

**MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
FARROUPILHA
CAMPUS SÃO BORJA**

CURSO SUPERIOR DE TECNOLOGIA EM GASTRONOMIA

LUÍS CORRÊA DA SILVA

**A PRESENÇA DOS LANCHES COMO COMFORT FOOD NO INSTITUTO
FEDERAL FARROUPILHA - CAMPUS SÃO BORJA (RS)**

**Artigo apresentado como requisito
parcial para aprovação na disciplina
de TCC I, do Curso Superior de
Tecnologia em Gastronomia, do
Instituto Federal Farroupilha –
Campus São Borja.**

Orientadora: M. Beatriz Carvalho Tavares

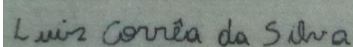
SÃO BORJA

2023

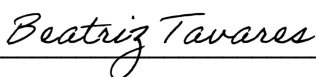
**MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
FARROUPILHA – CAMPUS SÃO BORJA**

A orientadora, professora M. Beatriz Carvalho Tavares e o aluno Luís Corrêa da Silva, abaixo assinados, certificam-se do teor do Artigo produzido na disciplina de TCC I, do Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia, do Instituto Federal Farroupilha.

Como requisito parcial para aprovação na disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso I.



Luís Corrêa da Silva



Professora M. Beatriz Carvalho Tavares

**SÃO BORJA
2023**

A PRESENÇA DOS LANCHES COMO COMFORT FOOD NO INSTITUTO FEDERAL FARROUPILHA - CAMPUS SÃO BORJA (RS)

RESUMO: A alimentação influencia o cotidiano e a identidade dos indivíduos. O ingresso na universidade exige adaptações ao “novo”: ambiente, responsabilidades, socialização, tarefas, excesso de atividades, prioridades como o desempenho acadêmico e as “faltas”: de tempo para tudo, inclusive para o preparo das próprias refeições, de alimentos saudáveis nos campus, de condições financeiras, de habilidades nas técnicas básicas de gastronomia e motivação para cozinhar, além de fatores como comodidade, preferências pessoais e socioambientais, comprometimento de alguns com uma jornada de estudo e trabalho, levam os estudantes universitários ao consumo de comidas *comfort food* em detrimento dos aspectos nutricionais e saudáveis dos alimentos consumidos, hábitos que podem permanecer após a formatura. A partir deste contexto este trabalho tem como objetivo geral reconhecer o potencial dos lanches como *comfort food* entre estudantes do Instituto Federal Farroupilha - Campus São Borja (RS). Com aporte em pesquisa bibliográfica de livros, artigos científicos e questionário respondido pelos alunos, utiliza o método quali-quantitativo, com finalidade exploratória/explicativa, emprega o método Análise de Conteúdo de Lourence Bardin. Os resultados mostram que os alimentos identificados como *comfort foods* são nostálgicos e consumidos com pouca frequência, já os lanches são consumidos por conveniência e com frequência expressiva. Conclui-se que os lanches são consideravelmente consumidos por universitários, porém não necessariamente reconhecidos como *comfort food*.

Palavras-chave: *Comfort food*. Lanches. Estudantes universitários. Hábitos alimentares.

1. INTRODUÇÃO

O conceito de *comfort food*, traduzido como comida de conforto, transcende os valores nutricionais da alimentação, reportando a lembranças afetivas simbólicas, trazendo conforto emocional (SOUZA *et al.*, 2019). Há uma relação afetiva do sujeito com o alimento pela representatividade e vínculo emocional que superam o aspecto físico da alimentação. Gimenes-Minasse (2016), estabelece quatro categorias de *comfort food*, que serão fundamentais para a execução desta investigação: nostálgicas, de

indulgência, de conveniência e de conforto físico. Comidas nostálgicas estão associadas à memória afetiva. Comidas de indulgência são aquelas que despertam prazer ao serem consumidas, em detrimento do seu valor ou aspectos nutricionais. Comidas de conveniência são as que têm praticidade pela facilidade de obtenção, de preparação, de acesso e consumos imediatos. Comida de conforto físico são aquelas que proporcionam sensação de bem estar físico e emocional devido suas características físico-químicas como composição, temperatura e textura.

Tempo escasso, dificuldades financeiras, excesso de atividades acadêmicas, preocupação com o desempenho acadêmico, vida social, o distanciamento de casa e o fato de estarem sozinhos, induzem os estudantes a procurar alimentos que além de saciedade lhes traga conforto emocional, o que torna os lanches uma opção de consumo. Essa sobreposição de atividades e preocupações, eleva o consumo desse tipo de alimento entre universitários, em detrimento das refeições principais e tradicionais, sendo amplamente consumidos inclusive no intervalo das aulas (CONCEIÇÃO, 2022). Embora pouco nutritivos, os lanches são rápidos, práticos e altamente calóricos, aproximam-se sensorialmente às comidas tradicionais, principalmente os salgados por semelhanças no sabor e ingredientes, nos quais geralmente, tem-se uma proteína e o próprio sal (CONCEIÇÃO, 2022). Estudos sobre os hábitos alimentares de universitários revelam uma tendência de práticas não saudáveis, com baixo consumo de frutas, vegetais, peixes, grãos integrais e leguminosas e uma relevante ingestão de *fast foods*, lanches, doces e bebidas carbonatadas (OLIVEIRA *et al.*, 2021).

Frequentemente universitários negligenciam algumas das principais refeições, fazendo lanches entre elas, geralmente consumindo alimentos pouco nutritivos, vendidos em lanchonetes (OLIVEIRA *et al.*, 2021). Considere-se também a expressiva comercialização de lanches por ambulantes e pelos próprios universitários, que exploram essa atividade como fonte de renda, em função das altas taxas de desemprego e do baixo investimento necessário (SANTOS *et al.* 2012). Desse modo, o artigo enfoca o consumo de lanches como *comfort food* por estudantes do Instituto Federal Farroupilha - Campus São Borja (RS) sob os aspectos de sua presença nos seus hábitos alimentares pela conveniência, conforto e/ou socialização na cidade. Tem como objetivo geral reconhecer o potencial dos lanches como *comfort food* entre o público alvo e como objetivos específicos apontar as principais preparações identificadas como *comfort food*; analisar as motivações de consumo desses alimentos e averiguar a frequência do consumo das preparações consideradas *comfort food*. Justifica-se pelo contato, tanto de

preparar quanto de consumir lanches, bem como a oportunidade de estudar os hábitos alimentares dos estudantes do Instituto Federal Farroupilha - Campus São Borja (RS), envolvendo um conceito cada vez mais procurado por trazer conforto a quem consome.

