

**Mulheres de baixa renda e alimentos: entre o hábito alimentar e ter para comer**

*Low-income women and food: between the food habit and to have for eat*

Francieli Aline Conte

**Universidade Federal do Rio Grande do Sul - UFRGS**

Isaura Isabel Conte

**Universidade Federal de Rondônia - UNIR**

Johannes Doll

**Universidade Federal do Rio Grande do Sul – UFRGS**

Porto Velho-RO e Porto Alegre-RS - Brasil

**Resumo**

Este ensaio aborda os hábitos alimentares de mulheres de baixa renda no Brasil, tratando-se de uma revisão bibliográfica integrativa realizada nas bases: Bireme, Eric, Catálogo de Teses e Dissertações da Capes e Periódicos Capes utilizando os termos: *woman\** AND '*Food habit*' AND '*low-income*'. As principais discussões trazidas apontam que na baixa camada social a renda é o principal determinante na aquisição de alimentos. Mulheres em vulnerabilidade social possuem uma alimentação fragilizada em nutrientes, monotonia alimentar e uma oscilação de consumo de determinados alimentos ao longo das semanas, entretanto, uma parte delas produzem alimentos da cultura local/regional e compram alimentos saudáveis e baratos. Conclui-se que o acesso à educação formal e a educação nutricional podem promover mudanças nos hábitos alimentares e saúde quando aliado a espaços físicos que possibilitem a produção de alimentos em espaços urbanos. Outro fator apontado seria a própria diminuição da desigualdade social com apoio de política pública em vista de renda que possibilite dignidade para as pessoas poderem se alimentar com qualidade e quantidade suficiente.

**Palavras-chave:** Mulheres; Hábitos Alimentares; Baixa Renda.

**Abstract**

This essay addresses the eating habits of low-income women in Brazil, dealing with an integrative bibliographic review carried out on the bases: Bireme, Eric, Capes Thesis and Dissertations Catalog and Capes Periodicals using the terms: *woman \** AND '*Food habit* 'AND' *low-income* '. The main discussions brought up point out that in the low social stratum income is the main determinant in the acquisition of food. Women in social vulnerability have a diet that is weak in nutrients, monotonous food and an oscillation in the consumption of certain foods over the weeks, however, some of them produce foods from the local / regional culture and buy healthy and cheap food. It is concluded that access to formal education and nutritional education can promote changes in eating habits and health when combined with physical spaces that enable the production of food in urban spaces. Another factor pointed out would be the very reduction of social inequality with the support of public policy in view of income that enables dignity for people to be able to eat with sufficient quality and quantity.

**Key-words:** Woman; Food Habits; Low-Income.

## **Introdução**

Este estudo trata da problemática da alimentação de mulheres de baixa classe social e de baixa escolaridade, alertando que existe uma lacuna nos estudos referente a essa temática. Investigar esses aspectos a que nos propomos se torna importante, pois permite levantar questões a respeito da saúde, dos valores culturais e da qualidade de vida das pessoas. Falar de alimentação de mulheres urbanas de baixa renda nos remete instantaneamente a ideia de má qualidade nutricional, afinal, é consenso de que a alimentação das populações de baixa renda é pobre nutricionalmente, tendo em vista uma série de motivos, entre os quais, o de que os alimentos menos onerosos e de fácil acesso a população de baixa renda, tendem a ser refinados, ultraprocessados, com elevada concentração de sódio, açúcares, gorduras e aditivos químicos (CONTE, 2016).

A renda e a escolaridade são importantes fatores a ser considerados em um estudo, pois fazem parte dos determinantes sociais da saúde, ao interferirem nas questões de alimentação, estilo de vida, cuidado da saúde e vão determinar a saúde ou adoecimento das populações (BARRETO, 2017). Nesse sentido, acreditamos que é necessário compreendermos algumas questões sociais, políticas, culturais, familiares e econômicas que envolvem a alimentação, os hábitos alimentares, os quais se configuram com a forma contínua que costumamos nos alimentar ao longo da vida (VAZ; BENNEMANN, 2014). Muitos hábitos são passados de geração para geração, entretanto, se perdem ou são deixados de lado devido a várias interferências, sobretudo por fator econômico quando o acesso depende de compra; praticidade e influência midiática de propagandas, que é uma forma de educação extra-escolar.

Reconhecemos que os fatores influenciadores dos hábitos alimentares podem, sob óptica Bourdieusiana ser entendidos como ‘campos’, entre eles, o da educação, o da saúde e dentro deste, a nutrição e, por conseguinte, a alimentação. Nesta óptica, não podemos desconsiderar o *Habitus*, que corresponde a um grupo de conhecimentos adquiridos e de disposições que são incorporadas ao longo do tempo, construtores de objetividades e subjetividades, (BORDIEU, 2002), ou ainda “um sistema de disposições, modos de perceber, de sentir, de fazer, de pensar, que nos levam a agir de determinada forma em uma circunstância dada” (THIRY-CHERQUES, 2006, p. 33) que se transforma em uma racionalidade prática (adquirida ou por interações sociais) transformando-se em

condicionante e condicionador de nossas ações (op. Cit, p. 33). No caso da alimentação e dos modos de se alimentar, se traduzirão para as nossas condutas alimentares e por conseguinte hábitos alimentares.

O *hábitus*, segundo Catani (2017, p.214-215) é resumido não como uma aptidão natural, mas, social que por essa mesma razão é variável através do tempo, do lugar e, sobretudo, através das distribuições de poder. Podemos neste pressuposto pensar a alimentação nos mais diversos contextos, culturas, lugares, grupos, faixas etárias, etnias, o que novamente nos remete ao campo. O *hábitus* é também transferível para os diversos domínios de prática, segundo o mesmo autor, e pode ser explicado, por exemplo, por meio dos vários domínios de consumo, que se dão no interior e entre os indivíduos da mesma classe e que ao mesmo tempo irá fundamentar os distintos estilos de vida.

