



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO

Fernanda Gavioli

**Motivações e fatores envolvidos no preparo e no consumo de marmitas por
estudantes de uma Universidade Pública de Florianópolis/SC**

Florianópolis

2022

Fernanda Gavioli

**Motivações e fatores envolvidos no preparo e consumo de marmitas por
estudantes de uma Universidade Pública de Florianópolis/SC**

Dissertação submetida ao Programa de Pós-
Graduação em Nutrição da Universidade Federal
de Santa Catarina para a obtenção do título de
Mestre em Nutrição

Orientadora: Prof^ª. Giovanna Medeiros
Rataichesk Fiates, Dra.

Florianópolis

2022

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor,
através do Programa de Geração Automática da Biblioteca Universitária da UFSC.

Gavioli, Fernanda

Motivações e fatores envolvidos no preparo e no consumo de marmitas por estudantes de uma Universidade Pública de Florianópolis/SC / Fernanda Gavioli ; orientadora, Giovanna Medeiros Rataichesck Fiates, 2022.

185 p.

Dissertação (mestrado) - Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de Ciências da Saúde, Programa de Pós Graduação em Nutrição, Florianópolis, 2022.

Inclui referências.

1. Nutrição. 2. Cozinhar. 3. Refeição. 4. Consumo de marmita. 5. Estudantes Universitários. I. Medeiros Rataichesck Fiates, Giovanna. II. Universidade Federal de Santa Catarina. Programa de Pós-Graduação em Nutrição. III. Título.

Fernanda Gavioli

**Motivações e fatores envolvidos no preparo e consumo
de marmitas por estudantes de uma Universidade Pública de Florianópolis/SC**

O presente trabalho em nível de mestrado foi avaliado e aprovado por banca
examinadora composta pelos seguintes membros:

Profa. Giovanna Medeiros Rataichesk Fiates, Dra.
Departamento de Nutrição, UFSC – Presidente da Banca

Profa. Ana Cláudia Mazzonetto, Dra.
Instituto de Nutrição, UERJ

Profa. Ana Paula Gines Geraldo, Dra.
Departamento de Nutrição, UFSC

Profa. Marcela Boro Veiros, Dra.
Departamento de Nutrição, UFSC

Certificamos que esta é a **versão original e final** do trabalho de conclusão
que foi julgado adequado para obtenção do título de mestre em Nutrição.

Profa. Ana Carolina Fernandes, Dra.
Coordenação do Programa de Pós-Graduação

Profa. Giovanna Medeiros Rataichesk Fiates, Dra.
Orientadora

Florianópolis, 2022.

Aos "marmiteiros" e "marmiteiras" deste Brasil: para aqueles que são "boias-frias", ou aqueles que são fit, para aqueles que se alimentam através das marmitas num dia de trabalho ou de estudos, e para todos os outros que "acreditam" e utilizam as marmitas para realizar as suas refeições e o seu nutrir, por diversas motivações. Para aqueles que utilizam a marmita como um hábito, uma crença, uma tradição, uma forma de se expressar, de se virar, de pertencer a este Brasil continental com tantas culturas, situações e necessidades. Aos meus amados pais, por todo amor, orientação, suporte e compreensão em todas as minhas caminhadas, tropeços, vitórias, chegadas e partidas. Aos sobrinhos Lucas e Vinícius e ao afilhado Davi, por serem meus amores e a certeza mais verdadeira dos meus dias. Dedico.

AGRADECIMENTOS

Gratidão ao Divino. À Fonte Universal, Deus Pai, Mãe, Criador, Universo. Gratidão à Mãe Maria que me ampara, orienta, acolhe, ama e ensina a todo momento. Gratidão ao Mestre Jesus pelos ensinamentos, sustentação, amor e pela luz que me habita. Gratidão aos amigos da espiritualidade por aceitarem caminhar comigo e me auxiliarem nessa jornada de vida contínua.

Agradeço,

Aos meus pais Iolanda e George, pela dádiva da vida e amor incondicional, os honro e os amo. Ao meu irmão Olavo e cunhada Maria Carolina pela alegria de compartilhar a vida e pelos amores Lucas “Kuki” e Vinícius “Vini”. À Fabiana, prima e irmã de toda vida e por compartilhar comigo o Davi. Aos demais familiares, por estarem sempre presentes e torcendo por mim, pelo amor e respeito que nutrimos uns pelos outros.

Aos amigos, de perto e de longe, por existirem e fazerem parte de mim, vocês sabem quem são e a importância que têm.

À amiga-irmã Cassiani Gotâma Tasca, pela força e amizade sincera de anos, e por ter sido a maior incentivadora para busca da vaga no mestrado, pelas dicas e orientações no durante. Igualmente aos queridos amigos Ana Paula Ferreira da Silva, Beatriz Ritter Boni, Luiz Guilherme Buchmann Figueiredo (Gui) e Niva Luiza Madruga, cúmplices e parceiros de e por tantos anos de docência, pesquisa e de aprendizados e de aventuras na vida. Especialmente aos queridos amigos irmãos Luiz Guilherme Buchmann Figueiredo (Gui) e João Paulo Vincenth Prilla, pelo carinho e amor que nutrimos entre nós, extensão daquele que já vinha do Gui e pela irmandade que nos une desde há muito.

Aos amigos que encontrei durante o mestrado e que fazem parte desde o primeiro momento: Anice Milbratz de Camargo, Jackeline Nass Machado Melo, Willian Fernandes, Kharla Janini Medeiros, Tanes Kfourri (a gente já tinha se encontrado antes, mas essa é uma outra história acadêmica...), e Vivian Maria Burin. Anice, obrigada sempre pela acolhida, pela paz e bom humor, pelos auxílios e pelo apoio, aprendi e aprendo demais contigo. Obrigada pelas trocas e pela dedicação em opinar e revisar este trabalho. Jacke e Will, Tanes e Vivi, Kharla, vocês mais que amigos

desde o primeiro olhar, são irmãos de vida que compartilham os dias, as risadas, os choros, as tristezas, as alegrias, as dores, as loucuras, os conhecimentos, o amor, a cumplicidade e o carinho que nutrimos um pelo outro, com verdade e fé. Obrigada aos demais colegas de mestrado pela convivência, debates e conhecimentos compartilhados durante a nossa jornada.

À Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC) e ao Programa de Pós-Graduação em Nutrição (PPGN) por proporcionar o ensino público de excelência e qualidade. Aos professores pela convivência, conhecimentos, aprendizados construídos e debates proporcionados. Em especial à Profa. Greyce Luci Bernardo pelas valiosas contribuições no projeto de pesquisa e qualificação deste trabalho. À Profa. Ana Carolina Fernandes por me acolher e buscar o melhor num momento difícil, me auxiliar e me orientar no caminho. Ao corpo técnico-administrativo, em especial à Michelly Schaiane Pizzinatto – Chefe de Expediente do PPGN pelo acolhimento, competência e disponibilidade.

Em especial agradeço à minha orientadora Profa. Giovanna Medeiros Rataichesk Fiates, por tudo e sempre, como sempre costumo dizer para ela. Desde a graduação a tenho como um exemplo de vida. É excepcional no âmbito profissional como professora, orientadora e pesquisadora, e pessoalmente como mulher, mãe, filha, cozinheira e amiga. Tua humanidade e acolhimento me são caros e importantes. A confiança e motivação sempre estiveram presentes em mim por causa de ti durante o mestrado, mesmo nos momentos mais tumultuados do percurso pessoal de nós duas. Gratidão infinita!

Às professoras Ana Cláudia Mazzonetto (UERJ), Ana Paula Gines Geraldo (UFSC) e Marcela Boro Veiros (UFSC) por serem membros da banca de mestrado e por suas contribuições para o engrandecimento e revisões desta pesquisa e dissertação. À Prof. Paula Lazzarin Uggioni (UFSC) por ter acompanhado toda a trajetória do mestrado e por ter aceitado a suplência para a banca, bem como a nutricionista Vanessa Mello Rodrigues (Coordenadora do Food Policy Program Brazil da Global Health Advocacy).

Aos integrantes do projeto de pesquisa coordenado pela Profa. Giovanna e denominado *Cozinhando alimentos e criando preparações culinárias no ambiente doméstico: percepções de diferentes gerações na perspectiva da promoção da*

Alimentação Adequada e Saudável, no qual este estudo se insere e dá continuidade, agradeço profundamente. Agradeço à colega Bianca Sabrine Bastos, que à época da coleta de dados era estudante de graduação do Curso de Nutrição e participava do projeto como pesquisadora de iniciação científica. Gratidão pelo apoio e execução no recrutamento, coleta de dados, transcrição das entrevistas e compilação inicial dos dados, pelas trocas e confiança.

Agradeço as bibliotecárias e amigas Ana Cláudia Pizzorno e Tatyane Barbosa Philippi, que sempre se disponibilizaram e me acolheram nas buscas e aprendizados que envolvem a metodologia científica e profissional. Ao Thiago Vidotto e ao seu programa *Word-Aid* que me auxiliam nas dúvidas científicas e metodológicas, e que serviram como apoio e incentivo durante a pesquisa.

Aos terapeutas, amigos e mestres Vanessa Costa Aguiar Ribeiro, Victor Santhiago e Jackeline Nass Machado Melo, pelos ensinamentos, acolhimentos, aprendizados, encaminhamentos, e tantas outras coisas, e por me auxiliarem no despertar para um novo caminho e na construção contínua de uma nova Eu, em todos os sentidos. Igualmente obrigada ao Walmor Ribeiro e a Priscila Elias. Gratidão por me darem as oportunidades e ferramentas para buscar acolher, aprender, refletir, resgatar e modificar continuamente o meu Eu, e o Nós que somos Um. Gratidão por contribuírem de maneira consciente, amorosa, lúcida e responsável e contínua no meu caminhar.

"Não somos apenas o que comemos, mas também como comemos."

