZOYER & ROUDART (2010), o campo passa a ter cada vez menos mão-de-obra. Conclusão mais gente nas cidades e maior necessidade de suprir de alimentos às populações industriais urbanizadas.

Esse processo de quimificação da agricultura fez com que poluísse o ambiente, o lençol freático, o solo, as próprias plantas e animais, conseqüentemente o alimento em si: grãos, frutas, verduras e legumes e indiretamente os rebanhos.

Viana (2017) afirma que produção a vácuo gerou maior produtividade com mais produtos químicos, gerando uma conservação alimentar maior também, porém o acúmulo da ingestão desse tipo de alimentação gerou sérios problemas e danos à saúde do homem ao longo dos anos. Diante dessa realidade pouco favorável o homem passou a consumir mais sal, mais sódio (carnes enlatadas recebem sódio para preservar a sua cor). Além dos corantes destinados a boa apresentação visual das carnes expostas nas vitrines de lojas especializadas e supermercados.

Esta etapa da evolução da indústria e da agricultura trouxe problemas como doenças de toda ordem e fizeram com que as pessoas se contrapusessem a esse modelo. Um desses movimentos foi o da Contracultura surgido nos Estados Unidos nos 1950's.

Um desses movimentos foi o dos hippies na década seguinte e nos anos 1970 e os *punks* que trouxeram no seu discurso uma contraposição contra a dominação capitalista. Por fim, na Itália o movimento de Slow Food já nos anos 1980, em contraposição ao Fast Food prevalecente.

A contracultura foi um grande movimento que se iniciou na década de 1950 do Século XX, marcou o mundo ao introduzir uma influência para várias gerações da história. Messeder Pereira (1992) defende que não foi apenas um arroubo da

juventude da época, o que existia sim era o desejo de mudar o mundo, eles não conseguiram modificar a realidade, mas houve mudança de mentalidade. Messeder Pereira (1992) complementa que na contracultura a vida comunitária e a valorização da natureza, sendo o vegetarianismo uma opção alimentar.

Bleil (1998; p. 15) afirma que mais tarde isso se intensificaria com o movimento hippie, que deflagrou uma preocupação com a comida e fez com que o “natural” interferisse na escolha de um número crescente de consumidores. Bleil (1998, p. 15) completa dizendo que hoje o gosto pelo “natural” apresenta resquícios deste movimento, persistindo principalmente na faixa etária dos 30 e 40 anos.

O conjunto desses movimentos no tempo vem tentando trazer estratégias de oferta e consumo de alimentos mais saudáveis, mais orgânicos. Em certa medida passam a ter o apoio crescente de médicos e, nutricionistas e seus respectivos órgãos de atuação. No caso norte americano o Food and Drug Administration (FDA) cuja missão é regulamentar e controlar remédios e os alimentos naquele país. Na Europa aparecem produtos livres de agrotóxicos, na Alemanha a bioética.

A Food and Agriculture Organization - FAO Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura se incorpora neste processo. O próprio governo brasileiro através da Vigilância Sanitária ligada ao Ministério da Saúde, a partir dos anos 1990; e o Plano Nacional de Abastecimento ligado ao Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento nos anos 2010's adotaram medidas no sentido de maior preservação da saúde pública via segurança dos alimentos. O que há de consenso é estas ações e movimentos recomendaram alimentos mais saudáveis.

Em pleno Século XXI, observam-se dois grandes movimentos: de um lado um crescente processo conservador de produção com a quimificação alimentar e correspondente diversificação e de outro, uma tendência contracultural, cada vez mais globalizada em busca por alimentos mais saudáveis. Gradativamente incorporam-se mais pessoas a este ultimo movimento.

A questão que se coloca é: tendo em vista que as pessoas têm percepções e condições diferenciadas, interessa saber como o alimento considerado saudável é visto pelos indivíduos que participam de redes sociais. Presume-se que exista uma gama de entendimento entre o que é e o que não é saudável.

Especificamente pretende-se saber como os integrantes de determinados grupos de Whats'App adquirem esta percepção. Notadamente aqueles grupos que tem como objetivo os processos de reeducação alimentar.

A partir do exposto, interessa saber como a alimentação é considerada saudável no ponto de vista dos indivíduos que participam de uma rede social cujo objetivo é disseminar informações e criar conscientização para sua adoção. Atuando na fronteira entre senso comum e conhecimento científico, impõe-se um questionamento: quais são as Representações Sociais de consumo de alimentação saudável dos membros do grupo Por Uma Vida Com Mais Vida?

1.1 Objetivos

1.1.1 Objetivo Geral:

a) analisar as Representações Sociais de alimentação saudável dos integrantes do grupo organizado em rede social (*WhatsApp*): Por Uma Vida Com Mais Vida.

1.1.2 Objetivos Específicos:

- a) verificar o perfil socioeconômico dos membros do grupo Por uma Vida Com Mais Vida;
- b) identificar motivações e tendências de alimentação saudável entre os integrantes do grupo;
- c) identificar as Representações Sociais de alimentação saudável entre os integrantes do grupo;
- d) verificar como a participação nesse grupo social específico tem contribuído para a constituição das Representações Sociais do que vem a ser alimentação saudável.

1.2 Estrutura

Estruturalmente, a Teoria das Representações Sociais é apresentada no capítulo 2 e no capítulo 3, os entendimentos teóricos sobre alimentação saudável. No capítulo 4, desenvolve-se a caracterização do grupo estudado. O capítulo 5 explana a metodologia do estudo de caso de abordagem quantitativa e qualitativa com finalidade explicativa, realizado por meio de questionários de perguntas

semiestruturadas (abertas e fechadas), disponibilizados *online* aos membros do grupo. A análise dos resultados constitui o capítulo 6 e responde a cada um dos objetivos específicos apresentados. Por fim, as considerações finais permitem compreender as Representações Sociais de alimentação saudável pretendidas.

Em termos acadêmicos, a escolha do *locus* de pesquisa expande fronteiras com o exemplo real de exercício investigativo sobre uma realidade comunicacional e tecnológica que ainda não apresenta literatura consolidada. Ao mesmo tempo, o tema alimentação saudável adquire maior relevância quando se constata que a pesquisa de reconhecimento de Representações Sociais permite melhor compreender a sociedade e contribuir para seu processo de transformação.

2 TEORIA DAS REPRESENTAÇÕES SOCIAIS

A Teoria das Representações Sociais nasceu do questionamento de Serge Moscovici (2012) sobre como o conhecimento científico transformava-se em conhecimento comum. A essa indagação ele forneceu respostas que permitem lidar com as lutas e polêmicas culturais que emergem do contato da sociedade com uma nova ideia ou teoria.

Historicamente, a teoria baseia-se no pensamento de Durkheim sobre as representações coletivas e a necessidade de reconhecimento da oposição entre individual e coletivo, mas dele se difere pela concepção de que as relações entre sociedade e cultura são interdependentes, contraditórias e mutáveis e não estáticas, como defendia Durkheim. Assim expõem Costa e Almeida (1999, p.251):

[...] o substrato da representação individual era a consciência própria de cada um, sendo, portanto, subjetiva, flutuante e perigosa à ordem social. Por outro lado, o substrato da representação coletiva era a sociedade em sua totalidade e, por isso, seria impessoal e ao mesmo tempo permanente, garantindo, assim, a ligação necessária entre os indivíduos e, conseqüentemente, a harmonia da sociedade.

Moscovici suplanta essas questões ao enfatizar a interação dialética entre sociologia e antropologia, confirmando a Teoria das Representações Sociais como uma especificidade da Psicologia Social.

Conceitualmente, as Representações Sociais são uma das vias de apreensão do mundo concreto por meio da transformação do conhecimento indireto em direto na apropriação do mundo exterior (MOSCOVICI, 2012).

Jodelet (1989) considera as Representações Sociais uma forma de conhecimento socialmente elaborada e partilhada, de objetivo prático, que contribui para a construção da realidade comum a um conjunto social. Utilizado na vida cotidiana, esse conhecimento cria um senso comum.

A teoria atua para valorizar o conhecimento construído socialmente e o torna elemento importante de investigação científica para transformação social no seu processo de formação. O senso comum alcança o *status* de objeto de estudo legítimo pelo próprio reconhecimento da existência das Representações, uma vez que indica práticas sociais a respeito de diversos assuntos.

2.1 Processo de Formação das Representações Sociais

Moscovici (2012) reconhece que as representações sociais realizam uma reestruturação cognitiva com o movimento mental de tornar familiar o não familiar. Elas podem, por exemplo, servir para explicar ou justificar a identidade do indivíduo nas suas razões para inserir-se num grupo ou dele não fazer parte. Essa assimilação ocorre por meio de dois processos: objetivação e ancoragem que representam um duplo mecanismo de natureza psicológica e social.

A objetivação é o momento em que o abstrato transforma-se em concreto. É a organização das percepções e os julgamentos dos indivíduos em uma realidade socialmente construída, cristalizadora das ideias, tornando-as objetivas. A chamada face figurativa de materialização do conhecimento (MOSCOVICI, 2012). O processo traz o que até então não existia ao mundo do conhecido e desenvolve-se em três fases, como apresentadas por Jodelet (1989):

1. Seleção e Contextualização: as informações sobre o objeto passam por uma seleção com base em critérios culturais. As experiências e conhecimentos do grupo permitem haver uma construção seletiva da realidade.
2. Formação de um Núcleo Figurativo: esses elementos são organizados num padrão de relações estruturadas. O indivíduo recorre a informações e dados que já possui para compreender aquilo que é novo.
3. Naturalização dos Elementos do Núcleo Figurativo: as informações alcançadas e suas respectivas relações formam-se como categorias naturais, caracterizando sua materialidade. O abstrato torna-se concreto, quase tangível e o conceito, cristalizado, passa a ser considerado como elemento da própria realidade.

A objetivação, contudo, não garante a inserção desse conhecimento. Para isso é necessária a atuação dialética da ancoragem. (JODELET, 1989).

A ancoragem consiste em integrar cognitivamente o objeto representado a um sistema de pensamento social preexistente. As imagens dadas pela objetivação são assimiladas e sedimentam-se num registro simbólico de nomeação do que não tinha nome. É o processo de familiarização do novo e de sua transformação em um conhecimento hábil a influenciar outras pessoas.

Pela classificação do que é inclassificável, pelo fato de dar um nome ao que não tinha nome, nós somos capazes de imaginá-lo, de representá-lo. De fato, a representação é, fundamentalmente, um sistema de classificação e de denotação, de alocação de categorias e nomes. (MOSCOVICI, 2012, p. 62).

A ancoragem serve para a instrumentalização do saber com o valor funcional de permitir ver a objetivação. Assim, objetivação e ancoragem definem a forma pela qual as novas informações são percebidas, transformadas, integradas e moduladas numa rede de significações construídas a partir das relações sociais que interpretam o objeto. Todo esse processo envolve juízo de valores na classificação e categorização do novo numa cadeia de significações, em que “o antigo e o atual são confrontados” (JOVCHELOVITC, 2003, p.41).

Ressalta-se que objetivação e ancoragem não ocorrem em momentos distintos. Antes, desenvolvem-se concomitantemente numa inter-relação de construção de sentidos. A objetivação, direcionada para fora ou para outros, elabora conceitos e imagens para reproduzi-los no mundo exterior. A ancoragem permeia motivos e tendências toda vez que o participante é chamado a olhar para dentro de si e do que armazena em sua memória em movimento (MOSCOVICI, 2012). Ancoragem e objetivação são, pois, maneiras de lidar com a memória.

As Representações Sociais ampliam seu leque de atuação ao também apresentar a capacidade de ser “um guia para as ações sociais”. (ABRIC, 2000, p.28). ao mesmo tempo em que a Representação é influenciada pelo meio no qual se cristalizou, ela o influencia, porque se torna ponto de partida de uma nova interpretação da realidade ou visão do mundo.

2.1.1 Universos de Pensamento

No processo de formação das Representações Sociais, a realidade é dividida em sistemas de pensamentos distintos: os universos reificado e consensual, que permitem entender os conceitos de familiar e não familiar.

Para Moscovici (2012), o universo reificado manifesta saberes e conhecimentos com objetividade e rigor lógico e metodológico. É o universo das ciências. O universo consensual, por sua vez, expressa o senso comum e suas teorias de resposta aos problemas do real. É o universo das Representações Sociais que circulam no cotidiano. Ambos se inter-relacionam dando forma à realidade.

Moscovici (2012, p.17) afirma que “a representação toma o lugar da ciência e, por outro, a constitui (ou reconstitui) a partir das relações sociais envolvidas”. Os conhecimentos científicos são moldados a um determinado contexto social e ganham nova roupagem com significação própria. Dessa forma, o conhecimento científico pode tornar-se elemento da própria cultura transformado em conhecimento comum. Moscovici (2012) defende que cada universo apresenta três dimensões:

1. Informação (dimensão ou conceito): organização dos conhecimentos que um grupo possui acerca de um objeto.
2. Campo de Representação: remete à ideia de imagem, modelo, a um aspecto preciso do objeto social.
3. Atitude: destaca a orientação global em relação ao objeto da representação social e ocorre quando o indivíduo representa algo unicamente após ter adotado uma posição e em função da posição tomada. No caso do grupo estudado, é o que ocorre em todos os questionamentos sobre influências, mudanças e conscientização após adesão.

2.2 Teoria do Núcleo Central

No esforço de desenvolver a Teoria das Representações Sociais, Abric (2000) formalizou a Teoria do Núcleo Central em que reconhece a organização das Representações Sociais em dois sistemas distintos entre si.

O sistema ou núcleo central mais resistente às mudanças ou interferências. Por estar ligado à história do indivíduo ou grupo, apresenta características de estabilidade, rigidez e consensualidade. Esse núcleo central assegura a significação, a consistência e a permanência da Representação. (ABRIC, 2000). Por isso, a objetivação cristaliza-se em um núcleo central.

O sistema periférico apresenta os elementos mais flexíveis que condicionam as Representações individualizadas. Suas características são mutabilidade, flexibilidade e individualidade. É a associação desses elementos que possibilita a ancoragem da realidade.

Da reunião desses sistemas deriva que uma Representação é ao mesmo tempo estável e móvel em determinados aspectos. O sistema central proporciona o significado global da representação e organiza o sistema periférico. Este assegura a adaptação à realidade e a diferenciação de conteúdo na interface com as situações e práticas concretas.

2.3 Funções das Representações Sociais

Um dos objetivos primordiais das Representações Sociais é tornar familiar algo até então desconhecido. Nesse percurso podem ser identificadas quatro funções essenciais, conforme Abric (2000):

1. Função de Saber: permite compreender e explicar determinada realidade, em consonância com sistema cognitivo e o universo de valores e crenças do indivíduo. Facilita a comunicação e a difusão do saber ingênuo.
2. Função Identitária: proteção da especificidade dos grupos, na medida em que situa os indivíduos ou grupos no campo social, definindo a identidade e exercendo papel de suma importância no controle social.

3. Função de Orientação: opera como seleção e filtro de informações e atua como guia de comportamentos e práticas sociais. Direciona e adequa quando intervém na finalidade da situação e no tipo de atitude cognitiva a ser adotada pelos sujeitos sociais. Revela sua natureza prescritiva na antecipação das ações.
4. Função Justificadora de Condutas: atua *a posteriori* para possibilitar explicar e justificar comportamentos e tomadas de posição e decisão dos grupos e indivíduos numa ação ou em relação aos seus parceiros.

Por fim, as Representações Sociais possuem grande importância para as práticas sociais, pois contribuem e influenciam a construção da própria realidade. Como salienta Moscovici (2012, p.53-54):

As representações que se formam na sociedade, têm repercussão direta em seu comportamento, atitudes e modos de agir, pois formam estruturas individuais de conhecimentos que informam e orientam os membros de um grupo social, em determinado tempo e espaço.

As representações sociais foram escolhidas pela sua importância entre escolher para utilizar Ancoragem e Objetivação e a importância para observar e analisar o tema proposto.

3 ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL CULTURA E CONSUMO

A análise de hábitos alimentares pode ser abordada a partir de ênfases diversas: em sua dimensão simbólica presente na produção, no preparo e no consumo; bem como em abordagens materialistas que investigam as condições concretas de existência e interpretam escolhas e tabus alimentares como resultado de restrições ou potenciais produtivos de cada povo e região.

Tal é a relação entre alimentação, cultura e saúde estudada por Poulain (2012), ao tratar da mudança para alimentar-se saudavelmente. O autor citado afirma que comer depende de uma cultura, daí os fenômenos da privação de comer, da passagem da má nutrição para o engordar, do pensamento simples para a racionalização industrial, da nutrigenética para a nutrigenômica, dos herbívoros à síndrome da vaca louca e por fim do restaurante para o *fast food*.

Poulain e Proença (2003) colocaram o hábito de alimentar-se saudavelmente dentro de um padrão que ambos chamaram de conceito de espaço social alimentar, uma espécie de instrumento de estudo dos modelos alimentares que ressalta a relação bioantropológica de um grupo de pessoas e seu meio. Há seis dimensões principais: o comestível, a produção alimentar, o culinário, os hábitos de consumo alimentar, a temporalidade e as diferenciações sociais. Assim, Poulain e Proença (2003) concluíram que um modelo alimentar nada mais é do que uma configuração particular do espaço social alimentar.

A essa compreensão pode-se acrescentar a afirmação de Hernández (1992), de que hábito alimentar é um fenômeno complexo em que interessa não somente o que se come, mas o porquê, o como, o quando, o onde e o com quem. “Além desses aspectos também há a preocupação com o que não se come, e porque não se come o que é considerado comestível” (HERNÁNDEZ, 1992, p. 96).

Corbeau (2005) trata o alimentar-se com saúde dentro de uma sequência do comer, fenômeno social total que inicia com a decisão de cultivar ou de criar certos produtos em vez de outros, passa pelo modo de fazer, de transformar, de conservar, de estocar (no caso de autoconsumo ou colheita própria) e por fim, o modo de transportar e, em alguns casos, de comercializar.

Também colaboram para as investigações sobre alimentação saudável os embates ideológicos travados entre dois grupos representados por

vegetarianos/veganos, de um lado e carnívoros – ou mais propriamente onívoros – de outro, como ressaltados por Lira (2013).

De todas essas abordagens, sobressai a ideia comum de que alimentação saudável é um processo social que conjuga variadas dimensões e sua evolução somente pode ser compreendida por meio das interações entre comportamento alimentar e instituições culturais. De toda forma, para muito além do exotismo e da análise de hábitos não ortodoxos, é possível equilibrar todos esses aspectos e apresentar o desenvolvimento histórico que culminou na atual preocupação com a alimentação saudável.

3.1 Configurações Alimentares: da Revolução Industrial ao *Slow Food*

Para entender de que maneira a alimentação saudável tornou-se um conceito real em nossa sociedade, é preciso discutir o padrão técnico moderno de produção de alimentos que tomou forma a partir da revolução industrial. A partir do século XVIII, a revolução industrial alterou o modo de produzir e consumir alimentos.