Ao pensar a alimentação e as distintas classes sociais, por exemplo, teremos grandes variâncias de *hábitus* e comportamentos alimentares. Entre os principais fatores desta variação, está o capital cultural, transmitido de geração em geração as tradições alimentares familiares, os ensinamentos obtidos da escola (educação), entre outros (THIRY-CHERQUES, 2006).

Um baixo grau de instrução, segundo Souza (2012, p.17), “reflete situação socioeconômica que, por sua vez, determinam condições de vida e conseqüentemente condições de saúde”, que de modo geral tendem a ser difíceis, com poucos recursos. A educação/instrução possibilita a oportunidade de ampliar as possibilidades da vida nos mais variados sentidos, como trabalho, renda, qualidade de vida.

Além da influência das questões sociais e educacionais sobre as escolhas alimentares e conseqüentemente sobre os hábitos alimentares, a alimentação envolverá também questões simbólicas, políticas, sexuais, religiosas, éticas, estéticas, etc (CARNEIRO, 2003) e a renda está entre esses fatores influenciadores. No Brasil, há uma distribuição de renda e de acesso a alimentos muito desigual, existem inúmeras famílias que vivem uma situação econômica extremamente baixa, e as mulheres tendem a ser as principais mantenedoras da vida, as principais responsáveis por alimentar a família (LIMA; LIMA; SILVA, 2016).

Milhares de famílias que vivem em condições de vulnerabilidade social e detém dificuldades de sobrevivência, por exemplo, dificuldades para manter questões básicas de vida, como alimentação. Neste caso, a quantidade e a qualidade dos alimentos indicam para

uma situação de insegurança alimentar e nutricional. Logo: se o acesso aos alimentos se dá de acordo com a possibilidade financeira, facilitando encontrar alimentos baratos, prontos para o consumo e disponíveis em larga escala, eles se tornarão a base da alimentação, conforme afirma Oliveira et al (2018)

Questões associadas às condições sociais e culturais da vida urbana configuram um processo de transformações marcado pela escassez de tempo e de busca de praticidade. Produtos ultraprocessados, antes vistos como supérfluos, são agora considerados básicos na alimentação (OLIVEIRA et al, 2018, p. 435).

Os alimentos ultraprocessados além de serem naturalizados na alimentação fazem parte da chamada cultura de massa, visto que muitas marcas fazem parte deste cenário e são consumidos pelas diversas classes econômicas, e não apenas pelos mais pobres. Entre os alimentos da cultura de massa estão os *fast e junk food*, os quais fazem parte de uma lógica de mercado e influenciam de modo expressivo na formação do gosto dos consumidores mediante o uso de publicidades estratégicas e desde o campo psicológico remetem à família e a uma novidade ilusória. Esse mecanismo visa a criação de dependência/vício, promovendo a manutenção dos níveis de consumo (OLIVEIRA; NOVAES, 2013).

Como este estudo faz o recorte de gênero, consideramos relevante frisar que “é sobejamente conhecido o fato de que as mulheres alimentam a humanidade e o fazem não apenas através da provisão de alimentos, da sua produção, processamento e distribuição” (LÉON, 2003, p. 217). Contudo esses argumentos reforçam a importância de trazermos a especificidade Mulher à temática dos alimentos, visto que não se trata de uma generalidade: homens e mulheres lidam diferentemente historicamente com relação à alimentação, que nesse caso não se restringe ao ato de alimentar-se. A partir desta perspectiva mais ampla, procura-se saber o que há na literatura científica sobre mulheres de baixa classe social (renda e escolaridade), a alimentação e a saúde.

### **Metodologia**

Foi realizada uma revisão do tipo integrativa, cujo caminho metodológico utilizou a ferramenta de apoio PICO. O PICO é um *checklist* que auxilia os pesquisadores durante algumas importantes etapas de construção de artigos, como na definição da pergunta de pesquisa, na definição e ordenação das palavras-chave a serem inseridas nas plataformas de

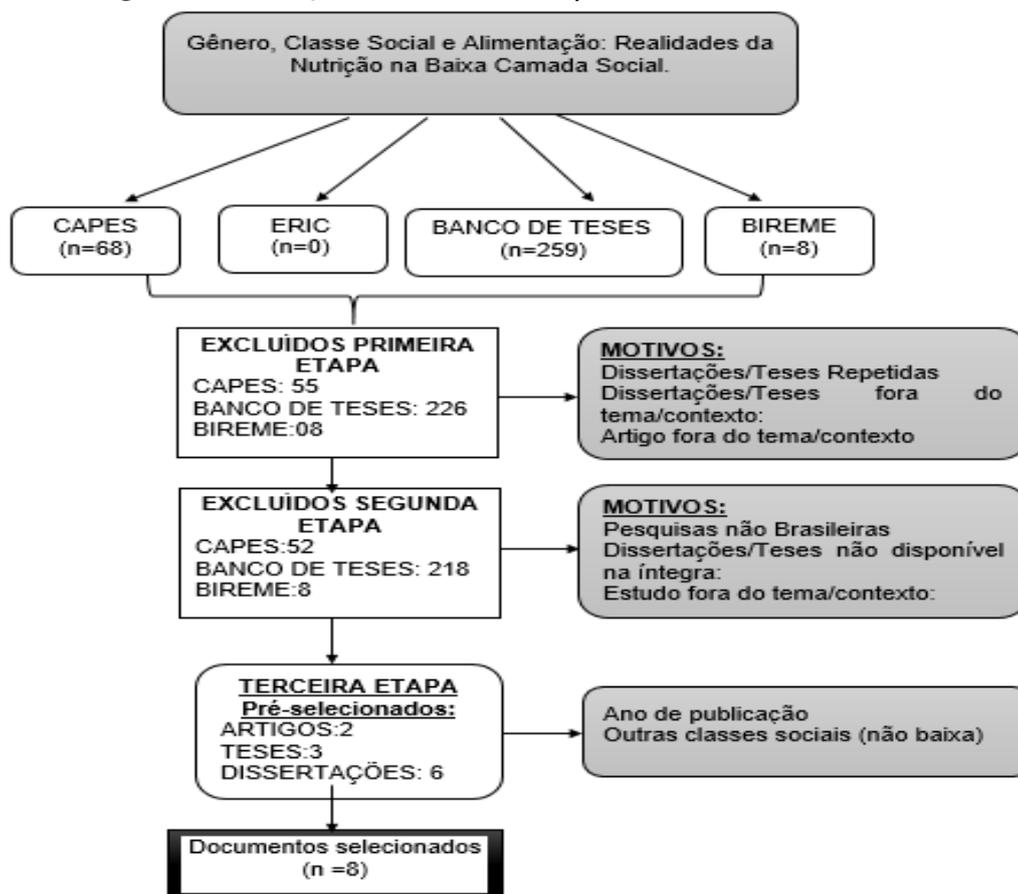
busca. A sigla considera P como população alvo; I como problema de interesse; C como tipos de intervenção ou grupos; e O a obter resultados (BOTELHO, CUNHA, MACEDO, 2011).

