

## **COMPREENDENDO A RELAÇÃO ENTRE PRÁTICAS DE CONSUMO DE ALIMENTOS E OBESIDADE**

**MARLUCE DANTAS DE FREITAS LODI**  
UNIVERSIDADE SALVADOR (UNIFACS)

**JOÃO FELIPE RAMMELT SAUERBRONN**

Agradecimento à órgão de fomento:  
CAPES FAPERJ

# COMPREENDENDO A RELAÇÃO ENTRE PRÁTICAS DE CONSUMO DE ALIMENTOS E OBESIDADE

## 1. INTRODUÇÃO

O excesso de peso e a obesidade se transformaram em uma epidemia global que atinge mais de um bilhão de pessoas em todo o mundo (WHO, 2004). No Brasil, em torno de 54% da população brasileira está acima do peso (CASTILHO; MACIEL, 2018), o que representa uma grande ameaça para a saúde pública. Existem inúmeras falhas na oferta, no consumo ou no padrão de utilização dos alimentos relacionado à renda, desinformação, ou hábitos alimentares inadequados, os quais possibilitam a existência de problemas que afetam a saúde da população (PNAN, 2003). Assim, dentro do conjunto de problemas identificados, a obesidade pode estar relacionada às práticas de consumo de alimentos. Tais práticas geram consequências muitas vezes ignoradas por todos agentes envolvidos (consumidores, produtores, formuladores de políticas públicas). Portanto, o objetivo deste trabalho é: explorar e compreender como as práticas de consumo de alimentos estão relacionadas à obesidade.

Ao entendermos mais profundamente as características das práticas alimentares relacionadas à obesidade, esperamos dar um primeiro passo na construção de uma pesquisa mais focada na transformação do consumidor. No campo dos estudos do consumo pesquisadores preocupados com tais efeitos organizaram um movimento denominado Estudos Transformativos do Consumidor (TCR, do inglês *Transformative Consumer Research*) que tem o objetivo de promover mudança social e o bem estar dos consumidores e como tal este trabalho se posiciona.

Também podemos encontrar diversos trabalhos relacionados ao consumo de alimentos como as pesquisas de Thompson e Hirschman (1995), Warde (1997), Casotti et al, (1998), Hausman (2005), Fonseca (2011). Sauerbronn, Tonini e Lodi (2011), Truninger (2013, 2014) e mais recentemente Sauerbronn, Teixeira e Lodi (2019).

A opção teórico-epistemológica desse trabalho está baseada na Teoria de Prática e seus componentes Entendimentos, Procedimentos Engajamentos em Estruturas Teleo-afetivas e Materialidades. Dessa forma, exploramos mais profundamente as práticas de consumo de alimentos dos indivíduos em buscas das relações entre essas práticas e a obesidade.

Foram realizadas observações participantes e entrevistas em profundidade junto a membros de três grupos de apoio a pessoas com transtornos alimentares e como resultado foi possível identificar uma tipologia de práticas que deixa claro o envolvimento de uma série de itens de consumo que se fazem presentes a fim de atender a uma demanda cotidiana e compreender que o consumo de alimentos relacionado ao sobrepeso e a obesidade está baseado em práticas flexíveis.

O trabalho está estruturado da seguinte maneira: seguindo a seção de introdução, está a seção que aborda questões associadas ao corpo, à obesidade e o consumo de alimentos, a qual oferece uma visada crítica a respeito do entendimento do corpo na sociedade de consumo. A terceira seção apresenta a Pesquisa Transformativa do Consumidor. Na quarta seção os pressupostos teórico-epistemológicos da Teoria de Prática que define a forma de olhar o objeto de pesquisa e nos oferece um quadro teórico-analítico baseado em seus componentes. A quinta seção detalha os procedimentos metodológicos e é seguida da análise dos dados que apresenta uma tipologia de práticas de consumo de alimentos associadas à obesidade. A seção de considerações finais fecha o artigo.

## 2. CORPO, OBESIDADE E CONSUMO DE ALIMENTOS

O consumo de alimentos constitui uma das atividades mais importantes do ser humano e envolve aspectos econômicos, sociais, psicológicos e culturais, sendo objeto de estudos multidisciplinares (SAUERBRONN; TEIXEIRA; LODI, 2019). Por se tratar de uma doença multifatorial, a obesidade se constitui um tema discutido em diversas áreas do conhecimento,

apresentando-se como o maior problema alimentar da população mundial. Na sociedade contemporânea a obesidade não apenas aflige o homem, como qualquer doença, mas também o exclui do “imaginário popular de uma estética socializada”. Dessa forma, pessoas obesas ou aquelas com sobrepeso vivenciam momentos de fracasso, culpa e insatisfação consigo. O fato de estarem acima do peso, mesmo que não muito, já pode ser motivo de estresse e causar desconforto físico e emocional em pessoas que vivem em uma sociedade que exige do indivíduo um corpo magro e esbelto e ao mesmo tempo forte para o trabalho. De acordo com Tonini e Sauerbronn (2013), o desejo de transformar o corpo e investir nesse capital é algo que pode ser conflitante: se por um lado pode proporcionar prazer, por outro pode significar imensos sacrifícios.

Thompson e Hirshman (1995) abordam a apresentação do corpo na sociedade de consumo e apontam para uma ideologia de autocontrole, baseado em processos sociais de normalização e problematização do corpo e na operação de um olhar social disciplinador. O padrão de beleza reproduzido pela mídia é apresentado como fonte de prazer, felicidade e sucesso resultantes da capacidade do indivíduo se controlar para se encaixar as expectativas dos outros (TONINI; SAUERBRONN, 2013). Uma vez que a maioria das pessoas não se enquadra nesse padrão, pode surgir uma auto percepção distorcida da própria imagem corporal. Isso pode ocasionar insatisfação, sentimento de culpa e a busca por soluções drásticas que envolvem frustrações e sofrimento. As manifestações sistemáticas desses temas são ilustradas em uma variedade de experiências do consumidor e nas percepções centradas no corpo (THOMPSON; HIRSCHMAN, 1995).

Parece evidente que o indivíduo possui uma mente que está alojada em um corpo. Esta mente observa seu corpo, critica sua aparência e forma e leva o corpo a se engajar em atividades físicas, cirurgias e dietas restritivas, a fim de que o corpo se transforme e passe a apresentar um formato mais desejado, de acordo com os padrões estabelecidos socialmente (THOMPSON; HIRSCHMAN, 1995). Entretanto, este padrão definido como o ideal não respeita os diversos biótipos existentes e induz os indivíduos a se sentirem em desacordo com os mesmos e a desejarem uma transformação que se enquadre neste padrão.

A pressão cultural para emagrecer e entrar em forma é um elemento fundamental da etiologia dos transtornos alimentares, que interage com fatores biológicos, psicológicos e familiares tornando as pessoas cada vez mais vulneráveis as ofertas do mercado. O mercado coloca à disposição dos consumidores desejosos por um corpo mais bem enquadrado às normas uma infinidade de produtos e serviços (THOMPSON; HIRSCHMAN, 1995; TONINI; SAUERBRONN, 2013). Assim, programas alimentares desenvolvidos por chefs famosos, serviços de acompanhamento nutricional, dietas de celebridades e novas tecnologias aplicadas a utensílios domésticos que reduzem as calorias de alimentos são ofertados a consumidores que procuram ter o corpo adequado.