(POLLAN, 2007)

RESUMO

A prática de cozinhar e de preparar refeições no ambiente doméstico é influenciada por vários fatores, como a disponibilidade de tempo, de interesse, de habilidades para preparar uma refeição. No caso de estudantes universitários, preparar refeições em casa envolve a possibilidade de economizar dinheiro, o apreço por cozinhar, o desejo de consumir alimentos mais saudáveis e nutritivos. As marmitas mantêm várias formas de uso nos diferentes países e culturas que as utilizam para o “comer dentro, mas fora”. É uma opção para se alimentar em um espaço diferente daquele do onde foi preparada, mas que depende de uma disposição em querer e ter tempo para cozinhar e preparar os alimentos. A partir disso, o objetivo desse estudo foi o de identificar os fatores envolvidos no preparo de refeições por estudantes em ambiente doméstico e no consumo de marmitas em uma Universidade pública de Florianópolis/SC. Optou-se como referencial metodológico a Análise de Conteúdo (AC) proposta por Bardin (1977; 2011), utilizando-se a proposta de Análise de Conteúdo Categórica Temática - ACCT para avaliar as entrevistas realizadas com dezesseis estudantes universitários que consumiam marmitas na universidade. Os participantes dessa pesquisa eram adultos jovens, onde 15 eram do sexo feminino e 1 do sexo masculino, onde a faixa etária variou de 18 a 27 anos de idade. A maioria dos participantes eram estudantes de graduação (87,5%) e dois cursavam pós-graduação (12,5%) no *campus* onde a coleta foi realizada. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal de Santa Catarina (CEP/UFSC – 1.723.746). A partir das entrevistas foram identificadas 3 categorias temáticas: ***preparo das refeições para as marmitas, consumo de marmitas e o quê a Universidade poderia oferecer para facilitar o consumo de marmitas***. Verificou-se que as necessidades e motivações dos participantes para o consumo de marmitas na universidade se mostraram distintas e incluíam satisfazer necessidades nutricionais específicas, atender preferências alimentares e dificuldades relacionadas ao tempo disponível para se alimentar durante a sua permanência no *campus*, a oferta de locais onde se alimentar no ambiente alimentar da Universidade, as possibilidades financeiras empregadas na alimentação individual, a impossibilidade de realizar a sua alimentação no Restaurante Universitário, bem como gostar de cozinhar e consumir a refeição preparada por ele ou familiar, a importância de saber o que estava consumindo e controlar a sua dieta, bem como a satisfação e facilitação que essa prática trazia ao seu dia-a-dia na Universidade. Apesar das barreiras relacionadas a logística e ao tempo para o preparo das marmitas, a disponibilidade de tempo para se alimentar na Universidade, as motivações sobrepunham as dificuldades enfrentadas pelos estudantes. Barreiras físicas, relacionadas a infraestrutura e equipamentos foram verificadas no discurso dos estudantes em relação a Universidade, as quais podem ser contornadas se houver interesse de toda a Comunidade Universitária para encontrar as soluções.

Palavras-chave: Cozinhar. Refeição. Consumo de marmita. Estudantes universitários. Análise de Conteúdo Categórica Temática.

ABSTRACT

The practice of cooking and preparing meals at home is influenced by several factors, such as the availability of time, interest, and skills to prepare a meal. In the case of university students, preparing meals at home involves the possibility of saving money, the appreciation for cooking, the desire to consume healthier and more nutritious foods. Lunchboxes are used in different ways in different countries and cultures that use them to “eat inside, but outside”. It is an option to eat in a different space, elsewhere it was prepared, which depends on a willingness and disposition of want and have time to cook and prepare the food. From this, the objective of this study was to identify the factors involved in the preparation of meals by students at domestic environment and in the consumption of lunchboxes at a public University in Florianópolis/SC. The Content Analysis (CA) proposed by Bardin (1977; 2011) was chosen as a methodological framework, using the Thematic Categorical Content Analysis - TCCA proposal to evaluate the interviews carried out with sixteen university students who consumed lunchboxes at the university. The participants of this research were young adults, where 15 were female and 1 male, and the age range ranged from 18 to 27 years old. Most participants were undergraduate students (87.5%) and two were postgraduate students (12.5%) on the *campus* where the data were collected. The research was approved by the Ethics Committee in Research with Human Beings of the Federal University of Santa Catarina (CEP/UFSC – 1.723.746). From the interviews, 3 thematic categories were identified: ***preparation of meals for lunch boxes, consumption of lunch boxes and what the University could offer to facilitate the consumption of lunch boxes***. It was found that the participants needs and motivations for the consumption of lunch boxes at the university were different and included satisfying specific nutritional needs, meeting food preferences and difficulties related to the time available to eat during their stay on campus, the offer of where to eat in the University's food environment, the financial possibilities employed in individual meals, the impossibility of having their meals at the University Restaurant, as well as enjoying cooking and consuming the meal prepared by them or a family member, the importance of knowing what was consuming and controlling their diet, as well as the satisfaction and facilitation that this practice brought to their day-to-day at the University. Despite the barriers related to logistics and time to prepare lunchboxes, the availability of time to eat at the University, the motivations overlapped the difficulties faced by students. Physical barriers related to the infrastructure and equipment were verified in the students discourse in relation to the University, which can be circumvented if there is interest from the entire University Community to find the solutions.

Keywords: Cooking. Meal. Lunchbox. College students. University students. University. Thematic Categorical Content Analysis.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Quadro 1 - Definição de termos para a busca de artigos na revisão de literatura	24
Quadro 2 - Significados para os termos relacionados a marmitta.....	62
Quadro 3 - Estado da arte sobre o tema marmitta	67
Figura 1 - Etapas de desenvolvimento da pesquisa.....	92
Quadro 4 - Distribuição dos dados demográficos e acadêmicos dos participantes	101
Quadro 5 - Síntese das categorias temáticas, subcategorias e códigos após Análise de Conteúdo Categoral Temática.....	103

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

AC – Análise de Conteúdo

CA – Centro Acadêmico de Curso de Graduação

DeCS – Descritores em Ciências da Saúde

GAPB – Guia Alimentar para a População Brasileira

HU – Hospital Universitário

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística

MESH – *Medical Subject Headings of United States National Library of Medicine*
(Cabeçalhos de Assuntos Médicos da Biblioteca Nacional de Medicina dos Estados Unidos da América)

NSLP – *National School Lunch Program* dos Estados Unidos

NUPPRE – Núcleo de Pesquisa de Nutrição em Produção de Refeições

OPAS – Organização Pan-Americana da Saúde

PET – Programa de Educação Tutoria de Cursos de Graduação

POF – Pesquisa de Orçamentos Familiares

PNAE – Programa Nacional de Alimentação Escolar

PPGN – Programa de Pós-Graduação em Nutrição as Universidade Federal de Santa Catarina - UFSC

RU – Restaurante Universitário

TCLE – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

UFSC – Universidade Federal de Santa Catarina

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	16
1.1	ESTRUTURA GERAL DA DISSERTAÇÃO.....	21
2	REVISÃO BIBLIOGRÁFICA.....	23
2.1	ALIMENTAÇÃO, NUTRIÇÃO E O COMER ENQUANTO UM FATO SOCIAL	25
2.1.1	A contemporaneidade e seus reflexos na alimentação.....	29
2.2	O GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA.....	32
2.3	COZINHAR E CONSUMIR REFEIÇÕES PREPARADAS EM CASA, IMPORTÂNCIA DAS HABILIDADES CULINÁRIAS.....	36
2.4	O ESTUDANTE UNIVERSITÁRIO: HÁBITOS ALIMENTARES E PREPARO DE REFEIÇÕES	42
2.4.1	Os hábitos alimentares do estudante universitário.....	42
2.4.2	Preparo de refeições pelo estudante universitário.....	47
2.5	O AMBIENTE ALIMENTAR DA UNIVERSIDADE E OS SIGNIFICADOS DO COMER FORA	50
2.5.1	O ambiente alimentar da universidade.....	50
2.5.2	As Universidades Promotoras de Saúde (UPS)	56
2.5.3	O comer fora	58
2.6	REFEIÇÕES PREPARADAS EM CASA E CONSUMIDAS FORA DO LAR: O CASO DAS MARMITAS	62
2.7	CONCLUSÃO DO CAPÍTULO	86
3	OBJETIVOS	88
3.1	OBJETIVO GERAL.....	88
3.2	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	88
4	MÉTODOS	89
4.1	CARACTERIZAÇÃO DO ESTUDO.....	89
4.2	RECRUTAMENTO E PARTICIPANTES DO ESTUDO.....	90
4.3	ETAPAS DA PESQUISA	92
4.4	INSTRUMENTOS E TÉCNICAS DE COLETA DE DADOS.....	92

4.5	ANÁLISE DOS DADOS.....	95
4.6	PROCEDIMENTOS ÉTICOS DA PESQUISA.....	99
5	RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	101
5.1	CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA.....	101
5.2	APRESENTAÇÃO DAS CATEGORIAS TEMÁTICAS.....	102
5.3	PREPARO DAS REFEIÇÕES PARA AS MARMITAS.....	104
5.3.1	Planejamento e elaboração das marmitas.....	104
5.3.1.1	<i>Ingredientes.....</i>	104
5.3.1.2	<i>Habilidades culinárias.....</i>	106
5.3.1.3	<i>Frequência e acondicionamento.....</i>	107
5.3.1.4	<i>Composição.....</i>	107
5.3.2	Motivações e benefícios relacionados ao preparo das marmitas ...	111
5.3.2.1	<i>Saber e gostar de cozinhar, diversificação dos preparos e controle dos ingredientes.....</i>	111
5.3.2.2	<i>Economia.....</i>	113
5.3.3	Barreiras para o preparo das marmitas.....	114
5.3.3.1	<i>Tempo.....</i>	114
5.3.3.2	<i>Aquisição, disponibilidade e utilização dos ingredientes.....</i>	115
5.4	CONSUMO DAS MARMITAS NA UNIVERSIDADE.....	116
5.4.1	Rotinas de consumo das marmitas na universidade.....	116
5.4.1.1	<i>Histórico e frequência.....</i>	116
5.4.1.2	<i>Locais e infraestrutura.....</i>	116
5.4.1.3	<i>Sozinho ou acompanhado.....</i>	118
5.4.1.4	<i>Transporte e acondicionamento.....</i>	118
5.4.2	Motivações, facilitadores e benefícios.....	119
5.4.2.1	<i>Aspectos nutricionais e de saúde.....</i>	120
5.4.2.2	<i>Poder de escolha e autonomia.....</i>	121
5.4.2.3	<i>Aspectos pessoais e financeiros.....</i>	123
5.4.2.4	<i>Economia de tempo.....</i>	126
5.4.2.5	<i>Restaurante Universitário (RU).....</i>	127
5.4.3	Barreiras e limitações.....	130