O artigo está organizado em referencial teórico, metodologia, resultados e discussão, conclusão e referências.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 *Comfort food*: conceito, características e categorias

Comer associa a necessidade biológica do indivíduo com o cultural, superando a necessidade fisiológica de nutrição do organismo e do gosto (GIMENES-MINASSE, 2013). Segundo a autora, as preferências alimentares que se mantêm durante a existência do indivíduo são influenciadas por suas vivências de infância, tendo suas relações com a comida afetadas pelo contexto social. Os hábitos alimentares, isto é, um conjunto de decisões que determinam o que se come, quando, onde, como e com quem se come, formados a partir de aspectos culturais, bem como da disponibilidade de determinado alimento (GIMENES-MINASSE, 2016).

GIMENES-MINASSE (2016) afirma que a comida, o comer e as refeições tem seu significado relacionado à interação do indivíduo com os demais, embora seus significados e suas interpretações dependem muito das situações. A autora defende ainda que as refeições partilhadas e os momentos de convívio em família são essenciais para estruturar as relações entre os indivíduos, a alimentação e os sujeitos com os quais convive. A correlação de um alimento a uma determinada situação, evento passado ou memória, tanto pode perpetuar-se durante a vida do sujeito, como seu significado pode mudar em função de novas experiências.

Segundo Gimenes-Minasse (2016), os alimentos têm efeitos físicos, psicológicos e emocionais em quem os consome, diferindo por este motivo dos demais elementos usados pelas pessoas quando procuram conforto e bem estar. Cascudo (2004) complementa que comer certos alimentos liga o sujeito ao local ou a quem os preparou, pois o alimento serve de fixador psicológico no plano emocional. De acordo com Hartman (2019), há uma relação estreita entre a memória e os aspectos emocionais da comida, com as escolhas alimentares feitas pelas pessoas, estando ligadas intimamente com suas memórias.

Assim, Gimenes-Minasse (2016) aponta a existência da “nostalgia alimentar”, enfatizando uma alimentação mais saudável e mais natural, gerado pelo crescimento da industrialização e pela globalização tanto de ingredientes como de hábitos alimentares. Esse apelo vai além da nutrição equilibrada e da sustentabilidade ambiental, atingindo a parte cultural e emocional do ato alimentar. Assim, surge o termo *comfort food* no vocabulário da gastronomia, referido pela primeira vez em dicionários americanos na década de 1990 (GIMENES-MINASSE, 2016).

O conceito de *comfort food*, traduzido para o português como comida de conforto, surgiu por volta dos anos 1990 e confere à alimentação um papel que transcende os valores nutricionais, atingindo lembranças afetivas simbólicas, trazendo conforto emocional. Tal relação afetiva não acontece apenas pela alimentação concreta, mas também por sua representação e vínculo emocional (SOUZA *et al.*, 2019). Gimenes-Minasse (2016) diz que:

Comfort food designa toda a comida escolhida e consumida com o intuito de proporcionar alívio emocional ou sensação de prazer em situações de fragilidade (como estresse ou melancolia) sendo associada muitas vezes períodos significativos da vida do indivíduo (como a infância) e/ou à convivência em grupos considerados significativos por ele (como a família). Deve-se mencionar também que pesquisas como as de Locher et al (2005) identificaram o consumo de bebidas (chá, café e bebidas alcoólicas) em função similar (GIMENES-MINASSE, 2016, p. 96-97).

Gimenes-Minasse (2016), estabelece quatro categorias de *comfort food*, que serão fundamentais para a execução desta investigação: nostálgicas, de indulgência, de conveniência e de conforto físico. Comidas nostálgicas são aquelas associadas a uma época e/ou lugar relevantes na história do indivíduo e aqueles que estavam afastados de suas famílias e/ou de sua terra natal. São uma forma de manter a identidade cultural, principalmente de caráter étnico, remete lembranças do cuidado de um entes queridos, do preparo, partilhar e degustar das comidas. Comidas de indulgência são aquelas que despertam sentimentos de indulgência no indivíduo, associadas ao prazer obtido ao consumir certas comidas ou bebidas, em detrimento do seu valor ou aspectos nutricionais. Seu consumo provavelmente ocasionará sentimentos posteriores de culpa, mas é motivado por um sentimento de segurança e recompensa frente a uma situação mutuá, causadora de tristeza e angústia. Comidas de conveniência são aquelas de fácil obtenção e preparo, possíveis de acessar e consumir imediatamente, associam conforto emocional e praticidade. Nesta categoria, com o incentivo da indústria alimentícia, comidas caseiras são substituídas por industrializadas, segundo o autor, por dois

motivos: porque estão associados à infância e à memória emocional do indivíduo e este ter sido criado em um ambiente onde a indústria alimentícia estava consolidada ou porque tal substituição lhe traz comodidade. Comida de conforto físico são aquelas que proporcionam sensação de bem estar físico e emocional devido suas características físico-químicas como composição, temperatura e textura.

Gimenes-Minasse (2016) ainda reforça, como forma de compreender o conceito de *comfort food*, o seu potencial de trazer alívio e conforto emocional, seu consumo associado ao estresse e/ou fragilidade emocional, sua relação com grupos sociais e/ou eventos significativos, seu preparo e consumo/degustação de forma individual apesar de estar vinculada ao convívio com tais grupos e seu potencial de reforçar identidades e o pertencimento a um determinado grupo.

2.2 Hábitos alimentares de universitários

As pessoas não comem só para obter nutrientes, às vezes o fazem pelo alívio e conforto emocional momentâneos (NATACCI, 2021). Em situações de estresse e ansiedade, comidas extremamente calóricas constituem necessidade básica de sobrevivência (HARTMAN, 2019). Neste contexto, o consumo de *comfort food* aliado ao estado emocional da pessoa pode originar um círculo vicioso, um hábito alimentar, que conforme referido anteriormente, segundo Gimenes-Minasse (2016), é um conjunto de decisões adquiridas a partir de aspectos culturais, associadas à disponibilidade de determinado alimento e determinantes acerca do que se come, quando, onde, como e com quem se come. Assim, um hábito alimentar não saudável, associado à uma dieta desregrada, predispõem os sujeitos às doenças a ele associadas: sobrepeso, obesidade, diabetes, doenças cardíacas e acidentes vasculares cerebrais.