Este estudo teve como principal tema: mulheres, classe social baixa e alimentação. A pergunta de pesquisa foi: como são os hábitos alimentares de mulheres de baixa renda no Brasil? A partir da identificação do tema e da pergunta de pesquisa foram identificadas as principais palavras-chave, utilizando os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) que foram: mulheres, hábito alimentar e baixa renda, na língua portuguesa e inglesa, as mesmas foram inseridas nas plataformas de busca CAPES, além das plataformas Bireme, Eric e o Catálogo de Teses e Dissertações da CAPES no dia 03 de setembro de 2018.

Os termos encontrados foram inseridos no campo de busca utilizando o operador booleano END e truncagens como asterisco e aspas a fim de possibilitar a inclusão de documentos que tivessem sinônimos/derivações e a palavra exata da seguinte forma: *woman\** AND 'Food habit' AND 'low-income'. A pesquisa foi realizada por duas pesquisadoras independentes (FAC e IIC), na mesma data, utilizando os mesmos instrumentos de busca. A busca considerou documentos em todas as línguas disponíveis nas plataformas, em todas as revistas disponíveis, nos últimos cinco anos (2014 a 2018). Livros, notícias e documentários foram desconsiderados no processo de busca dos documentos. Foram localizados um total de 335 documentos entre todas as bases, entretanto, na base ERIC nenhum, foi localizado com esse tema, conforme ilustrado na Fluxograma 1.

Como critérios de inclusão foi definido que todos os documentos fossem artigos, teses e/ou dissertações de pesquisas brasileiras, estar disponível na íntegra, ser um estudo primário e englobar o tema: alimentação/hábitos alimentares de mulheres de baixa renda. Definiu-se como critérios de exclusão: o não atendimento a qualquer um dos critérios anteriores: não se tratar de artigos/teses/dissertações, não ser um estudo brasileiro, não estar disponibilizados na íntegra, não estar dentro do tema proposto, não ser um estudo primário.

**Figura 1:** Fluxograma das etapas de busca e seleção dos documentos nas bases de dados.



Fonte: CONTE, F. A.; CONTE, I. I.; DOLL, J. 2019.

As pesquisadoras (FAC e IIC) ao realizarem a busca dos documentos, salvaram separadamente todos os títulos encontrados e realizaram a leitura, constituindo a primeira etapa de seleção. Após esse procedimento, foi realizada a primeira etapa de exclusão de modo independente (em dois documentos separados), sendo que os títulos divergentes foram enviados para dois outros avaliadores independentes (secundários) (CEC e JD), que tomaram a decisão de manter ou excluir os títulos, sendo que os mantidos foram remetidos novamente às primeiras pesquisadoras.

Na segunda etapa foi realizada a leitura de todos os resumos dos respectivos títulos que foram mantidos na primeira etapa e novamente aqueles que divergiram entre as primeiras avaliadoras, foram enviados aos avaliadores secundários. Finalmente, na última etapa de seleção, os documentos que foram mantidos na segunda etapa, foram acessados para a leitura na íntegra (conforme ilustrado no Fluxograma 1).

Conforme critérios de busca dos documentos, no refinamento dos documentos nas bases de dados, considerou-se os últimos cinco anos (documentos publicados entre 2014 a 2018), entretanto nos resultados das buscas, em todas as bases eram mostrados documentos relevantes a respeito dos temas para além desse período e assim, optamos em avaliar documentos dos últimos seis anos (2013 a 2018).

### Resultados e Discussões

Após a análise dos documentos encontrados nas bases de dados científicas, fizeram parte do estudo 8 documentos, dos quais, dois artigos científicos, duas teses e quatro dissertações, sendo quatro deles, estudos transversais, uma pesquisa qualitativa, duas qualitativas e quantitativas e um estudo descritivo, conforme demonstrado no Quadro 1, além de outras informações como autores, ano de publicação, local ou revista de publicação.

**Quadro 1:** Caracterização dos estudos encontrados<sup>1</sup>

Nº	Autores / ano	Título	Base/ Revista	Tipo de Estudo
1	Barros, 2015	Excesso de peso e acúmulo de gordura abdominal em adultos de baixa renda: evolução e associação com insegurança alimentar e padrões de consumo alimentar.	CTD	Transversal
2	Cabral, 2013	Perfil nutricional e de segurança alimentar de Beneficiários do programa bolsa família de Maceió –AL	CTD	Transversal
3	Carneiro, 2015	Práticas alimentares e estratégias de enfrentamento da insegurança alimentar e nutricional de famílias em vulnerabilidade social. Curitiba – PR	CTD	Pesquisa qualitativa
4	Dressle, Smith, 2013	Food choice, eating behavior, and food liking differs between lean/normal and overweight/obese, low-income women.	Appetite	Pesquisa quali e quantitativo
5	Ferraz, 2013	Perfil alimentar de mulheres de baixa renda com excesso de peso/obesidade	CTD	Estudo exploratório, transversal
6	Ferreira, Magalhães, 2017	Práticas alimentares de mulheres beneficiárias do Programa Bolsa Família na perspectiva da promoção da saúde	CTD	Pesquisa quali e quantitativo
7	Rosado, 2015	Análise da contribuição do programa bolsa família para Promoção da segurança alimentar e nutricional	CTD	Estudo descritivo explicativo
8	Sá Silva,	Inatividade física de lazer e sua	CTD	Transversal de

*Mulheres de baixa renda e alimentos: entre o hábito alimentar e ter para comer*

2013	associação com variáveis demográficas e consumo alimentar, entre gêneros, em uma população de baixa renda.	base populacional
------	--	-------------------

Fonte: CONTE, F. A.; CONTE, I. I.; DOLL, J. 2019.