5.4.3.1	<i>Pessoais</i>	130
5.4.3.2	<i>Transporte e armazenamento</i>	131
5.4.3.3	<i>Ambiente e estrutura da universidade</i>	132
5.5	O QUÊ A UNIVERSIDADE PODERIA OFERECER PARA FACILITAR O CONSUMO DE MARMITAS.....	133
5.5.1	Disponibilização e utilização das estruturas do ambiente alimentar da universidade para o consumo de marmitas	133
5.5.2	Comercialização de produtos mais saudáveis	136
5.6	CONCLUSÃO DO CAPÍTULO, LIMITAÇÕES DO ESTUDO E SUGESTÕES	137
6	CONSIDERAÇÕES FINAIS	142
	REFERÊNCIAS	145
	APÊNDICE A – Folder de divulgação da pesquisa	167
	APÊNDICE B – Planilha de contato dos candidatos durante o recrutamento	168
	APÊNDICE C – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido	169
	APÊNDICE D – Roteiro de entrevistas	170
	APÊNDICE E – Códigos "in vivo"	171
	APÊNDICE F – Subcategorias preliminares	176
	APÊNDICE G – Corpus das categorias	178
	APÊNDICE H – Nota de imprensa	179
	ANEXO I – Parecer consubstanciado do CEPESH/UFSC	182

1 INTRODUÇÃO

Esta pesquisa está inserida no Programa de Pós-Graduação em Nutrição (PPGN) da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC) e faz parte da linha de pesquisa 3, que compreende estudos relacionados a Nutrição em Produção de Refeições. Também está relacionada com o Núcleo de Pesquisa de Nutrição em Produção de Refeições (NUPPRE).

Integra um projeto de pesquisa maior coordenado pela Profa. Giovanna Medeiros Rataichesk Fiates e denominado *Cozinhando alimentos e criando preparações culinárias no ambiente doméstico: percepções de diferentes gerações na perspectiva da promoção da Alimentação Adequada e Saudável* (registrado no SIGPEX - Sistema Integrado de Gerenciamento de Projetos de Pesquisa e de Extensão da UFSC sob o número 201801687).

A Prof. Giovanna utiliza a abordagem teórica qualitativa e possui larga experiência de trabalho com essa técnica a partir seus estudos com este cunho metodológico desde o seu doutoramento em 2006 na UFSC (FIATES, 2006), tendo continuado e evoluído sua *expertise* através das orientações de pesquisas que envolvem trabalhos de conclusão de curso, dissertações de mestrado e teses de doutorado. Realizou o seu pós-doutorado na *University of Surrey* no Reino Unido e durante este período firmou parceria com a Profa. Moira Dean da *Queen's University of Belfast*, formada na área de psicologia e responsável pela disciplina de Psicologia das escolhas alimentares e comportamento do consumidor, experiente também na condução de estudos qualitativos nas áreas de alimentação e saúde. Assim surgiu o interesse em trabalhar com a temática do projeto de pesquisa maior em parceria com a Prof. Moira.

A alimentação é representada por inúmeros sentidos e significados associados a práticas e saberes distintos e complementares nas sociedades, apoiados na cultura e nas experiências pessoais e individuais. Permite a expressão de linguagens e representações específicas, o que abrange a seleção, as escolhas, as ocasiões e os rituais para se expressar a partir dos alimentos e das preparações culinárias (DIEZ-GARCIA, 1997; CANESQUI; DIEZ-GARCIA, 2005; PRADO *et al.*,

2009; CARVALHO; LUZ; PRADO *et al.*, 2011; FREITAS; FONSECA *et al.*, 2011; AZEVEDO, 2017).

Nos últimos anos, as mudanças nas práticas alimentares foram influenciadas e mediadas pela globalização, mídiatização, urbanização, mudanças demográficas e socioeconômicas, políticas sociais e agrárias. Reflexos positivos e negativos destes aspectos foram observados na alimentação e nutrição na contemporaneidade (DIEZ-GARCIA, 2003; FONSECA *et al.*, 2011; PORTILHO; CASTAÑEDA; CASTRO, 2011; GRACIA-ARNAIZ; CONTRERAS, 2012; MEDEIROS; GALENO, 2013; MORATOYA *et al.*; 2013; BALEM *et al.*, 2016; AVELLAR, 2018; ALTOÉ; AZEVEDO, 2018).

A atual edição do Guia Alimentar para a População Brasileira (GAPB) orienta a promoção da alimentação adequada e saudável para responder às transformações sociais e dos hábitos e práticas alimentares no Brasil. Se constitui em um instrumento fundamental para apoiar a alimentação saudável no contexto individual e coletivo (BRASIL, 2014; ALVES; JAIME, 2014; JAIME *et al.*, 2018; LOUZADA *et al.*, 2019).

Ao buscar identificar os fatores envolvidos no preparo de refeições por estudantes em ambiente doméstico e no consumo de marmitas em uma universidade pública de Florianópolis/SC, foi explorada a perspectiva das motivações, facilitadores e barreiras enfrentadas pelos acadêmicos para realizarem sua alimentação a partir desta prática. Considerou-se o contexto da presença de um Restaurante Universitário disponível aos estudantes no *campus* pesquisado e partiu-se do pressuposto de que se tratava de uma escolha individual motivada por diversos fatores relacionados à saúde, bem-estar, tempo, preferências, necessidades e interesses pessoais.

A alimentação realizada fora de casa compreende uma gama de serviços, produtos e oportunidades que são acessadas individual ou coletivamente na atualidade. As motivações para o comer fora estão intimamente associadas (além do lazer), com a falta de tempo, a incapacidade para cozinhar ou a falta de interesse para aprender ou empreender a atividade culinária. Há uma diversidade de significados para o comer fora que se relacionam aos espaços onde se come, aos tipos de produtos comercializados e de serviços prestados. Comer fora pode significar a necessidade de assumir uma ingestão inadequada de nutrientes e de energia a partir dos alimentos, bem como de empreender um gasto considerável e contínuo para alimentar-se (DIEZ-GARCIA, 1997; SANTOS; PROENÇA; FIATES; CALVO, 2011;

LACHAT *et al.*, 2012; HOFFMANN, 2013; MORATOYA *et al.*, 2013; BRASIL, 2014; SILVA; LAMOUNIER; TEIXEIRA, 2015; BENEMMANN; MENASCHE, 2017). A dificuldade enfrentada para preparar refeições em casa pode estar relacionada com a escolha dos universitários em consumir os produtos alimentícios disponíveis nos estabelecimentos comerciais que estão dentro ou circundam a universidade. A organização do ambiente alimentar e de seu entorno podem ser fatores decisivos para a adoção ou não de práticas alimentares saudáveis pelos estudantes (GLANZ, 2009; OLIVEIRA *et al.*, 2017; TAM *et al.*, 2017; VELÉZ-TORAL *et al.*, 2020).

No Brasil, a presença de estabelecimentos comerciais que disponham de alimentos saudáveis para venda é um ponto chave, entretanto, as opções de alimentos comercializados na maioria dos casos são lanches rápidos, práticos e de baixo valor nutritivo. A presença de restaurantes universitários (RU) nos *campi* de universidades no Brasil é considerada importante, vez que foram idealizados e são mantidos para dar suporte ao estudante durante a sua permanência na universidade ao se responsabilizarem por oferecer refeições balanceadas, nutricionalmente adequadas e serem acessíveis aos estudantes em termos de preço e de refeições servidas. Contudo, os RU são mais frequentemente presentes em instituições de ensino público do que naqueles de ensino particular (FEITOSA *et al.* 2010; GLANZ, 2009; MOREIRA JUNIOR *et al.* 2015; LOUREIRO, 2018; PEREZ *et al.*, 2016; ALVES; PRECIOSO, 2017; BERNARDO *et al.* 2017; OLIVEIRA *et al.* 2017; PULZ; MARTINS; FELDMAN; VEIROS, 2017; NOGUEIRA *et al.* 2018).

No caso das refeições consumidas na forma de marmitas preparadas em casa pelos universitários, trata-se de um comer fora de casa diferenciado, considerando-se que se trata de uma refeição preparada em casa e consumida em um ambiente diverso. Além de orientar as escolhas relacionadas à alimentação, o GAPB indica que manter a preparação dos alimentos no ambiente doméstico privilegia uma nutrição adequada e permite que as tradições culinárias e a comensalidade se perpetuem (BRASIL, 2014; ALVES; JAIME, 2014; JAIME *et al.*, 2018; LOUZADA *et al.*, 2019). A prática de preparar refeições no ambiente doméstico é influenciada por vários fatores, dentre os quais: dispor de tempo, interesse e habilidades culinárias; a situação financeira de quem cozinha, custo dos alimentos economia financeira que se dá pelo não comer fora; a qualidade alimentar e nutricional das preparações e a possibilidade

de escolher o que se vai comer (CARAHER; LANG, 2001; HARTMANN; DOHLE; SIEGRIST, 2013; BRASIL, 2014; REICKS; STANG; LASKA, 2014; WOLFSON *et al.*, 2016 ; LAVELLE *et al.*, 2016; MILLS *et al.*, 2017a, 2017b, 2017c; UTTER *et al.*, 2018).

