

Significados do comer no cotidiano de adolescentes: narrativas de estudantes com excesso de peso de uma instituição federal de ensino médio da cidade de Salvador, Bahia

Meanings of 'eating' in the daily life of teenagers: accounts of overweight students at a federal high school in the city of Salvador, Bahia

Nádija Dessa São Pedro¹
Maria da Purificação Nazaré Araújo²
Maria do Carmo Soares de Freitas²

¹ Universidade Federal da Bahia, Escola de Nutrição. Programa de Pós-Graduação em Alimentos, Nutrição e Saúde. Salvador-BA, Brasil.

² Universidade Federal da Bahia, Escola de Nutrição. Salvador-BA, Brasil.

Correspondência / *Correspondence*
Nádija Dessa São Pedro
E-mail: nadjia __costa@yahoo.com.br

Resumo

O artigo busca compreender os significados do comer no cotidiano de adolescentes com excesso de peso em uma instituição federal de ensino médio da cidade de Salvador, Bahia. Trata-se de estudo de cunho etnográfico, realizado com adolescentes de 10 a 19 anos de idade que relatavam sentir-se com ou apresentar sobrepeso/obesidade. Para identificar os participantes, utilizou-se o método de indicação, no qual, por meio de um indivíduo, são obtidos contatos de outros possíveis interlocutores. Inicialmente, privilegiou-se a observação dos espaços de comensalidade dentro da instituição e no seu entorno. Foram realizadas entrevistas individuais, e os participantes foram estimulados a escrever um texto dissertativo, respondendo à provocação: “como você se sente com o seu corpo, no seu dia a dia?”. As entrevistas foram transcritas na íntegra e categorizadas. Os achados demonstraram que o excesso de peso, presente desde a infância, pareceu nortear diferentes trajetórias alimentares. Os adolescentes relataram um “comer” teórico pautado no consumo de frutas, verduras e no princípio da moderação. No entanto, no cotidiano desvelou-se o “comer besteira”, carregado de simbolismos. No ambiente doméstico, sinalizaram-se os indícios do comer em excesso, acompanhados de tentativas compensatórias a partir da utilização, ainda que de forma ineficaz, das “dietas da moda”. Os sentimentos e signos atribuídos ao comer e à comida evidenciaram conflitos e dualidades desta prática sociocultural tão expressiva, capaz de nutrir não apenas o corpo, mas também os desejos

sensoriais, sendo fonte de prazer muitas vezes controlada, medicalizada e prescrita.

Palavras-chave: Alimentação. Cultura. Obesidade. Adolescente. Narrativas Pessoais.

Abstract

This paper aims to clarify the meanings of eating in the daily routine of overweight teenagers from a federal high school located in Salvador, Bahia. It is an ethnographic study, developed in a public school among teenagers aged 10 to 19 years old, who self-reported as overweight/obese. The method of referrals was used to identify the participants, whereby one participant shares contact information about other possible interlocutors. First, observations were made of places inside the school and in the surroundings where students had meals. Individual interviews were performed, and the participants were stimulated to elaborate on the answer to the question “How do you feel about your body on a daily basis?” The interviews were fully transcribed and categorized. The findings unveiled that overweight, which was present since childhood, seemed to orientate different feeding behaviors. The teenagers shared information about a theoretical notion of eating, based on the intake of fruits and vegetables and on the principles of moderate food intake. However, in their everyday lives, they showed the behavior of “eating junk food”, which is full of symbolisms. In the home environment, there were signs of excess eating, followed by compensatory attempts of “trendy diets”, even when they were inefficient. The feelings and meanings attributed to eating and to food evidenced conflicts and dualities of this expressive sociocultural practice, which is capable of nourishing not only the body but also sensorial desires. It is a source of pleasure that is often controlled, mechanized and prescribed.

Key words: Feeding. Culture. Obesity. Teenager. Personal Narratives.

Introdução

A adolescência, período compreendido entre 10 e 19 anos de idade,¹ envolve transformações biológicas, emocionais e sociais que podem repercutir em alterações no tamanho, na aparência e satisfação corporal.^{2,3} Para essa faixa etária, a Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) identificou que o excesso de peso atingiu 21,5% dos jovens brasileiros, oscilando entre 16% e 18% no Norte e Nordeste, e entre 20% e 27% nas regiões Sudeste, Sul e Centro-Oeste do Brasil.⁴

A alimentação na adolescência abarca diferentes espaços de comensalidade, englobando o ambiente doméstico, escolar e o “comer na rua”, constituído por lanchonetes, restaurantes, vendedores informais, entre outros.^{5,6} Por sua vez, as conexões entre esses “espaços” formam teias que se correlacionam com a (re)formulação de hábitos alimentares,^{7,8} que necessitam ser estudadas na tentativa de compreender e interpretar o “estilo jovem de ser”, como uma forma de se relacionar com o mundo e se expressar, refletida também no comportamento alimentar.^{9,10}