[...] Transformações internas nas práticas agrícolas e na sociedade rural ocorridas entre o final do século XVIII e início do século XIX levaram à intensificação da produção de alimentos para dar suporte à crescente população urbana que apoiava a Revolução Industrial. Surgiram, também, fatores externos que estimularam mudanças nos sistemas alimentares locais. Com a colonização e exploração das riquezas dos novos mundos, os alimentos vindos de longe se tornaram atraentes. Com o trabalho escravo e o estabelecimento das colônias, desenvolveram-se as primeiras cadeias de *commodities* e o alimento ganhou uma condição de mercadoria. (AZEVEDO, 2004, p. 32).

A tecnologia proporcionou que o açúcar se tornasse popular com o uso da beterraba. A descoberta da margarina e o uso de óleos vegetais (coco da Índia) difundiram-se no Ocidente, sobrecarregando as dietas em gorduras. O aperfeiçoamento tecnológico fez com que farinhas cada vez mais sofisticadas fossem lançadas no mercado (ORNELLAS, 2000). Passou-se a enfatizar a facilidade e a praticidade como características desejáveis nos alimentos. O crescimento do mercado de massa resultou em novas condições de distribuição comercial. Métodos antigos foram aperfeiçoados (desidratar, defumar e congelar) e desenvolvidas tecnologias alimentares de pré-preparo de alimento de pronto uso

(*convenience food*), supergelados, quentinhos ou semipreparados para encurtar o tempo de serviço de preparo. (ORNELLAS, 2000).

Na produção, questões como esgotamento do solo, prevenção e combate a pragas também se beneficiaram de avanços tecnológicos como adubos químicos, inseticidas, fungicidas e pesticidas que aumentaram o volume produzido e melhoraram a forma de apresentação dos produtos colhidos. Infelizmente também geraram contaminações que afetaram as condições de aceitabilidade do solo, esgotando-o ou exaurindo os componentes necessários para gerar plantas saudáveis.

Percebe-se que a mudança em fatores materiais (produção) ocasionaram mudanças culturais que repercutiram em aspectos sociais, ambientais, de saúde humana, direcionamento da pesquisa científica e dinâmica cultural dos povos. Esse fenômeno ocorreu por meio de duas revoluções conjugadas: industrial e agrícola que formaram a chamada revolução verde.

Ela corresponde a importantes modificações na produção e no processamento para atender demandas crescentes de alimentos. Para Vieira (2009), a agricultura transformou-se numa indústria que visa o aumento de produtividade em diversos cultivos: oleaginosas, tubérculos, frutas.

Para Sebby (2010), a revolução verde começou nos anos 1960 quando a urbanização e a industrialização aceleradas levaram à necessidade de aumentar a produção e a produtividade. Originou-se nos Estados Unidos da América que na época enfrentavam uma crise agrícola e decidiram intensificar a monocultura numa volta ao estilo *plantation*.

Esse modelo baseia-se na intensiva utilização de sementes melhoradas, particularmente de híbrido (milho), insumos (fertilizantes e agrotóxicos), mecanização e diminuição do custo de manejo. Também é creditado à revolução verde o uso extensivo de tecnologia no plantio, na irrigação e na colheita, assim como no gerenciamento de produção. É importante ressaltar que a adoção de agrotóxicos, fungicidas, herbicidas e acaricidas representou a quimificação da agropecuária.

No Brasil, as monoculturas conhecidas eram cana-de-açúcar e café, mas com a introdução das técnicas preconizadas pela revolução verde, houve um aumento significativo da produção de alimentos. A partir da década de 1990, o país

experimentou o aumento da fronteira agrícola com a disseminação de culturas em que é recordista de produtividade: soja, milho, algodão, entre outros.

O resultado dessa mudança não se limitou ao campo e alcançou as cidades, mesmo não tendo ligação direta, surgiu o fenômeno da McDonaldização da sociedade, uma das raízes da atual preocupação com a alimentação saudável.

McDonaldização é um termo usado pelo sociólogo George Ritzer (2005) para explicar a situação que se manifesta quando uma sociedade organiza-se a partir dos princípios básicos característicos de um restaurante *fast food*.

A McDonaldização é uma reconceitualização da racionalização da gestão científica: eficiência, quantificação, previsibilidade e controle. Essa racionalização não se refere à descrita por Weber (1987) como desenvolvimento da ciência, da tecnologia e burocracia modernas, mas sim a um paradigma contemporâneo em que os princípios de McDonaldização infiltram-se em variadas esferas da sociedade atual. O resultado é o desejo das pessoas por gratificação instantânea em várias esferas de sua vida, assim como se ganham brindes e descontos numa loja.

Os quatro componentes fundamentais da McDonaldização podem ser assim entendidos:

1. Eficiência: encontrar o método mais eficaz para cumprir uma tarefa.
2. Quantificação: o objetivo deve ser muito mais quantificável (a exemplo das vendas) do que qualitativo-subjetivo (como o gosto).
3. Previsibilidade: os serviços devem ser padronizados, normalizados.
4. Controle: os empregados devem ser padronizados, normalizados, e, tanto quanto possível, substituídos por tecnologias não humanas.

Para Ritzer (2005), tais princípios também foram adotados por serviços como cuidados médicos e educação. Os novos meios de consumo têm sido reencantados, incorporando ações cada vez mais espetaculares que dão aos consumidores a sensação de euforia num mundo a que falta emoção. A modernidade (racionalização) e a pós-modernidade (reencantamento por meio dos

processos pós-modernos de simulação e implosão) coexistem com os meios de consumo McDonaldizados.

Admitindo-se que o modelo da McDonaldização aplica-se à alimentação, surge uma cadeia de valor, da produção à distribuição e à recepção, que torna os produtos muito semelhantes entre si, com recurso sistemático a valores estéticos já garantidos pelo sucesso e por estereótipos de boas práticas. Essa é a própria garantia de satisfação. A escolha torna-se simulação e erode a distinção entre o real e o imaginário, entre o verdadeiro e o falso, num verdadeiro “[...] modelo de organização social” (RITZER, 2005, p. 9). O consumo torna-se uma sucessão de espetáculos de produtos e serviços oferecidos de forma eficiente e em variedade limitada: estandardização e homogeneidade.

Tal processo, contudo, encontra oposição em outra forma de organização social alimentar surgida na esteira do movimento hippie e da contracultura: o *slow food*. O movimento originou-se em 1986, em resposta à abertura de um restaurante *fast food* da marca McDonald’s na Piazza di Roma Espagna. O olhar atento do sociólogo, *gourmet* e jornalista Carlo Petrini, que já tinha visto a abertura de outros desses restaurantes em muitas partes do mundo, interpretou o evento como invasão e falta de respeito para com os hábitos alimentares locais, bem como ameaça à manutenção da diversidade gastronômica.

Entendendo a comida como parte da identidade (LIPOVESTKY, 2004), o movimento *slow food* tem como filosofia a valorização da história e da cultura de cada grupo social como base para redes de intercâmbio recíproco equilibrado. Trata-se da defesa das diferenças culturais, territoriais e regionais, juntamente com a herança de alimentos.

Em sua espinha dorsal encontram-se os princípios de proteger alimentos de qualidade, métodos tradicionais de cultivo e transformação sustentável, defender a biodiversidade das variedades cultivadas e silvestres e a crença de que a qualidade dos alimentos deve ser boa, limpa e justa. (SLOW FOOD, 2008).

Para o *slow food*, a agricultura permite o desenvolvimento baseado na sabedoria e no conhecimento das comunidades locais que vivem em harmonia com o ecossistema ao seu redor, especialmente nas regiões mais pobres do planeta. (SLOW FOOD, 2008).

O interesse do movimento teve origem na área de alimentos, mas se estendeu a todos os aspectos que fazem parte da qualidade de vida:

[...] satisfação, qualidade dos relacionamentos, realização pessoal, percepção de bem-estar, possibilidades de acesso a eventos culturais, oportunidades de lazer, felicidade, solidariedade e liberdade. (KLUTHCOVSKY; TAKAYANAGUI, 2007, p. 14).

A filosofia *slow food* é uma tentativa de romper a inércia da tendência a aplicar o modelo rápido de alimentação que leva à desumanização do ser humano e à distorção do planeta. Esse compromisso com uma forma sustentável para as pessoas é a força motriz para despertar e alterar valores e crenças que, como afirma Giddens (2007, p. 42): "[...] são capazes de produzir transformação."

Dessa forma, o *slow food* está diretamente relacionado a uma maior consciência da relação consumo e sustentabilidade social, econômica e ambiental e impõe novos desafios ao pensamento alimentar, como "[...] a necessidade de se multiplicarem as práticas sociais baseadas no fortalecimento do direito ao acesso à informação e à educação ambiental em uma perspectiva integradora." (JACOBI, 2003, p. 192).

São postas, assim, as condições para o surgimento do conceito de alimentação saudável em toda sua complexidade.

3.2 A alimentação saudável e os hábitos saudáveis

Retomando a análise sobre hábitos alimentares nas dimensões simbólica e material, pode-se apontar o conceito de alimentação saudável como:

[...] baseada em práticas alimentares que assumam a significação social e cultural dos alimentos como fundamento básico conceitual. Neste sentido é fundamental resgatar estas práticas bem como estimular a produção e o consumo de alimentos saudáveis regionais (como legumes, verduras e frutas), sempre levando em consideração os aspectos comportamentais e afetivos relacionados às práticas alimentares. (BRASIL, 2010, p. 1).

De acordo com o Ministério da Saúde (BRASIL, 2010, p. 1), as principais características de uma alimentação saudável são:

1. Respeito e valorização das práticas alimentares culturalmente identificadas: o alimento tem significações culturais diversas que precisam ser estimuladas. A soberania alimentar deve ser fortalecida por meio deste resgate.
2. A garantia de acesso, sabor e custo acessível. Uma alimentação saudável não é cara, pois se baseia em alimentos *in natura* e produzidos regionalmente. O apoio e o fomento a agricultores familiares e cooperativas para a produção e a comercialização de produtos saudáveis como legumes, verduras e frutas é uma importante alternativa para que além da melhoria da qualidade da alimentação, estimule geração de renda para comunidades. As práticas de marketing muitas vezes vinculam a alimentação saudável ao consumo de alimentos industrializados especiais e não privilegiam os alimentos não processados e menos refinados como, por exemplo, a mandioca que é um (tubérculo) alimento saboroso, muito nutritivo, típico e de fácil produção em várias regiões brasileiras e tradicionalmente saudável.
3. Variada: fomentar o consumo de vários tipos de alimentos que forneçam os diferentes nutrientes necessários para o organismo, evitando a monotonia alimentar que limita o acesso de todos os nutrientes necessários a uma alimentação adequada.
4. Colorida: como forma de garantir a variedade principalmente em termos de vitaminas e minerais, e também a apresentação atrativa das refeições, destacando o fomento ao aumento do consumo de alimentos saudáveis como legumes, verduras e frutas e tubérculos em geral.
5. Harmoniosa: em termos de quantidade e qualidade dos alimentos consumidos para o alcance de uma nutrição adequada considerando os aspectos culturais, afetivos e comportamentais.
6. Segura: do ponto de vista de contaminação físico-química e biológica e dos possíveis riscos à saúde. Destacada a necessidade de garantia do alimento seguro para consumo populacional.

Por meio dessas conceituações, podem-se reunir os eixos temáticos da alimentação saudável a partir de seu pertencimento às dimensões citadas:

1. Significação social e cultural (dimensão simbólica).
2. Alimentos regionais (dimensão material).
3. Garantia de acesso e custo acessível (dimensão material).
4. Variação e harmonia (dimensão material).
5. Sabor e cor (dimensão material de significação subjetiva).
6. Segurança (dimensão material).

Quanto à segurança, no Brasil houve maior preocupação com a qualidade sanitária dos alimentos após a incidência de alguns episódios ao final da década de

1990. Somam-se a eles os desastres ecológicos e a contaminação de alimentos industrializados: “[...] metanol no vinho, salmonela em ovos, chumbo no leite em pó, benzeno em água mineral, dioxina em frangos (gripe aviária) e uso ilegal de hormônios em carne bovina (doença da vaca louca).” (VIEIRA, 2009, p. 8). Essas crises fizeram com que os consumidores alterassem radicalmente sua percepção sobre a segurança sanitária dos alimentos. Assim, uma alimentação saudável segura pode ocorrer por meio de métodos alternativos, como agricultura orgânica, controle biológico e natural de pragas, para desenvolvimento de uma agricultura com menor prejuízo possível. (DUTRA *et al.*, 2007).

A questão do sabor adentra o domínio da percepção sensorial. Para Chauí (2000, p. 151), “Na sensação vemos, tocamos, sentimos, ouvimos qualidades puras e diretas: cores, odores, sabores, texturas.”

A passagem da sensação para a percepção é, neste caso, um ato realizado pelo intelecto do sujeito do conhecimento, que confere organização e sentido às sensações. Não haveria algo propriamente chamado percepção, mas sensações dispersas ou elementares; sua organização ou síntese seria feita pela inteligência e receberia o nome de percepção. Assim, na sensação, ‘sentimos’ qualidades pontuais, dispersas, elementares e, na percepção, ‘sabemos’ que estamos tendo sensação de um objeto que possui as qualidades sentidas por nós. Como disse um filósofo, perceber é ‘saber que percebo’; ver é ‘pensamento de ver’; ouvir é ‘pensamento de ouvir’, e assim por diante. (CHAUÍ, 2000, p. 154).

A qualidade do objeto está no sentimento interno que se atribui a ele. A autora continua afirmando que, pelo contrário, quando se diz que a água está quente, que o céu é azul e que o alimento está amargo isso significa que temos a sensação das qualidades sob a forma de integrantes de seres mais amplos e complexos do que a sensação isolada de cada qualidade. (CHAUÍ, 2000).

Em se tratando da comida, há uma dimensão material inegável, formada pelas moléculas e elementos químicos que constituem os alimentos e pela capacidade humana do paladar de reconhecer os gostos: doce, salgado, azedo, amargo e umami. O sabor, por sua vez, é a percepção geral de algum alimento pela interação entre o gosto e os outros sentidos, principalmente o olfato, mas não só ele:

1. O olfato juntamente com o paladar formam o aspecto principal do sabor. As moléculas voláteis dos alimentos, mesmo na boca, interagem com o epitélio olfativo.
2. O tato distingue o formato, a textura, a temperatura, etc.
3. A audição é estimulada, por exemplo, pela crocância dos alimentos.
4. A visão é elemento estimulante capaz de informar se algum alimento pode ser considerado apetitoso ou não. (ROSA, 2012).

Essa interação é interpretada pelo cérebro ao unir as informações para indicar o sabor que o alimento tem para a pessoa. Assim, a preocupação com uma alimentação colorida reforça a importância do sabor como elemento material capaz de provocar sensações positivas durante o processo de alimentar-se. Alimentação saudável é, pois, experiência complexa em que a materialidade do alimento propicia o prazer da experiência subjetiva dos sentidos.

Variação e harmonia inscrevem-se na preocupação com os aspectos nutricionais. Para Caram e Lomazio (2012), quando se observa a percepção em relação ao hábito alimentar como estado nutricional, deve ser pesquisada a frequência do consumo de alimentos nas refeições diárias e seu local de realização. O hábito alimentar é considerado como de consumo de alimentos saudáveis quando uma pessoa realiza esse tipo de refeição em frequência igual ou superior a quatro vezes por semana.

A temática regional encontra em nosso país um grande entrave. No Brasil, a elitização da cozinha no meio urbano é recente e a realidade é de que a cozinha local, salvo em algumas regiões, ainda não é tratada como patrimônio cultural (COLAÇO, 2014). Sua presença em espaços midiáticos de massa não tem o mesmo alcance da variedade de cozinhas encontradas em restaurantes, que dispõe de programas e canais inteiros dedicados a sua existência. Esses meios reproduzem, mesmo que implicitamente, a discussão entre autêntico (passado, rural, agricultura) e inautêntico (presente, urbano, indústria); e colocam o regional/local muitas vezes no campo do exótico, curioso ou bizarro. O que parece existir é uma gastronomia imaginada e outra real, de caráter normativo, reconhecida oficialmente

pelos meios políticos e pela mídia, mas distinta da gastronomia praticada pelas regiões do País.

Por essa mesma razão, a cultura em que o indivíduo está inserido também interferirá na interpretação do sabor. Quanto mais regionais os alimentos, mais próximos aos sabores considerados bons e significativos para as pessoas. O aspecto regional também está relacionado à agricultura sustentável e ao próprio custo da alimentação saudável. Um exemplo é a Merenda Sustentável, praticada em escolas por todo o país com a criação de hortas escolares, municipais ou mesmo comunitárias. Prática que garante uma merenda mais variada e saudável, além de mais barata, além de fortalecer a economia local. (DUTRA *et al.*, 2007).

Quanto ao custo da alimentação saudável e o senso comum de ser caro (uma representação social?), a própria conceituação do Ministério da Saúde esclarece as razões dessa percepção: associação mercadológica da alimentação saudável ao consumo de alimentos industrializados especiais e a não valorização dos alimentos *in natura*, não processados e menos refinados. Será visto mais à frente que esse processo ocorre como resultado da medicalização da comida e do modelo econômico baseado em acumulação de capital.

A alimentação está ligada à manutenção da saúde (MATOS *et. al.*, 2010) e materializa-se em padrões alimentares que sofrem mudança ao longo do tempo por variadas razões. (CASTRO; MIRANDA & SANTANA, 2015). Um dos principais fatores é a falta de tempo para o preparo das refeições tão apregoado pelos consumidores na atualidade.

Todos esses elementos em conjunto fecham um ciclo que culmina na significação social e cultural da alimentação saudável: muito mais do que uma característica, sua própria base. Alimentação saudável não é apenas consumir os alimentos certos, na quantidade certa, mas fazer da comida alimento objetivo e subjetivo. Importa ressaltar o estreito laço entre cultura e alimentação, no qual o alimento veicula significados ao representar um papel polivalente de prazer sensorial e ritual na vida cotidiana de pessoas, individual ou coletivamente. (PACHECO, 2008).

Ao mesmo tempo, é preciso considerar a questão crescente do comer saudável derivada do processo de medicalização dos alimentos (HERNÁNDEZ; ARNAIZ, 2008). Aparentemente, essa preocupação vai na contramão do pensamento *slow food*, pois dissocia a pessoa do comer integralizado e coloca os

alimentos no patamar de promotores de saúde e, em última instância, remédios para as doenças. A conjunção desses dois fatores aponta para um mercado cada vez mais intenso: o de produtos saudáveis ou naturais.

3.3 Alimentação Saudável e Medicalização da Comida

É preciso entender de que maneira a comida está inserida no mundo do consumo das sociedades contemporâneas em articulação com a publicidade. Por meio de forte processo de divulgação midiática, as pessoas passam a adquirir informações sobre uma nova forma de compreender a alimentação em seu dia a dia. Tal comunicação de caráter publicitário contribui para a construção e a reprodução de símbolos, bem como influencia e reconstrói práticas de consumo. (FREIRE, 2012).