Ao investigar os fatores envolvidos com o consumo de marmitas por universitários, a prática culinária diária para compor as marmitas foi um dos assuntos suscitados, considerando-se que se trata de uma população jovem e que mantém outros compromissos e interesses relacionados à etapa de vida na qual se inserem e na participação acadêmico-universitária. Vários estudos ressaltam que o envolvimento com o preparo de refeições em ambiente doméstico e com a culinária causam uma associação positiva com comportamentos alimentares mais saudáveis entre adolescentes e adultos (CARAHER; LANG, 2001; HARTMANN; DOHLE; SIEGRIST, 2013; BRASIL, 2014; REICKS; STANG; LASKA, 2014; WOLFSON *et al.*, 2016; LAVELLE *et al.*, 2016; MILLS *et al.*, 2017a, 2017b, 2017c). No caso dos estudantes universitários, a existência ou não de habilidades culinárias, a falta de tempo para o preparo de refeições, as limitações financeiras, a disponibilidade ou não de utensílios e de cozinhas que permitam a produção de refeições, bem como o fato de morarem sozinhos ou em moradias estudantis contribuem para que suas refeições sejam pouco nutritivas, ricas em gorduras (*trans* e outras) e apresentem alto valor de sódio e açúcares, prejudicando a sua saúde, o desempenho acadêmico e social (ANSARI; STOCK; MIKOLAJCZYK, 2012; ALVES; BOOG, 2007; FEITOSA *et al.*, 2010; DUARTE; ALMEIDA; MARTINS, 2013; DELIENS *et al.* 2014; BUSATO *et al.*, 2015; MAIA; RECINE, 2015; LOUREIRO, 2016; MIRANDA *et al.* 2016; PEREZ *et al.*, 2016; ALVES; PRECIOSO, 2017; BERNARDO *et al.* 2017; MUELLER *et al.*, 2018).

O GAPB recomenda que o comer fora seja mediado por escolhas saudáveis, a partir da preparação de alimentos no ambiente doméstico e consumidos fora dele, como no caso das marmitas (BRASIL, 2014). As marmitas assumem vários significados e várias formas de uso nos diferentes países e culturas que as utilizam para o “comer dentro, mas fora”, expressão utilizada por Herrera-Racionero e Lizcano (2018) para dizer que consumir marmitas é uma forma de comer num espaço diferente as refeições preparadas no ambiente doméstico. No Brasil a marmita é chamada de “marmita”, “quentinha”, “marmitex”, “lancheira”, “gamela” e “vianda”, dependendo da

região em que é utilizada. De acordo com o dicionário Aulete digital (2021), a marmita significa:

conjunto de vasilhas, adaptadas umas nas outras, que servem para o transporte de comida; vasilha ger. metálica em que se transporta a própria refeição para o local de trabalho; a refeição transportada nessa vasilha; recipiente de lata em que nos quartéis se distribui o rancho aos soldados.

Complementando, o Dicionário Brasileiro da Língua Portuguesa Michaelis digital (2021) traz os seguintes significados para a palavra marmita:

panela de lata ou de outro metal com tampa; lata em que se serve o rancho militar; conjunto de vasilhas que se adaptam umas nas outras, presas por uma alça, que servem para transportar comida; vasilha onde se leva a própria refeição para o trabalho.

Nos dicionários oficiais da língua portuguesa não foi encontrado o significado do verbo marmitar. No entanto, no Dicionário InFormal (2021), *marmitar* significa na expressão popular brasileira o "ato de comer, ingerir a marmita, comer rapidamente em um breve intervalo." A escolha em realizar uma ou mais refeições através das marmitas está associada à saúde, à possibilidade de escolha, à necessidade de fazer restrições alimentares em razão da presença de alguma doença, mas também ao prazer, aos sabores, ao paladar e à manutenção dos hábitos alimentares individuais, alimentares e culturais (DIEZ GARCÍA, 1997; PATEL; VEDULA, 2006; BRASIL, 2014; MATWIEJCZYK *et al.*, 2015; SWEITZER *et al.* 2015; DÍAZ-RAMÍREZ; JIMÉNEZ-CRUZ; BACARDÍ-GASCÓN, 2016; SCHUBERT, 2017; HERRERA-RACIONERO; LIZCANO, 2018; ROBERTS-GRAY *et al.* 2018; NATHAN *et al.* 2019).

Para que fosse possível compreender sobre a alimentação dos estudantes no ambiente universitário, uma busca bibliográfica sistematizada foi realizada para verificar o estado da arte sobre o tema. Foram encontrados poucos estudos que abordavam ou discutiam os fatores, as motivações, os facilitadores e as barreiras relacionados ao preparo e ao consumo de refeições e de marmitas por estudantes universitários no mundo, no Brasil e no ambiente universitário (ALVES; PRECIOSO, 2017; AMBROSI, 2021; BERNARDO *et al.*, 2017; BERNARDO *et al.*, 2018; BERNARDO *et al.*, 2019; BERNARDO *et al.*, 2021; BLICHFELDT; GRAM, 2012; BRASIL, 2014 ; BUSATO *et al.*, 2015; DELIENS *et al.*, 2014; FEITOSA *et al.*, 2010;

GARCIA; GOMES, 2016; HANSON *et al.*, 2019; HARTMAN *et al.*, 2013; JONES *et al.*, 2014; KNOL *et al.*, 2018;; LAVELLE *et al.*, 2016; LOUREIRO, 2016; MCGOWAN *et al.*, 2016; MACHÍN *et al.*, 2017; MAIA; RECINE, 2015; MASSARANI *et al.*, 2015; MAZZONETTO,; DEAN, FIATES, 2020; MILLS *et al.*, 2017b; MILLS *et al.*, 2017c; MIRANDA *et al.* 2016; MONTEIRO *et al.*, 2015; MUELLER *et al.* 2018; MURRAY *et al.*, 2015; MURRAY *et al.*, 2016; NAMIN *et al.*, 2020; PEREZ *et al.*, 2016; RODRIGUES *et al.*, 2019; SMITH *et al.*, 2015; SOLDAVINI; BERNER, 2021; SOLIAH, WALTER E JONES, 2012; TAM *et al.*, 2017; UTTER *et al.*, 2018; VÉLEZ-TORAL *et al.*, 2020; WILSON *et al.*, 2017; WOLFSON *et al.*, 2016). Diante do exposto, justifica-se a pesquisa considerando-se a lacuna identificada na literatura.

O referencial metodológico qualitativo foi eleito, utilizando-se a Análise de Conteúdo (AC) proposta por Bardin (1977; 2011), onde a função primordial é o desvendar crítico por meio de instrumentos metodológicos que se aplicam a discursos diversificados. Trata-se de uma análise de significados que se ocupa de “uma descrição objetiva e sistemática do conteúdo extraído das comunicações e sua respectiva interpretação” (SANTOS, 2011, p. 384).

1.1 ESTRUTURA GERAL DA DISSERTAÇÃO

Seis capítulos compõem essa dissertação. O primeiro capítulo contém a introdução, onde se expõe uma apresentação da estrutura geral do documento e a inserção do estudo. O segundo capítulo consiste na revisão bibliográfica, na qual se abordam os assuntos: (1) Alimentação, Nutrição e o comer enquanto um fato social; (2) O Guia Alimentar para a População Brasileira e o cozinhar; (3) O preparo de refeições em casa e as habilidades culinárias; (4) O estudante universitário: alimentação e o preparo de refeições em casa; (5) O comer fora e o ambiente alimentar da universidade; (6) Refeições preparadas em casa e consumidas fora do lar: o caso das marmitas. A pergunta de partida do estudo está apresentada na conclusão do capítulo 2. O capítulo 3 apresenta os objetivos da pesquisa – geral e específicos. O quarto capítulo traz a descrição metodológica por etapas e o referencial metodológico utilizado para a análise dos dados. Os achados científicos e resultados

da pesquisa estão apresentados e discutidos no capítulo 5. Nas considerações finais estão expostas as conclusões, limitações e sugestões de trabalhos futuros.

2 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

A revisão bibliográfica que embasa essa dissertação é apresentada nesse capítulo. Os conteúdos foram obtidos em livros, publicações governamentais e estudos científicos qualitativos e quantitativos com abordagem teórica ou conceitual, estudo original ou revisão, selecionados a partir do conteúdo que fosse relacionado a alimentação, nutrição, ato de cozinhar e preparar refeições no ambiente doméstico/em casa, estudante universitário adulto jovem, alimentação e escolhas alimentares de estudantes universitários, ambiente alimentar doméstico e da universidade, motivações e barreiras para o preparo de refeições em casa, as marmitas e seu consumo.

As buscas sistematizadas foram realizadas com termos em português e inglês, utilizando as bases de dados Scielo, Portal de Periódicos e Banco de Teses e Dissertações da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES), PubMed, *Scopus*[®] e *Science Direct*[®], sites da internet (informação sobre as marmitas-literatura cinzenta), dada a escassez de materiais científicos disponíveis sobre o tema. Inicialmente foram realizadas buscas nas bases de dados científicas utilizando os termos MeSH (*Medical Subject Headings*) no idioma inglês e os termos equivalentes no idioma português através do DeCS (Descritores em Ciências da Saúde), como descritos no Quadro 1.

O *Scopus*[®] foi preferencialmente utilizado e as pesquisas se deram a partir dos campos título, resumo e palavras-chave. Combinações dos termos e das palavras-chave encontrados nos artigos foram utilizados para novas buscas em português e em inglês, assim como foram considerados os artigos sugeridos pelo *Scopus*[®]. Estudos científicos publicados nos idiomas português e espanhol também foram identificados ao longo das buscas e utilizados nessa revisão. Os artigos selecionados foram utilizados para o desenvolvimento e redação dessa revisão bibliográfica e para a discussão dos resultados.

A técnica “bola de neve” ou “*snowballing*” foi utilizada para ampliar a busca de artigos e consistiu em verificar na lista de referências de um artigo encontrado os estudos que fossem interessantes ao objetivo da presente pesquisa (GREENHALG; PEACOCK, 2005; WOHLIN, 2014; BADAMPUDI; WOHLIN; PETERSEN, 2017).