As representações culturais que permeiam a alimentação são carregadas de simbolismos e expressam aspectos associados à história de vida, ao comportamento alimentar na infância, às crenças e mitos relacionados aos alimentos, à influência dos meios de comunicação, do cenário socioeconômico, do capitalismo, da globalização, entre outras questões.^{11,12} Alimentar-se, então, ultrapassa a seleção do que seria mais saudável, dos nutrientes, do que e quanto se come, agregando aspectos sensoriais, lembranças e relações afetivas que se estabelecem em torno do alimento.^{13,14}

Considerando esses aspectos, Santos¹⁵ critica a culpabilização e a medicalização do comer (quando se contempla apenas nutriente, sem aspectos da cultura), cada vez mais presente na sociedade atual. A autora enfatiza a importância do aprofundamento de questões que vão além do número de calorias e de nutrientes e que permeiam os sentimentos e a relação com a comida.

As particularidades que envolvem os adolescentes os tornam, ainda, um dos principais alvos da indústria alimentícia, que utiliza diferentes meios para alcançá-los. Destacam-se a televisão e a *internet*, que veiculam paradoxalmente propagandas atrativas de alimentos industrializados e hipercalóricos e padrões de beleza com corpos delgados e distantes da realidade obesogênica.^{5,8,9,10,13}

Diante desse cenário, este artigo objetiva compreender os significados atribuídos ao comer no cotidiano de adolescentes com excesso de peso, estudantes da modalidade do ensino médio integrado, de uma instituição pública de ensino.

Metodologia

O artigo é produto de um estudo qualitativo, ambientado em uma instituição pública de ensino médio da cidade de Salvador, Bahia. Os critérios de inclusão foram: ser estudante do ensino médio integrado (modalidade que engloba os eixos curriculares do ensino médio, juntamente com formação técnica em diferentes áreas); idade entre 10 a 19 anos; sentir-se com algum grau de excesso de peso (sobrepeso/obesidade); aceitar participar do estudo de forma voluntária; para os maiores de 18 anos, assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, e, quando menor, apresentar este termo assinado por pais ou responsável, juntamente com o termo de assentimento do aluno. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética da Escola de Nutrição da Universidade Federal da Bahia (parecer de aprovação número 575.000) e foi realizado considerando os ditames da Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde.¹⁶

Foram realizadas observações nos espaços de alimentação e convivência da escola, compostos pelo refeitório, cantina, área externa às salas de aula, e o entorno da instituição, que inclui lanchonetes, supermercados, restaurantes, padarias, casa especializada na venda de bolos, além dos vendedores ambulantes e até mesmo os modernos “*food trucks*”. O diário de campo foi utilizado durante a execução de toda a pesquisa, com registros de informações pertinentes às impressões frente aos comportamentos, acontecimentos e comensalidade.

Para selecionar os adolescentes, utilizou-se o método “bola de neve”,¹⁷ segundo o qual cada estudante indicava outros colegas que poderiam ter interesse em participar da pesquisa. Desta forma e a partir do critério de similaridade das narrativas, alcançou-se uma amostra de sete interlocutores. Visando preservar a identidade dos entrevistados, foram utilizados nomes fictícios.

Além das entrevistas semiestruturadas, os interlocutores foram estimulados a escrever um texto dissertativo, respondendo à seguinte indagação: “como você se sente com o seu corpo no seu dia a dia?”. A técnica utilizada suscitou narrativas sobre a experiência de ser adolescente e apresentar excesso de peso ou obesidade, e de como essa relação se estabelece em suas estratégias alimentares e corporais.

Depois de repetidas leituras do material empírico, identificaram-se palavras, expressões-chaves e categorizações. A abordagem hermenêutica¹⁸ foi eleita para a análise dos dados, pois dialoga melhor com a realidade dos indivíduos, uma vez que a fala é analisada de acordo com seu contexto sociocultural. Assim, as narrativas foram interpretadas com o intuito de compreender e interpretar como esses adolescentes significam o comer e a comida, bem como as estratégias alimentares adotadas em seus contextos econômicos e socioculturais.¹⁹

A partir dos recortes realizados, foram selecionados três eixos temáticos para discussão, sendo utilizadas palavras e trechos das narrativas para nomeá-los: 1) Na teoria: o “clichê” de frutas e verduras! Na prática: o comer rápido e a omissão de refeições; 2) Caio na besteira, só o suco que é natural; 3) O descompasso entre o comer e a comida.

Resultados e discussão

Na teoria: o “clichê” de frutas e verduras! Na prática: o comer rápido e a omissão de refeições

Assim como evidenciado por Freitas et al.,²⁰ os adolescentes apresentaram narrativas similares sobre a presença de salada, verduras, legumes e frutas na alimentação considerada saudável: “Eu entendo aquele clichê que todo mundo fala, a fruta, verdura, comidas que não são muito gordurosas e tal” (Joana, 17 anos).