Assim, essa situação pode provocar fortes mudanças na forma de consumir interferindo na cultura alimentar dos indivíduos e na saúde tornando-os vulneráveis frente às ofertas do mercado. Por isso, dentro do campo dos estudos do consumo, pesquisadores preocupados com tais efeitos, se organizaram para criar um movimento que veremos na próxima seção.

### **3. PESQUISA TRANSFORMATIVA DO CONSUMIDOR (TCR)**

Muitos problemas contemporâneos envolvem o consumo. De acordo com as diretrizes da Política Nacional de Alimentação e Nutrição (2003), existem inúmeras falhas na oferta, no consumo ou no padrão de utilização dos alimentos relacionadas a renda, desinformação, hábitos alimentares inadequados, que possibilitam a existência de problemas que afetam a saúde da população.

Diante dos efeitos que a atividade de consumo pode causar, cada vez mais pesquisadores estão defendendo a importância de pesquisas que busquem mudanças sociais em direção a uma sociedade mais justa e que cause menos consequências negativas para o consumidor (MURRAY e OZANNE, 2009). Assim, um pequeno grupo de pesquisadores atuantes na *Association for Consumer Research* (ACR) se organizaram para criar um movimento denominado *Transformative*

*Consumer Research* (TCR). Este movimento visa incentivar, apoiar, e divulgar pesquisas que beneficiam a qualidade de vida para todos os indivíduos que estejam em situação de vulnerabilidade ocasionados pelo consumo (MICK et al, 2012).

Para Andreasen e Manning (1990), são considerados consumidores vulneráveis aqueles que: “... estão em desvantagem nas relações de troca devido a características que em grande parte não são controláveis por eles mesmos no momento da transação.” Para eles, crianças, idosos, analfabetos, pobres, deficientes, minorias étnicas e raciais e aqueles com problemas de idioma, são considerados consumidores vulneráveis.

A TCR está pautada em seis compromissos a seguir:

**Quadro 1: Compromissos da TCR**

Promover o bem-estar e ao mesmo tempo maximizar a justiça social
Promover a diversidade de paradigmas
Empregar teorias e métodos rigorosos
Considerar contextos socioculturais e situacionais dos sujeitos da pesquisa
Formar parcerias com e para consumidores, pesquisadores e partes envolvidas
Divulgar os resultados dos estudos aos verdadeiros interessados em seus achados

**Fonte: Adaptado de Mick et al, (2012).**

Assim, por ter uma proposta de mudança social e bem estar dos consumidores e ao entendermos mais profundamente as características das práticas alimentares relacionadas à obesidade, esperamos dar um primeiro passo na construção de uma pesquisa mais focada na transformação do consumidor.

Para tanto, a próxima seção apresenta a proposta teórico-epistemológica deste trabalho.

#### **4. TEORIA DE PRÁTICA**

Como proposta teórico-epistemológica a Teoria de Prática chega como resultado dos esforços para dissolver esse dualismo entre uma perspectiva estruturalista e a capacidade de agência dos indivíduos (HARGREAVES, 2011; RØPKE, 2009). Dessa forma, a Teoria de Prática emerge a fim de colocar o foco das ciências sociais nas interações entre indivíduos e nas estruturas sociais (HARGREAVES, 2008). É um tipo de teoria social apresentada como uma alternativa conceitual para outras formas de teoria social e cultural.

De acordo com Reckwitz (2002, p.249), a prática no sentido da teoria das práticas sociais é:

Um tipo de comportamento rotineiro que consiste em vários elementos, interligados entre si, formas de atividades corporais, formas de atividades mentais, coisas e sua utilização, um conhecimento acumulado e inteligível, know-how, estados de emoção e conhecimento motivacional.

Assim, uma forma de cozinhar, de consumir, de trabalhar, de cuidar de si mesmo ou dos outros, depende da existência e interconexão específica desses elementos e que não pode ser reduzida a qualquer um desses elementos. Quando Reckwitz (2002) descreve a vida social relacionada às práticas, ele inclui práticas de negociação, práticas de culinária, práticas médicas, práticas comerciais, práticas educacionais e assim por diante, ou seja, podemos incluir as práticas de consumo como um fenômeno social, mas seu desempenho pode depender de outras práticas sociais.

A ênfase em utilizar a Teoria de Prática em estudos de consumo foi formulada por Schatzki (1996) e desenvolvida e discutida por Reckwitz (2002) e ambos acentuam o aspecto coletivo de práticas. Tem inerente a ideia de que grande parte dos comportamentos deriva do hábito, da rotina,

do conhecimento tácito ou da tradição e não necessariamente do livre arbítrio consciente nem de julgamentos ou classificações sociais.

No contexto da Teoria de Prática, o consumo se dá dentro e em função de práticas, de forma que estas requerem o consumo de determinados produtos e serviços para serem possíveis bem como determinados conhecimentos por parte de quem as pratica. De acordo com Warde (2005), o consumo sob a perspectiva das Teorias da Prática significa:

Um processo pelo qual agentes envolvem-se na apropriação e apreciação, seja por razões contemplativas, expressivas ou utilitárias, de bens, serviços, performances, informação ou ambiente, tenham eles pago por isso ou não, sobre os quais o agente tenha algum grau de poder. Desse modo, consumo não é uma prática em si, mas um momento de quase todas as práticas. (WARDE, 2005, p.137).

Warde (2005) entende o consumo como um fenômeno social multidimensional que se manifesta como um conjunto de práticas em que o indivíduo aparece como um ponto de interseção de muitas práticas. Neste sentido, a maior parte do consumo acontece sem ser notada.

A Teoria de Prática não utiliza conteúdos mentais, discursos ou interações como ponto de partida da explicação da prática, mas as próprias práticas (RECKWITZ, 2002). Assim, as práticas possuem desenvolvimentos e histórias que podem oferecer respostas para entender por que as pessoas fazem o que fazem e da forma que fazem (CASTAÑEDA, 2010). Na teoria de prática o indivíduo é visto como praticante e não como consumidor.

Warde (2016) aponta a questão da comida como uma área que tem atraído atenção dos pesquisadores, envolvendo características mundanas e socialmente simbólicas. Comer é uma área propícia para investigação. As práticas domésticas incorporam múltiplas atividades, sentimentos e coisas.

