

Compartilhar refeições em família: um estudo qualitativo sobre cognições, sentimentos e aspectos socioculturais dessa prática.

Débora Becker¹, Guilherme Welter Wendt¹, Isabel Kasper Machado², Carolina Saraiva de Macedo Lisboa¹ (orientador)

*¹Programa de Pós-Graduação em Psicologia Clínica, ²Curso de Graduação em Gastronomia
Universidade do Vale do Rio dos Sinos - UNISINOS*

Resumo

As famílias, muitas vezes, não conseguem mais compartilhar as refeições, sendo que os fatores causais deste processo estão relacionados aos compromissos profissionais e pessoais, às distâncias nos grandes centros urbanos e às dificuldades no trânsito (Rossi, Moreira e Rauen, 2008). Contudo, sabe-se que é na família que o indivíduo tem suas primeiras experiências afetivas, relacionais e gastronômicas. Assim, o desfrutar das refeições em família é primordial na constituição saudável de hábitos alimentares e das próprias relações interpessoais, o que justifica o seu estudo. Dessa maneira, esse trabalho investiga, de modo qualitativo, o ato de compartilhar refeições e seus aspectos culturais adjacentes.

Introdução

O crescimento urbano, o desenvolvimento industrial e a entrada da mulher no mercado de trabalho impulsionaram um rápido desenvolvimento no setor de restaurantes, para suprir a necessidade de pessoas que não tem tempo de preparar as refeições em casa e tampouco compartilhar esses momentos. Diante dessa nova realidade, as famílias precisaram reorganizar-se, o que implica em conseqüências emocionais, comportamentais e nutricionais, que ainda não podem ser descritas com detalhes e precisão (Montebello e Collaço, 2007).

Por outro lado, mesmo devido às exigências do mundo contemporâneo, algumas famílias se esforçam para manter o hábito de realizar refeições em conjunto. Um dos aspectos positivos dessa prática é, por si só, a reunião de todos os membros da família, além de que tal

atitude pode, inclusive, contribuir para uma alimentação mais saudável do ponto de vista nutricional.

Metodologia

Realizou-se um estudo qualitativo-exploratório, que contou com entrevistas com seis famílias que possuíam filhos adolescentes, das quais três compartilhavam as refeições e três não. O momento escolhido para realização da entrevista foi o almoço, pois é considerada a principal refeição no contexto brasileiro. As entrevistas foram gravadas e transcritas, sendo que foi realizada a análise de conteúdo desse material (Bardin, 1977).

Resultados (ou Resultados e Discussão)

As famílias estudadas pertenciam à classe socioeconômica B, sendo que os pais tinham idade entre 40 a 53 anos. Ademais, cabe sinalizar que a maioria, nessa amostra, trabalhava como profissionais liberais. Na análise dos dados, infere-se que a família ou grupo familiar sofre influências de elementos econômicos e tecnológicos, que provocam variações de comportamentos e dos valores em seus membros.

Nesta dinâmica, as modificações sócio-culturais atingiram a rotina familiar e todos os elementos que a compõe, como hábitos e comportamentos relacionados à alimentação. Partindo desta realidade, os resultados evidenciaram que as famílias que partilham refeições conseguem melhor lidar com a ansiedade provocada pela agitação pós-moderna, através das possibilidades de encontro, pertencimento e partilha.

Todas as famílias entrevistadas apresentaram possuir informações acerca de hábitos alimentares adequados, mas referem dificuldades em manter efetivamente uma alimentação saudável e compartilhada. Além disso, pôde-se concluir que ambos os grupos familiares demonstraram sentirem-se pressionados pelas inúmeras atividades do dia-a-dia laboral e contexto de vida e que esta dinâmica traz conseqüências nas relações e atividades que as famílias realizam e participam.

Com relação à evocação de memórias através do alimento, todos relataram a grande importância afetiva de comer pratos caseiros e compartilhar as refeições com os demais membros familiares, pois a comida desperta emoções, proporciona prazer e segurança. Assim, compartilhar as refeições com pessoas especiais propicia essa troca de afetos, memórias, emoções, experiências, histórias.

Conclusão

A dificuldade da comensalidade, também está associada ao espantoso avanço na indústria alimentícia, a qual oferece alimentos atrativos e de rápido consumo, tornando as refeições ágeis e simples, dentre eles pode-se destacar o *fast food*, o qual pela globalização auxilia na necessidade de pertencimento que a sociedade busca. Mas apesar dessa constante revolução no campo gastronômico, a comida caseira está muito requisitada, sendo que pelos relatos das famílias entrevistadas, as comidas de restaurantes tem seu sabor comparado as comidas da infância, ou seja à comida da mamãe e da vovó e os ambientes procurados para partilhar refeições fora de casa são aqueles que remetem a casa, que evocam memórias e trazem conforto.

A refeição realizada e preparada em casa agrega aos membros do grupo familiar tais elementos como a intimidade, investimentos afetivos, simbólicos, estéticos, econômicos e socioculturais. Sob o ponto de vista nutricional, fazer as refeições com a família está associado à prática de hábitos alimentares mais saudáveis, com um maior consumo de frutas e vegetais, sendo assim fundamental na prevenção de doenças cardiovasculares, obesidade e sobrepeso.

Referências

BARDIN, L. Análise de Conteúdo. Lisboa: Edições 70, 1977.

ROSSI, A.; MOREIRA, E. A.; RAUEN, M. S. Determinantes do comportamento alimentar: uma revisão com enfoque na família. Rev. Nutr., v. 21, n. 6, p. 739-748.

MONTEBELLO, N. P.; COLLAÇO, J. H. L. Gastronomia: Cortes & Recortes. Volume II, Brasília: Editora Senac, 2007.