De forma complementar e amparada pelas explicações do pai, que para Gemina é “um verdadeiro nutrólogo”, por se interessar pela temática da alimentação e nutrição, a adolescente diferenciou produtos alimentícios de alimentos, afastando o industrial do “natural”:

Acho que são alimentações também naturais, alimentações que, como meu pai mesmo fala, não são produtos alimentícios, são alimentos de verdade, frutas essas coisas. Tudo que não é feito pelo homem, tudo que não é gerado, tudo que já nasceu tendo no planeta, sem a interferência do homem. (Gemina, 15 anos).

A Lei nº 986, da Agência Nacional de Vigilância Sanitária, promulgada em 1969 e ainda vigente, apresenta as definições de alimento e produto alimentício, conceitos importantes para o aprofundamento da discussão entre o natural e o artificial, termos trazidos pela interlocutora. Segundo essa legislação:²¹

Alimento: toda substância ou mistura de substâncias, no estado sólido, líquido, pastoso ou qualquer outra forma adequada, destinadas a fornecer ao organismo humano os elementos normais à sua formação, manutenção e desenvolvimento.

Produto alimentício: todo alimento derivado de matéria-prima alimentar ou de alimento in natura, ou não, de outras substâncias permitidas, obtido por processo tecnológico adequado.

A dificuldade em detectar a origem, a forma de preparo e até mesmo possíveis riscos à saúde, desperta nos consumidores uma relação de impessoalidade e distanciamento entre produção e consumo, gerando alerta e desconfiança quanto à indústria alimentícia,²² como evidenciado na fala de Gemina, que utilizou o homem como símbolo transformador do natural em industrial.

A moderação ao comer também foi uma categoria incluída: “[...] nada exagerado, sempre na medida certa, nem muito, nem pouco, naquela medida que dê para satisfazer, somente, e pronto” (Thiago, 19 anos). Mas se por um lado houve explicações sobre o comer saudável baseado em conhecimentos prescritivos, por outro, ao narrarem a alimentação cotidiana, sobressaíram o comer rápido, a omissão de refeições, bem como a substituição do almoço por lanches. Percebeu-se, assim, um distanciamento entre o que os adolescentes expressam como saber teórico e as possibilidades de tal saber ser incorporado no seu cotidiano - situação revelada em diferentes estudos voltados a essa faixa etária.^{9,10,13, 20}

As narrativas sobre a rapidez ao comer, refletida na seleção dos alimentos e na relação com a comida, foram expressas, inclusive, na forma ávida de falar, quase atropelando as palavras:

[...] não sou de sentar à mesa [...]. É um café muito rápido, às vezes é só um Todinho®, um iogurte, um pedaço de mamão, muito rápido [...] às vezes merendo, às vezes não merendo e às vezes almoço, às vezes não almoço [...]. (Beatriz, 15 anos).

[...] eu faço macarrão, coisa rápida. Miojo®, eu não estou comendo muito, mas antes eu comia sempre, que é mais rápido do que macarrão. E quando tem alguma coisa pronta, assim eu gosto de ser muito rápida na cozinha. (Joana, 17 anos).

Merenda, geralmente não tem não, pois eu passo muito tempo no computador ou saindo mesmo e acabo não comendo. (Márcio, 17 anos).

No Brasil, o fenômeno de transição nutricional, intensificado nas últimas décadas, repercute em mudanças no padrão alimentar da população, chamando a atenção para o aumento no consumo de alimentos industrializados, ricos em gordura, sódio e açúcar, bem como para a redução da ingestão de frutas, legumes e cereais integrais.⁴

Quanto ao comer adolescente, diferentes trabalhos o associam a uma alimentação rápida, monótona e que retrata o comportamento dos grupos com os quais se relacionam.^{9,23} Os contrassensos verificados na sociedade atual são questionados por Esteban,²⁴ devido ao estímulo desenfreado ao consumo de alimentos industrializados e hipercalóricos e a cobrança por autodisciplina e padrões estéticos e alimentares rígidos.

Como encontrado por Freitas et al.,²⁰ os aspectos financeiros foram anunciados por Joana como limitadores, pois determinados alimentos, como frutas e verduras, eram adquiridos no ambiente familiar com frequência mensal:

[...] aí a gente compra no início do mês. Tipo uma semana, no máximo, uma semana e meia já acabou, nesse período eu como fruta (risos). Acabou, a gente não compra mais, só no outro mês. (Joana, 17 anos).

O contexto socioeconômico produz marcas no indivíduo: aqueles com menor poder aquisitivo podem apresentar dificuldades para realizar alterações dietéticas devido às limitações financeiras e ao menor conhecimento de práticas alimentares alternativas e que não envolvam grandes gastos financeiros.²⁵ No presente estudo, algumas interlocutoras relataram permanecer em torno de sete horas sem se alimentar (entre o café da manhã, realizado em casa e o almoço servido no refeitório da instituição). Além desses aspectos, vale referir que essas adolescentes eram provenientes de famílias chefiadas por mulheres de baixa renda; para algumas, ainda pesava a ausência afetiva e financeira da figura paterna.