A pesquisa bibliográfica que embasou o referencial metodológico utilizado, a Análise de Conteúdo, centrou-se em identificar os documentos, livros e estudos orientadores ao processo de análise e optou-se por realizar a proposta metodológica orientada por Bardin (1977; 2011).

Quadro 1 - Definição de termos para a busca de artigos na revisão de literatura

Grupo de Termos	Termos
Adultos jovens	<i>Young Adults</i>
Alimentação fora de casa Comer fora	<i>Food away from home, eating out, away-from-home food, convenience food/convenient food</i>
Ambiente alimentar	<i>Food Environment</i>
Ambiente alimentar doméstico Comer em casa	<i>Home food environment, family eating environment; eat at home, home meals</i>
Ambiente universitário Ambiente alimentar da universidade	<i>University Environment Campus food environment Food environment in schools, university, college; university food environment</i>
Consumo de alimentos Consumo alimentar	<i>Food consumption, eating, food intake</i>
Ato de cozinhar e preparar refeições no ambiente doméstico/em casa	<i>Cooking; Meal; Cook* behav*; cook* from scratch; cook* practices; cook* habits; cook* experience; cook* skills; domestic cook*; home cook*; home food prep*; domestic food; homemade food; food skills; homemade meal; home meal prep*; home prepared meal; home prod* meal; kitchen practices; foodwork; food agency; culinary; meal preparation, food preparation; home cooked meals, homecooking, home-made meals, homemade meals, home meals</i>
Escolhas alimentares Preferências alimentares	<i>Food choice, choice behavior, food preference, food selection, health choice, food habits, food consumption choices</i>
Estudantes universitários	<i>University students, college students, undergraduate students</i>

Alimentação de estudantes universitários	<i>Dietary patterns among university/college students; college students eating patterns, food patterns/food choices among university students/college students,</i>
Comportamento alimentar de universitários	<i>Eat behaviour among university students/college students</i>
Habilidades culinárias	<i>cook* skills, cook* techniques, cook*, cooking skills, cooking techniques, cooking practices, cook ability, food skill</i>
Marmita Gamela Vianda Lancheira Quentinha Marmitex	<i>Meal box, mealbox, takeaway containers, to-go container, meal container, packed lunch, dining box, lunch box, lunch pail, lunch kit, lunch packs, brown-bag lunch/brownbag/brownbagging, tiffin box, tiffin carrier, packed lunch, meals packed lunch, sack lunch Lonchera (Espanha) Dabbawala (Índia) Obento/Bento (Japão)</i>

Fonte: Elaborado pela autora, 2021.

2.1 ALIMENTAÇÃO, NUTRIÇÃO E O COMER ENQUANTO UM FATO SOCIAL

A vida e a sobrevivência humanas são estritamente dependentes da alimentação, que se constitui em uma necessidade básica e vital (CANESQUI; DIEZ-GARCIA, 2005, p. 9). A Nutrição é entendida essencialmente como a ciência dos nutrientes, que se consolida quando o ato de se alimentar se converte em objeto de intervenção, de modelação e de produção de um racionalismo voltado para a ingestão do alimento (CARVALHO; LUZ; PRADO, 2011), e costuma se expressar a partir do paradigma biomédico e pela lógica das ciências naturais, restringindo o caráter cultural e social da alimentação (FREITAS; MINAYO; FONTES, 2011).

O campo da Alimentação e Nutrição contemporaneamente deve ser pensado como interdisciplinar, onde se busca a inter-relação entre as ciências sociais e a biomedicina (FREITAS; MINAYO; FONTES, 2011). Entende-se nesse trabalho o adjetivo "contemporâneo" e o subjetivo "contemporaneidade" como aquilo que é do tempo atual, da atualidade (DICIONÁRIO PRIBERAM DA LÍNGUA PORTUGUESA,

2022), que “faz referência à época presente, o tempo atual, o mundo em que vivemos hoje.” (AVELLAR, 2018, p. 22).

As práticas e rotinas alimentares e suas representações são diversificadas e adaptadas aos requisitos contextuais na sociedade que se tornou heterogênea. (GRACIA-ARNAIZ; CONTRERAS, 2012). As práticas alimentares na sociedade contemporânea têm sofrido várias mudanças e se tornado complexas e paradoxais: nunca se soube tanto sobre os efeitos da alimentação sobre o corpo e nunca tantos problemas de saúde foram relacionados a ela (MEDEIROS; GALENO, 2013; AVELLAR, 2018). Vivemos na era da alimentação globalizada e o novo papel da alimentação na sociedade contemporânea também se relaciona com uma maior consciência das questões envolvidas no consumo e nas responsabilidades implicadas, o que confere ao comer um teor político e ideológico (PORTILHO; CASTAÑEDA; CASTRO, 2011).

Diez-Garcia e Castro (2011, p. 92) refletem que a alimentação estaria situada entre a natureza e a cultura, de um lado atendendo às necessidades nutritivas e biológicas, e “de outro, o comportamento alimentar de grupos sociais intimamente entranhados no sistema sociocultural”.

A cultura e os efeitos da sociedade necessariamente modelam a alimentação, considerando que o comer envolve seleção, escolhas, ocasiões e rituais, imbrica-se com a sociabilidade, com ideias e significados, com interpretações de experiências e situações (CANESQUI; DIEZ-GARCIA, 2005, p. 9). Carneiro (2003) aborda que os estudos culturais sobre alimentação advêm da antropologia, que abarca as discussões sobre hábitos, preceitos e tabus alimentares e busca interpretá-los culturalmente, e que “a investigação cultural em nutrição tem como tema central a identificação dos hábitos alimentares e das motivações das mudanças que eles podem sofrer”.

Carrasco i Pons (2005, p. 108) refere que o estudo da alimentação dos grupos humanos se dá com base em duas suposições: a primeira de que as maneiras pelas quais um grupo ou um indivíduo se alimenta constituem sistemas organizados - seja em pequena escala, nas unidades domésticas, quanto no nível de etnias, nações ou classes sociais; ou a que trabalha com a suposição de que existem sistemas

alimentares da mesma forma como existem sistemas culturais dos quais participam indivíduos e grupos.

A presença de crenças, valores e significados devem ser consideradas nos estudos de consumo alimentar, e, portanto, a sociologia e a antropologia enquanto ciências humanas podem oferecer um arcabouço notável para os estudos de nutrição, porquanto a compreensão do que representa a modernidade alimentar pode ajudar para o conhecimento sobre a alimentação de grupos sociais específicos, bem como para compreensão do fenômeno das mudanças no padrão alimentar (FONSECA *et al.*, 2011).

No contexto da biomedicina, o alimento é compreendido como “elemento da ordem da natureza associado a uma concepção de corpo orgânico funcional e objeto de modificações nesse corpo” (CARVALHO; LUZ; PRADO, 2011, p. 157). Entretanto, o valor da alimentação e da nutrição deve significar mais que o processo de fisiologia dos alimentos no corpo, mais que o saber técnico de caráter biológico, da sua composição química e da qualidade sanitária, da inocuidade, das tecnologias de produção e de distribuição e das possibilidades terapêuticas (FREITAS; MINAYO; FONTES, 2011; CARVALHO; LUZ; PRADO, 2011).

O conceito de alimentação também “encontra-se representado pelos inúmeros sentidos e significados, ritos e símbolos, saberes e práticas na criação histórico-cultural das sociedades, no decorrer dos tempos” (CARVALHO; LUZ; PRADO, 2009; PRADO *et al.*, 2011).

As análises culturais são altamente simbólicas e a apresentação da comida é significativa, onde o conteúdo da comida e o formato das refeições – como a comida é combinada e como é servida – identifica padrões alimentares em diferentes contextos sociais (WARDE, 2015; SCHUBERT, 2017). A cultura e os efeitos da sociedade necessariamente modelam a alimentação, considerando que o comer envolve seleção, escolhas, ocasiões e rituais, imbrica-se com a sociabilidade, com ideias e significados, com interpretações de experiências e situações (CANESQUI; DIEZ-GARCIA, 2005, p. 9).

Freitas, Minayo e Fontes (2013, p. 32) inferem que “‘comida’ é o alimento na expressão da cultura [...], e Silva *et al.* (2010, p. 416, grifo dos autores) destacam que *comida* é o alimento simbolizado, associado ao ato de “alimentar-se a si mesmo e aos

outros, que encontra espaço no campo do social, do cultural, do político, do filosófico e do psíquico". Para Benemann e Menasche (2017), a comida constrói identidades e evoca memória, tradição e história, onde os espaços de interação de homens e mulheres com sua cultura se configuram através do como se come, onde e com quem, quando e o que se come. A comida 'fala', ela é uma expressão e uma representação dos modos de viver e de comer, bem como dos valores e significados da sociedade (WOORTMANN, 2013).

Os alimentos não são somente alimentos, vez que os padrões de permanência e mudanças nos padrões e práticas alimentares têm referência no ato nutricional e no comer, que é um ato social. Assim, "o que se come é tão importante quanto como se come, onde se come e com quem se come (SANTOS, 2005, p. 13). Sobre o ato de comer e a comensalidade, o GAPB recomenda o aproveitamento dos momentos em que os alimentos são consumidos para associá-los com o prazer proporcionado pela alimentação. Foram três as orientações básicas apresentadas: "comer com regularidade e com atenção; comer em ambientes apropriados; e comer em companhia." (BRASIL, 2014, p. 91).

"Quando se come" se refere aos eventos e ocasiões, ao tempo em que são realizadas as refeições, ao nome dado a cada uma delas, a sequência com que são servidas e pelas incorporações culturais e sociais entendidas de formas diferentes no mundo. Também se refere às datas ao longo de semanas (dias de semana e de final de semana), anos (férias, feriados, etc.) ou a vida (entrar e sair de um relacionamento, o nascimento e a morte). Se refere também ao tempo gasto e a variação deste para se preparar uma refeição em razão da estrutura social e cultural, mas também em razão das circunstâncias do dia a dia dos indivíduos e seus coletivos (SOUTHERTON, 2012; SCHUBERT, 2017).