A ingestão de comidas ricas em açúcar, sal e gordura ativa a liberação de dopamina - neurotransmissor responsável pela sensação de recompensa. Se o cérebro registrou, por experiências vividas, que a ingestão de determinada comida deixa a pessoa feliz, essa sensação é acentuada, chegando ao ponto do cérebro de algumas pessoas liberarem dopamina pelo simples fato dela pensar em certas comidas (HARTMAN, 2019).

A ingestão de chocolate, queijo e carboidratos eleva os níveis de serotonina - neurotransmissor da felicidade, não se sabe se em função do alimento ou da associação da felicidade sentida ao comê-lo (HARTMAN, 2019). O autor destaca ainda o

glutamato de sódio e o sal presentes em produtos ultraprocessados. Assim, a fome emocional e neurotransmissores como a dopamina e a serotonina, ganham destaque quando a pessoa usa a comida como defesa a uma situação de pressão ou estresse (HARTMAN, 2019).

No caso dos universitários, tem-se ainda que considerar sua rotina de estudante, o excesso de atividades acadêmicas, o pouco tempo para suprir suas necessidades, a individualidade ou impossibilidade de se deslocar para casa, a falta de hábitos alimentares saudáveis como: trazer refeições de casa ou comprar alimentos menos calóricos e mais nutritivos. Neste contexto, os estudantes ficam dependentes dos estabelecimentos comerciais próximos de suas instituições de ensino para fazer refeições, onde, normalmente, as opções são lanches rápidos, práticos, altamente calóricos, com grande densidade energética e pouco nutritivos (FEITOSA *et al.*, 2010).

De acordo com Oliveira *et al.* (2021), evidencia-se uma prevalência de hábitos alimentares considerados inadequados entre os estudantes universitários, proveniente dos alimentos rápidos, em sua maioria, industrializados, prontos ou fáceis de preparar e não saudáveis, influenciando na baixa ingestão de frutas, hortaliças, cereais integrais, leguminosas, raízes e tubérculos, tornando difícil conciliar saúde, aprendizado e prazer e, predispondo-os a fatores de risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares ao longo da vida. É comum aos universitários negligenciar algumas das principais refeições, fazendo lanches entre elas, geralmente consumindo alimentos pouco nutritivos, vendidos em lanchonetes (OLIVEIRA *et al.*, 2021).

Uma das hipóteses para esse comportamento alimentar entre estudantes é a de que, no cotidiano da vida universitária, a maioria está comprometida em ter um bom desempenho acadêmico e participar da vida cultural e social que a universidade proporciona, enquanto, para muitos, prover e cuidar da alimentação não é visto como algo de prioridade e importância (OLIVEIRA *et al.*, 2021, p. 225).

2.2.1 Lanches na rotina acadêmica

Segundo Duarte *et al.* (2013), em períodos de maior atividade acadêmica, como provas, trabalhos e aulas, observa-se uma ingestão acentuada de doces, chocolates e biscoitos, que tanto pode ser reflexo da escassez de tempo para realizar refeições completas, como pode sugerir indícios de compulsão alimentar que podem transformar a alimentação em “válvula de escape” em situações de estresse físico e mental.

Quando a alimentação é realizada fora do lar, percebe-se um grande consumo de salgados, *fast foods*, biscoitos e refrigerantes. Os preparos, na maioria das vezes, são fritos, o que os torna fontes de gordura saturada e gordura trans, que são fatores de risco para doenças cardiovasculares. Os biscoitos, que apresentam elevado teor de gorduras trans e sal ou açúcar, também são prejudiciais à saúde se consumidos em grandes quantidades. (DUARTE *et al.*, 2013).

Assim, as escolhas dos consumidores são normalmente influenciadas pelas regras dos grupos sociais aos quais fazem parte, os alunos sentem-se como indivíduos ativos e passivos no contexto de compra de alimentos em lanchonetes da universidade, ou seja, assim como influenciam, são também influenciados pelos amigos, o que impacta o comportamento de compra (AZEVEDO, 2019).

Pimenta (2020) destaca estudo realizado por Pereira-Santos e colaboradores (2016), com estudantes universitários baianos, onde foram identificados quatro padrões alimentares, denominados "Tradicional", "Dias de exame", "Fim de semestre" e "Ansiedade". Os grupos alimentares identificados nestes padrões foram: raízes/tubérculos, legumes, produtos lácteos, carne e ovos, fruta/suco natural e vegetais no padrão denominado "Tradicional"; pães/cereais, salsichas e bebidas artificiais" no padrão denominado "Dias de exame"; doces/açúcares e lanches no padrão denominado "Fim do Semestre" e, por fim, café/chá e gorduras no padrão denominado "Ansiedade". O conjunto destes padrões alimentares explicaram a variabilidade alimentar total encontrada no referido estudo.

Segundo a literatura, o acesso a Restaurante Universitário (RU) tem grande influência no consumo alimentar dos universitários, pois este tem o intuito de fornecer uma alimentação adequada, limitando a oferta de frituras e ofertando frutas diariamente. Estudo mostra que universitários que realizam refeições em RU apresentam um maior consumo de frutas e verduras durante a semana (LOUREIRO, 2016; PIMENTA, 2020).

2.3 Fatores que influenciam as escolhas alimentares de universitários

A literatura aponta o *comfort food* como uma alternativa de alívio para as emoções contribuindo, provavelmente, para minimizar os efeitos da ansiedade e do estresse, sendo que este pode influenciar as funções cardíacas, respiratórias e intestinais. Neste aspecto, as emoções podem alterar o apetite provocando aumento ou diminuição na sensação de fome. O indivíduo se alimenta não apenas por necessidade fisiológica, para

obter energia e sobreviver, mas também, no contexto de um comportamento social e emocional. Assim, dentre muitas alternativas, a alimentação é uma opção na sua busca por saciar e aliviar diversos sentimentos e emoções, dentre estes, a ansiedade e o estresse, aos quais, frequentemente, estão associados o cansaço e a fadiga (CIRINO; RODRIGUES, 2021). Os autores apontam que o estresse pode afetar vários aspectos da vida, em diferentes fases, refletindo em alterações no corpo e na mente. A alimentação é uma das alternativas encontrada pelos indivíduos. Assim, o *comfort food* se insere na rotina do indivíduo para aliviar e reparar suas emoções quando submetidos a estresse crônico ou agudo.