Importante pontuar que, no início da execução deste estudo, todos os interlocutores almoçavam no refeitório da instituição. A refeição institucional servida faz parte de um programa de assistência estudantil que, dentro das distintas modalidades de inclusão, apresenta o auxílio-alimentação.

O padrão do cardápio ofertado era composto de entrada (saladas cruas e cozidas), prato principal e opção (dois tipos de preparações cárneas), acompanhamento (arroz ou macarrão e

feijão), sobremesa (frutas e doces) e suco de fruta. No período de observação, os cardápios se mostraram variados, coloridos e atrativos. A nutricionista responsável relatou cuidado com a oferta de alimentos com elevados teores de gorduras, açúcares e frituras.

De acordo com as normas de funcionamento adotadas, ao se ausentarem repetidamente sem justificativas, os “bolsistas”, como eram classificados, eram retirados temporariamente do programa. Contrariando a lógica do programa e as limitações financeiras, observou-se sazonalidade no uso do espaço, e em alguns momentos pareceu não haver interesse em buscar a reinserção ao programa, o que pode representar a preferência por outros espaços de comensalidade, como por exemplo, a lanchonete localizada no interior da instituição e as demais opções no seu entrono, as quais apresentavam apelo visual de sabores, além de preços acessíveis.

Na tentativa de descortinar sentimentos atribuídos ao comer, observaram-se os paradoxos entre o comer “ideal”, baseado nas premissas da ciência da nutrição, muitas vezes é construído baseado em generalizações e dissociado de aspectos socioeconômicos e culturais, e não de uma forma contextualizada e adaptada à realidade do indivíduo. E ainda, o comer “real”, que para esses interlocutores pareceu se adequar não apenas aos conhecimentos teóricos sobre alimentação e nutrição, e sim aos aspectos culturais, preferências, desejos e prazeres sensoriais, limitações financeiras, escassez de tempo, dentre outros aspectos.

Assim, o conhecimento sobre as recomendações de um comer permeado por frutas, verduras e saladas é relativizado por um comer cotidiano que foi mais relacionado ao “comer besteira”, termo que *per si* introduz o símbolo que esses adolescentes atribuem a sua alimentação.

“Caio na besteira, só o suco que é natural”

O termo “comer besteira” foi recorrente entre as adolescentes e, apesar de não ter sido utilizado pelos adolescentes do sexo masculino, observou-se que o padrão de consumo era semelhante nos dois sexos. Entre os adolescentes do estudo de Silva,²⁶ “comer besteira” foi usado para classificar alimentos sem necessidade de preparação prévia ou de rápido preparo, com baixo valor nutricional. De forma complementar, Freitas et al.²⁰ evidenciaram associação desse termo com “merendas” e lanches consumidos principalmente fora do ambiente doméstico.

Entre os interlocutores do presente estudo, o “comer besteira” foi representado por doces, bolos, pudins, salgados diversos, hambúrgueres e refrigerantes. Verificaram-se tentativas de controlar o consumo desses alimentos, limitando-os aos finais de semana, quando seria permitido um “agradinho”. Isso sugere que os alimentos que não se enquadram na categoria de “besteiras” não lhes agradavam, sendo até de certa forma vistos como um castigo. Há uma leitura de que o problema se encontrava nas quantidades ingeridas, e não no consumo *per si*. Ou seja, pode-se comer

“besteira”, desde que de maneira controlada, sugerindo a incorporação do discurso científico de moderação ao comer:

[...] então deixo de comer besteira, doce que são coisas que eu gosto, aí no final de semana, que eu vejo que consegui, meu faço um agradinho [...]. (Gemima, 15 anos).

Ah! Eu gosto de comer besteira [...] E o meu olho grande também, né? Porque comer (besteira), eu acho que é normal, mas comer muito não. (Joana, 16 anos).

Eu estou comendo bem mais besteira [...] caio na besteira [...] só o suco que é natural. (Karine, 15 anos).

Destaca-se o crescimento das redes de informações sobre alimentação, dieta e corpo, sejam elas baseadas em dados científicos e amparadas por profissionais, ou aquelas em que não há esse suporte técnico. Esses conteúdos, por vezes, podem esconder interesses mercadológicos, como observado com a indústria dos produtos alimentícios; vê-se o crescimento da indústria do “fitness” e do “natural”.^{15,27,28}

A observação nos espaços de comensalidade, tanto dentro da instituição como no seu entorno, permitiu melhor compreender os hábitos de consumo do grupo. Dentro da escola, evidenciou-se uma situação paradoxal: como dito anteriormente, o refeitório escolar, destinado aos estudantes selecionados em programa de assistência estudantil, contava com cardápios variados e equilibrados, bem como um profissional nutricionista.