Baseado nos trabalhos de Reckwitz (2002), Shove e Pantzar (2005), Schatzki (2002), Warde (2005), Truninger (2011) e Gram-Hanssen (2011) ficou estabelecida a proposta analítica desse trabalho. Os entendimentos envolvem as interpretações práticas do que e de como fazer, o conhecimento e o know-how em um sentido amplo (WARDE, 2005). Assim, o entendimento das práticas nos remete a como fazer algo e como tornar comuns essas formas de fazer algo, configurando o entendimento da prática. Os procedimentos são as instruções, regras e princípios de como realizar a prática. Os procedimentos podem variar, independentemente de um ou outro componente dos nexos, das suas distintas formas de aprendizagem e dos grupos participantes, mas oferecem ordem para as práticas e os processos associados a elas. Os engajamentos em estruturas teleo-afetivas envolvem as orientações emocionais e normativas relacionadas com o que e como fazer. Segundo as propostas analíticas de Warde (2005) e de Truninger (2011), existe uma necessidade de compreender como os nexos são adquiridos na medida em que se desenvolvem as práticas. Por fim, seguindo a proposta de Gram-Hanssen (2011), as materialidades tratam dos modos e conteúdos de apropriações de bens e serviços. Esses quatro componentes das práticas compõem o quadro teórico-analítico desse trabalho e são utilizados para a análise de dados, conforme tratado mais a frente (vide Quadro 02).

**Quadro 2 – Quadro Teórico-Analítico baseado nos Elementos das Práticas**

<b>Elementos das Práticas</b>	
<b>Entendimentos</b>	Interpretações práticas do que e de como fazer, conhecimento e know-how em um sentido amplo
<b>Procedimentos</b>	Instruções, princípios e regras de como fazer, modo de agir, habilidades e competências
<b>Engajamentos em Estruturas Teleo-afetivas</b>	Orientações emocionais e normativas relacionadas com o que e como fazer. Inclui fins, projetos, tarefas, propósitos, crenças, emoções e estados de espírito. Afetos (como agente modificador de comportamento)

<b>Materialidades</b>	Coisas, utensílios, serviços, tecnologias
-----------------------	---

Fonte: elaborado pelos autores

## 5. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

O presente trabalho se posiciona alinhado ao paradigma interpretativo e, como tal, procura compreender como as práticas de consumo de alimentos estão relacionadas à obesidade. Em pesquisas de caráter interpretativo, os pesquisadores dependem da construção de confiança, familiaridade, relacionamento e mais interação humana, a fim de obter dados importantes.

Os procedimentos metodológicos seguiram os pressupostos da Pesquisa-ação. Dentro das possibilidades dessa abordagem, a Pesquisa-ação foi adequada para esta pesquisa, por permitir a aproximação e interferência do pesquisador sobre uma prática social de consumo que pode ser prejudicial ao consumidor.

De acordo com Thiollent (2009, p.2), Pesquisa-ação

[...] consiste em acoplar pesquisa e ação em um processo no qual os atores implicados participam junto com os pesquisadores, para chegarem interativamente a elucidar a realidade em que estão inseridos, identificando problemas coletivos, buscando e experimentando soluções em situação real.

Os dados foram coletados com base em observações participantes junto a três grupos de apoio a pessoas portadoras de transtornos alimentares: Vigilantes do Peso (VP); Comedores Compulsivos Anônimos (CCA); e a Clínica de Estudos e Tratamento de Transtornos Alimentares e Obesidade (CETTAO). No CETTAO houve maior facilidade de interação com os participantes. Ficou claro que ali haveria mais oportunidade de contribuir com o grupo. As características de cada grupo estão descritas no Quadro 3.

**Quadro 3 – Grupos de Apoio Observados e suas Características**

<b>Grupo de Apoio</b>	<b>Características</b>
Vigilantes do Peso (VP)	O VP é um programa de emagrecimento com fins lucrativos. Há 40 anos, oferece mais saúde e qualidade de vida por meio de um programa de emagrecimento que incentiva a reeducação alimentar, a prática de atividades físicas e as mudanças comportamentais para a criação de hábitos mais saudáveis (VP, 2016)
Comedores Compulsivos Anônimos (CCA)	O CCA oferece um programa de recuperação do comer compulsivo utilizando “Os Doze Passos e as Tradições de CCA”. Reuniões no mundo inteiro fornecem uma irmandade de experiência, força e esperança onde membros respeitam o anonimato uns dos outros. Suas reuniões geralmente são iniciadas com a Oração da Serenidade, e o convidado poderá ouvir uma leitura chamada "Nosso convite a você", que descreve a doença do comer compulsivo e a solução dos Doze Passos. O formato das reuniões pode variar, mas todos os grupos são unânimes em buscar a recuperação em três níveis - físico, emocional e espiritual - e o único requisito para ser membro é o desejo de parar de comer compulsivamente
A Clínica de Estudos e Tratamento de Transtornos Alimentares e Obesidade (CETTAO)	A Clínica de Estudos e Tratamento de Transtornos Alimentares e Obesidade (CETTAO) está localizado na cidade do Rio de Janeiro. A CETTAO realiza um tratamento integrado e conta com uma equipe composta de 22 membros das áreas de Psiquiatria, Psicologia, Nutrição e Educação física (CETTAO, 2017). O tratamento integrado inclui vários aspectos relacionados aos transtornos alimentares e tem como objetivo a psicoeducação, trabalhar pensamentos e crenças, buscando pensamentos mais funcionais para modificar padrões de comportamento, proporcionar um local onde possam se sentir acolhidos e trocar experiências, trabalhar questões emocionais, ser um facilitador na busca do aumento da qualidade de vida adquirindo novos hábitos e ter o emagrecimento como consequência (SMITH et al, 2016).

No desenvolvimento de uma pesquisa qualitativa, sobretudo numa pesquisa social, a Observação Participante é fundamental para seu desenvolvimento, visto que o pesquisador deverá estar em contato tanto com o objeto de pesquisa quanto os sujeitos e no local em que será realizada a observação (May, 2001). Assim a observação participante foi de grande importância para atender aos desafios metodológicos desta pesquisa.

As observações geraram notas de campo e levaram à seleção de sujeitos para entrevistas em profundidade. Ao todo, foram 24 entrevistas, com duração variando entre 30 minutos e 3 horas. As entrevistas foram gravadas em áudio e uma delas foi filmada e envolveu uma conversa enquanto a entrevistada realizava uma prática culinária. Todas as entrevistas e notas de campo foram transcritas na íntegra e submetidas a uma análise de conteúdo (BAUER; GASKEL, 2002). As categorias analíticas foram retiradas do quadro teórico analítico apresentado na seção anterior e guiaram a análise de conteúdo das entrevistas e notas de campo.

## **6. ANÁLISE DE DADOS**

Como apresentado na seção anterior deste trabalho, a análise de dados foi baseada nos componentes estabelecidos das práticas - entendimentos, procedimentos, engajamentos em estruturas teleo-afetivas e materialidades. Foram também revisitadas as teorias a respeito de consumo de alimentos e corpo, como forma de se observar criticamente a questão da obesidade.

### **6.1 Entendimentos**

Os entendimentos envolvem as formas de ver o mundo, conhecimento e o know-how em um sentido amplo. Assim, o entendimento das práticas nos remete a como fazer algo e compartilhar entendimentos comuns (WARDE, 2005). Na Teoria de Prática o foco de análise deixa de estar nas atitudes e escolhas individuais e passa a estar nas práticas e na sua vida social: dessa forma é interessante compreender como nasce uma prática, como se reproduz, como se mantém, como desaparece e morre. A maneira como as pessoas enxergam o alimento pode ter influência na condução das suas práticas alimentares. A diferença entre alimento e comida parece ser um ponto comum entre os relatos. As entrevistadas a seguir entendem o alimento como algo para atender uma necessidade do corpo, uma espécie de proteção para manter uma vida saudável. O alimento é associado a prevenção de doenças. Observa-se na primeira a relação entre comer com sentimentos de prazer, tristeza, estados emocionais e saúde.