A tomada de decisão em relação às escolhas alimentares é um processo complexo, a escolha desta ou daquela comida em momentos de dor, estresse, ansiedade e emoção, será feita diante da experiência individual. Portanto, cada pessoa possui seu próprio *comfort food*, estabelecido conforme suas vivências, tornando essencial considerar o objetivo do alimento em cada momento. Conseqüentemente, pode ser mais importante cuidar o equilíbrio de quantidades e a qualidade da alimentação do que as restrições alimentares baseadas apenas em calorias (CIRINO; RODRIGUES, 2021).

Em geral, a indústria alimentícia utiliza termos que a aproximem de uma cozinha caseira e domiciliar, embora a qualidade nutricional dos produtos seja inferior à maioria das preparações caseiras. Um subterfúgio mundialmente praticado por empresas alimentícias são as promoções de “combos” de alimentos, com os quais o cliente compra um alimento ultraprocessado como um hambúrguer, por exemplo, e recebe junto, normalmente, um refrigerante com batatas fritas (CORREIA, 2016).

Outro aspecto da publicidade de alimentos é sua presença rotineira e ostensiva, tornando-se um potencial estímulo da sensação de fome, induzindo o indivíduo a ingerir alimentos em maior quantidade do que seria necessário. Como já referido, todas estas práticas favorecem os maus hábitos alimentares, o que pode estar relacionado ao aumento da incidência do sobrepeso, de obesidade e doenças crônicas não transmissíveis como diabetes e hipertensão, por exemplo, devido à alta concentração de ingredientes como açúcar, sal e gordura nos alimentos ultraprocessados (CORREIA, 2016).

Correia (2016) refere análise de Alves e Boog (2007) acerca do comportamento alimentar de estudantes em moradia estudantil, onde evidenciaram que a maioria dos estudantes associava sua má alimentação com a falta de companhia na hora das

refeições, e destacava a presença familiar como fator motivador de práticas alimentares saudáveis.

2.4 Comida de rua

O processo de industrialização, o desenvolvimento de novas tecnologias e as mudanças ocorridas na sociedade democratizaram a gastronomia, considerada por muito tempo exclusividade da elite. Os alimentos ficaram mais acessíveis à população de baixa renda, surgiram novos segmentos da gastronomia, entre eles a comida de rua, cuja proposta é oferecer um alimento simples e barato, ao contrário dos pratos elitizados da alta gastronomia (ALMEIDA, 2017).

De acordo com a FAO, Organização das Nações Unidas para Agricultura Alimentação, cerca de 2,5 bilhões da população mundial alimenta-se diariamente de produtos comercializados por vendedores ambulantes (ALMEIDA, 2017).

Santos *et al.* (2012) descrevem o perfil socioeconômico dos consumidores de comida de rua envolvidos em pesquisa que realizaram, no Estado da Bahia, como sendo a maioria do sexo feminino, idade entre 16 a 25 anos, escolaridade variando entre o primeiro grau incompleto até o nível de pós-graduação, sendo maior o percentual de indivíduos com segundo grau completo, solteiros e renda mensal até dois salários mínimos. Provavelmente um grande número de alunos do Instituto Federal Farroupilha - Campus São Borja (RS), foco deste trabalho, enquadram-se neste perfil.

Segundo SANTOS *et al.* (2012), o número de indivíduos expostos ao risco de adquirir Doenças de Transmissão Hídrica e Alimentar (DTHAs) é significativamente alto. Os indivíduos conhecem os riscos oferecidos pelos alimentos vendidos nas ruas, porém há uma relativa distância entre risco oferecido por esses produtos e o prazer de comê-los, além da facilidade e praticidade com que são ofertados e do aspecto cultural que alguns alimentos do comércio de rua representam para os indivíduos. Assim, o risco de adquirir alguma (DTHAs) não é fator limitante do consumo de produtos comercializados nas vias públicas.

Os frequentadores desse tipo de comércio procuram alimentos e bebidas priorizando o preço. Quando comparados a estabelecimentos formais, os alimentos comercializados nas ruas, em locais estratégicos, como pontos de ônibus, praças públicas e adjacências de escolas e universidades, apresentam menor preço, além de conveniência e grande variedade de opções atrativas ao consumidor. Entre estas opções,

observa-se o hambúrguer, alimento contemporâneo, com uma grande demanda associada à facilidade de preparo e disponibilidade no comércio ambulante. Outro produto com grande consumo são os refrigerantes, que por sua praticidade e disponibilidade nos diversos segmentos que comercializam alimentos, sugere que essa bebida está sempre acompanhando os alimentos consumidos na rua. A comida de rua, além da função biológica exerce também uma função social, uma vez que a ocasião do consumo é um momento de encontro e de conversação dos indivíduos envolvidos. (SANTOS *et al.*, 2012). De acordo com Pulz *et al.* (2014) o ambiente educacional é um fator influenciador dos hábitos alimentares dos estudantes e, portanto, um ambiente importante de pesquisa do consumo alimentar dos alunos e um local propício à intervenção (CORREIA, 2016).

3. METODOLOGIA

Este trabalho apresenta uma abordagem quanti-qualitativa para levantar dados relacionados ao consumo de *comfort food* pelos estudantes do Instituto Federal Farroupilha - Campus São Borja (RS), tendo em vista que:

A pesquisa qualitativa trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, aspirações, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis (MINAYO, 2001, p. 14).

Tendo enfoque exploratório e explicativo, foi realizado por meio de pesquisa bibliográfica de livros e artigos científicos nas bases de dados Google Acadêmico, Brasil Scientific Electronic Library Online (SciELO), visando conhecer o tema e debater suas causas e efeitos. As palavras de busca como: *Comfort food*, consumo de lanches, comida de rua, hábitos alimentares, universitários.