Estranhamente, a medicalização da comida, um dos pilares do mercado de alimentos saudáveis, baseia-se na ideia contrária à alimentação saudável, ao propor a dissociação do sujeito de sua capacidade de decisão e de desfrute dos alimentos que não são sancionados por instâncias superiores detentoras do saber do que é bom ou ruim.

Freire afirma (2012) afirma que o corpo é agora a fronteira final de construção de sentido, visto que a comida participa da construção do corpo, e conduzi-lo no caminho sancionado da alimentação saudável é inserir-se positivamente na sociedade, não apenas pela sua materialidade, mas também pelos aspectos culturais e simbólicos. A alimentação torna-se a messiânica salvadora ou a mitigadora dos males paradoxalmente criados por essa mesma sociedade: estresse, pouco tempo para dedicação ao preparo da comida, uso abusivo de alimentos processados, etc.

Ao mesmo tempo, Freire (2012) passa a defender que os profissionais de saúde passaram a perceber a relação entre o consumo de alimentos e o surgimento e o agravamento das condições de saúde das pessoas. O ponto central de diferença em relação às tradicionais recomendações alimentares é a imposição de um dever-comer sugerido pelo discurso da necessidade de saúde. É a racionalidade nutricional, que colabora no processo de medicalização da sociedade nos seguintes pontos:

- 1) descredenciamento do sujeito em escolher a própria comida e por isso sentir-se impelido a buscar maiores informações acerca do tema;
- 2) elevação de uma suposta má alimentação a uma funcionalidade negativa por atribuir-lhe excessiva responsabilidade em consequências nefastas à saúde sem levar em conta outras particularidades individuais; e
- 3) na ideia de que comer bem é comer de acordo com princípios científicos, mesmo que não tenha se observado qualquer 'descompensamento' alimentar ou dietético nutricional. (VIANA *et al.*, 2017, p. 448).

As práticas alimentares passam a sofrer do suposto estado de supremacia que a ciência detém. Por isso:

A disseminação para o grande público de estudos científicos e os resultados de pesquisas relevam o papel da racionalidade nutricional na promoção de 'melhor' saúde em detrimento da existencialidade da comida e de seu papel agregador nas relações intersubjetivas. (VIANA, 2017 *et al.*, p. 447).

A sociedade de consumo, contudo, também requer que as pessoas sejam vendáveis. Esse arranjo que reúne comida e medicalização é também marcado por um processo de reificação que transforma pessoas em mercadoria. (VIANA *et al.*, 2017).

Viana *et al.* (2017) concatena o seu o pensamento com o modelo econômico-social-cultural marcado pela acumulação de capital tal preocupação também deriva numa indústria muito ativa de produção de alimentos "corretos", sustentada pela publicidade. Preocupações com estética, nutrecosméticos e nutracêuticos devem fazer parte da vida daqueles que integram o grupo das pessoas que "se cuidam", tornadas moralmente superiores pelo consumo desses mesmos produtos. Mais que indivíduos, devem se tornar pessoas com valor agregado.

Para compreender de que maneira a medicalização da comida perverte os sentidos de nutrição e saúde, basta a afirmação de Hernández (1992, p. 98) de que "[...] comer é algo como um fenômeno social enquanto a nutrição é um fenômeno de saúde." Pode-se concluir que alimentação saudável é mais do que escolher uma mera coleção de nutrientes de acordo com uma racionalidade estritamente dietética ou biológica. Por isso, Hernández (1992) afirma que atitudes

relativas à alimentação não podem ser compreendidas completamente a não ser relacionadas aos costumes alimentares e às particularidades que lhe são próprias.

O que se vê é que a medicalização da comida traveste-se para tomar o lugar da alimentação saudável na constituição de Representações Sociais. Com isso, as pautas culturais têm subjugado a capacidade que o ser humano tinha para equilibrar a alimentação de modo mais beneficente para sua saúde e longevidade, ou seja, a “sabedoria do corpo” foi enganada pela “loucura da cultura” (HERNÁNDEZ, 1992, p. 104).

4 GRUPO POR UMA VIDA COM MAIS VIDA

O entendimento do papel do Grupo Por Uma Vida Com Mais Vida na constituição de Representações Sociais sobre alimentação saudável retoma a noção de sistemas de pensamento e seus universos: consensual e reificado.

A procura se deve porque o autor tem parentesco, por ser primo da moderadora do grupo Lis (Giselis) casada com Charles (outro moderador). Apesar de não ter convívio constante com a mesma, fui convidado a participar do grupo de WhatsApp.

O universo reificado manifesta saberes e conhecimentos científicos com objetividade e rigor lógico e metodológico. É o universo das ciências. O universo consensual expressa o senso comum e suas teorias de resposta aos problemas do real. É o universo das representações sociais que circulam no cotidiano.

Fazendo a ponte entre eles, encontra-se o grupo aqui estudado. Por seu intermédio, a socialização dos participantes possibilita interpretar vivências e torná-las comuns. Assim, os conhecimentos científicos são moldados a um contexto social e ganham nova significação. É justamente porque ambos universos se inter-relacionam que se pode dar forma à realidade.

Definidos os universos de pensamento, Oliveira e Werba (2003) concluem que o não familiar é constituído no universo reificado das ciências e, com o auxílio de divulgadores científicos é transferido ao universo consensual, do dia-a-dia. Por isso, a ocorrência desse processo de troca de mensagens em meio virtual responde a uma condição atual de comunicação.

Castells (1999) amplia essa ideia ao afirmar que a sociedade está organizada em rede. Em todos os campos da vida social, vive-se hibridamente em presença física e presença virtual, possíveis e impulsionadas pelas novas tecnologias que transcendem o tempo e o espaço. A sociabilidade assenta-se nas potencialidades de comunicação que a Internet oferece para a partilha de sentimentos, ideias, conhecimentos, informações e conceitos.

Nessa sociedade, os grupos de *WhatsApp* são como uma inteligência coletiva, não artificial, de alta participação (ou interação), em que o sentido é formado pela complementação das informações na mente da audiência, sem a ligação física entre as partes. A informação pode ser democratizada por seu fluxo

contínuo e o conhecimento não é mais uma propriedade intelectual, mas sim algo que interage e é mutável.

Tanta fluidez poderia resultar em frouxura, ou mais adequadamente liquidez. Porém, ao contrário do que afirma Bauman (2007), a vida líquida dos laços sociais facilmente desfeitos no ciberespaço, não se configura no grupo estudado. Se a sociedade atual é líquido-moderna, pois seus membros agem em condições que mudam num intervalo de tempo mais curto do que o necessário para a consolidação das formas de agir em hábitos e rotinas, o grupo Por Uma Vida Com Mais Vida tenta criar laços fortes e duráveis, conseqüentemente difíceis de serem desfeitos.

A visão de Bauman (2007) inscreve-se no terreno do tecnopólio, processo que levou a tecnologia a ser o soberano e a sociedade humana a ser o servo. Contudo, essa de determinismo social, ou seja, imperativo ou determinismo tecnológico *versus* a construção social da tecnologia é anterior a Bauman. Na obra *Tecnopólio: A Rendição da Cultura à Tecnologia*, de 1994, Neil Postman alertava sobre essa situação. Quase duas décadas depois Silva, Leitão e Fell (2013) compuseram uma resenha sobre a obra de Postman e afirmaram que o tecnopólio passou a ser, então, um estado de cultura, envolto em seus próprios dogmas e misticismos, impondo o rumo e o ritmo de vida às sociedades.

Na verdade, o que este trabalho ressalta é justamente o oposto à modernização líquida. Através da tecnologia existe algo maior do que o líquido quando aparece na sociedade a busca por uma solidificação das relações, como no grupo Por Uma Vida Com Mais Vida.

Não é a tecnologia que gera esse movimento, e sim a percepção das pessoas envolvidas. Rompem-se os muros do universo reificado dos conhecimentos científicos rumo ao universo consensual das conexões ampliadas e do aumento da circulação da informação. Isso faz a percepção das pessoas envolvidas aumentar no tocante à alimentação saudável, que passa a ter também função pedagógica (MARTINS, DIMANTAS, 2007),

Como características particulares, o grupo Por uma Vida Com Mais Vida está organizado numa rede social de troca de mensagens *WhatsApp* em que as pessoas apresentam dúvidas, respostas e informações. Ele é composto por 100 membros e dois moderadores e está direcionado a público específico que sabe que está escrevendo a memória não só do grupo, mas da sua própria percepção do que é alimentação saudável no momento em que ela está sendo construída. As formas

de transmissão são postagens de textos e vídeos, áudios gravados e *links* sobre o tema.

O grupo é uma ferramenta do conhecimento e ao mesmo tempo uma produção colaborativa. Claro está que esse conhecimento tende a ser construído de forma ética, daí as regras de boa convivência. O grupo Por Uma Vida Com Mais Vida afirma que retrabalha e comunica práticas sociais de conhecimentos não científicos sobre alimentação saudável e, por isso, pode-se afirmar que as regras de boa convivência organizam sua forma de pensar e agir:

1. O áudio deve ser ferramenta da moderadora para explicar os assuntos mais complexos, por ser mais rápido e claro. Os demais participantes devem usar a escrita para não sobrecarregar os celulares dos demais participantes.
2. Mensagens de bom dia devem ser usadas com cautela, sempre pensando em deixar os celulares mais livres pra receber as informações.
3. O grupo se chama Por uma Vida com mais Vida. Assim, assuntos como esporte, religião, política, NÃO devem ser compartilhados. No entanto, com assuntos de cunho espiritual (NÃO RELIGIOSO) não haverá problema, pois se entende que a espiritualidade é fundamental em uma vida com mais vida!
4. Quando alguém for expor algum vídeo ou *link*, colocar do que se trata para que seja fácil localizar posteriormente.
5. NÃO usar o grupo para falar de assuntos que não seja do interesse coletivo.
6. A comunicação de compras de produtos deve ser tratada em privado com o facilitador específico.
7. Tentar não repetir *posts*, principalmente se for da mesma pessoa.

8. Ter paciência é fundamental para um bom convívio e uma Vida Com Mais Vida!

Ressalte-se que o autor deste trabalho também é participante do grupo.

Para finalizar, pode-se refletir sobre o valor do grupo juntamente com Boaventura de Souza Santos (2006) quando explica que é necessário o reconhecimento crescente do caráter parcial do conhecimento científico e da necessidade de procurar diálogos entre ele e conhecimentos não científicos, o que denomina Ecologia dos Saberes, determinante para a evolução humana.

Esse diálogo pode modificar a posição dos indivíduos sobre o entendimento do que é comida e ampliá-lo para uma ideia de realização de todo o conjunto de atos voluntários e conscientes para a preparação das refeições e ingestão de alimentos, estando intimamente relacionada com o ambiente sociocultural e econômico a que pertencem (BOURDIEU, 2007).

5 METODOLOGIA

O presente estudo constituiu-se em caso único de natureza quantitativa e qualitativa. A natureza de estudo de caso surgiu de sua característica circunscrita a um grupo organizado por meio de uma rede social com o intuito de disseminar informações e criar conscientização para adoção de práticas de alimentação saudável. Tal situação permite seu caráter de profundidade e detalhamento, como assinala Vergara (2005). Na atualidade, é o delineamento mais adequado para investigar fenômenos contemporâneos no seu contexto real (GIL, 2008).

Como se trata de um estudo de caso, as pesquisas que utilizam a abordagem quantitativa e qualitativa possuem a facilidade de poder descrever a complexidade de determinada hipótese ou problema, analisar a interação de certas variáveis, compreender e classificar processos dinâmicos experimentados por grupos sociais, apresentar contribuições no processo de mudança, criar ou formar opiniões sobre determinado grupo e permitir, em maior grau de profundidade, a interpretação das particularidades dos comportamentos ou atitudes dos indivíduos.

Quanto aos fins, a pesquisa também foi considerada explicativa, pois está centrada na preocupação de identificar fatores determinantes ou contributivos ao desencadeamento dos fenômenos, explicar a razão do fato ou fenômeno social e justificar motivos. Os procedimentos básicos são: registrar, classificar, identificar e aprofundar a análise (VERGARA, 2005).

A coleta de dados foi realizada por meio de aplicação de questionários *online*, disponibilizado aos membros do grupo em análise. Em uma seleção não probabilística e intencional, determinou-se que os sujeitos de pesquisa seriam homens e mulheres, participantes desde o início da formação do grupo em 20 de outubro de 2015 até a data da pesquisa.

O trabalho tem um determinado caráter de inovação por se tratar de uma investigação científica no aplicativo *WhatsApp* como afirmado anteriormente. Como afirmam Fontelles *et al.* (2009), a pesquisa científica não precisa ser totalmente inédita, porém em nada se justifica repetir estudos cujos resultados já estão bem estabelecidos pela comunidade científica.

5.1 Questionário

Conceitua-se que o questionário pode ser construído com perguntas e respostas abertas e/ou fechadas (dicotômicas, de escolha múltipla e de escala). A respeito dessa utilização como instrumento de pesquisa, Zanella (2012) afirma que se deve aplicar um questionário estruturado seguindo fielmente o roteiro criado especialmente para ele. A autora acrescenta que sua aplicação é rápida, pois as perguntas devem ser pré-formuladas, fixas e as respostas devem ser padronizadas. A ordem e a sequência de perguntas são estabelecidas no roteiro. Quanto a essa ordem, Zanella (2012) especifica que são chamadas de perguntas:

1. Descritivas: cujo objetivo é descrever o perfil das pessoas participantes da pesquisa como renda, idade, escolaridade e profissão.
(OBJETIVO 1).
2. Comportamentais: que têm como propósito conhecer o comportamento dessas pessoas como padrão de consumo, de comportamento social, econômico e pessoal, dentre outros.
(OBJETIVO 2).
3. Preferenciais: que buscam avaliar a opinião de alguma condição ou circunstância relacionadas à problemática da pesquisa.
(OBJETIVOS 3 e 4).

Por essa razão, no processo de coleta de dados atentou-se para consecução dos objetivos específicos pretendidos e dividiu-se o instrumento em quatro partes relacionadas a cada um dos objetivos pertinentes.

1. Verificar o perfil sócio demográfico dos membros do grupo.

A definição do perfil pretendido foi baseada no Critério Econômico Brasil (ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DAS EMPRESAS DE PESQUISA, 2016), largamente aplicado em pesquisas de mercado e consumo no País.

2. Identificar motivações e tendências de alimentação saudável entre os integrantes do grupo.

Esse objetivo foi identificado por meio do uso da literatura e da análise de perguntas que apresentaram a trajetória de hábitos alimentares anteriores e as motivações para adoção de hábitos mais saudáveis.

Após a identificação com alguma corrente alimentar existente, os respondentes puderam se manifestar com relação aos seus hábitos saudáveis. Para tal, verificaram-se os seguintes aspectos: tempo e intensificação de consumo desse tipo de alimento, medidos em dias da semana e quantidade de refeições diárias com alimentos saudáveis.

3. Identificar as motivações e tendências das representações sociais de alimentação saudável entre os integrantes do grupo.

A partir de uma única pergunta, neste objetivo discutiram-se as respostas obtidas, com base na literatura apresentada, para identificar as representações sociais sobre alimentação saudável dos participantes do grupo.

4. Verificar como a participação nesse grupo social específico tem contribuído para a constituição das representações sociais do que vem a ser alimentação saudável.

As perguntas versaram sobre a realização de encontros presenciais, a influência recebida para ingresso no grupo, a possível participação em grupos similares, mudanças na orientação alimentar, nível de consumo de alimentos saudáveis e tipos de alimentos considerados mais importantes. Finalizou-se por questionar o desenvolvimento da compreensão sobre alimentação saudável a partir do ingresso no grupo, que também resultou na identificação de outras

representações sobre alimentação saudável. Foi utilizada Escala do tipo Likert em algumas perguntas, sempre do menor para o maior conceito, como aconselham Alexandre *et al.* (2003).

São apresentados a seguir os quadros que detalham as categorias de análise, os autores utilizados em sua concepção e as perguntas específicas. A totalidade do questionário aplicado pode ser verificada no Apêndice C.

Quadro 1 – Modelo de construção do questionário - Objetivo 1

Categoria	Sub- Categorias de análise	Autores	Perguntas
1. Perfil socioeconômico dos usuários do grupo	Sexo	Richardson (2012)	Você é do sexo - Masculino - Feminino
	Faixa etária		Qual a sua faixa etária?
	Renda familiar mensal		Qual a sua faixa de renda familiar mensal?
	Grau de instrução		Qual a sua escolaridade?
	Estado civil		Qual seu estado civil?

Fonte: elaboração do autor.

Quadro 2 – Modelo de construção do questionário – Objetivo 2

Macro categoria	Categoria	Sub- Categorias de análise	Autores	Perguntas
2. Motivações e tendências de alimentação saudável	Hábitos alimentares	Hábitos antigos	Lira (2013)	Como eram seus hábitos antigos de alimentação?
	Hábitos saudáveis	Nível de hábito saudável	Ritzer (2005)	Em que nível você se considera em relação aos hábitos saudáveis?
		Frequência de alimentação saudável		Se você respondeu razoavelmente, muito ou extremamente saudável, há quanto tempo se alimenta de forma saudável com certa frequência?
				Se você respondeu nada ou pouco saudável, quantos dias na semana você consome alimentos saudáveis?
				Quantas refeições saudáveis você faz ao dia?
	Motivação para adoção de hábitos saudáveis	Castro, Miranda, Santana (2015)	Qual a sua motivação para adotar hábitos saudáveis? Marque no mínimo três opções:	
Correntes Alimentares	Referente a sua alimentação, você se encaixa em alguma dessas correntes alimentares abaixo?			

Fonte: elaboração do autor.

Quadro 3 – Modelo de construção do questionário – Objetivo 3

Categoria	Autores	Pergunta
3. Representações Sociais de alimentação saudável	Sahlins (2003) Pacheco (2008) Bourdieu (2007)	O que REPRESENTA PRA VOCÊ alimentação saudável? Resposta em até 4 linhas

Fonte: elaboração do autor.

Quadro 4 – Modelo de construção do questionário – Objetivo 4 (continua)

Categoria	Subcategorias de análise	Autores	Perguntas
4. Participação no grupo e constituição das representações sociais do que vem a ser alimentação saudável	Encontros Presenciais do grupo virtual	Moscovici (2012)	Nesse grupo de que você participa, existem encontros presenciais? Se sim, qual a frequência?
	Influência para participação no grupo	Giddens (2007) Bauman (2007)	Alguém lhe influenciou a participar do grupo? Se sim, quem?
	Participação em grupo similar	Jodelet (1989) Castells (1999)	Você participa de algum grupo similar de <i>WHATSAPP</i> ou de alimentação saudável? Se sim, qual o tema desse(s) grupo(s) ?
	Mudança na orientação alimentar		Você considera que ao participar deste grupo sua orientação alimentar mudou?