Se alimentar está associado a você dar o que o seu organismo precisa e comer é qualquer coisa independente é o prazer. Quando você fala se alimentar a pessoa vai atender as suas necessidades básicas, ter uma coisa mais positiva vamos dizer assim. Entrevista 17.

O alimento eu acho que é a base da vida porque nós somos aquilo que comemos. Se eu estou saudável evito gripe, resfriado qualquer tipo de doença. A gente se fortalece contra eventuais vírus, bactérias. Então eu acho que a alimentação é à base de uma vida saudável. Entrevista 22.

A segunda infância, ou seja, de 6 a 12 anos de idade caracteriza-se como a primeira crise em relação ao corpo (CURVO, 2001) e esta frustração se configura importante na continuidade do desenvolvimento e na preparação para a puberdade/adolescência e vida adulta (SANTOS, 2007). A entrevistada a seguir relata sua trajetória, o período em que tem como referência o início do seu desconforto em relação ao corpo. Já na fase adulta, embora haja um entendimento a respeito das causas da sua obesidade, demonstra que a incorporação de hábitos para manter seu corpo da forma que a própria deseja necessita de disciplina. Este incômodo está relacionado a falta de adequação do

corpo ao modelo midiático. Neste sentido o indivíduo que não consegue moldar seu corpo de acordo com o que foi construído socialmente como um modelo ideal é considerado indisciplinado, sem força de vontade e sem autocontrole.

A partir dos oito anos, nove anos eu engordei. Que foi o período que eu tinha problema de tireoide. Aí meu cabelo caiu muito e eu engordei. Depois disso, eu não consegui mais voltar para o meu peso normal. Aí sendo compulsiva já era mais difícil de eu conseguir emagrecer. Porque força de vontade não é uma grande coisa assim para mim. Não sou uma pessoa muito disciplinada. Entrevista 21.

Como exposto no relato acima, o olhar disciplinar nos remete as experiências de muitos consumidores de controlar (ou não) seus corpos. Este termo utilizado por Foucault (1979) caracteriza um tipo de controle social que decorre do sentimento de estar sob constante vigilância que faz com que o indivíduo aja como seu próprio agente de vigilância, mesmo quando não está sendo realmente observado por outro. Os cuidados com o corpo envolvem um conjunto de práticas cotidianas. Sendo elas, atividades físicas, práticas alimentares, atividades corporais em geral. Para muitos indivíduos a transformação do corpo é fundamental para a realização pessoal e precisa ser frequentemente cuidado. É um corpo útil abastecido pelos alimentos e atividades corporais de modo geral e que pode proporcionar prazer. Ao perguntar sobre os cuidados com o corpo, esse entrevistado responde:

Significa ter maiores possibilidades, mobilidade, agilidade, facilita até a mente. Sabe aquela história de “*mens sana in corpore sano*”? Então, o inverso também funciona. E isso já serviu para várias decisões na minha vida que tive que seguir minha intuição para ajudar a escolher. Ah estar preparado fisicamente ajuda muito a absorver as ideias, facilita o processo de reflexão, tomadas de decisão. O corpo tá muito ligado a mente, sem dúvida nenhuma. Trabalho na parte de criação, então tenho que ter ideias e tomar decisões pensando no impacto que isso vai causar na vida da empresa do cliente da agência, então o que eu decidir ali, será o que vai ser usado. Isso me traz uma satisfação muito grande. Entrevista 8.

Aqui o corpo surge como um componente material semelhante a um instrumento relacionado a outros componentes incorporados como um ambiente de interação com outras pessoas. Nesse caso a entrevistada relaciona o corpo à atividade profissional. Neste sentido o corpo funciona como uma ferramenta para desempenhar melhor seu trabalho.

Quando a gente ministra aulas nós utilizamos muito os gestos, então eu acredito que eu não tenho dificuldade nenhuma por ser gordinha de chegar lá na frente e fazer todos os gestos e a pessoa que é mais magro tenha até facilidade para fazer certos movimentos. No meu caso as minhas disciplinas não exigem muito gestos corporais, os gestos que eu utilizo em sala as vezes exemplos que a gente dá é as brincadeiras que eu faço em determinados movimentos o corpo assim até ajuda porque fica engraçado e o professor é um pouco comediante na sala de aula e as vezes eu faço uns gestos assim que ficam engraçados e os alunos riem e isso ajuda a ter um relacionamento. Entrevista 2.

## 6.2 Procedimentos

Os procedimentos estão relacionados com as instruções, princípio, regras do que e como fazer, habilidades e competências. Assim, as práticas são entidades coordenadas que necessitam de desempenho para existirem.

A rotina alimentar dos entrevistados mostra-se similar seguindo geralmente uma lógica bem comum. A falta de tempo foi um elemento constante exposto pelos entrevistados. Essa situação de acordo com eles os impede muitas vezes de priorizar a questão alimentar causando uma perda de autonomia. Assim, o critério de escolha alimentar é definido de acordo com o tempo que sobra, com o que é mais prático e rápido de fazer. O relato demonstra que as atividades giram em torno do que é prioridade imediata em sua vida e dividida em etapas.

Como sou professora universitária e trabalho a noite, quando eu acordo pela manhã já vou adiantar a aula que vou dar e se tiver um tempo faço um lanche, vou preparando as coisas do meu filho para ele ir à escola. Tem um monte de coisas para fazer, tenho que arrumar casa, pagar as contas. Enfim, meu dia a dia é assim uma parte da manhã é dedicada aos estudos, de 11h ao 13h é dedicado aos preparativos do meu filho, o resto da tarde dedico a casa, a pagar contas e a noite vou trabalhar. Quando dá tempo, tomo um café preto com biscoito só, é o mais rápido de fazer. No almoço eu como pouco mesmo, eu como o que tem, às vezes assim uma colher de arroz e feijão qualquer coisa, não tenho muito critério. À noite chego em casa e como biscoito.” Entrevista 2.

Durante os anos em que está participando do grupo de apoio, esta entrevistada modificou seu comportamento alimentar. O fato de não se ver como uma comedora normal faz com que ela adote formas de controlar o corpo mantendo a abstinência, frequentando as reuniões e seguindo as regras definidas no programa. Assim como ela, muitas pessoas necessitam de algum tipo de ajuda para alcançar seus objetivos corporais. Embora seja nutricionista, ela atribui a participação no grupo o fato de conseguir se manter abaixo dos antigos 90 kg que pesava no passado. Ela entende que a compulsão alimentar é uma doença incurável que requer privação dos alimentos chamados de “gatilhos”. Desta forma ela define regras para manter uma dieta restritiva e assim se manter abaixo do peso que lhe incomoda.