Os dados foram coletados por meio de um questionário aplicado a estudantes voluntários dos cursos superiores de Tecnologia em Gastronomia e Tecnologia em Gestão de Turismo do Instituto Federal Farroupilha - Campus São Borja (RS). O compartilhamento entre discentes destes dois cursos se justifica pela possibilidade de enviasamento dos dados obtidos exclusivamente com alunos já inseridos nos estudos da alimentação e conhecedores do conceito de *comfort food*. O questionário consistiu em duas partes, a primeira relativa ao termo de consentimento livre e esclarecido e à identificação do curso do voluntário, a segunda, com as perguntas relacionadas ao tema

da pesquisa (alimentos consumidos, frequência, motivação do consumo). Foi divulgado utilizando-se do aplicativo de mensagens instantâneas *WhatsApp* e do *e-mail* institucional, na intenção de ampliar o alcance do público-alvo. Os alunos foram convidados a participar do estudo e assinar um termo de consentimento livre e esclarecido, onde receberam informações detalhadas sobre a natureza da investigação.

As categorias de análise dos resultados tiveram embasamento no estudo de Locher *et al.* (2005), que defendem que os alimentos são distintos de outros objetos usados pelos indivíduos em busca de conforto e bem-estar por causarem efeitos físicos, psicológicos e emocionais naqueles que os consomem. Assim, foi empregada a Análise de Conteúdo de Lourence Bardin. O qual é estruturado em três fases, sendo a primeira a pré-análise; a segunda a exploração do material, categorização ou codificação e a terceira o tratamento dos resultados, inferências e interpretação (Sousa, 2020).

Posteriormente foi aplicado o questionário e analisadas as respostas, identificando quais alimentos consumidos foram citados, a presença ou não de lanches entre eles, a(s) motivação(ões) para tal consumo, a frequência do consumo e sua caracterização dentro das categorias de *comfort food* de Locher *et al.* (2005): nostálgicas, de indulgência, de conveniência e de conforto físico. Por fim, foi identificada a principal categoria de alimento *comfort food* entre o público pesquisado, comparando com a hipótese inicial da presença de lanches nesta categoria, neste público e suas prováveis causas e consequências.

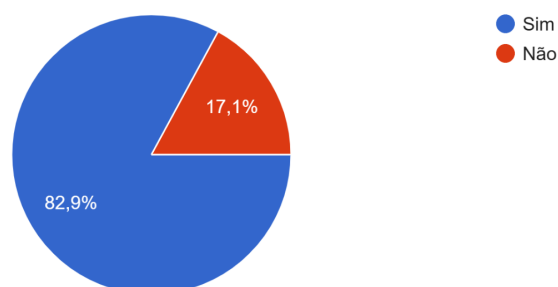
4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O questionário, disponibilizado na plataforma digital *google forms*, proposto aos alunos do Instituto Federal Farroupilha - Campus São Borja (RS), foi respondido por 41 estudantes, sendo 32 do Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia e 9 do Curso Superior de Tecnologia em Gestão de Turismo. Destes, 29 alunos que cursam Gastronomia (90,6%) e 5 que cursam Gestão de Turismo (55,6%), num total de 34 estudantes (82,9%) declararam conhecer o termo *comfort food* (figura 1):

Figura 1 - Pergunta “Você conhece o termo *Comfort Food*?”

Você conhece o termo "comfort food"?

41 respostas



Fonte: elaborado pelo autor.

Assim, o conhecimento do termo pela maioria é um resultado esperado, pois segundo afirma SOUZA *et al.* (2019), o conceito de *comfort food*, traduzido para o português como comida de conforto, surgiu por volta dos anos 1990, nos EUA, há um tempo considerável, principalmente se considerarmos que estamos vivendo em época de intensa globalização, onde os meios de comunicação, as redes sociais, a internet proporcionam a transmissão de informações praticamente de forma instantânea, além de que estas questões permeiam o ambiente acadêmico. Fato também é, este termo faz parte do vocabulário cotidiano dos estudos em gastronomia, acarretando maior familiaridade com os alunos deste curso.

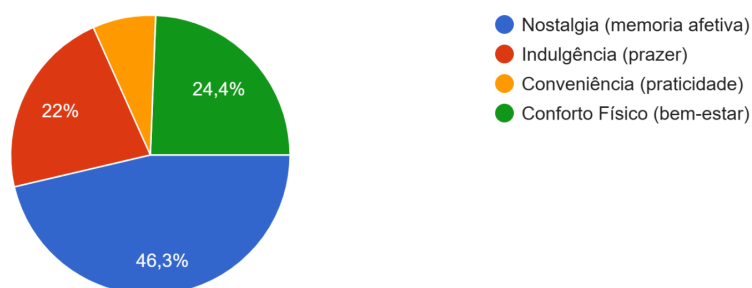
Os lanches chocolate e bolo com sorvete, misto quente (torrada), xis, hambúrguer artesanal e de *fast food*, batata frita, pipoca e sanduíches foram elencados como alimento *comfort food* 10 alunos (24,4%), 5 do curso de gastronomia (15,6%) e 5 do curso de turismo (55,6%), portanto 31 alunos (75,6%) identificaram outras categorias de alimentos com o sendo o seu *comfort food*, 27 do curso de gastronomia (84,4%) e 4 do curso de turismo (44,4%). Este resultado corrobora o que diz GIMENES-MINASSE (2016) sobre as preferências alimentares mantidas pelo indivíduo ao longo de sua existência. A autora afirma que tais preferências são influenciadas pelas experiências de infância e pelo contexto social. O conjunto de decisões que determinam o quê, quando, onde, como e com quem se come, ou seja, os hábitos alimentares, são formados a partir de aspectos culturais e da disponibilidade de determinado alimento. O significado da comida, do comer e das refeições está associado à interação do indivíduo com os demais e suas interpretações dependem muito das situações. As refeições partilhadas e o convívio em família são essenciais para estruturar as relações entre os indivíduos, a