Já a cantina escolar, de acesso livre a todos os estudantes que podem pagar pelos lanches e refeições servidas, se diferenciava até mesmo visualmente, pelos balcões e paredes com chamativas imagens de hambúrgueres, salgados fritos, sanduíches e tortas. Além disso, a oferta de frutas *in natura* ou em sucos e saladas mostrou-se insignificante. Os sucos comercializados nesses espaços, citados pelos entrevistados como “naturais”, em sua maioria eram refrescos açucarados.

No entorno da escola, o comércio de alimentos apresentou-se ainda mais atrativo, tanto em relação ao preço, como em variedade. Diferentes tipos de salgados e sanduíches combinados com refrescos e refrigerantes eram comercializados.

Esses espaços disponibilizavam opções alimentares de acesso e consumo rápido, que possivelmente retratam o comportamento dos grupos com os quais se relacionavam. Assim, essa rede formada pela cantina, lanchonetes e padarias pareceu favorecer a manutenção desse ciclo, interferindo no processo de identidade alimentar do grupo.^{9,20}

Questiona-se, assim, o papel das cantinas escolares, já que essas poderiam representar um espaço privilegiado para o desenvolvimento de práticas alimentares mais adequadas, pois o fácil acesso a alimentos de baixo valor nutricional pode interferir na formação da identidade alimentar de seus usuários.^{19,20}

Além do cenário de refeições rápidas e de baixo valor nutricional, com destaque para o “comer besteira”, sobressaíram os relatos de indícios do comer em excesso, relacionados a momentos de estresse e altas demandas escolares, bem como os períodos de tentativa de controle do peso por meio de diferentes estratégias.

Ramiro²⁹ reflete sobre as mudanças nos próprios discursos oficiais e de saúde, os quais têm passado por reformulações com a finalidade de atingir maior apelo popular. Para a autora, o imperativo de manter-se saudável física e mentalmente pode apresentar-se como um possível causador de sofrimento para aqueles que não conseguem atingir os parâmetros exigidos. Assim, sob a égide da saúde, do saudável, da necessidade clínica e nutricional, verifica-se uma preocupação cada vez maior com o corpo e com o comer, mas que pode estar verdadeiramente imbuída por necessidades de “validação social”.^{15,29}

O “natural” e o cair na “besteira” se encaixam perfeitamente na cultura contemporânea, que estimula a fixação por estilos de vida propagados como saudáveis, mas que paradoxalmente promovem a prática do consumo exacerbado, rápido, prático, pronto e embalado, por vezes atropelado, como por vezes se mostraram as próprias narrativas dos interlocutores.

As estratégias adotadas para controlar-se: o que, quando, como realizar as “escolhas” alimentares

O comer em excesso e até mesmo compulsivo, sobretudo no ambiente doméstico, relacionou-se a momentos de ansiedade, desilusões e pressão no ambiente escolar:

[...] se eu ficar em casa é a noite toda comendo, com vontade de comer, é beliscando isso, beliscando aquilo, comendo isso, fico com essa ansiedade. É horrível. (Beatriz, 16 anos).

Quando alguma coisa não está dando certo, eu desconto tudo isso em comida. (Márcio, 17 anos).

[...] quando eu tenho alguma, algum tipo de avaliação que é perigosa entre aspas, é... acaba que eu como demais, eu fico desesperado demais. (Thiago, 19 anos)

Ansiedade e pressão social foram os sintomas mais comuns e se relacionaram com o comer “o que tiver em casa”. Esses adolescentes se aproximam ainda por conviverem, desde a infância, com diferentes graus de excesso de peso, o que pareceu interferir na relação com o comer e a comida.

Na busca por estratégias para a perda de peso, a *internet* foi uma ferramenta bastante requisitada na procura por dietas e informações sobre suplementação. Mas apesar de citarem o acesso às chamadas “dietas da moda” e até mesmo aos aplicativos de controle de peso e da ingestão alimentar, notou-se baixa efetividade e credibilidade atribuídas aos mesmos:

Teve um tempo que eu segui uma dieta de internet, só que eu estava me sentindo mal, porque foi uma mudança muito radical, aí eu parei de fazer, [...] (Márcio, 17 anos).

Já fiz uma dieta louca, muito louca, eu comia alface de manhã, de tarde e de noite, aí para variar eu botava alface com arroz, acho que não durou duas semanas [...] agora estou tomando água de berinjela. (Beatriz, 16 anos).

Activia® com a farinha e o gojiberry, seca barriga [...] eu vi na internet que emagrece, aí pedi para minha mãe comprar. (Gemima, 15 anos).