Eu mantenho a abstinência e evito comer doces, biscoitos, aprendi no grupo de apoio. Pra mim é mais fácil não colocar a comida na boca do que experimentar porque assim você acaba querendo mais e mais. Então comigo não funciona esse negócio de comer só um pouquinho. Eu já aceitei que não sou uma comedora normal. Quando eu vou ao restaurante meus pratos sempre são estranhos, peço um prato que não tenha massa, não como nada que venha do mar, enfim estou satisfeita em não pesar de novo 90 kg. Eu era sanfona e fiz várias dietas. A nossa reunião é a base de tudo. Entrevista 17.

A entrevistada a seguir, relatou a motivação para adotar uma nova prática a partir de um sinal emitido pelo corpo. O relato demonstra que ao reconhecerem um problema de saúde desencadeado pela alimentação, aí sim começaram a buscar alternativas para uma prática mais saudável. Desta forma criaram-se novas regras em prol da saúde. Assim como na entrevistada a seguinte que a partir do diagnóstico de câncer passou a adotar novas regras alimentares as quais procura estender para os demais familiares.

Lá em casa a gente tirou a fritura, parou. Ele só compra geralmente o que eu posso comer. Por conta do colesterol, todo mundo lá em casa tava com colesterol alto, tava não, todo mundo ainda está, e aí a gente resolveu mudar pra poder ter saúde né? Entrevista 5.

Bom, eu tomo café da manhã, trago uma fruta, um iogurte, alguma coisa, dez horas eu como de novo e, depois o almoço. E, a maioria das vezes

quando eu tenho que comer na rua eu trago almoço de casa. Passei a ter esse hábito. Mas, lá em casa agora que eu estou implantando o pão integral, tudo é depois da terceira idade, quase terceira idade. Tô tentando fazer com que minha filha prove arroz integral, porque ela não gosta, ela só olha e diz que não gosta, na verdade ela nunca provou. A gente está tentando colocar coisas mais saudáveis, mas tá difícil, porque tem que fazer arroz pra mim aí faz arroz pra ela, eu tô sem empregada, complicado né? Eu passei a ter esses hábitos alimentares depois que eu tive o câncer. Entrevista 7.

Nesse relato podemos perceber a transformação das receitas quando a entrevistada expõe sua habilidade ao citar as trocas de itens que visam modificar o prato aliando sabor e saúde. Neste caso, competências e habilidades desenvolvidas através da experiência são capazes de quebrar determinadas “regras” relacionadas as formas de cozinhar e itens utilizados no decorrer da prática. Tais práticas proporcionam certo prestígio ao expor certas habilidades na cozinha.

Eu utilizo o músculo do mesmo jeito que se fosse uma rabada. Só que ele é muito mais saudável. Por exemplo, bacalhau eu fazia bolinho de bacalhau sem bacalhau. Então esse negócio de você fazer o cheiro te engana, o visual te engana porque você olha assim a cebola grande, cortada e larga junto com a batata você jurava que tinha bacalhau ali e não tem porque você cozinhou a cebola com a azeitona. Você jura que tem bacalhau e não tem. É muito mais saudável. Então a necessidade me obrigou a aprender porque eu fazia as coisas para a minha mãe. Entrevista 23.

Warde (2016) sugere prestar atenção aos eventos. Desta forma, os relatos a seguir demonstram a associação entre tomar cerveja ao bem estar, satisfação, prazer, recompensa. Há uma flexibilização alimentar como uma espécie de merecimento pela semana de trabalho. Esta situação faz com que o indivíduo perca seu papel de independência para seguir padrões sociais de comportamento e não consegue exercer o autocontrole, a obrigação moralista de controlar o corpo através da disciplina e da racionalidade praticada durante a semana que é abandonada em prol de uma atividade que ela chama de se dar ao luxo.

Final de semana, eu tomo cerveja ao invés de tomar água. Que eu tenho que tomar minha cerveja, porque se eu não tomar minha cervejinha de final de semana eu acho que começo minha semana mal humorada! Entrevista 7.

Eu fico a semana inteira sem beber, final de semana gosto de ir a praia, aí encontro os amigos e acabo enfiando o pé na jaca. Mas poxa, trabalhar a semana inteira e não poder me dar ao luxo de beber uma cervejinha no final de semana é um saco, né? Entrevista 1.

### **6.3 Engajamentos em Estruturas Teleo-afetivas**

Os engajamentos em estruturas teleo-afetivas envolvem as orientações emocionais e normativas relacionadas com o que e como fazer (WARDE, 2005). Abrangem fins, projetos, tarefas, finalidades, crenças, sentimentos, emoções e humores. Neste relato podemos notar a reprodução e a perpetuação das práticas culinárias na família. Pode-se ver uma identificação com sua avó como uma forma de herança deixada somente para ela. É possível notar a manutenção desse conhecimento, pois isto lhe confere a formalização da exclusividade do dom herdado. Este conhecimento é essencial, pois ratifica uma espécie de poder.

Minha avó gostava muito de cozinhar. As minhas tias e a minha mãe pegaram isso com ela e eu tenho muitas. Às vezes eu faço comida com gosto da minha avó. Eu cozinho igual a minha madrinha que é a filha mais

velha da minha avó e eu cozinheiro bem parecido com ela. Nenhuma das filhas dela cozinha tão bem igual a ela. Entrevista 23.

Comer é entendido como um evento importante, atividade emocionante, melhor feito em companhia com outros. Cozinhar é entendido como uma atividade relaxante que faz a família e os amigos felizes, e comida e culinária são discutidos intensamente em torno da mesa de jantar (HALKIER, 2009). Corroborando com Halkier e Ropke (2008), esta entrevistada está sempre realizando atividades sociais como forma de relaxar e confraternizar e a palavra farra dá uma ideia de festa, excesso que são expressas pela entrevistada.

Adoro farra! E lá em casa eu to numa fase que eu to assim, eu fiz uma casa de praia, terminei de fazer a casa, o quintal ainda tava todo inoperante, vamos fazer um churrasco pra inauguração da casa. Aí fiz a churrasqueira, outro churrasco pra comemorar a churrasqueira! Aí fiz o muro, vamos fazer outro pra comemorar o muro (risos). Entrevista 7.

A participação no grupo para algumas pessoas significa a solução para o problema da obesidade ou no mínimo um apoio emocional. A perda da confiança nos profissionais diante de diversas tentativas para emagrecer faz com que estas busquem outros tipos de soluções. Há participantes que deixaram de acreditar em profissionais da saúde e passaram a transferir para Deus a tarefa de cura para seu transtorno alimentar. Estar também engajada na metodologia proposta pela irmandade passa a ser suficiente para atender seus anseios e assim se comprometem a frequentar as reuniões semanais. Nestas notas de campo procurei reproduzir a fala de duas participantes do grupo de apoio que demonstram essa mudança de comportamento.

Esse programa salva minha vida. Se eu não tivesse chegado aqui há 24 anos, eu já teria morrido, porque eu teria engordado uns 200 kg. Eu engordo 10 kg assim, eu engordo muito rápido. Médico nenhum me daria o que eu tenho aqui no grupo. E olha que eu já fiz dieta da sopa, tomava remédio, fazia de tudo e nada adiantava. Se eu vier nas reuniões eu não preciso tomar calmante nem remédio. Nota de campo.