"Onde se come" é associado aos espaços e locais onde a refeição é consumida, em casa ou fora de casa. Nos últimos 30 anos foram ampliadas as opções de locais para se realizar as refeições fora de casa, principalmente a partir do aumento no volume de restaurantes e de comida de rua e de outras inúmeras possibilidades. Isso está associado com o aumento das mobilidades urbanas, pela flexibilidade na oferta de comida e nas formas de comer (WARDE; MARTENS, 2003; SCHUBERT, 2017).

Comer em ambientes apropriados, limpos, confortáveis e tranquilos permite a concentração no ato de comer. O ambiente onde se come e suas características influenciam o comer e o prazer a ele associado. Os cheiros, sons, a iluminação e o conforto dos locais onde se come influenciam a alimentação (BRASIL, 2014). De acordo com Louzada *et al.* (2019), o local de realização das refeições são importantes e têm diversos significados atribuídos, assim como os arranjos associados ao espaço.

“Com quem se come” se associa à companhia. Pode-se comer sozinho, em família, amigos, colegas de trabalho ou de estudo, com convidados etc. Isso marca um processo imbricado de relações construídas e em torno do comer, da refeição, do alimentar-se e da sociabilidade e da comensalidade, associadas às convenções particulares de um determinado grupo ou de companhia específica (SCHUBERT, 2017). O GAPB orienta que as refeições sejam realizadas em companhia, seja em família, com os colegas de trabalho ou escola, considerando-se que “compartilhar o comer e as atividades envolvidas neste ato é um modo simples e profundo de criar e desenvolver relações entre as pessoas.” (BRASIL, 2014, p. 96).

“O que se come” se relaciona com algum tipo de comida ou preparação escolhida. A escolha é uma questão intrigante diante das inúmeras opções do que comer e está relacionada a uma escolha individual associada a carga cultural e social que influenciam o que é elegível comer dentre as opções disponíveis e economicamente possíveis de adquirir (SCHUBERT, 2017).

“Como se come” está diretamente envolvido com os cinco sentidos: olfato, paladar, visão, audição, tato, o que se liga direta e sensorialmente à comida e ao gosto. “Como se come” se tornou objeto de investigação científica mais evidente a partir de 1990, momento em que as crises alimentares contemporâneas emergiram e a obesidade se tornou foco central de pesquisa, vez que afeta a qualidade de vida, os processos biológicos e sociais dos indivíduos (SCHUBERT, 2017).

Neste sentido, se discute brevemente a seguir o contexto da contemporaneidade e seus reflexos na alimentação.

2.1.1 A contemporaneidade e seus reflexos na alimentação

As transformações que vêm ocorrendo na alimentação, desejadas ou indesejadas, representam tanto uma mudança de regras, de preferências alimentares, de novas combinações associadas a novas técnicas de preparo, onde as escolhas alimentares não somente dizem respeito às questões racionais, mas às transformações e permanências de significados nas práticas de alimentação (CARVALHO; LUZ; PRADO, 2011).

A transição das práticas alimentares em função da globalização, da midiaticização, da diluição das fronteiras geográficas e culturais e do amplo crescimento tecnológico implicam, transformam e instauram novas maneiras de se alimentar (AVELLAR, 2018). Outros fatores associados são a renda e a demanda, a urbanização e a globalização, que podem ser atribuídas às mudanças demográficas e socioeconômicas (MORATOYA *et al.*; 2013).

Os hábitos alimentares contemporâneos foram modificados pelo modo de vida da influência da sociedade de consumo. Esse contexto de mudanças ocorre desde a década de 1950, quando a sociedade passou por transformações importantes, como a entrada massiva das mulheres no mercado de trabalho – e a mudança de responsabilidades desta para com a alimentação familiar, no que Fischler (1995) tratou como feminização da sociedade e do mundo do trabalho a partir de 1980 (ALTOÉ; AZEVEDO, 2018; BALEM *et al.*, 2016; FONSECA *et al.*, 2011).

Atualmente os indivíduos têm sido constantemente confrontados a realizar suas próprias escolhas, as quais têm se distanciado do “âmbito coletivo e se aproximam da esfera dos indivíduos, favorecendo o exercício de sua autonomia” (FONSECA *et al.*, 2011, p. 3857-3858). Novos desafios advindos dos novos modos de comer e os seus efeitos vem se construindo na sociedade contemporânea, onde a comida pode assumir diferentes significados que dão sentido às ações sociais, vez que “a vida social se organiza em conjunto com a alimentação, e [...] o alimentar-se vai além de uma questão fisiológica de necessidade de nutrientes.” (CARVALHO; LUZ; PRADO, 2011, p. 159).

As mudanças no padrão alimentar devem ser compreendidas a partir de aspectos objetivos e subjetivos, considerando-se a urbanidade como contexto da comensalidade contemporânea, onde o acesso aos alimentos é determinado pela estrutura socioeconômica que envolve as políticas econômica, social e agrária, assim

como que as práticas alimentares se relacionam com as classes sociais e a determinantes culturais e psicossociais (DIEZ-GARCIA, 2003; FONSECA *et al.*, 2011; MORATOYA *et al.*, 2013; AVELLAR, 2018).

As características do modo de vida urbano orientam o comportamento alimentar (DIEZ-GARCIA 1997) e as novas maneiras de se alimentar têm sido mais intensamente sentidas nas práticas alimentares urbanas, sem deixar de atingir também as localidades de menor porte. O modo de vida urbano impõe um ritmo de vida que influencia os hábitos alimentares e a necessidade da readequação das necessidades diárias, em conformidade com as situações que lhe são dadas, seja de tempo, recursos ou de infraestrutura alimentar (AVELLAR, 2018; FONSECA *et al.*, 2011; DIEZ-GARCIA, 2003).

Diez Garcia (2003) considera que as práticas alimentares mudam em razão do poder aquisitivo, praticidade, publicidade e representam a incorporação de novos alimentos, formas de preparo, compra e consumo. Soma-se a isso as imposições da vida atual, que está ligada a uma diminuição do tempo para as refeições em família, a alta carga de trabalho e a tendência à individualização (ALTOÉ; AZEVEDO, 2018).

O comensal urbano contemporâneo tende a optar por preparos que facilitem e poupem o seu tempo de preparo, bem como que diminuam a frequência das compras (DIEZ-GARCIA, 2003). Essa comensalidade urbana contemporânea é caracterizada pela escassez de tempo para o preparo e consumo de alimentos, pelo grande número de itens disponíveis, pelos produtos industrializados que oferecem novas formas de conservação e de preparo, pela crescente oferta de utensílios e preparações transportáveis, pela flexibilização dos horários para comer, pela oferta de alimentos provenientes do mundo todo, pelo deslocamento do comer no domicílio para se alimentar fora de casa em estabelecimentos que comercializam alimentos - restaurantes, lanchonetes, vendedores ambulantes, padarias, entre outros (DIEZ-GARCIA, 2003, p. 484).

Gracia-Arnaiz e Contreras (2012, p. 59) analisam que “as exigências diárias de muitas pessoas não permitem um regime nutricional mais saudável”, e as imposições de horário e organização do tempo repercutem de diferentes maneiras na qualidade da alimentação, vez que o tempo para cozinhar ou comprar alimentos concorre com o tempo que se deve dedicar para outras atividades e tarefas do dia a

dia, as quais fazem parte das escolhas dos indivíduos (GRACIA-ARNAIZ; CONTRERAS, 2012).

Vivemos na era da alimentação globalizada e o novo papel da alimentação na sociedade contemporânea também se relaciona com uma maior consciência das questões envolvidas no consumo e nas responsabilidades implicadas, o que confere ao comer um teor político e ideológico (PORTILHO; CASTAÑEDA; CASTRO, 2011). A substituição dos alimentos enraizados na cultura e produzidos localmente por alimentos industrializados e globalmente distribuídos resultou em uma incômoda imposição do consumo pela indústria alimentar. De outro lado, ao ampliar o repertório alimentar se permitiu o acesso aos alimentos de diversas partes do mundo, bem como o intercâmbio de culturas alimentares (ALTOÉ; AZEVEDO, 2018; POULAIN, 2004).

Os contextos do alimentar-se, do cozinhar, de preparar refeições no ambiente doméstico atravessam atualmente uma fase de adaptação cultural e social. O Guia Alimentar para a População Brasileira traz em seu escopo uma discussão importante sobre estes aspectos e os relaciona com o consumo alimentar contemporâneo, o que é discutido sucintamente a seguir.

2.2 O GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA

O Guia Alimentar para a População Brasileira “se apresenta como uma ferramenta brasileira para implementação das recomendações da Estratégia Global de Promoção da Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde.” (ALVES; JAIME, 2018, p. 4334). Jaime *et al.* (2018, p. 1833) referem que “os guias alimentares têm sido publicados pelo Ministério da Saúde com o objetivo de apresentar diretrizes oficiais para a promoção da alimentação adequada e saudável”. O Guia Alimentar para a População Brasileira (GAPB) é uma ferramenta brasileira que objetiva a implementação das recomendações da Estratégia Global de Promoção da Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde (ALVES; JAIME, 2018).

O GAPB se constitui em um instrumento que visa apoiar a alimentação saudável no contexto individual e coletivo, por se configurar como uma diretriz de promoção da alimentação adequada e saudável, dentre elas, o ato de cozinhar e preparar refeições no ambiente doméstico é apontado como um importante

instrumento para realização desses objetivos (BRASIL, 2014). O primeiro Guia Alimentar para a População Brasileira (GAPB) foi publicado no ano de 2006 e apresentou as primeiras diretrizes oficiais e de recomendações alimentares e nutricionais para a população (BRASIL, 2014).