No quadro 2 são demonstrados os objetivos e principais resultados e/ou conclusão de cada um. Alguns estudos trazem informações para além das questões alimentares, que por sua vez são pertinentes e importantes por se relacionarem com a realidade alimentar e classe social e saúde.

**Quadro 2:** Apresentação dos objetivos e principais resultados e conclusões encontrados.

<b>Autor/Ano</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Resultado/Conclusão do Estudo</b>
Barros, 2015	Avaliar os fatores associados ao excesso de peso, obesidade e (circunferência da cintura) CC elevada, em especial, insegurança alimentar (IA) e padrões dietéticos em população adulta de baixa renda;	Condições socioeconômicas desfavoráveis implicaram em mau estado nutricional (peso/obesidade e obesidade abdominal). Há uma maior vulnerabilidade feminina em populações de baixa renda. Observou três perfil alimentares, sendo que o padrão ocidentalizado aumentou a chance de ter excesso de peso e obesidade, e o padrão misto a elevação da CC.
Cabral, 2013	Avaliar o estado nutricional, o consumo e a segurança alimentar de Beneficiários do programa bolsa família (BF) de Maceió – AL.	A insegurança alimentar esteve presente em 91,17% das famílias. As beneficiárias do programa BF apresentaram ingestão alimentar dentro das necessidades médias. O estudo evidenciou a necessidade de “adoção de ações integradas entre os programas de transferência de renda e setores da saúde afim de garantir estratégias de educação alimentar no combate aos agravos nutricionais”
Carneiro, 2015	Compreender as práticas alimentares e as estratégias de enfrentamento da insegurança alimentar e nutricional (IAN) de famílias titulares de direito do Programa Bolsa Família (PBF) de Colombo – PR.	A dieta das famílias beneficiárias do PBF apresentava importantes variações ao longo do mês, acarretando em restrições e oscilações no acesso de vários grupos alimentares, implicando em uma monotonia alimentar. As mulheres em IAN perceberam e relacionaram a vulnerabilidade socioeconômica e alimentar com baixa escolaridade, doença na família e monoparentalidade feminina. A principal forma de obter alimentos foi a compra nos mercados varejistas, seguida pelo recebimento de ajuda alimentar e o

		cultivo de alimentos.
Dressler, Smith, 2013	Entender melhor os atributos pessoais e comportamentais relacionados à escolha dos alimentos de mulheres com sobrepeso/ obesidade magras /peso normal vivendo em ambientes de baixa renda.	Os dados quantitativos mostraram que o preço dos alimentos era mais importante para mulheres com sobrepeso / obesidade. Uma variedade de fatores complexos influenciam o comportamento alimentar (custo dos alimentos, gostos individuais, estado nutricional) de mulheres que vivem em ambientes similarmente empobrecidos.
Ferraz, 2013	Descrever o perfil alimentar de mulheres com excesso de peso/obesidade e baixa classe socioeconômica do ambulatório de Pesquisa de Pessoas com Excesso de Peso, na Escola Baiana de Medicina.	Observou-se que o preço foi o fator determinante na escolha dos alimentos, constatou-se inadequada ingestão de frutas, verduras e legumes e uma monotonia alimentar, consumo energético total insuficiente e uma não adequação de macronutrientes (gorduras e proteínas) e de fibras, baixa ingestão de vitamina E, D e A e de cálcio e elevada em sódio.
Ferreira, Magalhães, 2017	Investigar as práticas alimentares de mulheres pobres e obesas, dentro da perspectiva de promoção da saúde, a partir da valorização do espaço social.	Observou-se uma predileção por cardápios monótonos, de elevada densidade calórica, “à base de farinhas, açúcares e gorduras”. Consumo frequente de alimentos da cultura local: “angu, couve, carne de porco, frango refogado, quiabo, abóbora, verduras silvestres (mostarda, rúcula, almeirão), biscoito de polvilho, torresmo e garapa (caldo da cana-de-açúcar)”.
Rosado, 2015	Analisar, na percepção das mulheres titulares do PBF, a contribuição dessa política pública de assistência a grupos socialmente vulneráveis na promoção da Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) de famílias atendidas pela instituição Casa do Caminho.	O PBF é a principal política de promoção de SAN que os familiares das mulheres têm acesso. Essas famílias ainda estão impossibilitadas de terem uma alimentação variada, saudável e adequada (quantidade e qualidade). Verificou-se a total dependência das famílias pelo PBF, por serem mães, desempregadas, abandonadas pelos companheiros (monoparentalidade), com baixa escolaridade, falta capacitação profissional, vivendo em ambiente violento.
Sá Silva, 2013	Avaliar a associação dos indicadores demográficos, antropométricos,	Observou-se associação da inatividade física de lazer com a maior escolaridade, menor IMC, hábito de fumar, menor prática de AFD e maior consumo de refrigerantes.

	hábitos de vida, e ingestão alimentar com a prática de atividade física de lazer (AFL), entre gêneros, em população de baixa renda.	Verificou-se associação significativa entre as mulheres inativas fisicamente com maior consumo de refrigerantes e açúcares. Mulheres que praticavam menos atividades de lazer apresentaram estilos de vida não saudáveis.
--	---	---

Fonte: Fonte: CONTE, F. A.; CONTE, I. I.; DOLL, J. 2019.

Identificamos alguns importantes pontos que podem sintetizar os principais resultados. Foram encontrados poucos estudos com foco nesta temática: classe social, alimentação e mulheres de baixa classe social. Nós evidenciamos através dos estudos que a condição social é determinante não só sobre o modelo de alimentação, que é insuficiente ou precário (insegurança alimentar) mas também do estado nutricional e estado de saúde. Junto a condição social, o baixo grau de escolaridade é outro importante fator envolvido na realidade das mulheres, repercutido sobre desemprego, dependência financeira, violência. Para além disso, estilo de vida não saudável, como tabagismo e sedentarismo.