alimentação e os sujeitos com os quais convive. Durante sua vida o indivíduo conserva a relação de um alimento com determinada situação, evento passado ou memória, como pode ressignificá-los em função de novas experiências. Por terem efeitos físicos, psicológicos e emocionais em quem os consome, os alimentos diferem dos demais elementos usados pelas pessoas quando procuram conforto e bem estar. Também corrobora o que diz Cascudo (2004) que o alimento serve de fixador psicológico no plano emocional, pois o consumo de alguns deles, liga o sujeito ao local ou a quem os preparou. Ainda Hartman (2019), afirma existir uma relação estreita entre a memória e os aspectos emocionais da comida, ou seja, as escolhas alimentares feitas pelas pessoas estão intimamente ligadas à suas memórias. Portanto, conforme a literatura, as escolhas alimentares são individuais e se refletem na diversidade de *comfort food* elencados pelo público alvo. A tomada de decisão em relação às escolhas alimentares é um processo complexo, a escolha desta ou daquela comida em momentos de dor, estresse, ansiedade e emoção, será feita diante da experiência individual. Portanto, cada pessoa possui seu próprio *comfort food*, estabelecido conforme suas vivências, tornando essencial considerar o objetivo do alimento em cada momento (CIRINO; RODRIGUES, 2021). Observa-se nesta questão, que apesar da frequência de escolha dos lanches como *comfort food* quantitativamente não ser muito expressiva, qualitativamente ela tem relevância, uma vez que as demais categoria de alimentos obtiveram frequências inferiores, pois as preferências mostraram-se muito dispersas.

Quanto ao motivo de escolha do *comfort food* preponderou a nostalgia (19 alunos), seguido do conforto físico (10 alunos), da indulgência (9 alunos) e por último a conveniência (3 alunos), conforme observado na figura 2.

Figura 2 - Pergunta “Por que você consome essa preparação?”

Por que você consome essa preparação?
41 respostas



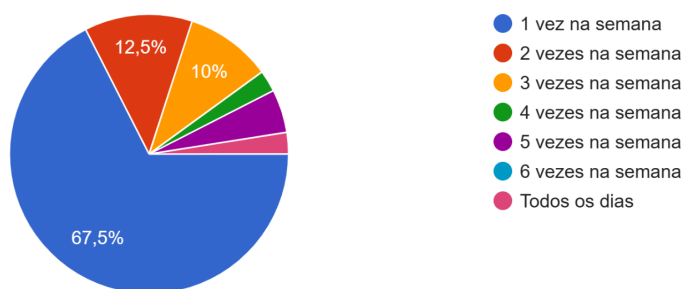
Fonte: Elaborado pelo autor.

Em concordância com Gimenes-Minasse (2016), comidas nostálgicas são aquelas associadas a uma época e/ou lugar relevantes na história do indivíduo e para aqueles afastados de suas famílias e/ou de sua terra natal. Consumi-las remete lembranças da sua preparação, partilha e degustação, do cuidado de um ente querido, é uma forma de manter a identidade cultural, principalmente de caráter étnico do indivíduo. Tal conceito justifica este resultado, frente a realidade dos universitários, muitos deles afastados das famílias por serem forasteiros na cidade, ou este distanciamento é emocional em decorrência das atribuições da vida acadêmica.

A figura 3 aponta a frequência de consumo das *comfort food* apontadas.

Figura 3 - Pergunta “Com que frequência você consome essa preparação?”

Com que frequência você consome essa preparação?
40 respostas



Fonte: Elaborado pelo autor.

Do público alvo, 27 alunos declararam consumir *comfort food* ao menos uma vez na semana. Esta frequência, apesar de não ser elevada, mostra o consumo rotineiro de *comfort food* e está de acordo com Cirino e Rodrigues (2021). O autor afirma que o indivíduo incorpora em sua rotina o consumo de *comfort food* para aliviar e reparar suas emoções quando submetidos a estresse crônico ou agudo, pois, dentre muitas alternativas, a alimentação é uma opção na sua busca por saciar e aliviar diversos sentimentos e emoções, dentre estes, a ansiedade e o estresse, aos quais, frequentemente, estão associados o cansaço e a fadiga, o que é uma constante na vida acadêmica.

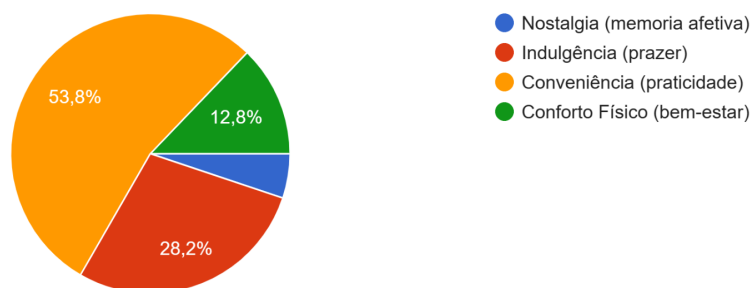
Com exceção de 2 alunos do curso de Gastronomia, os demais declararam consumir lanches. Este resultado expressivo vem ao encontro do que afirma Feitosa *et al.*, (2010) sobre a dependência dos estudantes universitários dos estabelecimentos

comerciais próximos de suas instituições de ensino para fazer refeições, onde, normalmente, as opções são lanches rápidos, práticos, altamente calóricos, com grande densidade energética e pouco nutritivos. Segundo o autor, isto decorre da rotina acadêmica com atividades em demasia, pouco tempo para atender suas necessidades, a dificuldade ou impossibilidade de se deslocar para casa, a falta de hábitos alimentares saudáveis como: trazer refeições de casa ou comprar alimentos menos calóricos e mais nutritivos. Este resultado também está de acordo com Oliveira *et al.* (2021), quando afirma que os hábitos alimentares dos universitários privilegiam o consumo inadequado de alimentos rápidos, em sua maioria, industrializados, prontos ou fáceis de preparar e não saudáveis, em detrimento do consumo de alimentos considerados saudáveis como os vegetais. Tais hábitos dificultam aliar saúde, aprendizado e prazer e predisõem os estudantes a contrair doenças cardiovasculares pela exposição aos fatores de risco. É normal os acadêmicos negligenciarem algumas refeições principais, fazendo lanches entre elas, consumindo alimentos pouco nutritivos, vendidos em lanchonetes. Possivelmente esse comportamento alimentar dos estudantes é porque, no cotidiano universitário, a maioria está comprometida em ter um bom desempenho acadêmico e em participar da vida cultural e social que a universidade proporciona, enquanto, para muitos, prover e cuidar da alimentação não é visto como algo de prioridade e importância.