Os adolescentes, por se encontrarem em uma etapa de transformações biopsicossociais, por vezes sentem maiores necessidades de inclusão nos grupos com os quais se relacionam, tornando-os mais propensos ao uso de estratégias, como dietas restritivas e sem acompanhamento adequado.³⁰

Assim, entre a dualidade do que seria “certo” e “errado” e de discursos que geralmente não se sustentam até a próxima estação, momento em que serão eleitos outros vilões da alimentação e novos milagreiros e emagrecedores - por exemplo, da citada “farinha seca barriga” -, esses indivíduos experimentam a frustração quanto à baixa efetividade das estratégias adotadas.³⁰

Essas condutas, além de pouco efetivas, podem representar riscos à saúde.^{20,23,30} Estudo que analisou a qualidade nutricional de dietas publicadas em meios não científicos observou não haver adequação às necessidades individuais, destacando os possíveis riscos à população adolescente, não apenas nos aspectos de desenvolvimento físico, mas também àqueles relacionados ao surgimento de transtornos alimentares.⁸

No presente estudo, foi preocupante a verbalização do desejo em fazer uso de medicação para perda de peso, como algo que se “*toma uma vez só e perde peso*”, no que é chamado por Costa³⁰ de “caráter milagreiro”. Essa narrativa é reveladora e demonstra a busca por resultados rápidos e quase mágicos em que os indivíduos buscam subsídios para serem emagrecidos:

Eu não sei, eu não sei muitas informações dele, só sei que o povo toma e emagrece, ele, ele inibe a fome, aí as pessoas não comem. (Beatriz, 16 anos).

O comportamento de familiares ou amigos também pode servir como parâmetro para o seguimento ou não de determinadas condutas. Márcio, que acompanhou o uso de termogênicos pelo pai, relatou interesse em potencializar os resultados obtidos na academia, fazendo uso dessas substâncias; preferiu, no entanto, aguardar avaliação médica:

Eu ia tomar um termogênico para academia, só que eu não tinha recomendação médica, eu não tomei. Meu pai comprou, por que ele tomava, mas eu não tenho o mesmo metabolismo dele, eu acabei esperando para falar com a médica. (Márcio, 17 anos).

Entre os itinerários adotados na tentativa de perder peso, estiveram presentes ainda o uso de *shakes* e chás, alternativas utilizadas por Thiago, que de forma conflitante, apesar de achar dispendioso e não considerar os resultados duradouros do que chamou de “tratamento”, desejaria retomar seu uso.

Em alguns momentos, observou-se tendência a medicalizar o ato de se alimentar, distanciando-o dos prazeres sensoriais, reduzindo-o aos nutrientes ou à energia necessária para os dias de “treinos” da academia, ou ainda à berinjela milagrosa capaz de promover emagrecimento. Assim, é chamado por Santos¹⁵ de “bricolagem de informações” obtidas entre os diferentes grupos com os quais interagem e ressignificadas de acordo com seus interesses e percepções.

A percepção do corpo como um desmotivador para um comportamento alimentar diferente foi levantada por Karine, conforme sua narrativa abaixo. Beatriz, que na primeira entrevista afirmou não se sentir motivada para tornar as mudanças na alimentação parte de seus hábitos cotidianos, destacou em outro momento estar decidida a mudar e se “reeducar”:

Porque assim, eu sou sem limites no caso, eu estou comendo o que eu tenho vontade. [...] Quero comer, mas eu penso que vou engordar, aí eu digo, já estou gorda mesmo, então vou comer. (Karine, 15 anos).

Eu vou começar a me alimentar, em menor quantidade, eu falo que vou correr, corro um dia e daí eu paro. É assim, não consigo levar a diante, entendeu? [...] Eu queria somar tudo que acontece como motivação, não consigo. (Beatriz, 16 anos, 1ª entrevista).

Sim, decidi mudar, entrar na academia, me reeducar, reeducar minha alimentação [...]. (Beatriz, 16 anos, 2ª entrevista).

Em estudo conduzido por Santos¹⁵ a reeducação alimentar foi vista por alguns indivíduos adultos como salvação e, até mesmo, o “caminho da verdade”. Para a autora, o termo sugere a necessidade de reaprender a se relacionar com o alimento e, diferentemente das dietas, que já se iniciam com tempo de duração, muitas vezes sem se adequar às individualidades, este processo amplia as responsabilidades sobre o que comer, quando e em que quantidade.

O processo de seleção de um alimento está imbricado em teias socioculturais que envolvem valores, desejos, símbolos. O convívio com esses adolescentes permitiu identificar que, em muitos momentos, o comer foi representado por refeições práticas, rápidas, de baixo custo, consumidas em grandes quantidades, socialmente valorizadas entre seus pares, comportamentos, muitas vezes relacionados ao público jovem.^{20,23,24}

Mudanças frente ao comportamento alimentar e a motivação também estiveram presentes na narrativa de Márcio, por exemplo. Sob orientação de uma nutricionista, ele passou a realizar alterações na sua alimentação e destacou ainda o amparo materno nesta jornada:

[...] eu procurei (ajuda), depois marquei com a minha mãe, um nutricionista mesmo, para ter um acompanhamento e até teve uma consulta esse final de semana. Eu comecei realmente a entrar na dieta e eu estou levando os esportes mais a sério, mais do que eu antes. (Márcio, 17 anos).