Por outro lado, foi identificado práticas alimentares saudáveis, como a produção e consumo frequente de alimentos da cultura local (angu, couve, carne de porco, frango, abóbora, verduras silvestres, entre outros). Assim, trazemos discussões acerca dos achados, sob a forma de seis principais tópicos, envolvendo condição social, alimentação, estado nutricional, estilo de vida, doenças, educação e algumas reflexões finais.

### **Condição social e alimentação**

A alimentação/nutrição ou hábitos alimentares em uma dimensão social, pode sofrer interferências diretas das condições sociais dos sujeitos, como visto neste estudo. Tal discurso pode ser endossado pelos estudos de Bourdieu (1996), ao afirmar que os hábitos alimentares estão relacionados com as classes sociais a qual os indivíduos pertencem, bem como pela quantidade ou tipo de capital cultural que possuem, além disso, cada classe social possui um *habitus* próprio, justificando deste modo determinadas ações.

Análises mais detalhadas da alimentação confirmaram o fato da predominância de consumo de farinhas, açúcares e gorduras, um desequilíbrio de macronutrientes (carboidratos e gorduras excessivas), ou gorduras e proteínas (FERRAZ, 2013) déficit de alguns minerais e vitaminas importantes e excesso de sódio na alimentação, como demonstrado no estudo de Carneiro (2015).

### **Classe social e insegurança alimentar e nutricional (IAN)**

Os relatos nos trabalhos encontrados deixam evidente que a alimentação na baixa renda (nas periferias) é muito instável e monótona ao longo do mês (FERREIRA; MAGALHÃES, 2017), o que pode ser facilmente compreendido, afinal, mulheres (ou famílias) que dependem de programa de transferência de renda, como o Bolsa família, possuem além de um poder aquisitivo mínimo de sobrevivência, um esgotamento total da receita ao longo das semanas, sem a possibilidade de sobras ou de reservas (poupança). Nesse caso, certamente as pobres que vivem em periferias, o que é bastante comum, não possuem espaço de quintal o suficiente para produzirem alimentos que possam complementar (ou melhorar) a sua alimentação, com porcentagem significativa de produtos no rol do que é consumido de frutas, hortaliças e legumes.

### **Classe social, estado nutricional e estilo de vida**

Outras questões a serem pontuadas e que possuem uma relação direta com os hábitos alimentares é o estado nutricional, que nos documentos que referiram tal abordagem, demonstraram haver um mau estado nutricional, em especial a prevalência de excesso de peso e obesidade entre as mulheres em condições econômicas e sociais vulneráveis, cuja explicação se dá, pelo desequilíbrio na ingestão de carboidratos simples e gorduras (excesso), um baixo consumo de frutas, verduras e legumes (FERREIRA; MAGALHÃES, 2017) e uma vida sedentária ou pouco ativa (DRESSLER; SMITH, 2013; SÁ SILVA, 2013).

Em todas essas questões consideradas negativas sob o ponto de vista social e da saúde não podemos esquecer as causas dessa realidade que ocorre majoritariamente nas periferias, mas não só. O espaço social em que essas mulheres vivem representa majoritariamente um espaço com poucas possibilidades, tanto de produção alimentos, quanto de acesso a feiras ou a alimentos saudáveis e básicos mais baratos, que tendem a ser vendidos em hipermercados localizados em regiões centrais e feiras orgânicas. Sob ponto de vista econômico, os piores alimentos tendem a ser menos onerosos e mais destrutivos à saúde, portanto possíveis de serem comprados e incentivados pela cultura midiática (CONTE, 2016) até porque, para essas mulheres não há crédito para a compra, ou seja, não há possibilidade de comprar parcelado.

### **Classe social e doenças crônicas não transmissíveis**

Condições socioeconômicas desfavoráveis implicaram em maiores chances de excesso de peso/obesidade e gordura abdominal, as quais estão associadas com doenças como hipertensão arterial, (CRISTÓVÃO, SATO, FUJIMORI, 2011), diabetes, dislipidemias (BARROSO *et al*, 2017) entre outras. Neste sentido, más condições de vida, como baixa renda, baixa escolaridade tende a repercutir negativamente sobre o estilo de vida (sedentarismo e tabagismo, por exemplo) e alimentação inadequada, que, por sua vez repercutirão sobre o estado nutricional (excesso de peso/obesidade) e sobre a prevalência de doenças crônicas, sendo este um círculo vicioso, que é possível de ser superado desde que haja alguma mudança significativa na vida dessas mulheres, como acesso à educação, condição digna de trabalho ou melhor remuneração etc.

### **A importância da Educação alimentar**

A educação é uma importante ferramenta de construção social, capaz de promover mudanças profundas na vida das pessoas. A educação formal reflete sobre as ações entre as pessoas na sociedade, sobre a compreensão da realidade em que vivem, bem como sobre os posicionamentos e consciência perante a vida em sociedade (VIEIRA PINTO, 1994) e a educação alimentar pode possibilitar a transformação dos hábitos alimentares, do estado nutricional e da saúde, levando-se em consideração que a alimentação inadequada é parte das principais causas de excesso de peso e doenças crônicas não transmissíveis.

O trabalho em educação alimentar e nutricional através de diálogo e de problematizações da realidade possibilita que os sujeitos produzam conhecimentos através da reflexão. Mas, é preciso problematizar a temática do consumo de alimentos sem deixar de lado o contexto social e econômico das pessoas, pois trata-se de sua condição real de existência. Nesse aspecto o aporte da educação popular é fundamental, pois parte da realidade das pessoas, reflete e aponta para mudanças práticas na vida das pessoas (FREIRE, 2010).