A figura 4 aponta as motivações no consumo de lanches.

Figura 4 - Pergunta “Por que você consome essas preparações?”

Por que você consome essas preparações?
39 respostas



Fonte: elaborado pelo autor.

No público alvo, 21 indivíduos declararam consumir lanches por conveniência. Este resultado é ratificado por Gimenes-Minasse (2016), ao estabelecer uma das quatro

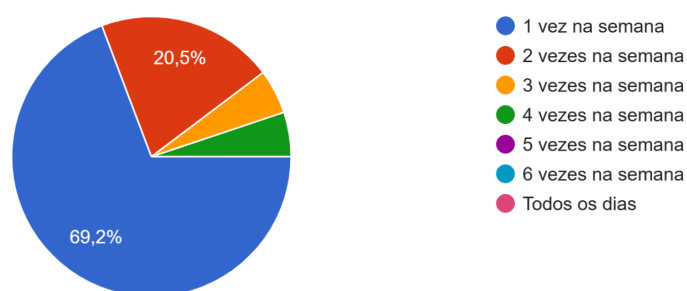
categorias de *comfort food* como sendo as comidas de conveniência, ou seja, aquelas de fácil obtenção e preparo, possíveis de acessar e consumir imediatamente, que associam conforto emocional e praticidade. Por conveniência, por comodidade ou por questões emocionais, com o incentivo da indústria alimentícia, comidas caseiras são substituídas por industrializadas.

De forma similar, a figura 5 aponta a frequência no consumo de lanches.

Figura 5 - Pergunta “Com que frequência você consome essas preparações?”

Com que frequência você consome essas preparações?

39 respostas



Fonte: elaborado pelo autor.

Assim, a maior frequência apontada, por 27 alunos, foi de uma vez por semana, resultado abaixo da expectativa da pesquisa, visto as informações apontadas no marco teórico do trabalho.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Analisando os resultados da pesquisa é possível confirmar o potencial dos lanches como *comfort food* entre estudantes do Instituto Federal Farroupilha - Campus São Borja (RS), sendo este o principal objetivo do presente trabalho. As preparações identificadas como *comfort food* constituem uma relação bastante dispersa, incluindo doces, chocolate, café, churrasco, "comida da mãe" (preparações familiares) e os próprios lanches. No entanto, se consideradas individualmente cada preparação citada, é possível observar maior referência aos lanches.

A motivação de consumo das preparações referidas como *comfort food* indicada pelos respondentes foi a nostalgia, evidenciando o vínculo do *comfort food* com as memórias afetivas dos estudantes e as questões emocionais da vida acadêmica. A

motivação do consumo dos lanches, quando dissociada do termo *comfort food*, referida pelos respondentes foi a conveniência, neste aspecto evidenciando a relação do *comfort food* com a praticidade, facilidade, comodidade e imediatismo também inerentes à vida acadêmica. A frequência de consumo tanto das preparações consideradas *comfort food* como do consumo de lanches quando dissociados do termo *comfort food*, foi de uma vez por semana, mesmo não sendo uma frequência elevada, torna os lanches um hábito, parte da rotina do público alvo.

A pesquisa teve limitações, como o baixo número de respondentes, principalmente pela dificuldade em acessar alunos de outros cursos e a dificuldade destes em dispor tempo para tarefas além das suas.

Estabelecer o que é *comfort food* para um sujeito é uma questão pessoal e subjetiva, associada a história de cada um, entretanto é evidente que o hábito de consumir lanches é comum aos estudantes pesquisados, quer por questões emocionais ou por praticidade. Também é sabido o baixo teor nutritivo dos lanches e o seu elevado potencial para causar prejuízos à saúde de quem os consome em grandes frequências. Com base nessas premissas, recomenda-se a conscientização do público alvo acerca dos prováveis riscos e consequências deste hábito, incentivar os estabelecimentos do campus e de suas proximidades para que disponibilizem aos consumidores opções de alimentos saudáveis, com maior valor nutritivo. Podem ser interessantes estudos futuros, com amostras maiores, visando as possibilidades de exploração comercial do conceito de *comfort food*, *comfort food*/lanches, bem como agregar valor nutricional a estas preparações, tornando-as mais saudáveis.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Larissa Lucena. **Quem tem boca vai comer na rua! Inovação social da comida de rua sobre rodas como prática em João Pessoa – PB**, Dissertação (Mestrado em Administração) - Universidade Federal da Paraíba, 2017. Disponível em: <<https://repositorio.ufpb.br/jspui/bitstream/tede/9355/2/arquivototal.pdf> . Acesso em: 15 abr. 2023.

AZEVEDO, Ismael de Mendonça. Fatores relevantes no comportamento de compra de alimentos: uma pesquisa com estudantes universitários. **Research, Society and Development**, vol. 8, núm. 5, pp. 01-18, 2019. Disponível em:

<<https://www.redalyc.org/journal/5606/560662196025/html/>>. Acesso em: 31 mar. 2023.

BONIN, A.; ROLIM, M. C. M. B. Hábitos alimentares: tradição e inovação. In: **Boletim de Antropologia**. Curitiba, v.4, n.1, p.75-90, jun.1991.

BRAGA, Vivian. Cultura Alimentar: contribuições da antropologia da alimentação. In: **Saúde em Revista** , v.4, n.13, p.37-44, 2004.

CASCUDO, Luis da Câmara. **História da alimentação no Brasil**. 3.ed. São Paulo: Global, 2004.

CIRINO, Ana Cristine Damacena de Pinto; RODRIGUES Hellen Christina Neves. **Comfort food, estresse e ansiedade**. Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Escola de Ciências Sociais e da Saúde, Goiânia, Goiás, Brasil. Disponível em: <<https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/bitstream/123456789/3499/1/Manuscrito-%20Comfort%20food%2C%20estresse%20e%20ansiedade.pdf>> Acesso em: 16 abr. 2023.

CONCEIÇÃO, Gabriela Santos da. **A comida de rua no espaço de uma universidade pública: práticas de consumo e percepções de estudantes**. Dissertação (Mestrado em Ciência dos Alimentos), Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2022. Disponível em:

<https://pgalimentos.ufba.br/sites/pgalimentos.ufba.br/files/dissertacao_gabriela_santos.pdf>. Acesso em: 24 mai 2023.