Fonte: elaboração do autor.

Quadro 4 – Modelo de construção do questionário – Objetivo 4 (conclusão)

Categoria	Subcategorias de análise	Autores	Perguntas
4. Participação no grupo e constituição das representações sociais do que vem a ser alimentação saudável	Nível de influência de consumo de alimentos saudáveis	Moscovici (2012) Giddens (2007)	Após a sua adesão no grupo “Por uma vida com mais vida” qual o nível de influência para consumo de alimentos saudáveis?
	Alimentos importantes para o consumo	Bauman (2007)	Que tipo de alimento você considera mais importante na sua alimentação? Marque até 3 opções.
	Contribuições do grupo para a compreensão de alimentação saudável	Jodelet (1989) Castells (1999)	De que forma A PARTICIPAÇÃO NESTE GRUPO DE WHATSAPP TEM CONTRIBUIDO no desenvolvimento da sua COMPREENSÃO DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL?

Fonte: elaboração do autor.

5.2 Coleta de Dados

Os procedimentos de coleta de dados foram realizados na sequência de disponibilidade dos respondentes por meio de um questionário *online*, cujo *link* foi divulgado pelo próprio *WhatsApp*. Esse questionário foi elaborado no *Google Forms*, ferramenta da *Google.com* para criação e processamento de dados utilizando formulários ou questionários *online*. O caráter de fonte primária e direta de dados aumentou as garantias de confiabilidade da pesquisa. A definição da amostra é discutida a seguir.

5.3 Amostra

De um total de 100 (cem) membros, componentes ativos do grupo pesquisado, 83 (oitenta e três) responderam o questionário eletrônico. Os dois moderadores fizeram parte desse grupo. Vale ressaltar que todos os membros foram contatados mais de uma vez, de forma geral com a postagem no grupo, depois no mesmo grupo com um reforço dos moderadores e por fim num contato individual com cada um dos membros. Desse universo, porém, somente oitenta e três responderam.

5.3.1 Representatividade Estatística da Amostra

A pesquisa trabalhou com o cálculo do tamanho da amostra *a priori* sem conhecimento de nenhum parâmetro como média populacional, desvio padrão populacional ou mesmo proporções. Utilizou-se esta fórmula:

$$n = \frac{1}{\epsilon^2} \quad \text{cálculo amostra aproximada.}$$

Em que n é o tamanho da amostra e ϵ é o erro amostral. No caso, estimando o erro para a pesquisa em 4,5% ou 0,045, ter-se-ia uma amostra de 494 elementos. Contudo, essa amplitude é maior que o universo em estudo. Para solucionar o problema de aplicabilidade na pesquisa, utilizou-se o cálculo da amostra ajustada com a seguinte fórmula:

$$\frac{N \times n(\text{aproximada})}{N + n(\text{aproximada})}$$

Em que N é a população para a pesquisa. Logo, calculando o ajuste a nova amostra ficaria em 83 respondentes. Concluindo, o erro para a amostra é 4,5% com intervalo de confiança de 95%. A base teórica de referência utilizada foi Gonçalves (1978) e Meyer (1970).

5.4 Tratamento e Análise dos Dados

A opção por uma pesquisa quantitativa apoia-se em Richardson (2012, p. 36) e sua afirmação de que dados quantitativos são “utilizados para garantir a precisão dos resultados, evitar discordâncias da análise e da interpretação.”

Para Zanella (2012) o questionário deve receber tratamento quantitativo e Correa (2003) preconiza a utilização de distribuição de frequência dos dados, pois ao se trabalhar com uma amostra, sabe-se que os resultados encontrados foram estimativas sobre a população estudada. O autor mencionado também afirma que deve ser feita a análise dos dados porque nem sempre é possível compreender o significado contido numa amostragem por simples inspeção visual do que foi coletado.

O sucesso da análise depende da habilidade do pesquisador em compreender as informações contidas nesses dados. Para isso, utilizou uma análise descritiva de porcentagem, dada a quantidade limitada de respondentes. Os resultados foram calculados pelo próprio sistema da *Google Forms* e apresentados no formato próprio cedido.

Na análise qualitativa, mais que uma contagem de frequência de unidades de significação, buscou-se a presença de temas específicos que mostrassem a relevância, os valores e modelos inerentes ou escondidos no discurso. Tais unidades foram constituídas pelas frases e parágrafos de cada sujeito respondente, que figuram no texto da análise de dados da dissertação.

Para desenvolver a análise temática da pesquisa de acordo com a orientação operacional e normas de validade citadas por Minayo (2009) e Fonseca Júnior (2006), os dados coletados foram tratados da seguinte forma:

1. Transcrição dos dados.
2. Os dados registrados nos questionários *online* foram lidos e revistos para a determinação de seu valor para a pesquisa.
3. Os dados registrados foram estruturados em temas, subtemas e núcleos de sentido previamente determinados.

4. Os dados foram organizados visando compor o *corpus* da pesquisa de acordo com as regras de constituição de exaustividade (todos os aspectos levantados no roteiro, representatividade (a amostra que representa o universo pretendido), homogeneidade (dados que se reportam ao mesmo assunto, respondentes de mesmo valor participativo e pertinência (adequação aos objetivos da pesquisa)).

As respostas advindas das informações contidas nos questionários foram reunidas por afinidade específica das diversas categorias de análise. Isso foi feito na parte de análise dos dados, diante da posse das respostas e categorias determinadas.

A análise foi organizada a partir dos registros e expressões mais significativas das falas dos respondentes, abrangendo o agrupamento de enunciações que permitem alcançar o núcleo de compreensão do texto. Posteriormente, foram utilizadas inferências e interpretações, relacionando os resultados à teoria apresentada, visando identificar as Representações Sociais de alimentação saudável dos participantes do grupo organizado em rede social (*WhatsApp*): Por uma Vida Com Mais Vida.

5.5 Ética da Pesquisa

Partiu-se do princípio de que a pesquisa deve ser desenvolvida a partir da autorização do respondente. Para isso, um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido foi apresentado ao respondente antes do início do questionário *online*, pelo próprio meio eletrônico utilizado. Sua função era informar e esclarecer o sujeito da pesquisa de maneira que pudesse decidir sobre sua participação na pesquisa de forma justa e sem constrangimentos.

5.6 Pré-teste

Em geral, o pré-teste é um momento útil para revisar o processo de pesquisa e aprimorar os instrumentos utilizados. Pesquisador e pesquisado experimentam nesse conjunto um processo de aprendizagem muito importante.

Para Zanella (2012), o pré-teste tem o objetivo de validar o instrumento, garantindo sua uniformização pela testagem. A aplicação apresenta características semelhantes às do universo e da amostra, sendo possível identificar problemas de entendimento tanto nas perguntas como nas respostas. Visão reforçada por Richardson (2012) de que a aplicação de um questionário prévio a um grupo ou parte da amostra com as mesmas características da população incluída permite revisar e direcionar aspectos da pesquisa.

No processo de realização do pré-teste desta pesquisa seguiram-se as recomendações de Gil (2008, p. 134):

- a) clareza e precisão dos termos;
- b) forma de questões;
- c) desmembramento das questões;
- d) ordem das questões; e
- e) introdução do questionário.

O pré-teste foi aplicado com cinco usuários para que se tivesse uma visão preliminar. Esses primeiros respondentes também fizeram sugestões que foram utilizadas nas modificações realizadas nas perguntas.

6 ANÁLISE DOS RESULTADOS

6.1 Perfil Socioeconômico

As cinco primeiras respostas do questionário dizem respeito à identificação do perfil socioeconômico dos membros do grupo. Tal análise corresponde ao primeiro objetivo específico deste trabalho.

Em termos de distribuição por sexo, o grupo apresenta predominância de mulheres que formam mais de 77% de seus componentes.

Tabela 1 – Sexo dos Participantes do Grupo - 2017

Sexo	Nº de Respondentes	%
Feminino	64	77,1
Masculino	19	22,9

Fonte: elaboração do autor a partir de dados da pesquisa.

Possíveis explicações para o fato podem advir de características ou comportamentos tradicionalmente mais observáveis nas mulheres: maior preocupação estética do que os homens, costume de cuidados mais constantes com a saúde e também a histórica maior participação nas atividades ligadas à preparação da comida. Tudo isso dá ao grupo um perfil maciçamente feminino e contribui para a sua configuração específica. Não se pode afirmar que a preocupação com o corpo está presente apenas no universo feminino, mas Limoeiro (2012) concorda que tradicional ou historicamente a preocupação com a estética é mais presente nesse gênero.

Por outro lado, não pode se esquecer da intensificação da participação feminina nos trabalhos externos à casa, da conseqüente redução de tempo livre, dos novos papéis no mercado de trabalho e da força dos instrumentos de vendas impostos pelas empresas que induzem as mulheres a participarem de espaços de conhecimento que tragam uma forma de contraposição à McDonaldisação da sociedade proposta por Ritzer (2005).

Além disso, segundo Lelis, Teixeira e Silva (2013), a utilização de comidas prontas ou processadas sempre foi representativa. Para as autoras, as mulheres que exercem atividade remunerada restringem esse uso aos finais de

semana e à noite, correspondentes ao período sem empregada doméstica. Cansadas pelo trabalho remunerado, optam pela facilidade das comidas prontas ou processadas.

Algumas vias de interpretação desse resultado podem ser apontadas. A participação das mulheres no grupo significaria uma possível reação a essa conformação social? Em vez da gratificação instantânea, da estandardização de comportamentos e homogeneidade de escolhas limitadas, a construção de conhecimento conjunto e a possibilidade de trocas para além de um *script* pré-determinado.

Outra forma de entendimento desse número é uma possível situação de oposição-balanceamento entre tradição e modernidade que força essas mulheres a reforçarem tais papéis. Sua presença seria, então, apenas a continuidade da presença em domínios tradicionais de cuidado consigo e com o outro que permeiam uma noção de feminilidade ainda presente em nossa sociedade.

Tudo isso corrobora a ideia de que mesmo quando assumem uma vida profissional extra domicílio, a atribuição das mulheres ainda transita entre o ambiente de trabalho e a vida doméstica, acumulando a responsabilidade sobre a alimentação familiar (LELIS; TEIXEIRA; SILVA, 2013).

As autoras Lelis, Teixeira e Silva (2013) afirmam que essa situação coloca-se como um paradigma da sociedade moderna, que não tem criado mecanismos de suporte social para a desconcentração dessa atribuição como exclusivamente feminina, o que levaria o grupo a apresentar percentual tão expressivo de participantes femininas. Quanto aos homens, sua menor participação também pode estar alicerçada na tradição de papéis não relacionados ao cuidado e à preparação de comidas.

Faixa etária é o segundo item desse perfil e apresenta uma diversidade de respostas bastante significativa. É a partir dos trinta e cinco anos que se concentra a maioria dos participantes, pois a consciência trazida pela maturidade contribui para a mudança de hábitos alimentares. Essa também é a faixa de início dos cuidados com a saúde visando a uma velhice saudável.

Tabela 2 – Faixas Etárias dos Participantes do Grupo - 2017

Faixa Etária	Nº de Respondentes	%
Até 20 anos	5	6,0
De 21 a 34 anos	12	14,5
De 35 a 45 anos	41	49,4
De 46 a 60 anos	14	16,9
Mais de 60 anos	11	13,2

Fonte: elaboração do autor a partir de dados da pesquisa.

Quanto às faixas mais jovens, até trinta e quatro anos, eles os jovens têm pouca participação relativa, pois são a consciência e a maturidade que contribuem para a mudança de aspectos de vida e hábitos alimentares. As duas faixas mais elevadas de idade, apenas são complementares entre si.

O terceiro item, faixa de renda familiar, toca num dos pontos mais sensíveis em relação à alimentação saudável: o custo de sua realização.

Tabela 3 – Rendimento Familiar Mensal dos Participantes do Grupo - 2017

Rendimento Mensal Familiar	Nº de	%
(salário mínimo)	Respondentes	
Até 2 (até R\$ 1.760)	11	13,3
Mais de 2 até 4 (de R\$ 1.760,01 até R\$ 3.720)	23	27,7
Mais de 4 até 10 (de R\$ 3.720,01 até R\$ 8.800)	28	33,7
Mais de 10 até 20 (de R\$ 8.800,01 até R\$ 17.600)	17	20,5
Mais de 20 (acima de R\$ 17.600,00)	4	4,8

Fonte: elaboração do autor a partir de dados da pesquisa.

Individualmente, a faixa entre mais de quatro até dez salários é a de maior porcentagem, o que configura uma parcela de pessoas com razoável poder aquisitivo. Quando unidas as faixas de dez até mais de vinte salários, o conjunto corresponde a 59% do grupo, mostrando a concentração de respondentes nas faixas de rendas mais elevadas. Essa constatação vem de encontro da afirmação de

Sahlins (2003), que associava a ingestão de comida gordurosa e carne às pessoas mais abastadas financeiramente. A alimentação saudável mudou essa curva de calorias. Hoje, alimentar-se saudavelmente é uma possível demonstração de força econômica, dado o custo elevado desses alimentos em relação aos industrializados.

A escolaridade segue o perfil de concentração visto na renda e revela uma parte do grupo com elevada educação formal, no qual graduação e pós-graduação alcançam 72,3%.

Tabela 4 – Escolaridade dos Participantes do Grupo - 2017

Escolaridade	Nº de Respondentes	%
Fundamental	0	0,0
Médio	8	9,6
Superior incompleto	15	18,1
Superior completo	28	33,7
Pós-graduado	32	38,6

Fonte: elaboração do autor a partir de dados da pesquisa.

O estado civil revela uma informação que encerra o perfil, apontando a maior participação de casados no grupo. Segundo Heitor, Rodrigues e Tavares (2013) a adoção de hábitos saudáveis a dois é um estímulo maior ao consumo de alimentos saudáveis. Os casados, 49,4% dos respondentes, mostram que a prática partilhada é uma configuração importante dos participantes. Com isso, conclui-se que a ação de casais que convivem juntos colabora para a adoção da alimentação saudável como hábito.

Tabela 5 – Estado Civil dos Participantes do Grupo - 2017

Estado Civil	Nº de Respondentes	%
Solteira (o)	26	31,3
Casada (o)	41	49,4
Separada (o) ou Divorciada (o)	13	15,7
Viúva (o)	3	3,6

Fonte: elaboração do autor a partir de dados da pesquisa.

Esse alcance é menor para os solteiros com uma participação de 31,3%, menos do que os separados ou divorciados com 15,7% ou viúvos com apenas 3,6%.

6.1.1 Resumo do Objetivo 1

A pesquisa mostrou que o grupo apresenta uma predominância de mulheres. Se for considerado que histórica e culturalmente o papel de cuidado com a alimentação pertence a elas, esse dado não surpreende. A presença significativa de pessoas casadas está de acordo com a faixa etária em que a maioria dos participantes tem trinta e cinco anos ou mais.

A renda familiar apontou uma concentração de quatro a mais de vinte salários mínimos, no que se conclui que hábitos alimentares são importantes, contudo, alimentação saudável ainda é relativamente mais cara. O nível de escolaridade está correlacionado ao de renda. Normalmente as pessoas graduadas e pós-graduados obtêm uma renda mais elevada.

Pode-se afirmar que o conjunto das respostas 2, 3 e 4 aponta para a relação direta entre a renda obtida, mais instrução e hábitos alimentares. Este estudo mostra que quanto mais anos de estudo formal tem, mais consciente é em relação à alimentação saudável.

Numa visão geral dos resultados, pode-se observar um perfil de grupo baseado no cuidado e na preocupação, como era de se esperar em pessoas dedicadas à alimentação saudável, tendo a maturidade como uma característica significativa.

A análise também está em confluência com a proposição teórica de espaço social alimentar de Poulain e Proença (2003), em especial na dimensão temporalidade, na qual a alimentação inscreve-se numa série de ciclos temporais socialmente determinados. Se forem considerados os dados em relação ao perfil etário, de predominância de participantes de trinta e cinco até mais de sessenta anos, vê-se que um pouco mais da metade dos respondentes está numa etapa já estabelecida de estilo alimentar saudável compatível com seu nível de amadurecimento.

6.2 Motivações e Tendências de Alimentação Saudável

O conjunto de dados analisados a seguir responde ao objetivo específico: identificar as motivações e tendências de alimentação saudável entre os integrantes do grupo. Foram verificados os hábitos alimentares anteriores à entrada no grupo,

seguidos pelos hábitos adquiridos após a entrada, bem como a intensidade e a frequência de uso de alimentos saudáveis.

Em relação aos hábitos anteriores de alimentação, prepondera aqueles que já possuíam em algum grau práticas de alimentação saudável. Seguiam certos princípios de dieta alimentar 27,7% dos respondentes e 31,3% gradativamente adotaram esses hábitos. O somatório desses dois valores, 59,0 %, representa quase o dobro dos que não eram adeptos dos princípios de dieta mais saudável, 32,53%.

Tabela 6 – Antigos Hábitos de Alimentação - 2017

Hábito Anterior	Nº de Respondentes	%
Já seguia certos princípios de dieta alimentar	23	27,7
Gradativamente fui adotando hábitos mais saudáveis	26	31,3
Não era adepto dos princípios de dieta alimentar, mas não era extravagante	27	32,5
Muito extravagante	7	8,5
Excessivamente extravagante	0	0,0

Fonte: elaboração do autor a partir de dados da pesquisa.

Vale ressaltar que os de vida muito e excessivamente extravagante somam um percentual de 8,5%, pouco expressivo em relação ao total de respondentes.

No momento atual, os participantes afirmam-se como pessoas de hábitos razoável a extremamente saudáveis, numa proporção numérica que encontra relação com os valores da questão anterior.

A predominância de pessoas que consomem uma alimentação saudável revela um processo de crescimento com 63,9% razoavelmente saudáveis e 19,2% como muito e extremamente saudáveis. Juntos, esses valores somam 83,1% dos respondentes na faixa de alto nível de hábitos saudáveis, um incremento em relação aos hábitos anteriores à entrada no grupo.

Tabela 7 – Hábitos Saudáveis Atuais - 2017

Hábito Adquiridos	Nº de Respondentes	%
Nada saudável	0	0,0
Pouco saudável	14	16,9
Razoavelmente saudável	53	63,9
Muito saudável	15	18,0
Extremamente saudável	1	1,20

Fonte: elaboração do autor a partir de dados da pesquisa.

Ao se declararem saudáveis, os participantes fixam sua posição em relação à esfera de assuntos e interesses que baseiam o grupo. Individual e coletivamente, a ideia é trazida para o contexto familiar e sedimenta o registro simbólico da visão de si, numa imagem comum de pessoas saudáveis que pertencem a um grupo sobre alimentação saudável.

Pode-se ressaltar, na análise conjunta das respostas 6 e 7 o aparecimento de elementos característicos das Representações Sociais.