Hoje eu entrego tudo ao meu poder superior. Ele é o meu profissional. Conforme nossa segunda tradição somente uma autoridade pra nós. Todos os profissionais de saúde, eles estudam e servem como instrumentos, eles não tem poderes para governar, então eu hoje não coloco mais minha vida nas mãos do outro mais. É Deus que vai me dizer qual é o planejamento alimentar que eu devo ter. Hoje estou num planejamento alimentar que eu estou adorando, ele foi se modificando, Deus foi me preparando e ao longo desses 23 anos foram removidos alguns alimentos. Eu ficava enlouquecida, queria brigar com o mundo e não queria fazer nada. Eu tive que vir nas reuniões pra perceber o mal que o chocolate me fazia. Meu poder superior que chamo de Deus removeu esses alimentos e hoje eu tenho uma alimentação saudável. Nota de campo.

Neste caso, mesmo a entrevistada tendo investido na cirurgia bariátrica para transformar seu corpo em um formato mais desejado, ao lidar com problemas familiares não conseguiu manter o autocontrole e disciplina alimentar. Desta forma não basta apenas cuidar do corpo, mas de outras questões que podem ter efeitos diretos no corpo.

Com 18 anos comecei a engordar e aí foi uma luta eterna até hoje. Eu cheguei a fazer redução do estômago em 2005 e fiquei bem e tal. Aí depois disso, eu comecei a ter problemas familiares, minha mãe teve câncer, tive

uma separação horrorosa e vim embora para o Rio. Eu meio que perdi o controle das coisas. É aquela coisa, a gente reduz o estômago, não reduz o cérebro e nem o olho grande. Então não adianta você está com o estômago pequeno, se a sua cabeça continua com aquela mentalidade. E caí na comida de novo. Eu não controlava o que estava comendo. Depois de alguns anos eu comecei a engordar de novo. Entrevista 21.

Aqui podemos ver como uma prática centrada no corpo ajuda este entrevistado a exercer sua capacidade de agência. Para obter ou até mesmo manter o corpo “belo”, saudável e jovem, é necessário ter disciplina e dedicação, que pressupõe certo grau de autoconsciência e um trabalho constante. A nomenclatura utilizada midiaticamente do programa de perda de peso “Barriga de Sonho” demonstra a demanda por atividades rápidas e eficazes. Neste relato, a entrevistada maximiza a utilidade do treino. Ao realizar as atividades de cuidado com o corpo que em geral requer tempo e dedicação ela aderiu a oferta de uma atividade rápida e prática. Assim mantém o corpo “belo” e magro sem investir muito tempo.

Atualmente estou fazendo uma atividade física do programa Barriga de Sonho. É uma atividade de alta intensidade leva somente 12 minutos por dia. É ótimo porque ela gera uma queima grande de caloria em um curto período de tempo. Conhecida como HIIT. Treino intervalado de alta intensidade. Entrevista 20.

#### 6.4 Materialidades

Envolve os elementos materiais que ocorrem durante o decorrer das práticas. Podem ser utensílios, tecnologias, produtos e itens de consumo. Ao observarmos um contexto alimentar é possível notar a existência de diversos objetos. Embora muitos deles sejam pouco notados e utilizados, podem modificar a forma como os alimentos são manipulados e ingeridos. Neste relato a utilização de novos utensílios passou a fazer parte da rotina da entrevistada que após sentir os efeitos no organismo migrou de uma prática alimentar que a fazia mal para uma prática mais saudável. Dessa forma, além da substituição dos alimentos houve também a inclusão de um novo item, a lancheira que passou a acompanhá-la no dia a dia.

Eu tinha o hábito de comer um pão, essas comidas de lanchonetes que tem nas faculdades, geralmente, aquelas que os alunos chamam de “bate entope”. Aqueles pães, aqueles joelhos, aquilo é massudo e faz um mal e eu nem me tocava. Hoje, eu sei que era aquilo que me fazia mal e hoje eu não posso comer mais. Então, eu sempre levo um pãozinho light que eu coloco dentro da minha lancheirinha. O pessoal até me encarna porque eu ando com a minha lancheirinha na mão, mas eu acho que é isso aí que a gente tem fazer. Entrevista 4.

A utilização de tecnologias pode muitas vezes simplificar o processo de cozinhar. Esta modernização do ato de cozinhar ocasiona a diminuição do contato físico com os alimentos e muitas vezes encoraja o cozinheiro a se aventurar em novas receitas fazendo com que ele desenvolva novas competências na cozinha. Dessa forma, os utensílios passam a fazer parte da sua rotina de cozinhar. Neste relato é possível identificar como a tecnologia e a mídia participam do desempenho da prática e ajudam na transformação dos pratos potencializando a capacidade culinária da entrevistada.

E eu uso muito aquela panela elétrica. Eu tenho uma “Air fryer” que é onde eu faço a berinjela a milanesa, faço os bolinhos que aí você fritar sem fritar. E eu descobri que você pode fritar muitas coisas também com um pouquinho de azeite no fogo quase apagando que assim que eu aprendi na televisão. Eu gosto muito de vê programas de culinária. Tem um árabe que

ele faz as coisas assim, então ele fritou um peixe só com aquele respiro do azeite e eu gostei porque ficou bom. O meu peixe leva salsa, cebola e azeite na massa. Fica bem cheirosinho e bem gostosinho. Entrevista 23.

O mercado de dietas cresce a cada dia prometendo emagrecimento rápido conquistando um número cada vez maior de adeptos mesmo não levando em consideração a questão da saúde podendo desencadear diversas patologias (GÓES, 1995). O sucesso de certas dietas desencadeia o aumento do consumo de determinados produtos. No caso desta entrevistada ela relata sobre uma dieta que para ela dá certo e lhe confere o poder de ter o corpo desejado aliado ao prazer de comer carne.

Às vezes eu faço a dieta Dukan, daí você pode comer bastante carne, frango depois de um tempo entra com legumes e verduras. Então assim, pra mim essa dieta é ótima porque eu sou carnívora, adoro comer carne e passei a comer bem mais carne de diversas formas. No início me senti meio fraca, mas depois de um tempo acostumei. Entrevista 1.

O mercado desenvolve utensílios que melhoram o desempenho da prática. Esses utensílios são promovidos de tal forma que se tornam indispensáveis na realização de determinados pratos. Neste relato ao falar da balança de cozinha e mostrar um medidor a entrevistada expressa a utilidade dos utensílios e como eles podem ser usados. Ela se torna uma espécie de promotora dos produtos na medida em que descreve o passo a passo e seus resultados, utilizando adjetivos para demonstrar a importância deles na sua cozinha.

Esse medidor é fantástico porque ele tem xícaras, litros, ML, quantidade de arroz, ele tem específicos aqui açúcar, farinha e ele é uma benção porque tem uma outra receita que eu quero colocar a espuma de fermento, então eu já coloco a quantidade de água aqui, aí coloco a colher de fermento que for e açúcar e espero que vai crescendo conforme a espuma. A balança ela é excelente. Então eu acho essencial ter medidores como esse aqui. Entrevista 22.