### **Reflexões**

Bourdieu (1997, p. 179) afirma que a “relação com a corpo, ou seja, a maneira de trata-lo, cuidar dele, alimenta-lo, sustenta-lo” revela “as disposições mais profundas do *habitus*: com efeito, a distribuição entre as classes das propriedades corporais é determinada por um lado, através das preferências em matéria de consumo alimentar”, ou seja: a forma geométrica do nosso corpo, o modo como andamos, falamos, o que comemos,

vestimos, representa (também) nossa classe social, nossas condições de vida. Não é por acaso que a famosa frase “Você é o que você come” de Humberto Queiroz pode dizer muito neste manuscrito.

A alimentação sem dúvida representa o nosso *hábitus*. Entretanto, ao fazermos a afirmação “você é o que você come” nos leva também a indagar sobre por que tantas pessoas no Brasil não têm acesso a uma alimentação adequada do ponto de vista nutricional. É por que simplesmente preferem? Como constroem seus hábitos a partir do que suas famílias têm acesso de consumir enquanto alimento e cultura? Essas são questões que deixamos para reflexão. Considerando o estado de pobreza extrema em uma população de mais de 16 milhões de pessoas (ano de 2019), parte dela se alimentando literalmente do lixo, há que se pensar sobre a responsabilidade pública acerca dessa questão. Quem está ampliando esse fosso de desigualdade social para que as pessoas que se alimentam com restos dos outros sejam vistos como lixo?

Nosso estudo não teve como enfoque a separação das dimensões campo/rural e cidade e nesse caso, teríamos que admitir que as mulheres consideradas pobres do campo, as camponesas, sendo este também um conceito político<sup>2</sup> podem ter uma vantagem no quesito alimentação e segurança alimentar visto que estão diretamente vinculadas a produção de alimentos utilizados na subsistência e também para a venda em programas governamentais, em feiras, trocas e doações na vizinhança etc. Nesse caso, é *hábitus* a produção de alimentos para o consumo, implicando em valor cultural, ainda que sofra influência da chamada modernização da agricultura.

Há que se considerar também que uma parcela do que se consome nesse meio social (pequena agricultura) não precisa ser comprado em mercados, diminuindo assim os custos da alimentação familiar (CONTE, 2014; JAHN, 2018) e, quando se trata de serem alimentos orgânicos ou agroecológicos, aumenta a qualidade nutricional (WILLIAMS, 2002). Estas discussões foram apenas levantadas e podem ser melhor detalhadas em estudos subsequentes.

As constatações dos estudos nos levam a defender a ideia de que é necessário fazer o recorte de gênero nos estudos sobre alimentação visto que a cultura alimentar das pessoas vai se fazendo por circunstâncias matrilineares envolvendo então majoritariamente mães, avós, tias, cuidadoras, além de grande número de cozinheiras em cozinhas de

orfanatos, escolas e hospitais. Assim, condições oferecidas e os hábitos alimentares aprendidos pelas gerações que vão chegando é grandemente perpassada pelas mulheres, visto que são elas que na maioria dos casos estão próximas e cuidam dos filhos, inclusive diante da ausência paterna.

Não podemos esquecer a relação das mulheres com os alimentos realizada historicamente, conforme demonstra Eisler (1996) em seus estudos antropológicos. A autora traz à baila a discussão sobre o poder das mulheres no campo dos alimentos junto aos grupos sociais, como ponto de coesão e cooperação, ao longo dos tempos. Grosso modo, quando se fala em alimentação – a ser preparada – de pronto há uma relação bastante direta com a figura feminina, de meninas à avós e, esse fato tem perpassado o imaginário social, atribuindo este papel às mulheres, como parte de seus atributos de cuidadoras dos grupos familiares, independente de como se configuram.

Há uma invisibilidade histórica das mulheres com relação aos recursos genéticos, colheitas, armazenamento, seleção, qualidades nutricêuticas e culinárias, comenta (LEÓN, 2003) e isso também tem sido fato de menosprezo do ponto de vista social e econômico do sujeito mulher. Nesse sentido, trazemos uma reflexão de Menache, Marques e Zanetti (2008) defendendo que os alimentos são comida, e portanto, mais do que produtos que se pode comprar (ou não), pois a comida tem a ver com a linguagem, com a família, com trabalho e relações sociais, com o *habitus*, na perspectiva de Bourdieu. Para complementar, Maria José Carneiro (2009), estudiosa do tema sobre hábitos alimentares, ao estudar a região serrana do Rio de Janeiro, se reporta aos alimentos no universo feminino como uma rede de sociabilidade. Logo, alimentos devem ser entendidos mais do que produtos/mercadoria, perpassados literalmente pelas mãos das mulheres, oriundos dos mais diversos tipos de mercados, que são só os supermercados.

### **Conclusões**

Neste estudo destacamos em primeiro lugar a relevância do tema, afinal as mulheres são as principais responsáveis pela alimentação de um modo geral, e com grande representatividade, ao considerarmos a população feminina geral e de baixa renda, e apesar do impacto da má nutrição para a saúde, existem muito poucos estudos sobre o assunto, como pode ser observado na relação de pesquisas encontrados nesta revisão. Neste trabalho ficou evidente alguns dos principais problemas enfrentados por mulheres de baixa

renda e baixa escolaridade, como ambiente violento, dependência financeira, desemprego ou subemprego, que precisam ser considerados na análise dos hábitos alimentares. Baseados nos conceitos e teorias Bourdieunesianas, compreendemos que os hábitos alimentares são determinados por uma série de fatores ao longo da vida, entretanto, as diferentes classes apresentam *hábitus* próprios, que ajudam a compreender a realidade alimentar, sendo o fator financeiro um importante definidor dos alimentos que serão ou não adquiridos e consumidos.

Os estudos evidenciaram que mulheres em vulnerabilidade social, possuem uma alimentação fragilizada em nutrientes, além de uma ‘monotonia’ alimentar, e uma ‘oscilação’ de consumo de determinados alimentos ao longo das semanas, ou seja: nem sempre consomem frutas, verduras, legumes, carne, entre outros alimentos. Há maiores prevalências e chances de um mau estado nutricional, em especial excesso de peso, obesidade e obesidade abdominal. Deste modo, compreender tal realidade por parte dos profissionais da saúde é algo imprescindível para trabalhar as mudanças e comportamentos alimentares junto a este público.