Jaime *et al.* (2018) afirmam que dada a necessidade de apresentar novas recomendações diante das transformações sociais e dos hábitos e práticas alimentares no Brasil e a sua associação com as Doenças Crônicas Não-Transmissíveis (DCNT), o GAPB foi reeditado no ano de 2014, tendo como pressupostos os direitos à saúde e à alimentação adequada e saudável para a população brasileira, sem que tenha substituído o GAPB publicado em 2006 (BRASIL, 2014).

A nova edição do GAPB considerou as evidências científicas mais recentes no campo da alimentação e da nutrição e as conjugou com os saberes de diversas áreas em suas recomendações, dentre os quais os dados obtidos da Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009 (POF 2008-2009) (INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA, 2011) e estudos que analisaram as características reais da alimentação brasileira, a qual se baseia em alimentos *in natura* ou minimamente processados (LOUZADA *et al.*, 2019).

Com o intuito de sugerir as possíveis combinações para constituir as refeições principais - café da manhã, almoço e jantar, e mostrar as possíveis combinações de alimentos que atendem as recomendações gerais do GAPB sem torná-las como recomendações ou cardápios fixos e considerando que devem ser variadas, foram escolhidas as refeições de um grupo de brasileiros identificados na POF 2008-2009, habitantes das cinco grandes regiões brasileiras do meio urbano e rural e de todas as classes de renda, de ambos os sexos e de vários grupos etários (a partir dos 10 anos de idade), que consumiam pelo menos 85% do total de calorias da alimentação proveniente de alimentos *in natura* ou minimamente processados (BRASIL, 2014).

Os exemplos selecionados também trouxeram a sugestão de presença de pelo menos um legume ou verdura nos almoços, a fim de incentivar o seu consumo vez que são alimentos que têm baixo consumo em todo o Brasil, assim como a sugestão de diminuição do consumo de carnes vermelhas (excessivamente consumidas no país) (BRASIL, 2014).

Nas refeições de almoço e jantar os alimentos e preparações mais consumidos no Brasil são o arroz ou preparações à base deste, bem como o feijão e outras leguminosas e carnes. Entretanto o consumo de lanches tipo *fast-food* engloba refrigerantes, doces, biscoitos, salgados, carnes processadas e outros produtos densos em gordura, o que pode indicar a ocidentalização dos hábitos alimentares na família (MASSARANI *et al.*, 2015).

Os alimentos *in natura* ou minimamente processados devem ser considerados como a base da alimentação dos brasileiros. Considera-se que estes alimentos são aqueles que antes de sua aquisição foram submetidos a alterações mínimas e são provenientes de produtos extraídos diretamente da natureza e de origens vegetais, mesmo que submetidos a secagem, ao polimento, ao empacotamento ou a moagem, e sejam utilizados “na forma de farinhas, raízes e tubérculos lavados, cortes de carne resfriados ou congelados e leite pasteurizado”, assim como aqueles “[...] usados pelas pessoas para temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias”, tais como os óleos, as gorduras, o açúcar e o sal (BRASIL, 2014, p. 26). No entanto, a utilização de alimentos *in natura* e minimamente processados e seu uso em preparações implica no conhecimento para o preparo de alimentos (habilidades culinárias), tais como seleção, pré-preparo, cocção, tempero e apresentação (BRASIL, 2014).

O GAPB também recomenda limitar o consumo de óleos, gorduras, sal, açúcar e alimentos processados, e evitar o consumo de alimentos ultraprocessados. Os alimentos ultraprocessados são nutricionalmente desbalanceados por serem produtos alimentícios cuja fabricação industrial utiliza técnicas de processamento e de manufatura como a extrusão, moldagem e pré-processamento por fritura ou cozimento. Os ingredientes utilizados nas formulações são numerosos e muitos são de uso exclusivamente industrial, onde majoritária ou inteiramente são compostos por substâncias derivadas de constituintes de alimentos ou substâncias sintetizadas em laboratório a partir de matérias orgânicas derivadas do petróleo e do carvão. Muitas destas substâncias são aditivos alimentares utilizados para estender o tempo de duração dos alimentos ultraprocessados, ou dotá-los de cor, sabor, aroma e textura o que os torna atraentes. A presença de um número elevado de ingredientes (normalmente mais que 5) descritos nas embalagens e a nomenclatura pouco familiar

de alguns deles podem indicar tratar-se de um alimento ultraprocessados (ex. espessantes, emulsificante, realçador de sabor, etc.) (BRASIL, 2014).

Estudos recentes que investigaram a relação do consumo de alimentos ultraprocessados com a qualidade da dieta verificaram que estes são mais gordurosos, açucarados, salgados e possuem maior densidade energética quando comparados à combinação do grupo de alimentos *in natura* e minimamente processados (MOUBARAC *et al.*, 2013; LOUZADA *et al.*, 2019).

As tecnologias atuais permitiram à indústria de alimentos que respondessem às demandas das pessoas oferecendo uma crescente disponibilidade de alimentos prontos para consumo, o que tem sido associado ao aumento do uso de produtos alimentares de conveniência, na sua maioria ultraprocessados (HARTMANN; DOHLE; SIEGRIST, 2013). Alimento de conveniência é um termo utilizado para classificar os alimentos que foram produzidos total ou parcialmente pelos processadores e distribuidores, ou seja, o tempo, as habilidades culinárias e a energia foram transferidas da cozinha de casa para a indústria (BURTON; REID; WORSLEY; MAVONDO, 2017).

O consumo de alimentos de conveniência pode estar associado ao ganho de peso e ao favorecimento de doenças crônicas, assim como a diminuição da qualidade nutricional das refeições (LAVELLE *et al.*, 2017). Os alimentos de conveniência são ricos em gorduras, açúcares, sódio, aditivos alimentares e sal, e por serem altamente processados, densos em energia e pobres em nutrientes e fibras estão diretamente associados ao sobrepeso, à obesidade, ao aumento de doenças autoimunes e de outras doenças crônicas relacionadas à alimentação (LAVELLE *et al.*, 2016; BURTON; REID; WORSLEY; MAVONDO, 2017; LAVELLE *et al.*, 2017).

A utilização de alimentos ultraprocessados e de conveniência para cozinhar em casa é uma realidade na atualidade. A baixa confiança na capacidade de cozinhar é associada ao aumento do uso de alimentos pré-preparados e de conveniência dada a sua facilidade de preparo e das instruções do passo-a-passo estarem associadas às embalagens dos produtos (BURTON; REID; WORSLEY; MAVONDO, 2017).

Uma pesquisa sobre a agregação familiar de padrões alimentares em uma amostra representativa da população brasileira utilizando dados da POF 2008/2009, verificou que a realização de refeições em família, a transmissão de informações sobre

alimentação para os filhos e a iniciativa e o esforço dos pais de incentivarem os filhos a consumirem alimentos saudáveis, inclusive através da aquisição destes gêneros, demonstrou que os três padrões alimentares dos brasileiros são o lanche tradicional, a grande refeição tradicional e os lanches tipo *fast-food* (MASSARANI *et al.*, 2015).

O GAPB fundamenta o hábito de cozinhar alimentos como um atributo social dos seres humanos, uma vez que são compartilhados o comer e as atividades envolvidas que permitem criar e desenvolver relações entre pessoas e a vida social. Cozinhar no ambiente doméstico permite uma alimentação variada, nutricionalmente adequada e saudável - principalmente se as preparações utilizarem ingredientes *in natura* ou minimamente processados – e influenciam na manutenção dos hábitos alimentares e culturais, na utilização de alimentos e preparações regionais, na autonomia das escolhas alimentares individuais, bem como contribuem para a qualidade de vida daqueles que escolhem se alimentar dessa maneira. É uma diretriz que sejam incentivados o compartilhamento das atividades que precedem e sucedem a preparação e o consumo das refeições, como o planejamento, a aquisição dos insumos e as atividades de limpeza (BRASIL, 2014).

Cozinhar em casa e valorizar esse hábito ao longo do tempo é uma forma de garantir uma alimentação mais saudável e nutricionalmente adequada. Aqueles que têm habilidades culinárias desenvolvidas devem continuamente aperfeiçoá-las e partilhá-las com as pessoas com as quais se convive, principalmente crianças e jovens, homens e mulheres a partir de conversas, trocas de receitas, do aprendizado contínuo com os familiares e amigos (BRASIL, 2014).

Portanto, o preparo de refeições em casa depende diretamente das habilidades culinárias do indivíduo, bem como de outros fatores. O consumo de refeições preparadas em casa e estes aspectos são discutidos no tópico a seguir.

2.3 COZINHAR E CONSUMIR REFEIÇÕES PREPARADAS EM CASA, IMPORTÂNCIA DAS HABILIDADES CULINÁRIAS

O PGGN/UFSC e os membros do NUPPRE desenvolvem pesquisas relevantes relacionadas ao contexto do cozinhar no ambiente doméstico, culinária, habilidades culinárias e sua relação com aspectos envolvidos com a alimentação e

nutrição. Esses temas estão atrelados à linha 3 do Programa e o seu aprofundamento e discussões estão presentes em teses e artigos publicados nacional e internacionalmente, como os realizados por Bernardo (2017, 2018, 2021), Jomori (2017) e Mazzonetto (2019). Portanto, nesta revisão seremos mais sucintas ao abordar este assunto, trazendo apenas uma breve argumentação dos autores sobre o tema.

Supõe-se que o significado de cozinhar é diferente entre as pessoas e depende do contexto temporal e social em que estão inseridas (DANIELS; GLORIEUX; VAN TIENOVEN, 2012). Cozinhar incorpora uma gama de comportamentos complexos, de influências múltiplas e um imenso espectro de práticas (MILLS *et al.*, 2017a, 2017b, 2017c). A maneira como as pessoas dão sentido e significado ao tempo reservado para cozinhar pode ser influenciada por um grande número de fatores individuais, familiares ou contextuais, o que pode afetar a definição do cozinhar de acordo com a situação (DANIELS; GLORIEUX; VAN TIENOVEN, 2012).