Como afirma Moscovici (2012, p. 62): “[...] De fato, a representação é, fundamentalmente, um sistema de classificação e de denotação, de alocação de categorias e nomes.” Os participantes se categorizam e passam a pertencer ao grupo de maneira a reafirmar tendências já existentes que os levaram, em princípio, a participar deste mesmo grupo. Torna-se clara a relação dual de influenciar e ser influenciado, característica das Representações Sociais”.

Além disso, a análise conjunta dessas respostas evidencia o papel da perspectiva temporal como eixo de classificação pessoal, como bem ressalta Jovchelovitch (2003): processo que envolve juízo de valores, no qual o antigo e o atual são confrontados. No caso, o tempo concorre para o reforço de tendências e a geração de cadeias de significação em que o novo (ser saudável) é adicionado ao já existente (tinha hábitos saudáveis). A familiarização desse novo transforma-o em verdade para o grupo, num dos muitos processos de ancoragem que ele experimenta. Mas a ancoragem não se encerra nessa confrontação entre o antes e o depois. Na atualidade, ela continua a ocorrer no tempo e manifesta-se

quantitativamente no período de realização de alimentação saudável, bem como na frequência de consumo de alimentos saudáveis.

Para os que, na pergunta 7, responderam razoavelmente, muito e extremamente saudável foi perguntado: há quantos anos alimentavam-se saudavelmente.

Tabela 8 – Experiência em Anos Com Alimentação Saudável - 2017

Quantidade em anos	Nº de Respondentes	%
Menos de 1 ano	9	13,1
Mais de 1 ano até 3 anos	17	24,6
Mais de 3 anos até 5 anos	14	20,3
Mais de 5 anos até 10 anos	10	14,5
Mais de 10 anos	11	15,9
Não respondeu	8	11,6

Fonte: elaboração do autor a partir de dados da pesquisa.

Desses respondentes, 13,1% têm experiência com alimentação saudável há menos de um ano. A experiência entre um a cinco anos soma quase metade dos respondentes, 44,9%. Aqueles com mais de cinco a mais de dez anos alcançam 30,4%. Esses são os que possuem o hábito há mais tempo.

Comparativamente, o aspecto temporal dos hábitos apresenta-se como recente e pode indicar a necessidade de mais tempo para sua consolidação.

Para aqueles que, na pergunta 7, responderam nada ou pouco saudável foi perguntada a frequência em dias da semana de consumo de alimentos saudáveis.

Tabela 9 – Período Semanal de Alimentação Saudável Frequente - 2017

Quantidade de Dias na Semana	Nº de Respondentes	%
1 dia	1	7,1
2 dias	1	7,1
3 dias	0	0,0
4 dias	2	14,3
5 dias	3	21,5
6 dias	2	14,3
7 dias	5	35,7
Não responderam	0	0,0

Fonte: elaboração do autor a partir de dados da pesquisa.

As respostas mostram uma significativa frequência de 85,8% de consumo entre aqueles que se alimentam de forma saudável entre quatro e sete dias, o que se coaduna à informação de Caram e Lomazio (2012) sobre um hábito alimentar ser considerado como saudável quando o consumo desses alimentos é igual ou superior a quatro vezes por semana.

Então, mesmo que os respondentes tenham pouco tempo em anos de hábitos saudáveis, eles têm uma frequência atual significativa de dias na semana para desenvolver esse hábito.

Para aprofundar a frequência desses hábitos, foi perguntado a todos os respondentes a quantidade de refeições saudáveis no dia.

Tabela 10 – Frequência Diária de Refeições Saudáveis - 2017

Refeições Por Dia	Nº de Respondentes	%
1 refeição	7	8,4
2 refeições	25	30,1
3 refeições	31	37,3
Mais de 3 refeições	11	13,3
Não respondeu	9	10,8

Fonte: elaboração do autor a partir de dados da pesquisa.

Os percentuais colocam os que fazem uma ou duas refeições, 38,5%, próximos aos que fazem três refeições ao dia, 37,3%. Excepcionais são aqueles que fazem mais de três refeições saudáveis ao dia, 13,3%, próximos àqueles que não responderam, 10,8%. Assim, a frequência diária de refeições saudáveis coloca a maioria dos respondentes com três ou mais refeições por dia.

A análise conjunta dos resultados das perguntas 8, 9 e 10 aponta para uma objetivação de forma ponderável realizada na qual seleção e contextualização já ocorreram e a formação de um núcleo figurativo e a naturalização de seus elementos é palpável. É o que Moscovici (2012) denomina face figurativa, momento em que o abstrato transforma-se em concreto, cristalizando as ideias e tornando-as objetivas. Ou, como diria Jodelet (1989, p. 43-44):

[...] quantificar esse conhecimento como 'prático' refere-se à experiência a partir da qual ele é produzido, aos referenciais e condições em que ele é produzido e, sobretudo, ao fato de que a representação é empregada para agir no mundo e nos outros.

As motivações para a adoção de hábitos saudáveis apresentam uma diversidade representativa do comportamento social, econômico e pessoal dos respondentes.

O maior motivo de procura é a qualidade de vida com 30,8%. Com quase metade desse percentual, 17,0% apresentam-se com problemas de saúde. As questões estéticas, 15,4%, e a influência de amigos ou pessoas próximas, 15,0% são equivalentes em seus valores.

O ativismo alimentar ou filosofia de vida tem 9,9% de percentual e constitui-se em categoria significativa. Menos representativas estão as restrições alimentares, 5,9%, a influência da mídia, 1,6% e questões religiosas, 1,6%.

Tabela 11 – Motivações para Adoção de Hábitos Mais Saudáveis - 2017

Motivações	Nº de Respondentes	%
Problemas de saúde	43	17,0
Restrições alimentares	15	5,9
Influência de amigos ou pessoas próximas	38	15,0
Influência da mídia	4	1,6
Por questões estéticas	39	15,4
Ativismo alimentar ou filosofia de vida	25	9,9
Questões religiosas	4	1,6
Qualidade de vida	78	30,8
Outra	7	2,8
Total	253	100,00

Fonte: elaboração do autor a partir de dados da pesquisa.

Nota: nessa pergunta, cada respondente podia escolher até três opções, por isso o número de respostas chegou até 253 e não somente 83.

Cabe ressaltar que somando as opções diretamente ligadas à questão de saúde (qualidade de vida, problemas de saúde e restrições alimentares) totalizam 53,7% das respostas.

Outro aspecto comportamental importante é a declaração de pertencimento a uma corrente alimentar preexistente aceita pela sociedade. A reeducação alimentar é a corrente mais declarada com 44,6%, seguida por 31,3% dos respondentes que não se reconhecem como pertencentes a nenhuma corrente citada. Em terceiro lugar, a corrente naturalista apresenta 12,1%. Essas são as três correntes mais significativas declaradas. Todas as outras correntes têm valores percentuais menos expressivos, chegando à macrobiótica que não obteve nenhuma resposta.

Tabela 12 – Pertencimento a Correntes Alimentares - 2017

Dias na Semana	Nº de Respondentes	%
Macrobiótica	0	0,0
Vegetarianismo	2	2,4
Ovolactovegetarianismo	1	1,2
Veganismo	1	1,2
Crudivorismo	3	3,6
Naturalista	10	12,1
Naturopatia	2	2,4
Reeducação Alimentar	37	44,6
Nenhuma corrente alimentar	26	31,3
Outra	1	1,2

Fonte: elaboração do autor a partir de dados da pesquisa.

Esses números também podem ser entendidos em relação às motivações, quando se constata que problemas de saúde e restrições alimentares foram os principais motivos apontados para adoção de hábitos mais saudáveis. Assim, a predominância da reeducação alimentar está de acordo com as motivações elencadas, inclusive em correspondência com a denominação do grupo a qual pertencem.

6.2.1 Resumo do Objetivo 2

Muitos dos respondentes sinalizaram que se consideram mais ou menos saudáveis, talvez por que tenham hábitos nocivos à saúde em alguma parte do dia ou da semana. Outra chave para entender a pesquisa é a quantidade de pessoas que não pertence a uma corrente alimentar mais específica, pois além da flexibilidade para entrar no grupo, seu caráter colaborativo visa aprender sobre alimentação e transmitir informações. O grupo tem o viés reflexivo dos seus participantes, pois muitos seguem hábitos mais saudáveis devido às restrições de alimentação ou pelo desejo de qualidade de vida.

O espaço social alimentar de Poulain e Proença (2003) também cabe na análise das motivações e tendências. Esse é o domínio do tempo do alimentar-se, marcado por rituais, permissões e embargos, em que alimentos entram e saem ora autorizados, ora proibidos. Mas o tempo aqui não é apenas social. É também pessoal, marcado pelo ciclo da vida dos participantes que modificam suas representações à medida que se modificam física e intelectualmente. Se os participantes estão amadurecendo, também estão suas escolhas, motivos e tendências, situação evidenciada pelos dados e que torna sólida a posterior análise das Representações Sociais específicas.

Se as Representações são, ao mesmo tempo, sinal e reprodução de um objeto socialmente valorizado, as motivações do grupo seriam lícitas ao se inscreverem nas representações de cuidados com a saúde e restrições alimentares, estética e qualidade de vida que permeiam as preocupações da sociedade atual; reforçadas pela atuação de amigos e mídia que também contribuem para elaborar comportamentos e comunicá-los entre as pessoas.

As respostas da pergunta 12 representam a apreensão do mundo concreto em seus alicerces e consequências (MOSCOVICI, 2012). Nela se encontram correntes já estabelecidas de alimentação saudável, socialmente reconhecidas como válidas. Cabe aos participantes declarar seu pertencimento a uma delas e, com isso, tornar-se familiar a um mundo de ideias e acontecimentos, num processo de interiorização da relação do novo com tais correntes.

Com tudo isso, o conjunto das respostas dessa parte exemplifica muito bem como a objetivação e ancoragem ocorrem concomitantemente numa inter-relação de construção de sentidos. A objetivação, direcionada para fora ou para outros, elabora conceitos e imagens para reproduzi-los no mundo exterior. A ancoragem permeia motivos e tendências toda vez que o participante é chamado a olhar para dentro de si e do que armazena em sua memória em movimento. (MOSCOVICI, 2012).

Ao final, as motivações e tendências desenvolvem-se e afloram na sedimentação de um registro simbólico que se iniciou materialmente na transposição de ideias do abstrato para o concreto e permitiu que os indivíduos as verbalizassem.

6.3 Representações Sociais de Alimentação Saudável

As respostas à questão 13 são o núcleo deste trabalho, pois ao serem diretamente perguntados, os respondentes verbalizam as ideias que constituem as Representações Sociais existentes nesse grupo. Para a análise, optou-se por apresentar o quadro relativo às respostas individualizadas no Apêndice A, devido a sua grande dimensão.

Devem-se entender as Representações Sociais como o conjunto de explicações, crenças e ideias comuns a um determinado grupo de indivíduos, e que resultam de uma interação social, sem perder de vista, contudo, a questão da individualidade (Moscovici, 2012).

Uma de suas finalidades é tornar familiar algo até então desconhecido e possibilitar classificar e dar nome a novos acontecimentos e ideias. Ao mesmo tempo, permitem assimilar tais fenômenos a partir de uma gama de ideias, valores e teorias que já existem e são aceitas no meio social.

Qualidade de Vida é uma Representação associada a bom-humor, disposição, bem-estar, ausência de doenças, equilíbrio, longevidade e menor consumo de remédios.

Saudabilidade, outra Representação, é formada pelos elementos vitalidade, alimentação sem vícios, ingestão de alimentos saudáveis, beleza, e manutenção da saúde.

O pertencimento a uma corrente alimentar traz Representações relacionadas entre si, mas de contornos individualizantes. O Vegetarianismo navega entre dois polos: positivo e negativo, definindo o que abraça e o que rejeita. Positivamente, ele abriga o consumo de alimentos orgânicos e integrais, a ingestão de frutas, folhas, brotos, sementes, grãos, castanhas, raízes, sucos e água natural. De maneira negativa, a abolição de industrializados, de refrigerantes e de enlatados, a não ingestão de doces, açúcar, frituras, carne e gorduras do tipo animal, hidrogenada e trans.

Numa perspectiva menos estrita, o Semivegetarianismo divide-se em Ovolactovegetarianismo, consumo de vegetais, aves, peixes, ovos, leite e derivados, e Lactovegetarianismo, em que os ovos são abolidos.

Com maior restrição para uma corrente alimentar, o Crudivorismo representa um consumo mais específico, de comida crua como ponto central, em que os alimentos são considerados vivos e, muitas vezes são germinados.

Cabe apresentar definições sobre cada uma das correntes apresentadas e ver de que maneira podem ser confrontadas com as Representações Sociais correspondentes. Carvalho e Fernandes (2015) definem a Dieta Semivegetariana como aquela em que se ingerem geralmente carnes brancas, de uma a três refeições por semana. Tanto nas Dietas Vegetariana Estrita quanto no Veganismo não há ingestão de nenhum derivado animal na alimentação. Nesta última a proibição alcança o consumo de produtos não alimentícios de composição animal: vestimentas de couro, lã e seda e produtos testados em animais.

A Dieta Ovolactovegetariana utiliza ovos, leite e derivados além dos vegetais e na Lactovegetariana, apenas os ovos não são utilizados. A Dieta Ovovegetariana não ingere leite e derivados, mas inclui os ovos. A Dieta Pescovegetariana difere-se das demais devido a presença de peixes e, algumas vezes, frutos do mar. Para Carvalho e Fernandes (2015) dietas semivegetarianas em algum momento relatam consumir peixe ou ovos.

O que se depreende é que as Representações Sociais de pertencimento a correntes alimentares estão muito aproximadas das definições científicas apresentadas sobre alimentação saudável. Ressalta-se que o Veganismo não foi mencionado em nenhuma das respostas, mostrando que essa ideia, até o momento da pesquisa ainda não havia entrado no processo de representação do grupo.

Saindo das correntes alimentares, a Representação Preparação Adequada dos Alimentos materializa-se na quantidade correta de alimentos consumidos, melhora da digestibilidade, menor cozimento, escolha consciente dos alimentos e boa nutrição.

Alimentação Equilibrada ou Balanceada reúne elementos semelhantes, mas é menos específica e valoriza o gasto calórico suficiente, a não sobrecarga do sistema metabólico, o afastamento dos agrotóxicos, o horário correto de alimentação e a manutenção da saúde. Frutas e fibras também são elementos considerados importantes para alcançar esse equilíbrio.

Em um direcionamento psicológico, a Representação Proximidade Com a Natureza propõe comer de maneira mais próxima à forma natural dos alimentos e baseia-se na obtenção de regeneração, corpo saudável e vitalidade trazidos pelos alimentos minimamente processados.

O ativismo alimentar, efetiva transformação da realidade que se realiza em práticas como hortas urbanas, utilização da arte para conscientização sobre o

consumo de produtos de origem local, etc., também é citado. Essa Representação significa, então, um estilo de vida mais perto da natureza com uma filosofia própria da pessoa.

Hábitos Mais Saudáveis completam as Representações de alimentação saudável: elevação da autoestima e da espiritualidade, valorização da vida física e emocional, fazer o melhor para si e para a família e o consequente bem-estar, tornam a alimentação saudável uma prática de nutrição do corpo e da alma.

6.3.1 Resumo do Objetivo 3

Alguns pontos podem ser destacados nas Representações apresentadas. Todas elas apresentam uma multiplicidade de elementos definidores que está de acordo com a complexidade das Representações Sociais como aponta Jodelet (1989): pode ser individual ou coletiva com aspectos psicológicos e sociais.

Se o hábito de comer é um fenômeno social enquanto a nutrição é um fenômeno de saúde (HERNÁNDEZ, 1992), entende-se porque as variadas referências a essas duas ideias ocorrem muitas vezes em uma mesma resposta.

A complexidade ganha, então, outro valor, em que imaginário e simbólico proliferam nas representações. Não se trata apenas de um saber sobre a realidade, mas a expressão de um registro que dá contorno a identidades, tradições, culturas e modos de viver.

As Representações não se apresentam como categorias estanques, que podem ser catalogadas pelo pesquisador de maneira fria e objetiva. São, na verdade, cadeia de significações surgidas da classificação e categorização do novo, acrescentado ao que já se conhece (JOVCHELOVITCH, 2003). Por isso, as representações, mesmo que individualizadas, mostram suas relações com todas as outras explicitadas pelos respondentes. Tem-se um todo que efetivamente representa a alimentação saudável.

De forma sintética para o grupo estudado, alimentação saudável representa: Qualidade de Vida, Saudabilidade, Vegetarianismo, Semivegetarianismo, Crudivorismo, Preparação Adequada dos Alimentos, Alimentação Equilibrada, Proximidade Com a Natureza e Hábitos Mais Saudáveis.

6.4 Participação no grupo e constituição das representações sociais de alimentação saudável

Conhecidas preliminarmente as Representações Sociais, cabe verificar de que maneira a participação no grupo influencia sua constituição. O primeiro aspecto a ser analisado é a participação dos respondentes em encontros presenciais.

Tabela 13 – Realização de encontros presenciais - 2017

Realização de encontros presenciais	Nº de Respondentes	%
Sim	52	62,7
Não	29	34,9
Não responderam	2	2,4

Fonte: elaboração do autor a partir de dados da pesquisa.

Os encontros presenciais atuam como contraponto ao caráter virtual do próprio grupo e se situam na esfera da partilha de informações, característica das representações sociais. O fato de ocorrerem na realidade tangível reforça a importância do canal (grupo de *WhatsApp*) como propiciador de comunicação e aprendizado desenvolvidos por seus integrantes, mas sem limitação ao espaço virtual. Em outras palavras, o grupo virtual inaugura as relações, que se complementam na realidade concreta dos encontros presenciais. Assim, a maioria dos respondentes, 62,7%, afirma haver esses encontros e pouco mais de um terço, 34,9%, não reconhecem sua existência.

Para os que responderam sim à pergunta 14, quando indagados sobre a frequência de ocorrência, a percepção temporal pulveriza-se e a classificação como esporádicos é a mais indicada, 44,2%, o que reforça o caráter acessório desses encontros no processo comunicativo instaurado pelo grupo. Os que percebem como frequente, 21,2%, não indicam uma periodicidade definida, diferente dos que indicam um tempo mensal, 15,5% e quinzenal, 9,6% de realização.

Tabela 14 – Frequência de realização de encontros presenciais - 2017

Frequência de encontros presenciais	Nº de Respondentes	%
Semanal	3	5,7
Quinzenal	5	9,6
Mensal	8	15,5
Bimensal	1	1,9
Trimensal	1	1,9
Semestral	0	0,0
Anual	0	0,0
Esporádico	23	44,2
Frequente sem periodicidade definida	11	21,2

Fonte: elaboração do autor a partir de dados da pesquisa.

Nota: o total de respondentes corresponde a 52.

Os respondentes reconhecem terem sido influenciados a ingressar no grupo, 44,6%, num valor levemente superior aos dos que não sofreram influência, 38,5%.