Pontuamos também a questão de gênero com o recorte Mulheres problematizando o *hábitus* Mulher/matéria/alimento, pois ela produz alimento e é a grande responsável por nutrir os grupos. Se há essa relação é preciso politizá-la para que se perceba o tempo gasto com os alimentos como uma tarefa não reconhecida ou, pouco reconhecida (mulheres do lar) e em geral não paga quando feita para a própria família.

Sob nossa ótica, podemos ainda mencionar que os estudos de mulheres pobres e alimentação mostraram de modo geral uma relação negativa com o estado nutricional (obesidade e sobrepeso) e estado de saúde, todavia, sabemos que em lugares de vulnerabilidade social também há compartilhamentos e trocas de alimentos. Criam-se teias de entajuda, de solidariedade em doações, empréstimos, comadrios<sup>3</sup>, e outras formas positivas que faz com que essas mulheres e suas famílias resistam e ali permaneçam, apesar das adversidades. O investimento como política pública comunitária dando acesso à educação alimentar e a construção de espaços comunitários, como hortas urbanas e hortas verticais poderiam ser o grande diferencial na alimentação, na saúde e vida dessas mulheres. Por último, não podemos deixar de considerar a importância da educação escolar e também

a educação popular, bem como da educação alimentar e nutricional sobre a vida, em um contexto geral, bem como, com relação a mudanças de hábitos alimentares e da saúde.

#### Contribuição dos autores

FAC contribui substancialmente na concepção do manuscrito, busca, seleção, análise e a interpretação dos dados, normatização. IIC contribuiu na seleção dos dados, escrita e correção do manuscrito. JD contribui significativamente na orientação, elaboração e revisão crítica do conteúdo, bem como participei da aprovação da versão final do manuscrito

#### Referências

BARROS, E. G. **Excesso de peso e acúmulo de gordura abdominal em adultos de baixa renda:** evolução e associação com insegurança alimentar e padrões de consumo alimentar. 2015. Tese (Doutorado em Nutrição). Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro-RJ, 2015.

BARROSO, T. A *et al.* Associação entre a obesidade central e a incidência de doenças e fatores de risco cardiovascular. **International Journal of Cardiovascular Sciences**, v. 30, n. 5, p. 416-424, 2017. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S2359-56472017000500416&script=sci\\_arttext&tlang=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S2359-56472017000500416&script=sci_arttext&tlang=pt)>. Acesso em: 23 de maio de 2019.

BORDIEU, P. A gênese dos conceitos de habitus e de campo. In: **O poder simbólico**. 5 ed. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil; 2002. p.59-73.

BOURDIEU, P. **Razões práticas sobre a teoria da ação**. Campinas: Papirus, 1996.

BOTELHO, L. L. R; CUNHA, C. C. A; MACEDO, M. O método da revisão integrativa nos estudos organizacionais. **Gestão e Sociedade**, v. 5, n. 11, p. 121-136, 2011. Disponível em: <<https://www.gestaoesociedade.org/gestaoesociedade/article/view/1220/906>>. Acesso em: 15 de maio de 2019.

BOURDIEU, P. A. O hábitus e o espaço dos estilos de vida. In: **A Miséria do mundo:** crítica social do julgamento. Petrópolis, RJ: Vozes, 1997. Falta página do artigo

CARNEIRO, H. **Comida e sociedade:** uma história da alimentação. Rio de Janeiro: Elsevier, 2003. p.185.

CARNEIRO, M. J. De “produtor” a “consumidor”: mudanças sociais e hábitos alimentares. In: Neves, DP (Org.). **Processos de constituição e reprodução do campesinato no Brasil**. Formas dirigidas de constituição do campesinato. São Paulo: Unesp e Nead, 2009. p. 151-172.

CARNEIRO, D. F. **Práticas alimentares e estratégias de enfrentamento da insegurança alimentar e nutricional de famílias em vulnerabilidade social**. 2015. Dissertação. (Mestrado em Segurança Alimentar e Nutricional). Universidade Federal do Paraná, Curitiba-PR, 2015.

CATANI, A. M. *et al.* (Organização). **Vocabulário Bourdieu**. Belo-Horizonte: Autêntica; 2017. p. 213.

CONTE, F. A. Efeitos do consumo de aditivos químicos alimentares na saúde humana. **Revista Espaço Acadêmico**, v. 181, p.69-81, 2016. Disponível em: <<http://periodicos.uem.br/ojs/index.php/EspacoAcademico/article/view/30642>>. Acesso em: 26 de junho de 2019.

CONTE, I. I. **O processo educativo da luta e do trabalho das mulheres: Via Campesina no Brasil, UNORCA/UNMIC e CONAMI no México**. 2014. Tese (Doutorado em Educação). Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2014.

CABRAL, M. J. **Perfil nutricional e de segurança alimentar de beneficiários do programa bolsa família de Maceió – AL**. 2013. Dissertação (Mestrado em Nutrição). Universidade Federal de Alagoas, Maceió, 2013.

CRISTÓVÃO, M. F; SATO, A. P. S; FUJIMORI, E. Excesso de peso e obesidade abdominal em mulheres atendidas em Unidade da Estratégia Saúde da Família. **Revista da Escola de Enfermagem - USP**, v. 45(spe2), p.1667-1672, 2011. Disponível em: <[scielo.br/scielo.php?pid=S0080-62342011000800005&script=sci\\_abstract&lng=pt](http://scielo.br/scielo.php?pid=S0080-62342011000800005&script=sci_abstract&lng=pt)>. Acesso em: 27 de junho de 2019.

DRESSLER, H; SMITH, C. Food choice, eating behavior, and food liking differs between lean/normal and overweight/obese, low-income women. **Appetite**, v. 65, p. 145–152, 2013; Disponível em:< <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23428940>>. Acesso em: 28 jun. 2019.

EISLER, R. **O prazer sagrado: sexo, mito e política do corpo**. Rio de Janeiro: Rocco, 1996.