Contudo, no presente estudo, apenas esse adolescente procurou orientação com nutricionista, o que sugere um desamparo profissional para orientá-los e, portanto, maior exposição a condutas ineficazes e perigosas.

Considerações finais

Acompanhar parte do cotidiano desses adolescentes permitiu acolher suas narrativas sobre o comer e a comida, os conflitos e dualidades de uma prática sociocultural tão expressiva, capaz de nutrir não apenas o corpo, mas também aos desejos sensoriais, sendo fonte de prazer muitas vezes controlada, medicalizada e prescrita na sociedade contemporânea.

Esses adolescentes convivem desde a infância com o excesso de peso, observando e experimentando diferentes estratégias na tentativa de controle e redução do peso corporal, situação que pode interferir na forma com que se relacionam com o alimento.

Em muitos momentos, o “comer” apareceu fragmentado, dividido entre o “gostar”, o que é amplamente difundido entre seus pares, as “besteiras” massificadas nas ofertas presentes na cantina escolar, no seu entorno, e em outros ambientes. Essas “besteiras” ora vistas de forma afetuosa como um “agradinho” de final de semana, ora significam o oposto e a dualidade do saber nutricional, prescritivo, punitivo e cada vez mais divulgado nos diferentes meios de comunicação.

O comer compulsivo esteve presente, principalmente, em ambiente doméstico e foi justificado como decorrente de situações de estresse e altas demandas escolares. Talvez esteja imbricado, ainda nesta prática, o fato de estarem em um local em que se sentem distantes de olhares do grupo e que em alguns casos ainda tenham “aliados” representados pelos familiares.

Paralelamente, sinalizou-se a busca por “dietas da moda”, bem como alternativas para a perda de peso preferencialmente de forma rápida. As próprias dietas, acessadas na *internet*, mostraram-se inapropriadas a suas individualidades e situação financeira, podendo repercutir na manutenção do ciclo de insatisfação corporal, já que há a tendência em não dar continuidade às recomendações por longos períodos, devido às severas restrições encontradas.

O comer “besteira”, tão presente nos seus imaginários, e o salgado facilmente encontrado dentro da própria escola remetem à importância das cantinas escolares como promotoras de ações efetivas de educação alimentar e nutricional que ultrapassem o simples proibir que, como visto, é facilmente burlado.

Os resultados reforçam a necessidade do exercício contínuo da valorização da alimentação, da cultura e das intersubjetividades que as rodeiam. Não se trata de renegar a importância do conhecimento biomédico, mas de expandir as interpretações para além do “bom” e do “mau”, na busca por compreender e interpretar as diversas relações que se estabelecem e que influenciam nos significados atribuídos ao comer e à comida. Trata-se de um desafio, e longe de finalizar esta discussão, esses resultados suscitam e impulsionam novos debates.

Referências

1. World Health Organization. Adolescent health [Internet]. Disponível em: http://www.who.int/topics/adolescent_health/en
2. Rodrigues AM, Fisber GM, Cintra IP. Avaliação do estado nutricional, prevalência de sintomas de anorexia nervosa e bulimia nervosa e percepção corporal de modelos adolescentes brasileiras. *Rev. Nutrição Brasil* 2005; 4(4):182-187.
3. Damasceno VO, Vianna VRA, Vianna JM, Lacio M, Lima JRP, Novaes JS. Imagem corporal e corpo ideal. *Revista Brasileira Ciência e Movimento* 2006; 14(2):81-94.
4. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009: antropometria e estado nutricional de crianças e adolescentes. Rio de Janeiro:IBGE; 2010. 127 p. Disponível em: http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/condicaodevida/pof/2008_2009_encaa/
5. Giugliano R, Carneiro EC. Fatores associados à obesidade em escolares. *Jornal Pediátrico* 2004; 80(1):17-22.
6. Mendonça CP, Anjos L. Aspectos das práticas alimentares e da atividade física como determinantes do crescimento do sobrepeso/obesidade no Brasil. *Cad. Saúde Pública* 2014; 20(3):698-709.
7. Oliveira JAN, Jaciara DB, Mello AO, Freitas MCS, Fontes GAV. Percepção dos obesos sobre o discurso do nutricionista estudo de caso. In: Freitas MCS, Fontes GAV, Oliveira N, organizadores. *Escritas e narrativas em alimentação e cultura*. Salvador: EDUFBA; 2008. p.175-189.
8. Pacheco SSM. O hábito alimentar enquanto comportamento culturalmente produzido. In: Freitas MCS, Fontes GAV, Oliveira N, organizadores. *Escritas e narrativas em alimentação e cultura*. Salvador: EDUFBA; 2008. p. 217-238.
9. Lemos MCM, Dallacosta MC. Hábitos alimentares de adolescentes: Conceitos e práticas. *Arq. Ciências de Saúde da Unipar* 2005; 9(1):3-9.