Tabela 15 – Influência para ingresso no grupo - 2017

Influência	Nº de Respondentes	%
Sim	37	44,6
Não	32	38,5
Não respondeu	14	16,9

Fonte: elaboração do autor a partir de dados da pesquisa.

Entre as influencias para entrar no grupo, a maior parte dela veio de amigos de fora do grupo, 52,1%. Os parentes também influenciaram significativamente, sendo os parentes de fora do grupo numericamente prevaescentes 21,6% em relação aos que pertencem ao grupo, 18,9%.

Tabela 16 – Influenciadores para ingresso no grupo - 2017

Influenciadores	Nº de Respondentes	%
Amigos (de dentro do grupo)	1	2,7
Amigos (de fora do grupo)	19	51,4
Parentes (de dentro do grupo)	7	18,9
Parentes (de fora do grupo)	8	21,6
j Outros	2	5,4

Fonte: elaboração do autor a partir de dados da pesquisa.

A participação dos respondentes em grupos similares encontra-se equilibrada entre aqueles que aderem unicamente ao grupo estudado, 48,2% e aqueles que diversificam suas participações em outros grupos, 47%.

Tabela 17 – Participação em grupos similares - 2017

Participações em outros grupos	Nº de Respondentes	%
Sim	39	47,0
Não	40	48,2
Não respondeu	4	4,8

Fonte: elaboração do autor a partir de dados da pesquisa.

Entre os respondentes que participam de outros grupos, o universo temático varia entre aqueles que podem envolver o tema, mas não como seu

objetivo, 10,2% e os que não tratam do tema, 7,7%. A maioria dos grupos, porém, tem a alimentação saudável como foco, 82,1%; o que levanta a pressuposição de que haja um reforço na consolidação de aprendizados e hábitos.

Tabela 18 – Participação em outros grupos virtuais sobre alimentação saudável - 2017

Participações em outros grupos de alimentação saudável	Nº de Respondentes	%
É sobre alimentação saudável.	32	82,1
Não é sobre alimentação saudável	3	7,7
Pode envolver o assunto alimentação saudável, apesar de não ser o objetivo do grupo	4	10,2

Fonte: elaboração do autor a partir de dados da pesquisa.

Reigota (2004) ressalta que Representações Sociais não devem ser consideradas estáticas ou construídas por indivíduos isolados, uma vez que surgem mediante a interação entre as pessoas. Por isso, a busca por outros grupos dentro do universo temático da alimentação saudável mostra a constante necessidade de reconstruir o senso comum, característica do processo de constituição das Representações, materializada no interesse reforçado dos respondentes sobre o tema em espaços virtuais de construção de relações sociais externos ao grupo estudado. Situação reforçada pelo entendimento de Ferreira e Arruda Filho (2016) sobre as gratificações com o consumo tecnológico das redes virtuais na atualidade: mais intensas porque os usuários estão mais ativamente engajados na comunicação com outros participantes.

Sobre a participação no grupo esta é considerada como elemento de mudança de orientação alimentar dos respondentes. De maneira muito equilibrada, os valores variaram de muita mudança, 36,1%, a regular mudança 25,3%, os dois mais expressivos, que somados atinge o percentual 61,4%. Em terceiro lugar, com pouca mudança aparece com 19,3%. Esta supera muito pouco, 13,3%. Apenas

extremamente apresenta um valor baixo, 6,0%. Todas essas respostas estão de acordo com o próprio objetivo do grupo de comunicação e disseminação de informações sobre alimentação saudável.

Tabela 19 – Participação no grupo e mudança na orientação alimentar - 2017

Mudança na orientação alimentar	Nº de Respondentes	%
Muito pouco	11	13,3
Pouco	16	19,3
Regularmente	21	25,3
Muito	30	36,1
Extremamente	5	6,0

Fonte: elaboração do autor a partir de dados da pesquisa.

Moscovici (2012) concebe as Representações como sociais, uma vez que são na verdade estruturas dinâmicas e operam em um conjunto de relações e de comportamentos. Em sua ótica, as Representações são sociais, não apenas pelo objeto comum ou pelo fato de serem compartilhadas, mas também por ser produto de uma divisão de trabalho que as distingue com certa autonomia. Dessa forma, as influências sofridas pelos respondentes põem em movimento a constituição de Representações ao serem concretizadas no embate de construção de sentido entre seres sociais que se influenciam mutuamente.

Esta influência também pode ser percebida no nível de consumo de alimentos saudáveis após adesão ao grupo.

**Tabela 20 – Nível de consumo de alimentos saudáveis
após adesão ao grupo - 2017**

Nível de consumo de alimentos saudáveis	Nº de Respondentes	%
Péssimo	1	1,2
Ruim	4	4,8
Regular	29	34,9
Bom	34	41,0
Excelente	15	18,1

Fonte: elaboração do autor a partir de dados da pesquisa.

Nível ruim, 4,8% e péssimo, 1,3% foram os valores menos significativos. A expressividade se manifesta nos níveis regular, 34,9% e bom, 41,0%. Contudo, o nível excelente, 18,1% não alcançou um valor mais alto, situando os respondentes num nível em geral mediano de consumo de alimentos saudáveis.

Entre os alimentos inseridos nesse consumo, bebidas industrializadas, 0,0%, açúcares e doces, 0,6%, outros, 1,2% e massas e carboidratos, 1,6% são os considerados menos importantes na alimentação dos respondentes, seguidos por carne vermelha, 3,2%, laticínios, 2,9% e óleos e gorduras, 2,6%.

Num nível intermediário de importância estão feijões e oleaginosas, 6.5%, cereais integrais, 8,1% e carnes brancas, 10,7%. No nível mais alto de importância aparecem ovos, 17,9%, frutas, 20,2% e legumes e verdura, 24,8%.

Tabela 21 – Tipo de alimento mais importante na alimentação - 2017

Tipo de alimento	Nº de Respondentes	%
Legumes e verduras	76	24,8
Massas e carboidratos (pães, bolachas, biscoitos, macarrão)	5	1,6
Óleos e gorduras	8	2,6
Laticínios (leite, queijos, iogurtes)	9	2,9
Carnes brancas (frango, peixe)	33	10,7
Ovos	55	17,9
Cereais integrais (arroz integral, granola integral)	25	8,1
Açúcares e doces	2	0,6
Feijões e oleaginosas	20	6,5
Carnes vermelhas	10	3,2
Frutas	62	20,2
Bebidas industrializadas	0	0
Outro	1	1,2

Fonte: elaboração do autor a partir de dados da pesquisa.

Nota: nessa pergunta, cada respondente podia escolher até três opções, por isso o número de respostas chegou até 306 e não somente 83.

Todos esses valores estão de acordo com a motivação para ingresso no grupo (qualidade de vida), a corrente alimentar predominante (reeducação alimentar) e são sustentados pelas recomendações do documento do Ministério da Saúde: Na Cozinha Com as Frutas, Legumes e Verduras:

As frutas são alimentos que nos trazem saúde e disposição, sendo de extrema importância para o bom funcionamento do corpo. São

fontes de nutrientes essenciais ao organismo, que ajudam a tratar e prevenir várias doenças.

Assim como as frutas, os legumes e as verduras são boas fontes de vitaminas, sais minerais, fibras e água, auxiliando na promoção da saúde e prevenção de doenças. (BRASIL, 2016, p. 9 e 18).

Por fim, a contribuição da participação no grupo para o desenvolvimento da compreensão sobre alimentação saudável é um fator complementar à constituição das Representações Sociais investigadas nesta pesquisa. Para a análise, optou-se por apresentar o quadro relativo às respostas individualizadas no Apêndice B, devido a sua grande dimensão.

A própria resposta a essa pergunta é um mecanismo de objetivação em que o abstrato transforma-se em concreto, cristalizando as ideias. A chamada face figurativa (MOSCOVICI, 2012), que permite trazer o que até então inexistia para o universo do conhecido. Ao mesmo tempo, é uma ancoragem, processo pelo qual a ideia é trazida para o contexto do familiar e incluída na categoria de imagem comum, nomeando aquilo que não tinha nome. Assim é possível imaginar e representar por meio da assimilação de imagens dadas pela objetivação e a sedimentação de um registro simbólico.

O caráter de ocorrência dupla dos processos é característico das Representações, como bem ressalta Moscovici (2012): objetivação e ancoragem não ocorrem em momentos distintos. Elas desenvolvem-se concomitantemente, inter-relacionam-se e dão sentido às Representações Sociais. Dessa maneira, é possível apontar outras Representações também existentes para os respondentes, além daquelas já apontadas.

Da análise das respostas emerge como principal Representação a Aprendizagem, completamente objetivada na troca de informações. Tal acontecimento está de acordo com a própria natureza comunicacional do grupo virtual e pode ser compreendido pela afirmação de Moscovici (2012, p. 67): com as Representações Sociais, “É possível encontrar o hiato entre o que se sabe e o que existe, a diferença que separa a proliferação do imaginário e o rigor do simbólico.” Esse é o porquê de o desenvolvimento da compreensão tomar forma de aprendizagem para os respondentes.

Qualidade de Vida é a Representação secundária, explicitada como cuidados com a saúde e melhoria de hábitos, por meio de trocas de experiência e dicas. Mais uma vez essa Representação emerge do discurso dos respondentes, mesmo que matizada por qualificações ligeiramente diferentes das explicitadas nas respostas à questão 13.

A Representação Conhecimentos Específicos, terciária, reúne em seu bojo uma gama de entendimentos como: ampliação de conhecimentos, busca ativa de conhecimentos, conhecimento do próprio organismo, conhecimento que faz bem para a própria vida, otimização do conhecimento e informações objetivas.

Pode-se mesmo dizer que essa Representação reforça o *status* principal da Aprendizagem ao colocar o conhecimento como forma significativa de compreensão. Nas palavras dos próprios respondentes: o recebimento de mais informação gera mais consciência.

Por essa razão, Jovchelovitch (2003, p.41) afirma que nas Representações Sociais “o antigo e o atual são confrontados”. Esse processo envolve um juízo de valores em que o desconhecido é adicionado ao que se conhece, possibilitando sua classificação e categorização e gerando uma cadeia de significações.

A Representação Prática ou Resultados Práticos evidencia que o registro simbólico expressa não apenas um saber sobre a realidade, mas também sobre identidades, tradições e culturas que dão forma a um modo de viver. Para Jodelet (1986), entre os ideais que norteiam a busca pela mudança e a realidade dura da prática, há uma lacuna não pensada.

Essa Representação evidencia-se pela apresentação de produtos saudáveis e/ou anti-inflamatórios aos respondentes, o que desenvolve sua capacidade de distinção entre alimentos saudáveis e industrializados no planejamento alimentar, bem como a incorporação de hábitos mais saudáveis e incentivo à realização de exercícios físicos. Também ocorre a avaliação de mudanças físicas, como perda de peso (massa) e a percepção de saudabilidade.

Assim, ao realizar o processo de trazer a informação à realidade concreta, os respondentes mostram que as Representações Sociais também configuram práticas que possuem vida própria.

De maneira pontual, outras Representações surgem. Motivação é entendida como fator de continuidade e força de vontade para mudar os hábitos

alimentares, ambos estimulados pela participação no grupo. Apesar de originalmente contida na Representação Aprendizagem, Informação pode ser considerada uma Sub-Representação quando se reveste do caráter de afetividade. Seria constituída, então, a Representação Informação Afetiva em que a emoção na forma de comunicar é a principal característica. Uso da Mídia atualiza o conhecimento, até então desconhecido, por meio de recursos audiovisuais.

Memória como representação social toca num ponto sensível da Teoria das Representações Sociais. Para Moscovici (2012), ancoragem e objetivação são maneiras de lidar com a memória. A primeira mantém a memória em movimento e a dirige para dentro do grupo. Ela está sempre colocando e tirando objetos, pessoas e acontecimentos que classifica de acordo com um tipo e rotula com um nome. A segunda, mais ou menos direcionada para fora (para os outros), tira daí conceitos e imagens a serem unidos no mundo exterior, visando, fazer as coisas conhecidas a partir do que já é conhecido. Por isso, os respondentes apontam que a participação no grupo permite sempre trazer a memória de bons hábitos.

6.4.1 Resumo do Objetivo 4

Situadas na dimensão das realizações cotidianas, as perguntas relacionadas ao objetivo 4 evidenciam o que Jodelet (1989) demonstra: as representações estão entre nós manifestando efeitos simbólicos do cotidiano em saberes e práticas dos sujeitos.

Assim, para a maioria dos respondentes os encontros presenciais são uma realidade, mesmo que esporadicamente realizados. Pode-se entender que esses encontros são acessórios ao processo comunicacional realizado através da própria rede social em que está instalado o grupo.

Os sistemas de crenças circulantes podem também agir na adesão do indivíduo a determinados grupos. Por isso, os respondentes responderam ter sido influenciados a participar mais por amigos e parentes de fora do grupo.

A mobilidade é outra característica importante das representações e manifesta-se no caso estudado também pela significativa participação em outros grupos assemelhados, de maioria temática relacionada à alimentação saudável.

A participação no grupo estudado é considerada elemento de mudança de hábitos alimentares e manifesta-se pelo consumo de alimentos saudáveis entre

regular e bom. Os alimentos mais consumidos são legumes, verduras, frutas e ovos e os menos são bebidas industrializadas, açúcares e doces.

Estabelecidas as posições sociais do grupo quanto à prática de alimentação saudável, pode-se, então conhecer as Representações Sociais relacionadas ao desenvolvimento da compreensão do que é alimentação saudável.

Aprendizagem, Qualidade de Vida, Conhecimentos Específicos, Prática ou Resultados Práticos, Motivação, Informação Afetiva, Uso da Mídia e Memória demonstram o valor do conhecimento construído socialmente e das diversas práticas sociais a seu respeito.

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ante o objetivo de analisar as representações sociais de alimentação saudável dos integrantes do grupo organizado em rede social (*Whatsapp*): Por uma Vida Com Mais Vida, este trabalho deparou-se com a tarefa de demonstrar, por meio da Teoria das Representações Sociais, as vias de apreensão do mundo concreto da alimentação saudável num contexto social de comunicação mediada.

Em se tratando de alimentação saudável, campo de embates entre correntes de pensamento e ação muitas vezes antagônicas, além dos discursos científicos, da esfera pública e do mercado de produtos de consumo, optar pelas Representações Sociais constitui uma opção para descrição e explicação dos fenômenos sociais ao reproduzir pensamentos e comportamentos comuns a um grupo de indivíduos. Sempre lembrando que o senso comum é objeto de estudo tão legítimo quanto o conhecimento científico.

Como as Representações Sociais resultam da própria interação social em determinado tempo e espaço, para alcançar o objetivo, conjugou-se a análise de duas principais questões: o que representava alimentação saudável para os respondentes e de que forma a participação no grupo contribuiu para desenvolver a compreensão sobre o que é alimentação saudável. Desse conjunto de respostas emergiram as Representações Sociais pretendidas.

Quanto ao que representa alimentação saudável, é possível apontar Qualidade de Vida como a Representação associada a bom-humor, disposição, bem-estar, ausência de doenças, equilíbrio, longevidade e menor consumo de remédios.

Saudabilidade é uma Representação que ganha forma com os elementos vitalidade, alimentação sem vícios, ingestão de alimentos saudáveis, beleza, e manutenção da saúde. Juntamente com a Qualidade Vida, forma um Eixo Temático que pode ser designado como Saúde e Cuidados de Si.

Na direção à adoção de uma corrente alimentar, o Vegetarianismo é uma Representação que corresponde ao consumo de alimentos orgânicos e integrais. Associa-se também à ingestão de frutas, folhas, brotos, sementes, grãos, castanhas, raízes, sucos e água natural. De maneira negativa, a abolição de industrializados, de ingestão de refrigerantes, doces, enlatados, açúcar, frituras, carne e gorduras animal, hidrogenada e trans.

Essa Representação apresenta uma diversidade que corresponde a todas as variações do Vegetarianismo e que constituem, em si, Sub-Representações.

O Crudivorismo especifica esse consumo ao colocar a comida crua como ponto central. Os alimentos recebem nessa Representação o *status* de vivos e são, muitas vezes, germinados. Para além do Vegetarianismo estrito existe o Semivegetarianismo, que se divide em Ovolactovegetarismo, aquele em que além dos vegetais utilizam-se aves, peixes, ovos, leite e derivados e Lactovegetarianismo, em que os ovos são abolidos.

Preparação adequada dos alimentos é uma Representação materializada nos elementos quantidade correta, melhora da digestibilidade, menor cozimento, escolha consciente dos alimentos e boa nutrição. Alimentação equilibrada ou balanceada reúne os elementos anteriormente citados numa Representação menos extremada, mas que valoriza o gasto calórico suficiente à realização das atividades, a não sobrecarga do sistema metabólico, o afastamento dos agrotóxicos, o horário correto para se alimentar e a manutenção da saúde. O equilíbrio também é alcançado pela ingestão frugívora e pelo consumo de fibras.

Reunidas, essas Representações formam um Eixo Temático Natural *versus* Artificial que está na raiz dos embates sobre alimentação saudável e, não surpreendentemente, é uma ideia mencionada repetidamente nas respostas.

A Representação Proximidade Com a Natureza propõe um comer mais próximo à forma natural dos alimentos. Essa preocupação baseia-se na possibilidade de obtenção de regeneração, corpo saudável e vitalidade trazidos pelos alimentos minimamente processados. Dela também faz parte o ativismo alimentar. A conclusão é de que essa Representação significa ter um estilo de vida mais perto da natureza dentro de uma filosofia própria.

Hábitos Mais Saudáveis completam as Representações de alimentação saudável como exercício da possibilidade prática de elevação da autoestima e da espiritualidade. Vidas física e emocional misturam-se nessa Representação para exprimir o bem-estar e a certeza de fazer o melhor para si e para a família. A alimentação saudável é vista como aquela que nutre o corpo e a alma. Proximidade com a Natureza e Hábitos Mais Saudáveis formam o Eixo Temático Espiritualidade.

Quanto à contribuição do grupo no desenvolvimento da compreensão sobre o que é alimentação saudável, Qualidade de Vida reaparece, dessa vez, matizada pelos cuidados com a saúde e a melhoria de hábitos, por meio de trocas

de experiência. Em ambas as situações de sua ocorrência, a multiplicidade de elementos revela o caráter psicológico e social característico das Representações Sociais. Pode-se colocá-la também no Eixo Temático Saúde e Cuidados de Si.

A Representação prevalente, contudo, é a Aprendizagem, entendida como troca de informações, o que era de se esperar de um grupo baseado no uso de uma ferramenta com esse mesmo propósito. Ainda assim, demonstra de que maneira as Representações preenchem o espaço entre o familiar e o não familiar, o sabido e o por saber.

Na mesma linha, a Representação Conhecimentos Específicos, terciária, reúne ampliação de conhecimentos, busca ativa de conhecimentos, conhecimento do próprio organismo, conhecimento que faz bem para a própria vida, otimização do conhecimento e informações objetivas e reforça o papel da Aprendizagem.