CORREIA, Bianca Araujo. **Determinantes do consumo de alimentos processados e ultraprocessados em estudantes da Universidade de Brasília (UnB), Distrito Federal**. Trabalho de Conclusão de Curso, Brasília- DF, 2016. Disponível em:<https://bdm.unb.br/bitstream/10483/16466/1/2016_BiancaAraujoCorreia_tcc.pdf> Acesso em: 25 mai. 2023.

FEITOSA, E. P. S.; DANTAS, C. A. O.; ANDRADE-WARTHA, E. R. S.; MARCELINI, P. S.; MENDES-NETTO, R. S. Hábitos alimentares de estudantes de uma Universidade pública no nordeste, Brasil. **Revista Alimentação e Nutrição, Araraquara**, v. 21, n. 2, p. 225-230, 2010. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/49600235_HABITOS_ALIMENTARES_DE_ESTUDANTES_DE_UMA_UNIVERSIDADE_PUBLICA_NO_NORDESTE_BRASIL/link/5df76b66299bf10bc35f1984/download>. Acesso em: 20 mar. 2023.

GIMENES-MINASSE, Maria Henriqueta. Comfort food: sobre conceitos e principais características. **Universidade Anhembi Morumbi, Escola de Turismo e Hospitalidade**, 2016. Disponível em:

https://www.researchgate.net/publication/300020217_Comfort_food_sobre_conceitos_e_principais_caracteristicas. Acesso em: 14 mar. 2023.

HARTMAN, Marcel. Comportamento. **Fome emocional: por que descontamos sentimentos na comida**. Apreço cultural à alimentação, lembranças da infância e hormônios do prazer estão por trás do hábito que pode trazer problemas. Publicado em GZH VIDA 15/09/2019. Disponível em: <<https://gauchazh.clicrbs.com.br/saude/vida/noticia/2019/03/fome-emocional-por-que-de-scontamos-sentimentos-na-comida-cjt8qwu6r01qe01k083hec411.html>>. Acesso em: 23 mar. 2023.

LOCHER, Julie. Comfort food. In: KATZ, Sean. (ed). **Encyclopedia of Food and Culture**. New York: Charles Scribner's Son, 2002.

LOCHER, Julie; YOELS, William; MAURER, Donna; VAN ELLS, Jillian. Comfort foods: an exploratory journey into the social and emotional significance of food. In: **Food and foodways: explorations in the history and culture of human nourishment**, 2005, v.13, n.4, p.273-297.

LOUREIRO, Marina Paraluppi. **Estado nutricional e hábitos alimentares de Universitários**. Segurança Alimentar e Nutricional, Campinas, 2016.

DOI: <http://dx.doi.org/10.20396/san.v23i2.8647612-22823-> Disponível em: <<https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/san/article/view/8647612/14849>>.

Acesso em: 18 abr. 2023.

MINAYO, M. C. S. (Org.). **Pesquisa social: teoria, método e criatividade**. Petrópolis: Vozes, 2001.

MINTZ, Sidney. Comida e antropologia - uma breve revisão. **Revista brasileira de ciências sociais**, Rio de Janeiro, v.16, n.47, out. 2001.

NATACCI, Lara. Comfort food, ou comida confortante: ela tem seu espaço, mas sem exageros. **Revista Veja Saúde** 2021. Disponível em: <<https://saude.abril.com.br/coluna/alimente-se/comfort-food-ou-comida-confortante-ela-tem-seu-espaco-mas-sem-exageros/>>. Acesso em: 29 mar. 2023.

OLIVEIRA, Euripea Leite da Silva; FURLAN, Mara Cristina Ribeiro; UILIANA, Catchia Hermes; JÚNIOR, Aires Garcia dos Santos; NAGATA, Letícia Akie. Avaliação dos hábitos alimentares em estudantes universitários. **Revista de Enfermagem do Centro Oeste-Mineiro** 2021. Disponível em: <<http://doi.org/10.19175/recom.v10i0.3742>>. Acesso em: 29 mar2023.

PIMENTA, Natália Gomes. **Estágios de mudança de comportamento alimentar e sua associação com o padrão de consumo alimentar de universitários**. Dissertação (Mestrado-Universidade Federal Fluminense, Niterói, 2020). Disponível em: <<https://app.uff.br/riuff/bitstream/handle/1/23173/NAT%20LIA%20GOMES%20PI%20DISSERTA%2087%2083O.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Acesso em: 18 abr. 2023.

SANTOS, Vilmaria Almeida dos; SANTOS, Marcos Pereira; MATOS, Vanessa de Souza Rodrigues; LÔBO, Laiana Nascimento; FREITAS, Fernanda; SILVA, Isabella de Matos Mendes da Silva. Perfil dos consumidores de alimentos de rua. **Revista Baiana de Saúde Pública**. v. 36, n.3, p.777-791 jul./set. 2012. Disponível em: <https://rbsp.sesab.ba.gov.br/index.php/rbsp/article/view/555/pdf_173> Acesso em: 16 abr. 2023.

SOUSA, José Raul de; SANTOS, Simone Cabral Marinho dos. Análise de conteúdo em pesquisa qualitativa: modo de pensar e de fazer. **Pesquisa e Debate em Educação**, Juiz de Fora: UFJF, v. 10, n. 2, p. 1396-1416, jul.-dez.2020. ISSN 2237-9444. DOI: <https://doi.org/10.34019/2237-9444.2020.v10.31559>.

SOUZA, Jamacy Costa. O Gosto em Pierre Bourdieu: habitus e práticas alimentares. 2019. **OBHA, Observatório Brasileiro de Hábitos Alimentares**. Disponível em: <https://www.arca.fiocruz.br/handle/icict/47498> Acesso em: 25 mar. 2023.

WANSINK, Brian; CHENEY, Matthew; CHAN, Nina. Exploring comfort food preferences across age and gender. In: **Physiology & behavior**, 2003, 79, p.739-743.

WEINGOLD, S.E.; GUZEWICH, J.; FUDALA, J.K. **Use of Foodborne disease data for HACCP risk assessment**. J Food Protect. 1994; 57:820-30.