10. Santos CC, Ressel LB, Alves CN, Wilhelm LA, Stumm KE, Silva SC. A influencia da cultura no comportamento alimentar dos adolescentes: uma revisão integrativa das produções em saúde. *Revista Adolescência e Saúde* 2012; 9(4):37-43.
11. Hernández JC, Arnáiz MG. Alimentación y cultura: perspectivas antropológicas. 3. ed. Barcelona: Ariel; 2005.
12. Bittencourt LJ. Padrões de beleza e transtornos do comportamento alimentar em mulheres negras de Salvador – Bahia. 2013 [tese]. Salvador: Instituto de Saúde Coletiva, Universidade Federal da Bahia; 2013.
13. Silva ACS, Sales ZN, Moreira RM, Boery EM, Teixeira JRB, Boery RNSO. Representações sociais sobre ser saudável de adolescentes escolares. *Revista Adolescência e Saúde* 2014; 11(1):24-31.
14. Alvarenga M. A mudança na alimentação e no corpo ao longo do tempo. In: Philippi ST, Alvarenga M, organizadores. *Transtornos alimentares*. São Paulo: Manole; 2004. p. 1-20.
15. Santos LAS. O corpo, o comer e a comida, um estudo sobre as práticas corporais e alimentares no mundo contemporâneo. Salvador: EDUFBA; 2008.
16. Brasil. Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012. *Diário Oficial da União* 13 junho 2013; Seção 1(12):59.
17. Minayo MCS, organizador. *O desafio do conhecimento*. 11ª. ed. São Paulo: Hucitec; 2013.
18. Gadamer HG. *Verdade e método: traços fundamentais de uma hermenêutica filosófica*. 2ª. ed. Petrópolis: Vozes; 1997.
19. Freitas MCS, Minayo MCS, Fontes GAV. Sobre o campo da alimentação e nutrição na perspectiva das teorias compreensivas. *Ciênc. Saúde Coletiva* 2011; 16(1):31-38.
20. Freitas MCS, Minayo MCS, Ramos LB, Fontes GAV, Santos LA, Souza EC, et al. Escola: lugar de estudar e de comer. *Ciênc. Saúde Coletiva* 2013; 18(4):979-985.
21. Brasil. Decreto de Lei nº 986. Institui normas básicas sobre alimentos. *Diário Oficial da União* 21 out. 1969. Disponível em: http://portal.anvisa.gov.br/documents/33864/284972/dec_lei_986.pdf/4e81643f-d790-4e05-8262-7f30cfe1ba94
22. Sgarbi SJ, Menasche R. Valorização de produtos alimentares tradicionais: os usos das indicações geográficas no contexto brasileiro. *Cuadernos de Desarrollo Rural* 2015; 12(75):11-30.
23. Monge-Rojas R, Garita C, Sánchez M, Muñoz L. Barriers and motivators for healthful eating as perceived by rural and urban Costa Rican adolescents. *J. Nutr. Educ. Behav.* 2005; 37(1):33-40.
24. Esteban ML. *Antropología del cuerpo. Género, itinerarios corporales, identidad y cambio*. Barcelona: Bellaterra; 2004.
25. Freitas MCS. Mulher light: corpo, dieta, repressão. In: Ferreira SL, Nascimento ER, organizadores. *Imagens da mulher na cultura contemporânea*. Salvador: NEIM/UFBA; 2002. p. 23-34.
26. Silva JG, Teixeira MLO, Ferreira MA. Alimentação e saúde: sentidos atribuídos por adolescentes. *Esc. Anna Nery* 2012; 16(1):88-95.

27. Santos MA, Garcia RWD, Santos ML. A sujeição aos padrões corporais culturalmente construídos em mulheres de baixa renda. *Revista Demetra* 2015; 10(4):761-774.
28. Vigarello G. *História da beleza: o corpo e a arte de se embelezar do renascimento aos dias de hoje*. Rio de Janeiro: Ediouro; 2006.
29. Ramiro A. Estratégias de governamentalidade no âmbito da promoção da saúde. In: Bagrichevsky M, Estevão A, organizadores. *Saúde coletiva dialogando sobre interfaces temáticas*. Ilhéus: Editora UESC; 2015. p. 319-357.
30. Costa MF, Carvalho MCVS, Prado SD. Dietas da moda: um processo incessante e ininterrupto. In: Prado SD, Freitas RF, Ferreira FR, Carvalho MCVS, organizadores. *Alimentação, consumo e cultura*. Curitiba: CRV, 2013. p. 103-122.

Recebido: 14/4/2016

Revisado: 27/7/2016

Aceito: 09/8/2016