A elas une-se a representação Uso da Mídia que atualiza o conhecimento por meio de recursos audiovisuais.

Junta, essas três Representações formam o Eixo Temático Informação Para Formação da Consciência. Em outras palavras, em alguns casos quanto mais informação mais conscientização.

A ideia de trazer a informação à realidade concreta reaparece com a Representação Prática ou Resultados Práticos, evidenciada pelo desenvolvimento da capacidade de distinção entre alimentos saudáveis e industrializados, de planejamento alimentar, incorporação de hábitos mais saudáveis, incentivo aos exercícios físicos, avaliação de mudanças físicas, perda de peso (massa) e percepção de saudabilidade. Esse é o caso de superação da lacuna entre a busca pela mudança e a realidade da prática por meio das Representações Sociais. Em termos temáticos, essa Representação forma seu próprio eixo no contexto de desenvolvimento da conscientização sobre alimentação saudável.

A Representação Motivação, fator de continuidade e força de vontade para mudança de hábitos pode ser conjugada à Espiritualidade como adoção de visão positiva e holística. Reunidas à Representação Informação Afetiva formam o Eixo Temático Emocionalidade na capacidade dos indivíduos de reagirem a sentimentos e emoções.

A conscientização completa-se com a Representação Memória em que a participação no grupo permite trazer à lembrança bons hábitos. Tal é o papel das Representações Sociais ao expressar simbolicamente identidades, tradições que

conformam o modo de viver. Por isso, os respondentes apontam que a participação no grupo permite sempre trazer a memória de bons hábitos, que se pressupõe já sabidos ou esquecidos. Essa Representação constitui também seu próprio eixo: Memória e Antigos Saberes.

Analisadas as Representações, cabe lançar um último olhar para ressaltar aquelas cuja manifestação repetida trouxe um entendimento suplementar sobre a realidade das pessoas que elas representam: Qualidade de Vida e Prática ou Hábitos Alimentares. Sem subestimar todas as outras, pode-se dizer que essas Representações Sociais configuram os sistemas de valores e práticas de alimentação saudável para o grupo estudado.

Como todo trabalho, este também apresenta limitações. O próprio ineditismo do *locus* forçou a construção de um *design* de pesquisa que não pôde abarcar totalmente a comparação direta entre definições científicas de alimentação saudável e as Representações Sociais correspondentes entre os participantes do grupo. Uma futura análise temática poderá dar conta desse conteúdo.

Também é possível apontar a necessidade de expandir a pesquisa para um dos aspectos mais fascinantes das Representações Sociais: seu caráter de conhecimento com a habilidade influenciar outras pessoas. Um novo trabalho pode investigar de que maneira os participantes desse grupo influenciam outras pessoas, de fora do grupo em suas respectivas Representações, a partir da comunicação do conhecimento que é produzido pelo e no próprio grupo.

Outro ponto a merecer aprofundamento é a presença da racionalidade nutricional e a medicalização da comida nas Representações Sociais do grupo. Tema que não surgiu na análise realizada, mas de importância significativa nos debates atuais sobre alimentação saudável.

A partir da apropriação do mundo exterior realizada pelas Representações Sociais, ter estudado essas Representações específicas permitiu conhecer a construção social da realidade sobre alimentação saudável que emana da parte da sociedade representada pelo grupo pesquisado. Mas antes de ser um final, que este trabalho seja o ponto de partida para a continuidade de análise das questões sobre consumo e alimentação saudável na sociedade contemporânea.

REFERÊNCIAS

- ABRIC, Jean Claude. A abordagem estrutural das representações sociais. In: MOREIRA, Antonia Silva Paredes; OLIVEIRA, Denize Cristina de (Org.). **Estudos interdisciplinares de representação social**. 2. ed. Goiânia: AB, 2000. p. 27-37.
- ALEXANDRE, João Welliandre Carneiro; ANDRADE, Dalton Francisco de; VASCONCELOS, Alan Pereira de; ARAUJO, Ana Maria Souza de; BATISTA, Maria Jacqueline. Análise do número de categorias da escala de Likert aplicada à gestão pela qualidade total através da teoria da resposta ao item. In: ENCONTRO NACIONAL DE ENGENHARIA DE PRODUÇÃO, 22., 2003, Ouro Preto. **Anais do XXIII ENEGEP**. Ouro Preto: XXII ENEGEP, 2003. Disponível em: http://www.abepro.org.br/biblioteca/enegep_2003_tr0201_074.pdf. Acesso em: 17 set. 2016.
- ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE EMPRESAS DE PESQUISA. **Critério Econômico Brasil**. São Paulo, 2016. Disponível em: <http://www.abep.org/criterio-brasil>. Acesso em: 12 mar. 2016.
- AZEVEDO, Elaine. Alimentação e modos de vida saudável. **Saúde em Revista (UNIMEP)**, Piracicaba, v. 13, n.6, p. 31-36, 2004.
- BAUMAN, Zygmund. **Vida líquida**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2007.
- BLEIL, Susana Inez. **O Padrão Alimentar Ocidental**: considerações sobre a mudança de hábitos no Brasil. In: Campinas: Revista Cadernos de Debate-UNICAMP, Vol. VI, p. 7, 1998;
- BRASIL. Alimentação Saudável. **Biblioteca Virtual em Saúde**. Dicas em Saúde. Ministério da Saúde: Brasília, 2010. Disponível em: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/dicas/211_alimentacao_saudavel.html. Acesso em 17 jul. 2017.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Na cozinha com as frutas, legumes e verduras**. Brasília: Ministério da Saúde, 2016. Disponível em: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cozinha_frutas_legumes_verduras.pdf. Acesso em: 17 out. 2016.
- BOURDIEU, Pierre. **A distinção**: crítica social do julgamento. São Paulo: Edusp; Porto Alegre, RS: Zouk, 2007.
- CARAM, Ana Lúcia Alves; LOMAZIO, Elizete Aparecida. Hábito alimentar, estado nutricional e percepção da imagem corporal de adolescentes. **Adolescência & Saúde**, (UERJ), Rio de Janeiro, v. 9, p. 21-29, 2012.
- CASTELLS, Manuel. **A sociedade em rede**. 2. ed. São Paulo: Paz e Terra, 1999.
- CASTRO, Juliana Souza; MIRANDA, Adriana da Silva; SANTANA, Renata Ferreira. Percepção de imagem corporal e consumo de fibras em acadêmicas de odontologia de instituição de ensino superior do sudoeste da Bahia. **Revista Ciência &**

Desenvolvimento (FAINOR), Vitória da Conquista, v. 8, p. 71-82, 2015. Disponível em: <http://srv02.fainor.com.br/revista/index.php/memorias/article/viewFile/367/220>. Acesso em: 17 out. 2016.

CAVALHEIRO, Emily Facin; FERNANDES, Natália Matos. **Dieta vegetariana e os efeitos na perda de peso**: revisão bibliográfica. Limeira, SP: [s.n.], 2015.

CHAUÍ, Marilena. **Convite à Filosofia**. São Paulo: Ática, 2000.

COLLAÇO Janine Helfst Leicht . Gastronomia: a trajetória de uma construção recente. In: REUNIÃO BRASILEIRA DE ANTROPOLOGIA, 29., 2014, Natal. **Anais da XXIX RBA**. Natal: XXIX RBA, 2014. Disponível em: http://www.29rba.abant.org.br/resources/anais/1/1401745513_ARQUIVO_GastronomiaeCultura.pdf1 2014. Acesso em: 3 jul. 2017.

CORBEAU, Jean-Pierre. Alimentar-se no hospital: as dimensões ocultas da comensalidade In: CANESQUI, Ana Maria (Org.). **Antropologia e nutrição**: um diálogo possível. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, 2005.

CORREA, Sonia Maria Barros Barbosa. **Probabilidade e estatística**. 2ª ed. Belo Horizonte: PUC Minas Virtual, 2003.

COSTA, Wilse Arena da; ALMEIDA, Ângela Maria de Oliveira. Teoria das representações sociais: uma abordagem alternativa para se compreender o comportamento cotidiano dos indivíduos e dos grupos sociais. **Rev. Educação Pública** (UFMT), Cuiabá, v. 8. n. 13. p. 250-280, jan/jun. 1999.

DUTRA, Eliane Said et al. **Alimentação saudável e sustentável**. Brasília: Universidade de Brasília, 2007.

FERREIRA, Naiara Silva; ARRUDA FILHO, Emílio José Montero. Redes virtuais móveis e o consumidor tecnológico: Percepções de Gratificações com o Whatsapp. In: ENCONTRO DA ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE PÓS-GRADUAÇÃO E PESQUISA EM ADMINISTRAÇÃO, 40., 2016, Sauípe. **Anais do XL EnANPAD**. Rio de Janeiro:XL EnANPAD, 2016. v. 1. p. 1-14.

FLANDRIN, J. L.; MONTANARI, M. **A história da alimentação**. São Paulo: Estação Liberdade, 1996;

FONSECA JÚNIOR. Wilson Corrêa da. Análise de conteúdo. In: DUARTE, Jorge, BARROS, Antonio (Org.). **Métodos e técnicas de pesquisa em comunicação**. 2. ed. São Paulo: Atlas, 2006. cap. 18, p. 280-304.

FONTELLES, Mauro José Pantoja; SIMÕES, Marilda Garcia; FARIAS, Samanta Hasegawa; FONTELLES, Renata Garcia Simões. Metodologia da pesquisa científica: diretrizes para elaboração de um protocolo de pesquisa. **Revista Paraense de Medicina**, Belém, v. 23, p. 69-76, 2009.

FRANÇA, F. C. O.; MENDES, A. C. R.; RIBEIRO, G. S.; ANDRADE, I. S.; PINHEIRO, I. B. Mudanças dos hábitos alimentares provocados pela industrialização e o impacto sobre a saúde do brasileiro. In: SEMINÁRIO

ALIMENTAÇÃO E CULTURA NA BAHIA, 1., 2012, Feira de Santana. **Anais do I Seminário Alimentação e Cultura na Bahia**, Feira de Santana: I Seminário Alimentação e Cultura na Bahia, 2012. Disponível em: http://www2.uefs.br:8081/cer/?page_id=38. Acesso em: 3 jan. 2016.

FREIRE, Gesseldo de Brito. **Medicalização da comida e transformação de pessoas em mercadoria**: reflexões a partir de revistas dirigidas ao público feminino. 2012. 132 f. Dissertação (Mestrado em Alimentação, Nutrição e Saúde) – Instituto de Nutrição, Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2012.

GIDDENS, Anthony. **Sociología**. 6. ed. Madrid: Alianza Editorial, 2007.

GIL, Antônio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

GONÇALVES, Fernando Antônio. **Introdução à estatística**. São Paulo; Atlas, 1978.

HEITOR, Sara Franco Diniz; RODRIGUES, Leiner Resende; TAVARES, Darlene Mara Dos Santos. Prevalência da adequação à alimentação saudável de idosos residentes em zona rural. **Texto & Contexto Enfermagem** (UFSC. Impresso), Florianópolis, v. 22, p. 79-88, 2013.

HERNÁNDEZ, Jesús Contreras. Alimentación y cultura: reflexiones desde la antropología. **Revista Chilena de Antropología**, Santiago, n. 11, p. 95-111, 1992. Facultad de Ciências Soaciales. Universidad de Chile, Santiago, Chile, 1992.

HERNÁNDEZ, Jesús Contreras y ARNAIZ, Mabel Garcia. Preferencias y consumos alimentarios: entre el placer, la conveniencia y la salud. In: MÉNDEZ, Cecilia Díaz & BENITO, Cristóbal Gómez (Coord.). **Alimentación, consumo y salud**. Colección Estudios Sociales. n. 24. Barcelona: Fundación La Caja, 2008.

JACOBI, Pedro. Educação Ambiental, Cidadania e Sustentabilidade. **Cadernos de Pesquisa**, São Paulo, n. 118, p. n. 189-205, mar. 2003.

JODELET, Denise. La representación social: fenómenos, concepto y teoría. In: MOSCOVICI, Serge. **Psicología social II: pensamiento y vida social**. Psicología social y problemas sociales. Barcelona, Paidós, 1986. p. 469- 494.

_____. Représentations sociales: un domaine en expansion. In: JODELET, Denise. (Ed.). **Les représentations sociales**. Paris: Presses Universitaires de France, 1989.

JOVCHELOVITCH, Sandra. Vivendo a vida com os outros: intersubjetividade, espaço público e representações sociais. In: GUARESCHI, Pedrinho; JOVCHELOVITCH, Sandra. (Org.). **Textos em representações sociais**. 8. ed. Petrópolis: Vozes, 2003.

KLUTHCOVSKY Ana Cláudia Garabeli Cavalli; TAKAYANAGU, Angela Maria Magosso. Qualidade de vida: aspectos conceituais. **Revista Salus**, Guarapuava, p. 13-15, jan./jun. 2007.

LELIS, Cristina Teixeira; TEIXEIRA, Karla Maria Damiano; SILVA, Neuza Maria da. O trabalho feminino e o preparo da alimentação: o caso das mulheres trabalhadoras da Universidade Federal de Viçosa, MG. **Oikos: Revista Brasileira de Economia Doméstica**, Viçosa, MG, v. 24, p. 98-124, 2013.

LIMOEIRO, Beatrice Cavalcante. O corpo em foco: envelhecimento e diferenças de gênero na cidade do Rio de Janeiro. **Revista Todavia**, Porto Alegre, v. 1, p. 69-79, 2012.

LIPOVETSKY, Gilles. **Tempos Hipermodernos**. São Paulo: Barcarolla, 2004.

LIRA, Luciana Campelo. **Limites e paradoxos da moralidade *vegan***: um estudo sobre as bases simbólicas e morais do vegetarianismo. 2013. 417f. Tese (Doutorado em Antropologia) – Universidade Federal de Pernambuco. Recife, 2013.

MARTINS, D. L. ; DIMANTAS, Hernani . Por trás dos links, as pessoas. **Le Monde Diplomatique**, São Paulo, 9 out. 2007.

MANDEL, Ernest. **Teoria Marxista do Estado**. Lisboa: Edições Antídoto, 1977. pp. 9-46;

MANSANO, Josyane; OLIVEIRA, Gisele Lopes de. Reflexões sobre o consumo consciente voltadas para o desenvolvimento sustentável. **Revista do Direito Público**, Londrina, v. 6, p. 70-90, 2011.

MATOS, M. C. Influência de propagandas de alimentos nas escolhas alimentares de crianças e adolescentes. **Psicologia: Teoria e Prática**, São Paulo, v. 12, n. 3, p. 34-51, 2010. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/ptp/v12n3/v12n3a04.pdf>>. Acesso: em 30 nov. 2015.

MAZOYER, Marcel; ROUDART, Laurence. **História das agriculturas no mundo: do neolítico à crise contemporânea**. São Paulo: Editora UNESP, 2010;

MESSEDER PEREIRA, Carlos Alberto. **O que é contracultura?**. 8ª ed., São Paulo: Editora Brasiliense, 1992;

MEYER, Paul L. **Probabilidades**: aplicação à estatística. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1970.

MINAYO, Cecília de Souza (Org.). **Pesquisa social**: teoria, método e criatividade. 28. ed. Petrópolis: Vozes, 2009.

MOSCOVICI, S. **Representações sociais**: investigações em psicologia social. Petrópolis: Vozes, 2012.

OLIVEIRA, Fátima. O; WERBA, Graziela.C. Representações Sociais. In: **Psicologia social contemporânea**. Livro-texto. 8. ed. Petrópolis/RJ: Vozes. 2003. p.104-117.

ORNELLAS, Lieselotte Hoesch. **A alimentação através dos tempos**. 2. ed. Florianópolis: Editora da UFSC, 2000.

PACHECO, Sandra Simone Morais. O hábito alimentar enquanto comportamento culturalmente produzido. In: Maria do Carmo Soares de Freitas; Gardênia Abreu Vieira Fontes; Nilce de Oliveira. (Org.). **Escritas e narrativas sobre alimentação e cultura**. Salvador: EDUFBA, 2008, p. 217-238.

POULAIN, Jean-Pierre; PROENÇA, Rossana Pacheco da Costa. O espaço social alimentar: um instrumento para o estudo dos modelos alimentares. **Revista de Nutrição**, Campinas, SP, v. 16, n.3, p. 245-256, 2003.

POULAIN, Jean-Pierre. **Dictionnaire des cultures alimentaire**. Paris: Quadrige, 2012.

REALE, Miguel. **Cinco temas do culturalismo**. São Paulo: Saraiva, 2000.
REIGOTA, Marcos. **Meio ambiente e representação social**. São Paulo: Cortez, 2004.

RICHARDSON, Roberto Jarry. **Pesquisa social: métodos e técnicas**. 3. ed. 14. reimpr. São Paulo Atlas, 2012,

RITZER, George. **La Mcdonalización de la sociedade: un análisis de la racionalización en la vida cotidiana**. Barcelona: Ariel, 2005.

ROSA, Cainã Freitas Machado. É gosto ou é sabor? **Cozinha Experimental**, jan. 2012. Disponível em: <https://experimentalcozinha.wordpress.com/?s=gosto&search=lr>. Acesso em: 15 jul. 2017.

SÁ, Celso Pereira de. **A construção do objeto de pesquisa em representações sociais**. Rio de Janeiro: EdUERJ, 1998.

SAHLINS, Marshall. **Cultura e razão prática**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2003.

SANTOS, Boaventura de Sousa. A ecologia de saberes. In: _____. **A gramática do tempo: para uma nova cultura política**. São Paulo: Cortez, 2006. cap. 3, p. 137-165.

SEBBY, Kathryn, **The Green Revolution of the 1960's and Its Impact on Small Farmers in India**. Environmental Studies Undergraduate Student Theses. Paper 10, 2010. Disponível em: <http://digitalcommons.unl.edu/envstudtheses/10>. Acesso em 3 maio 2016.

SILVA, Marcela Lino da; GRIMALDI, Stephanie Sá Leitão; FELL, André Felipe de Albuquerque. Tecnopólio: a rendição da cultura à tecnologia. Navus - **Revista de Gestão e Tecnologia**, Florianópolis, 2013. (Resenha crítica de livro).

SLOW FOOD. **La guía: bienvenidos a nuestro mundo**. Slow Food. Turín: Stargrafica, 2008.

VERGARA, Sylvia Constant. **Projetos e relatórios de pesquisa em administração**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2005.

VIANA, Marcia Regina et al. A racionalidade nutricional e sua influência na medicalização da comida no Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva** [online], Rio de Janeiro, v. 22, n.2, pp.447-456, 2017. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S14131232017000200447&script=sci_abstract&tlng=pt. Acesso em: 15 jul. 2017.

VIEIRA, Adriana Carvalho Pinto. A percepção do consumidor diante dos riscos alimentares: a importância da segurança dos alimentos. **Âmbito Jurídico**, Rio Grande, v. 08, p. 8-09, 2009. Disponível em: http://www.ambito-juridico.com.br/site/index.php?n_link=revista_artigos_leitura&artigo_id=6587. Acesso em: 8 marc. 2017.