Ao procurar entender a relação entre consumo de alimentos e obesidade foi possível identificar quatro tipologias de práticas. Estas tipologias bem como suas inter-relações podem variar de acordo com a orientação sociocultural de cada indivíduo ou de grupos de indivíduos. Ao realizar esta descrição foi possível entender que o indivíduo negocia, recruta suas práticas e consome produtos e serviços diante de uma série de situações, de um conjunto de circunstâncias que acontece no contexto em que ele se encontra no momento da vida. Assim, após esta descrição, foi possível compreender que o consumo de alimentos relacionado ao sobrepeso e a obesidade está baseado em práticas flexíveis.

**Quadro 4 - Tipologia de Práticas e Relação com Sobrepeso/Obesidade**

Tipologia de Práticas	Orientação sociocultural	Consumo	Relação com Sobrepeso/Obesidade
<b>Prática Alimentar para Nutrir</b>	Manter o corpo saudável	Cápsulas, complexos vitamínicos, integrais, orgânicos, leem rótulos, descasca mais e desembala menos, utiliza marmitta se necessário.	Autocontrole, capacidade de agência, reflexividade, atenção à saúde. Não estar acima do peso é consequência.

<b>Prática Alimentar para Estética</b>	Manter o corpo “belo” e magro.	Cápsulas, complexos alimentares, alimentos sem glúten, integrais, atividade física, lipo aspiração.	Autocontrole, capacidade de agência, reflexividade, atenção à estética, dietas e monitoramento constante. Não estar acima do peso definido é a meta.
<b>Prática Alimentar para o Prazer</b>	Proporcionar prazer imediato, recompensa, prestígio.	Cerveja, comer fora, fast food, eventos, cozinhar para si e para os outros, tecnologias, cirurgia bariátrica.	Descontrole, atenção ao prazer imediato, reflexividade. No entanto estar acima do peso não provoca mudança de práticas. Encerrado o momento de prazer pode sentir culpa ou baixa autoestima.
<b>Prática Alimentar Utilitária</b>	Atender a necessidade momentânea do corpo	Congelados, industrializados, fast food, Cápsulas, complexos alimentares, tecnologia, cirurgia bariátrica.	Descontrole, atenção voltada para a praticidade/utilidade do alimento. Manter um peso saudável não é prioridade e sim saciar a fome.

**Fonte:** Elaborado pelos autores.

## 7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho pretendeu compreender como as práticas de consumo de alimentos estão relacionadas à obesidade. Para tanto, recorremos a observações participantes junto a grupos de apoio a pessoas com transtornos alimentares e, nesse sentido, foi possível identificar que nos grupos de apoio os participantes são estimulados a desenvolver sua capacidade de agência perante os estímulos externos do mercado. A busca por um grupo de apoio pode ativar o senso de reflexividade proporcionando mudança de comportamento alimentar. Em um dos grupos há uma tendência de permanência do participante no grupo independente da mudança de comportamento. Em outro grupo, o programa tem começo, meio e fim e há um esforço para que o participante obtenha capacidade de agência após terminar o tratamento. As etapas vão sendo cumpridas no sentido de orientar e capacitar o participante a agir de forma reflexiva e independente.

Assim foi possível identificar três situações que levaram os participantes a buscarem e ou permanecerem nos grupos de apoio: (i) Emagrecimento – indivíduos que procuram se adequar a um padrão de corpo midiático/socialmente aceito; (ii) Saúde – pessoas que buscam um grupo de apoio por questões de saúde, por vezes porque já tiveram algum diagnóstico de transtorno alimentar; e (iii) Apoio Emocional/Socialização – pessoas que buscam um grupo apenas para emagrecer ou por serem portadores de algum transtorno alimentar, mas que, com o passar do tempo, criam vínculos afetivos com o grupo e transformam os objetivos corporais em secundários.

Com o objetivo de realizar uma proposta completa de Pesquisa-ação neste trabalho, promovendo a pluralidade de métodos e atendendo aos princípios transformativos do consumidor, como citado por Schultz et al, (2012), seria necessário promovermos trabalhos em conjunto com catalisadores institucionais ou seja ONGs, governo e empresas. Diante disto, foi possível identificar de que forma é possível contribuir com estes grupos: realização de palestras, seminários e workshops que possam esclarecer dúvidas e pontos importantes a respeito das ações de Marketing sobre consumo de alimentos; realizar apoio nas redes sociais e contribuições que possam promover os grupos; e realizar registros sistemáticos das reuniões dos grupos para submissão de artigos em congressos e periódicos para divulgar e aproximar grupo, comunidade acadêmica e sociedade.

### Referências Bibliográficas

- ANDREASEN, A.R.; MANNING, J. The Dissatisfaction and Complaining Behavior of Vulnerable Consumers. **Journal of Consumer Satisfaction, Dissatisfaction and Complaining Behavior**, v.3 p.12-20. 1990.
- BAUER, M.; GASKELL, G. **Pesquisa Qualitativa com Texto, Imagem e Som**. 7. ed. Petrópolis: Vozes, 2002.

- BORELLI, F. C. **Consumo Responsável sob a Perspectiva Prático teórico: um estudo etnográfico em uma Ecovila**. Tese apresentada na Universidade Federal do Rio de Janeiro, Instituto COPPEAD de Administração, 2014.
- BRASIL. **Ministério da Saúde**. Secretaria de Atenção à Saúde. Depto de Atenção Básica. Política nacional de alimentação e nutrição / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. rev. – Brasília: Ministério da Saúde, 2003. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/pnan.pdf>, acessado em 09 de dezembro de 2013.
- CASOTTI, L.M.; RIBEIRO A.; SANTOS C.; RIBEIRO P. Consumo de alimentos e Nutrição: dificuldades práticas e teóricas. **Cadernos de Debate**, v.6, p.26-39, 1998.
- CASTAÑEDA, A.M. **Ambientalização e politização do consumo e da vida cotidiana: uma etnografia das práticas de compra de alimentos orgânicos em Nova Friburgo/RJ**. Dissertação de mestrado. Rio de Janeiro, CPDA/UFRRJ, 2010.
- CASTILHO, I. MACIEL. V. Com obesidade em alta, pesquisa mostra brasileiros iniciando vida mais saudável. 18 jun. 2018. Disponível em: Acesso em: 6 jun. 2019.
- CHERYL, F.; SMITH, P.; RENA, R.; WING, P.H.D. New Directions in Behavioral Weight-Loss Programs. **Diabetes Spectrum**. v.13, n.3, 142. 2000.
- CLÍNICA DE ESTUDOS E TRATAMENTO DE TRANSTORNOS ALIMENTARES E OBESIDADE (CETTAO)**. 2015. Disponível em: <http://www.cettao.com.br/historia.php> Acessado em: 10 de agosto de 2015.
- COMEDORES COMPULSIVOS ANÔNIMOS (CCA)**. 2015. Disponível em: <http://www.comedorescompulsivos.org.br/> Acessado em: Fevereiro de 2015.
- CURVO, J. **As Cinco Estações do Corpo**. Rio de Janeiro: Rocco, 2001.
- FOUCAULT, M. **Vigiar e Punir**. São Paulo: Leya, 1978.
- FONSECA, M.J. **Globalização e comida: uma análise microsociológica da relação global/local na alimentação**. 2011. Tese (Doutorado em Administração) – Escola de Administração. Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Rio Grande do Sul. 2011.
- GÓES, M.C.M. Processo de planejamento do cuidado nutricional. In: PECKENPAUGH, M. **Nutrição: Essência e Dietoterapia**. Rio de Janeiro: Rocca, 1995.
- GOFTON, L. The Rules of Table: Sociological factors Influencing Food Choice. In: RITSON, C. **The Food Consumer**. London: Wiley-Interscience, 1986.
- GRAM-HANSEN, K. Understanding change and continuity in residential energy consumption. **Journal of Consumer Culture**, v.11, n.1, p.61-78, 2011.
- HALKIER B.; HOLM L. Food Consumption and Political Agency: On Concerns; Practices among Danish Consumers. **International Journal of Consumer Studies**, v.32, p.667-674, 2008.
- HALKIER, B. A practice theoretical perspective on everyday dealings with environmental challenges of food consumption. **Anthropology of Food**, v. 5, p.2-13,2009.
- HARGREAVES, T. **Making Pro-Environmental Behaviour Work: Na Ethnographic Case Study of Practice, Process and Power**. Tese de Doutorado. University of ast Anglia, 2008.
- HARGREAVES, T. Practice-ing behaviour change: applying social practice theory to proenvironmental behaviour change. **Journal of Consumer Culture**, v.11, n.1, p.79-99, 2011.
- HAUSMAN, A. Hedonistic rationality: the duality of food consumption. **Advances in Consumer Research**, v. 32, n. 1, p.404-405, 2005.
- INSTITUTO BRASILEIRO INTERDISCIPLINAR DA OBESIDADE (INBIO)**. Disponível em:[http://www.inbio.org.br/index.php?option=com\\_content&task=view7id=18&Itemid=1](http://www.inbio.org.br/index.php?option=com_content&task=view7id=18&Itemid=1). Acessado em: 12 de setembro de 2013.
- LODI, M.D.F.; THIOLENT, M.J.M.; SAUERBRONN, J.F.R. Uma Discussão Acerca do Uso da Pesquisa-ação em Administração e Ciências Contábeis. **Sociedade, Contabilidade e Gestão**, v.13, n.1, 2018.