FERRAZ, I. A. R. **Perfil alimentar de mulheres de baixa renda com excesso de peso/obesidade**. 2013. Dissertação (Mestrado em Medicina e Saúde Humana). Escola Baiana de Medicina e Saúde Pública, Salvador-BA, 2013.

FERREIRA, V. A; MAGALHÃES, R. Práticas alimentares de mulheres beneficiárias do Programa Bolsa Família na perspectiva da promoção da saúde. **Saúde & Sociedade**, v. 26, n. 4, p. 987-998, 2017.

FREIRE P. **Pedagogia da autonomia**. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2010.

JAHN, E. F. **Envelhecimento, campesinato e o crédito consignado: o papel educativo de movimentos sociais em relação as estratégias de educação financeira com idosas camponesas e idosos camponeses**. 2018. Tese (Doutorado em Educação). Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2018.

LEÓN, I. Mulher, vida e sementes. In: CARVALHO, H. M (Org). **Sementes: patrimônio dos povos a serviço da humanidade**. São Paulo: Expressão popular; 2003. p. 209-228.

LIMA, A. C. O; LIMA, R. S. V; SILVA, J. M. A. Gênero feminino, contexto histórico e segurança alimentar. **Demetra**, v. 11, n. 3, p. 789-802, 2016.

MENACHE, R; MARQUES, F. C; ZANETTI, C. “Autoconsumo e segurança alimentar: a agricultura familiar a partir dos saberes e práticas da alimentação”. **Revista de Nutrição**, v. 21: 145-158, 2008. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S141552732008000700013&script=sci\\_abstract&tlng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S141552732008000700013&script=sci_abstract&tlng=pt)>. Acesso em: 03 jul. 2019

OLIVEIRA, T. C *et al.* Concepções sobre práticas alimentares em mulheres de camadas populares no Rio de Janeiro, RJ, Brasil: transformações e ressignificações. **Interface: Comunicação Saúde e Educação**, v.22, n. 65, p. 435-46, 2018. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1414-32832018000200435&lng=pt&tlng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-32832018000200435&lng=pt&tlng=pt)>. Acesso em: 25 mai. 2019

OLIVEIRA, J; NOVAES, R. **A infantilização cultural e a degeneração dos gostos. In: Indústria da cultura e indústria de alimentos: causa ou consequência da homogeneização e degeneração dos gostos na sociedade de massas? O gosto da música**; 2013. Disponível em: <[http://musimid.mus.br/gencontro/wp-content/uploads/2013/11/9musimid\\_oliveira-novaes.pdf](http://musimid.mus.br/gencontro/wp-content/uploads/2013/11/9musimid_oliveira-novaes.pdf)>. Acesso em: 13 jun. 2019

ROSADO, M. S. **Análise da contribuição do programa bolsa família para promoção da segurança alimentar e nutricional**. 2015. Dissertação. (Mestrado em Economia Doméstica). Universidade Federal de Viçosa. Viçosa, 2015.

SÁ SILVA, S. P. **Inatividade física de lazer e sua associação com variáveis demográficas e consumo alimentar, entre gêneros, em uma população de baixa renda**. 2013. Tese. (Doutorado em Nutrição). Universidade Federal do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro, 2013.

SOUZA, D. E. **Determinação social da saúde: associação entre sexo, escolaridade e saúde autorreferida**. 2012. 116f. Tese (Doutorado em Saúde Coletiva). Universidade Federal da Bahia. Salvador –BA, 2012.

THIRY-CHERQUES, H. R. **Pierre Bourdieu: a teoria na prática**. RAP. Rio de Janeiro; v. 40, n. 1, p. 27-55, 2006.

VAZ, D. S. S.; BENNEMANN, R. M. Comportamento alimentar e hábito alimentar: uma revisão. **Revista UNINGÁ**, v.20, n.1, p.108-112, Out - Dez 2014. Disponível em: <<file:///C:/Users/Marinalva%20Aparecida/Downloads/1557-13-4471-1-10-20180115.pdf>>. Acesso em: 13 mai. 2019.

VIEIRA PINTO, A. **Sete Lições Sobre Educação de Adultos**. 90 ed. São Paulo: Cortez 1994.

WILLIAMS, C. M. Nutritional quality of organic food: shades of grey or shades of green? **Proceedings of the Nutrition Society**, v. 61, p. 19-24, 2002. Disponível em: [https://pdfs.semanticscholar.org/5d62/od4d377eb593e9b1931bc6c17cefo703d1b7.pdf?\\_ga=2.31352127.1066057995.1574371902-1250391773.1574371902](https://pdfs.semanticscholar.org/5d62/od4d377eb593e9b1931bc6c17cefo703d1b7.pdf?_ga=2.31352127.1066057995.1574371902-1250391773.1574371902). Acesso em: 05 jul. 2019.

## Notas

---

<sup>1</sup>n= número de documentos; CTD=Catálogo de Teses e Dissertações; Pesquisa quali e quanti=Pesquisa qualitativa e quantitativa.

<sup>2</sup> Demarcando diferença entre mulheres do campo que fazem parte do setor do agronegócio, não como trabalhadoras assalariadas, mas como empresárias ou esposas e/ou filhas de agronegociantes.

<sup>3</sup> Relação de comadre com alguém. Relação de amizade, cordialidade. "comadrio", in Dicionário Priberam da Língua Portuguesa [em linha], 2008-2013, <https://dicionario.priberam.org/comadrio> [consultado em 25-11-2019].

## Sobre os autores

### **Francieli Aline Conte**

Universidade Federal do Rio Grande do Sul. E-mail: francieliconte@yahoo.com.br

Orcid:<http://orcid.org/0000-0002-2894-1473>

### **Isaura Isabel Conte**

Universidade Federal de Rondônia. E-mail: isaura.conte@unir.br

Orcid: <http://orcid.org/0000-0002-1588-8853>

### **Johannes Doll**

Universidade Federal do Rio Grande do Sul. E-mail: johannes.doll@ufrgs.br

Orcid: <http://orcid.org/0000-0002-6699-0460>

Recebido em: 01/07/2019

Aceito para publicação em: 02/08/2019