WEBER, Max. **A ética protestante e o espírito do capitalismo**. 5 ed. São Paulo: Pioneira, 1987.

ZANELLA, Liane Carly Hermes. **Metodologia de estudo e de pesquisa em administração**. 2. ed. Florianópolis: UFSC, 2012.

APÊNDICE A

**Quadro 5 – Representações Sociais de Alimentação Saudável
(continua)**

Respostas
Qualidade de vida.
Escolher os alimentos, consciente da qualidade, procedência e dos benefícios dos alimentos para o corpo.
Comer o mais próximo do que a natureza oferece. Os serviços alimentos.
Ter consciência do que está fazendo bem a seu corpo. Com isso ter uma qualidade de vida com saúde e livre de doenças.
Representa um estilo de vida diferente, mais perto da natureza, com corpo mais leve, mais jovem, com menos problemas de saúde e maior qualidade de vida.
Qualidade de vida numa reeducação alimentar.
Qualidade de vida .
Comer o que consigo digerir rapidamente, ou seja, para o qual tenho enzimas e na quantidade correta; alimentos o menos cozidos possível e água de qualidade.
Alimentação rica em frutas, verduras, raízes, sementes, grãos, tubérculos, e sucos.
Alimentação com pouca proteína animal, comer bastante leguminosas, frutas, ovos, uso de leite de coco, óleo de coco.
Saúde.
Uma oportunidade de regeneração e aproximação para com a mãe natureza, favorecendo minha evolução e autoconhecimento.
Comer frutas, legumes, e não comer gorduras, frituras, refrigerante e derivados de leite
Rica em vegetais, frutas, arroz integral, sem fritura, pouca carne.
Alimentação que contenha a inclusão ao longo do dia de frutas, legumes, folhas, cereais (feijão, grão de bico), oleaginosas (castanha, amendoim), proteína (ovo, frango , peixe), fibras através de sementes (chia, linhaça)...
Viver no propósito alimentar que a natureza deu para os humanos.

**Quadro 5 – Representações Sociais de Alimentação Saudável
(continuação)**

Respostas
É uma forma de conseguirmos mais energia e ter mais disposição para enfrentar os problemas do dia a dia, mas mesmo em plena consciência disso ainda me sinto mal por não seguir essa alimentação saudável.
Bem estar, espiritualidade, autoestima.
Qualidade de vida, Saúde, peso.
Estilo de vida e saúde.
Para dia: frutas, folhas, comida crua, brotos, chia, linhaça, castanhas, abacate, limão, água boa não gelada, raízes.
Ter uma qualidade de vida melhor para mim é essencial.
Bem estar e qualidade de vida.
Uma alimentação equilibrada com itens não industrializados, ou seja, naturais e que ajudam a manter a saúde e o bem estar.
Me deixe saudável e de bem com a vida.
Consumir produtos mais natural possíveis.
Alimentos inteiros, da planta, crus.
Aquilo que nutre o corpo e a alma.
Comer alimentos orgânicos, não comer alimentos de origem animal.
Comidas naturais (frutas, verduras, legumes), grãos, pouco ou zero açúcar.
Saúde
Alimentação balanceada e mais natural possível.
Uma mudança de hábitos alimentares para o bom funcionamento do organismo.
Alimentos ã industrializados.
Frutas, verduras, cereais, sem frituras e gorduras, sem óleo e margarinas, sem açúcar branco, sem enlatados, embutidos e conservas.
Desbunde X regras sensibilidade X insensibilidade desejo x funcional.
Sem gordura animal, voltada para o mais vegetariano possível e com nutrientes que favoreça o melhor funcionamento do organismo.
Saúde.

**Quadro 5 – Representações Sociais de Alimentação Saudável
(continuação)**

Respostas
Aquela que favorece a manutenção e melhora da saúde.
Uma alimentação balanceada, com bastante fruta, fibra, água, que possibilite saúde e qualidade de vida.
Alimentação livre de elementos que sobrecarregam o sistema metabólico.
Uma alimentação com produtos naturais e sem agrotóxicos.
Beleza, bom humor, juventude, saúde.
Alimentação rica de frutas verduras legumes folhas sem doces enlatados gorduras entre outros maléficis.
Qualidade de vida, mais saúde, vida equilibrada, longevidade.
Uma alimentação equilibrada.
Qualidade de vida, Saúde, disposição.
Alimentos vivos, não industrializados, ou minimamente industrializados, complementado com minerais. Diminuição no consumo de açúcar e carnes.
Equilibrada. Com o suficiente que seu gasto calórico diário exige.
Alimentos leves e naturais, frutas, legumes, verduras, saladas.
Viver bem comigo mesma e com a certeza de que estou fazendo o que é melhor tanto para meu filho quanto, para mim. E quando eu posso divulgo, para o número maior de pessoas, pois o que é bom deve ser compartilhado.
Alimentos naturais e sem agrotóxicos.
De boa qualidade, prioritariamente orgânica, integral, vegetariana, equilibrada: carboidrato, gordura, e proteína de origem vegetal. Preferência para frutas e hortaliças, em todas as refeições.
Mais qualidade de vida e saúde.
Mais saúde.
Livre de leite e seus derivados, livre de alimentos com aditivos químicos, rica em vegetais crus, probióticos, livre margarina, trigo, e óleo vegetal que contenha gordura hidrogenada.
Qualidade de vida onde passei a viver melhor com um desempenho saudável e vitalidade.

**Quadro 5 – Representações Sociais de Alimentação Saudável
(continuação)**

Respostas
Uma alimentação que não traga vícios ou mal para o corpo e mente.
Uma Alimentação que auxilie a nutrição adequada favorecendo o metabolismo e evitando o sobrepeso.
Pra mim é me alimentar de frutas, verduras, carnes aves e peixe em dias alternados da semana. Leite no meu caso sem lactose.
Alimentação vegetal que foi pouco processada, quanto mais natural mais saudável.
Rica em frutas e verduras, com pouca gordura e açúcar.
Sem gorduras trans, com muita verdura e frutas e em horários corretos.
Alimentação balanceada com equilíbrio entre os nutrientes e fontes alimentares para que no final dia tenha uma similaridade entre consumo e gasto.
Alimentação mais saudável.
Frutas, legumes, alimentação balanceada e nos horários certos.
Comer de tudo um pouco.
Alimentos que fazem bem a saúde e evitam problemas de saúde.
Uma alimentação balanceada, equilibrada, que nutra o corpo e com pouca gordura.
É ter vida física e emocional.
Evitar açúcares, diminuir carboidratos, evitar gorduras saturadas, comer porções de frutas e verduras diariamente, tomar água com frequência.
Reduzir consideravelmente o consumo de doces, frituras e glúten, e eliminar o consumo de refrigerantes.
Representa qualidade vida, mais disposição, mais saúde e menos remédios.
Uma alimentação saudável representa a escolha de práticas alimentares que priorizem alimentos saudáveis (como legumes, verduras, frutas e etc..) a fim de proporcionar bem estar e estímulo a saúde.
Comer frutas, legumes, saladas, grãos integrais...
Um estilo de vida.

**Quadro 5 – Representações Sociais de Alimentação Saudável
(conclusão)**

Respostas
Sem frituras e refrigerantes, excluir produtos artificiais, temperos os mais naturais e sem conservantes possível...
Comer vegetais, verduras e frutas ricas em valores nutricionais, não comer muita gordura ou doces e salgados em excesso. Manter um equilíbrio.
Alimentação balanceada.
Alimentar priorizando as necessidades do seu corpo.
Não tomo leite, nem frituras, pouco doce, pouco sal, não uso óleo nem margarinas é pouco Pão, nada de refrigerante ou biscoitos. Sempre frutas, legumes sempre o mais natural possível.
Uma alimentação nutritiva e que não agrida ou que não faça mal ao nosso corpo.
Alimentos naturais, orgânicos, minimamente processados, que forneça vitalidade.

APÊNDICE B

QUADRO 6 – Desenvolvimento da Compreensão sobre Alimentação Saudável

(continua)

Respostas
Traz informações de muita importância sobre a qualidade dos alimentos, suplementos, tratamento de água entre outros.
Aumentando os conhecimentos específicos na área.
Com novos conhecimentos.
Ter conhecimento sobre o que faz bem para nossa vida.
Ampliei conhecimentos e aprendi coisas novas, bem como, conheci novas formas de me alimentar, mais simples, porém dependem de um poder aquisitivo maior para seguir tudo à risca.
Aprender hábitos, receitas e dicas para uma melhor qualidade de vida.
Muito, sempre aprendo com as trocas de informações.
De forma grandiosa! Tudo é muito novo em minha vida. Um desejo enorme de cuidar de mim e ter uma vida mais saudável e leve. E no grupo tenho conseguido otimizar esse conhecimento e adotá-los como parte da minha alimentação.
Com orientações.
Alimentação.
de todas as formas possíveis.
Aprendo a eficácia dos alimentos em nosso organismo.
Ainda não sei.
Tem mudado a forma como planejo a alimentação além de esclarecer dúvidas e trazer informações sobre certos alimentos considerados anteriormente saudáveis, quando na verdade não são. Exemplos são os iogurtes e farinha de trigo branca/integral, que através do grupo foi possível esclarecer que esses alimentos são pro-inflamatórios.
Com trocas de informações e pesquisa.
Com as mensagens e vídeos influenciadores que mandam no decorrer do grupo e além, de ótimas dicas para termos uma boa qualidade de vida.

**QUADRO 6 – Desenvolvimento da Compreensão sobre
Alimentação Saudável
(continuação)**

Respostas
Nos permite sempre trazer à memória os bons hábitos.
Qualidade de vida.
Com informações.
As informações chegou com muito amor.
As informações são bem objetivas, o que facilita a compreensão.
Através de informações reais e evidentes.
Boas informações.
As informações são fundamentais para, além de tirar dúvidas, motivar a continuar o processo. Para estimular a melhoria da qualidade de vida.
Com vídeos e áudios com informações que até então eu não conhecia.
Trazendo consciência sobre este assunto.
Motivação para continuar o caminho escolhido.
A medida que tira minhas dúvidas e me apresenta assuntos interessantes. Lis é muito capacitada pra isso.
Com partilha de informação.
<i>Not much.</i>
Com esclarecimento e informação para uma alimentação correta.
Positivamente.
Em todos os sentidos.
As orientações através dos áudios e as respostas aos questionamentos dos participantes tem esclarecido muitas dúvidas e apresentado novas informações.
Boas intervenções.
Troca de experiências para melhoria da saúde com melhor qualidade de vida.
Esclarecimentos SEMPRE!
Através das orientações sobre hábitos saudáveis.
Através de áudios e vídeos.
Aprender com os ensinamentos de Lis
Tenho entendi melhor os mecanismos da alimentação industrial.

**QUADRO 6 – Desenvolvimento da Compreensão sobre
Alimentação Saudável
(continuação)**

Respostas
Tenho procurado comer de forma mais saudável.
Discernindo o q é alimentos e produtos.
E muito bom tem ótimas dicas de saúde o grupo e fantástico.
Através do grupo que trocamos ideias, recebemos informações, e somando conhecimento.
Melhorando meu entendimento sobre alimentação.
Força de vontade para mudar os hábitos alimentares.
Através de informações.
Boa.
Me levando ao conhecimento de vários tipos e importância do funcionamento de nosso organismo.
A contribuição é máxima estou aprendendo cada coisa que eu nunca considerei, que seria bom para a saúde mental, e corporal.
Cuidando melhor da minha saúde!
Sou nova no grupo, e já tinha meus hábitos alimentares ao entrar no grupo.
Com muito mais conhecimento e saúde.
tem melhorado a qualidade da minha alimentação e a disposição.
De forma significativa. Tenho aprendido a compreender o porquê adoecemos e como restabelecer a saúde.
Não participo de nenhum grupo.
Não participo deste grupo.
Sugestões de receitas e atividades.
Mais esclarecimento para uma vida saudável.
Compartilhando conhecimento.
Entendimento.
Não participo de nenhum grupo de alimentação saudável.
Informação.
Nada.

**QUADRO 6 – Desenvolvimento da Compreensão sobre
Alimentação Saudável
(conclusão)**

Respostas
Não participo.
Nenhuma. Não participo.
Apresentando produtos saudáveis, avaliação física
Hábitos saudáveis
Nesse grupo nenhuma
De forma positiva pois quanto mais informações você recebe mais consciente fica.
Através de vídeos.
Não participo desse grupo
De forma positiva. Me ensina coisas importantes para a minha vida.
Através dos esclarecimentos sobre os mais variados assuntos na área de saúde, além de dicas e receitas.
Eles incentivam a prática de exercícios físicos junto com os participantes do grupo.
De forma gratificante tem dado muito certo minha reeducação alimentar, Tenho perdido peso e estou muito mais saudável.
sempre tem orientações e novidades e tb. com fim espiritual.
Não participo de nenhum grupo de alimentação saudável.
Sempre tirando dúvidas e sugerindo ideias para melhorar a saúde dos participantes.
Consciência.
Com informações.
Informações atualizadas sobre terapias, diversos eventos.

APÊNDICE C

Questionário Aplicado aos Participantes

Ao participar desta pesquisa você não terá nenhum benefício direto. Entretanto, espera-se que este questionário contribua com informações que devem acrescentar elementos importantes à pesquisa acadêmica. Os dados dos participantes não serão divulgados e qualquer identificação será feita por código numérico e não com o nome ou e-mail de contato.

Tendo em vista o questionário abaixo apresentado, declaro que tenho mais de 18 anos, li este termo de consentimento e autorizo a realização da pesquisa e a divulgação dos dados obtidos neste estudo.

Objetivo Geral:

Analisar as representações sociais de alimentação saudável dos integrantes do grupo organizado em rede social (*WhatsApp*): Por Uma Vida Com Mais Vida.

Objetivo Específico 1 – Verificar o perfil socioeconômico dos membros do grupo Por uma Vida Com Mais Vida.

1. Você é do sexo:

Masculino

Feminino

2. Qual a sua faixa etária

Até 20 anos

De 21 a 34 anos

De 35 a 45 anos

De 46 a 60 anos

Mais de 60 anos

3. Qual a sua faixa de renda familiar mensal?

Até 2 salários mínimos (Até R\$ 1.760)

Mais de 2 a 4 salários mínimos (De R\$ 1.760,01 até R\$ 3.720)

Mais de 4 a 10 salários mínimos (De R\$ 3.720,01 até R\$ 8.800)

Mais de 10 a 20 salários mínimos (De R\$ 8.800,01 até R\$ 17.600)

Acima de 20 salários mínimos (Acima de R\$ 17.600,01)

4. Qual a sua escolaridade?

Fundamental

Médio

Superior incompleto

Superior completo

Pós-graduado

5. Qual seu estado civil?

Solteira(o)

Casada(o)

Separada(o) ou Divorciada(o)

Viúva (o)

Objetivo 2 – Identificar motivações e tendências de alimentação saudável entre os integrantes do grupo.

6. Como eram seus hábitos antigos de alimentação?

Já seguia certos princípios de dieta alimentar

Gradativamente fui adotando hábitos mais saudáveis

Não era adepto dos princípios de dieta alimentar, mas não era extravagante

Muito extravagante

Excessivamente extravagante

7. Em que nível você se considera em relação aos hábitos saudáveis?

Nada saudável

Pouco saudável

Razoavelmente saudável

Muito saudável

Extremamente saudável

8. Se você respondeu razoavelmente, muito ou extremamente saudável, há quanto tempo se alimenta de forma saudável com certa frequência?

Menos de 1 ano

Mais de 1 ano até 3 anos

Mais de 3 anos até 5 anos

Mais de 5 anos até 10 anos

Mais de 10 anos

9. Se você respondeu nada ou pouco saudável, quantos dias na semana você consome alimentos saudáveis?

1 dia

2 dias

3 dias

4 dias

5 dias

6 dias

7 dias

10. Quantas refeições saudáveis você faz ao dia?

1 refeição

2 refeições

3 refeições

Mais de 3 refeições

11 Qual a sua motivação para adotar hábitos saudáveis?**Marque no mínimo três opções:**

- Problemas de saúde
- Restrições alimentares
- Influência de amigos ou pessoas próximas
- Influência da mídia
- Por questões estéticas
- Ativismo alimentar ou filosofia de vida
- Questões religiosas
- Qualidade de vida
- Outra

12. Referente a sua alimentação, você se encaixa em alguma dessas correntes alimentares abaixo?

- Macrobiótica
- Vegetarianismo
- Ovolactovegetarianismo
- Veganismo
- Crudivorismo
- Naturalista
- Naturopatia
- Reeducação Alimentar
- Nenhuma corrente alimentar
- Outra

Objetivo 3 – Identificar as representações sociais de alimentação saudável entre os integrantes do grupo.

13. O que REPRESENTA PRA VOCÊ alimentação saudável?

Resposta em até 4 linhas

Objetivo 4 – Verificar como a participação nesse grupo social específico tem contribuído para a constituição das representações sociais do que vem a ser alimentação saudável.

14. Nesse grupo de que você participa, existem encontros presenciais?

Não

Sim

Se sim, qual a frequência:

Semanal

Quinzenal

Mensal

Bimensal

Trimensal

Semestral

Anual

Esporádico, não tem uma frequência para acontecer

Frequente, porém sem uma frequência definida

15. Alguém lhe influenciou a participar do grupo?

Não

Sim

Se sim, quem:

Amigos (de dentro do grupo)
Amigos (de fora do grupo)
Parentes (de dentro do grupo)
Parentes (de fora do grupo)
Outros.

16. Você participa de algum grupo similar de *WHATSAPP* ou de alimentação saudável?

Não
Sim

Se sim, qual o tema desse(s) grupo(s):

É sobre alimentação saudável
Não é sobre alimentação saudável
Pode envolver o assunto alimentação saudável apesar de não ser o objetivo do grupo

17. Você considera que ao participar deste grupo sua orientação alimentar mudou?

Muito pouco
Pouco
Regularmente
Muito
Extremamente

18. Após a sua adesão no grupo “Por uma vida com mais vida” qual o nível de influência para consumo de alimentos saudáveis?

Péssimo
Ruim
Regular
Bom
Excelente

19. Que tipo de alimento você considera mais importante na sua alimentação?

Marque até 3 opções.

Legumes e verduras

Massas e carboidratos refinados (Exemplo: Pães, bolachas, biscoitos, macarrão)

Óleos e gorduras

Laticínios (Exemplo: leite, queijos, iogurtes, etc.)

Carnes brancas (Exemplo: frango, peixe)

Ovos

Cereais integrais (Exemplo: arroz integral, granola integral, etc.)

Açúcares e doces

Feijões e oleaginosas

Carnes vermelhas

Frutas

Bebidas industrializadas

Outro

**20. De que forma A PARTICIPAÇÃO NESTE GRUPO DE WHATSAPP TEM
CONTRIBUIDO no desenvolvimento da sua COMPREENSÃO DE
ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL?**