- MAY, T. **Pesquisa social. Questões, métodos e processos**. Porto Alegre, Artemed. 2001.
- MICK, D. G.; PETTIGREW, C.; PECHMANN, J.; L. OZANNE (eds.), **Transformative Consumer Research for Personal and Collective Well-Being**. New York: Routledge, 2012.
- MURRAY J. B.; OZANNE, J. L.; Commentary: The critical participant. **Journal of Marketing Management**, v.25, n.7-8, p.835-841, 2009.
- OZANNE, J.; Transformative Consumer Research: Creating Dialogical Spaces for Policy and Action Research. *Journal of Public Policy and Marketing*. v.30, n.1, p.1-6, 2011.
- OZANNE, J; PETTIGREW, S; CROCKETT, D; FUAT FIRAT, A.; DOWNEY, H; PESCU, M. The Practice of transformative consumer research: some issues and suggestions. **Journal of Research for Consumers**, v.19, 2011.
- RECKWITZ, A. Toward a Theory of Social Practices: A development in culturalist theorizing. **European Journal of Social Theory**, v.5, n.2, p.243-263, 2002.
- RØPKE, I. Theories of practice - New inspiration for ecological economic studies on consumption. **Ecological Economics**, v.68, p.2490-2497, 2009.
- SAUERBRONN, J. F. R.; TONINI, K. A. D.; LODI, M. D. F. Um estudo sobre os significados de consumo associados ao corpo feminino em peças publicitárias de suplementos alimentares. **REAd. Revista Eletrônica de Administração**, v.17, n.1, p.1-25, 2011.
- SAUERBRONN, J.F.R.; TEIXEIRA, C.; LODI, M.D.F. Saúde, estética e eficiência: relações entre práticas de consumo de alimentos das mulheres e seus corpos. **Cadernos EBAPE.BR**, v.17, n.2, p.389-402, 2019.
- SCHATZKI, T.R. **Social Practices: A Wittgensteinian Approach to Human Activity and the Social**. Cambridge: Cambridge University Press, 1996.
- SCHATZKI, T.R. **The Site of the Social - A Philosophical Account of the Constitution of Social Life and Change**. Pennsylvania: Pennsylvania State University Press, 2002.
- SHOVE, E.; PANTZAR, M. Consumers, Producers and Practices: Understanding the Invention and Reinvention of Nordic Walking. **Journal of Consumer Culture**, v. 5, n.1, p. 43-64, 2004.
- SICHERI, R. **Epidemiologia da Obesidade**. Rio de Janeiro: Editora da UERJ, 1998.
- SMITH, K.G.; PEREIRA, C; FREITAS, S.S.; VASCONCELOS, F.; VALLE, S. **Tratamento em Grupo para Pacientes Obesos no CETTAO**. 14ª Mostra de Terapia Cognitivo Comportamental. Mostra Universitária de Produção Científica. 2016.
- SMITH, N. C., COOPER-MARTIN, E. Ethics and target marketing: The role of product harm and consumer vulnerability. **Journal of Marketing**, v.61, n.3, p.1-20. 1997.
- THIOLLENT, M. **Metodologia da Pesquisa-Ação**. 10. ed. São Paulo: Cortez, 2009.
- THOMPSON, C. J.; HIRSCHMAN, E. C. Understanding the socialized body: a poststructuralist analysis of consumers' self-conceptions, body images, and self-care practices. **Journal of Consumer Research**, v.22, n.3, p.139-153, 1995.
- TONINI, K. A. D.; SAUERBRONN, J. F. R. Mulheres cariocas e seus corpos: uma investigação acerca do valor de consumo do corpo feminino. **Revista Brasileira de Marketing**, v. 12, n.3, p.77101, 2013.
- TRUNINGER, M. Cooking with bimby in a moment of recruitment exploring conventions and practice perspectives. **Journal of Consumer Culture**, v.11, n.1, p.37-59, 2011.
- TRUNINGER, M. As bases plurais da confiança alimentar nos produtos orgânicos: da certificação ao 'teste da minhoca'. **Ambiente & Sociedade**, v.16, n.2, p.81-102, 2013 .
- TRUNINGER, M.; TEIXEIRA, J.; HORTA, A.; ALEXANDRE, S.; SILVA, V.A. Estado social e alimentação escolar: criatividade na austeridade. **Forum Sociológico**, v.23, 2013.
- VIGILANTES DO PESO**. 2015. Disponível em: <https://www.vigilantesdopeso.com.br/br/> Acesso em: 22 de Janeiro de 2015.

- WANDERLEY, E.N.; FERREIRA, V.A. Obesidade: uma perspectiva plural. **Ciência & Saúde Coletiva**, v.15, n.1, p.185-194, 2010.
- WARDE, A. Consumption and theories of practice. **Journal of Consumer Culture**, v.5, n.2, p.131-53, 2005.
- WARDE, A. **The Practice of Eating**. 1.ed. Cambridge: Polity, 2016.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION**. Global strategy on Diet, Physical activity and Health. WHO Eighth plenary meeting, v.22, 2004.