Os conceitos de cozinhar são ambíguos e complexos, tendo alguns autores optado por associá-los ao tempo e esforço despendido ao ato (KAUFMANN, 2010; SHORT, 2006), ou às perspectivas de "utilização de alimentos/ingredientes frescos" e "preparados em casa", bem como, de acordo com as definições individuais e compreensões dadas por aqueles que o praticam (WOLFSON *et al.*, 2016). Mills *et al.* (2017c) em uma revisão sistemática definiram que o cozinhar doméstico (*home cooking*) deve ser entendido como as práticas e habilidades para o preparo de alimentos quentes ou frios em casa, incluindo o combinar, misturar e na maioria das vezes, aquecer os alimentos.

Jomori (2017) aponta que, apesar de ser pesquisado mundialmente, o conceito do cozinhar em casa ainda carece de discussão, mas que as expressões "cozinhar do zero" (*cooking from scratch*) e "cozinhar do começo" têm sido utilizadas para definição do preparo dos alimentos a partir de ingredientes crus ou frescos (*in natura*) e básicos. Wolfson *et al.* (2016) acrescentam que o *cooking from scratch* também está relacionado ao investimento de tempo e energia dispendidos no preparo.

Nas últimas décadas se intensificaram as preocupações por parte dos profissionais de saúde em relação aos hábitos de cozinhar, hábitos culinários e outras

habilidades relacionadas aos alimentos, considerando-se que o planejamento e a preparação de refeições do zero têm sido constantemente associados com gasto de tempo e demora, considerando os afazeres contemporâneos da sociedade (BURTON; REID; WORSLEY; MAVONDO, 2017; MILLS *et al.*, 2017c).

Algumas evidências sugerem que as percepções e os comportamentos culinários podem ser influenciados por fatores individuais como idade, sexo, *status* socioeconômico, pressões de tempo, preferências de gosto e valores em torno dos alimentos (WOLFSON *et al.*, 2016). As pessoas não apenas preparam refeições para atender às suas necessidades nutricionais, mas também outras motivações que podem estar relacionadas com a necessidade, o prazer, para relaxar ou para agradar (DANIELS; GLORIEUX; VAN TIENOVEN, 2012). A maneira como as pessoas dão sentido e significado ao tempo reservado para cozinhar pode ser influenciada por um grande número de fatores individuais, familiares ou contextuais, o que pode afetar a definição do cozinhar de acordo com a situação (DANIELS; GLORIEUX; VAN TIENOVEN, 2012).

Menor confiança em cozinhar tem sido associada ao fato de ser homem, jovem em idade, ter baixa renda ou escolaridade e morar com crianças (BURTON; REID; WORSLEY; MAVONDO, 2017). Um estudo revelou que os homens são confiantes em assar, grelhar, ferver e frigar, e menos confiantes em cozinhar a vapor, estufar e refogar; as mulheres jovens, no entanto, são mais confiantes em cozinhar, grelhar, ferver, assar no forno, assar, refogar e menos em fritar, cozinhar no micro-ondas ou à vapor (BURTON; REID; WORSLEY; MAVONDO, 2017).

Em uma revisão sistemática se evidenciou que mulheres e meninas eram mais propensas que os homens e meninos a se envolverem com a preparação de alimentos em casa, e que existe um grande potencial para envolver ainda mais os meninos e homens em atividades culinárias (MILLS *et al.*, 2017c). Quanto aos adultos jovens, Larson *et al.* (2006) observaram que aqueles que se envolvem no preparo de refeições em casa também possuem uma melhora da qualidade de suas dietas, e esta prática está associada com menos consumo de refeições tipo *fast-food* (LARSON *et al.*, 2006).

Quanto aos benefícios de consumir refeições preparadas em casa, há evidências de que as preparações fornecem menos calorias por porção e por refeição,

menos gordura total, saturada e colesterol, menos sódio, mais fibras, cálcio e ferro se comparados com alimentos consumidos fora de casa (REIKCS; STANG; LASKA, 2014). Análises das Pesquisas Nacionais de Saúde e Nutrição (NHANES 2007-2010) dos Estados Unidos mostraram que preparar o jantar em casa frequentemente estava associado ao menor consumo de açúcares e gorduras (TIWARI; AGGARWAL; TANG; DREWNOWSKI, 2017) e também é uma estratégia para combater a obesidade e as dietas de baixa qualidade (MILLS *et al.*, 2017c).

Para que uma pessoa se envolva na preparação de alimentos, incluem-se as habilidades culinárias que conjugam a necessidade de desenvolver um *menu*, escolher as formas de preparo/receitas, realizar a aquisição dos ingredientes/alimentos com planejamento antecipado, organizar horários para prepará-los e utilizar utensílios que economizam tempo; autoeficácia nas habilidades culinárias e técnicas de congelamento das preparações (JONES; WALTER; SOLIAH; PHIFER, 2014; LAVELLE *et al.*, 2016).

Um conjunto emergente de evidências sugere que o desenvolvimento de habilidades culinárias e de preparação de alimentos é essencial para o bem-estar nutricional (UTTER *et al.*, 2018), e a confiança dos indivíduos sobre conhecimentos nutricionais e habilidades culinárias influenciam as práticas de cozinhar no ambiente doméstico e são importantes para a qualidade da dieta (WOLFSON *et al.*, 2016; BURTON; REID; WORSLEY; MAVONDO, 2017).

O conhecimento, as habilidades e o comportamento culinário de indivíduos e famílias são moldados pelo ambiente físico construído, pela cultura da comunidade, pelas normas e valores e pela acessibilidade de alimentos de qualidade nos locais em que as pessoas vivem (WOLFSON *et al.*, 2016). As habilidades culinárias devem ser compartilhadas e o ato de preparar e cozinhar alimentos e de criar preparações culinárias podem causar impacto na qualidade nutricional e implicar em uma alimentação mais nutritiva, além de aumentar as relações de convívio entre as pessoas e o prazer de se comer (BRASIL, 2014; JONES; WALTER; SOLIAH; PHIFER, 2014; UTTER *et al.*, 2018).

A confiança dos indivíduos sobre conhecimentos nutricionais e habilidades culinárias influenciam as práticas de cozinhar no ambiente doméstico e são importantes para a qualidade da dieta (WOLFSON *et al.*, 2016; BURTON *et al.*, 2017).

Um conjunto emergente de evidências sugere que o desenvolvimento de habilidades culinárias e de preparação de alimentos é essencial para o bem-estar nutricional (UTTER *et al.*, 2018). Aqueles indivíduos que frequentemente preparam refeições em casa e usam um número maior de habilidades culinárias tendem a realizar escolhas alimentares mais saudáveis e terem melhor qualidade alimentar (LAVELLE *et al.*, 2016).

Nesse sentido, o GAPB se refere às habilidades culinárias como as capacidades que devem ser aperfeiçoadas e transmitidas ao longo de gerações nas sociedades no sentido de capacitar o indivíduo e o grupo familiar para que possam desenvolver as habilidades para selecionar, pré-preparar, temperar, cozinhar e combinar os alimentos (principalmente os *in natura*) para atribuir-lhes sabor, aroma, textura e aparência apreciados pelas pessoas (BRASIL, 2014, p. 112).

Jomori *et al.* (2018) inferiram que as habilidades culinárias estão relacionadas com as tarefas culinárias e as habilidades individuais de cada um, as quais envolvem confiança, atitude e aplicação de conhecimento individual para o planejamento de cardápios, realização de compras e preparação dos alimentos e as habilidades para o preparo de alimentos conforme o seu grau de processamento.

A característica típica daqueles que cozinham mudou, de modo que a preparação de alimentos em casa não é mais tão dominada pelas mulheres como era antes (CUTLER; GLAESER; SHAPIRO, 2003; MILLS *et al.*, 2017c), e a aculturação potencialmente levou à perda percebida de papéis e tradições culturais (TORP *et al.*, 2013; MILLS *et al.*, 2017c). Atualmente se supõe que as mudanças relacionadas com as habilidades culinárias estejam relacionadas com a má qualidade da dieta e à obesidade (JAMES, 2008; HARTMANN; DOHLE; SIEGRIST, 2013).

Cozinhar é um ato que deve ser realizado e mantido por todos os indivíduos, apesar de que “o processo de transmissão de habilidades culinárias entre gerações vem perdendo força e as pessoas mais jovens possuem cada vez menos confiança e autonomia para preparar alimentos” (BRASIL, 2014, p. 113).

Não parece ainda claro como os indivíduos aprendem a cozinhar e como se dá a transmissão desta prática entre as gerações (LANG; CARAHER, 2001; SHORT, 2006; MEAH; WATSON, 2011), mas alguns estudos afirmam que atualmente as mães são reportadas como a maior fonte de aprendizado sobre habilidades básicas de

cozinhar desde a tenra idade (CARAHER *et al.*, 1999; LANG *et al.*, 1999; LANG; CARAHER, 2001; SHORT, 2006; MEAH; WATSON, 2011; HARTMANN; DOHLE; SIEGRIST, 2013; REICKS *et al.*, 2014).

Dois problemas têm sido discutidos como centrais e responsáveis pela falta de habilidades culinárias contemporaneamente: o declínio na transmissão intergeracional de habilidades básicas de culinária em casa e a falta de instrução e aulas de culinária nas escolas na maioria dos países (HARTMANN; DOHLE; SIEGRIST, 2013).

Lang e Caraher (2001) reconhecem a importância de incentivar os indivíduos a cozinhar, uma vez que saber cozinhar influencia a compreensão do que se entende por alimentação saudável. Assim, chamam de transição culinária o processo de mudanças na habilidade de selecionar, preparar e consumir alimentos, especialmente aquelas habilidades necessárias para o preparo de refeições "do zero" que são experimentadas na atualidade.

Desde meados do século XX, as pessoas cozinham com menos frequência no mundo e no Brasil (BRASIL, 2014; GATLEY, 2016) e menos a partir de ingredientes básicos nos países desenvolvidos (SMITH; NG; POPKIN, 2013; MILLS *et al.*, 2017c). Há preocupações crescentes de que a habilidade de cozinhar possa ser perdida nas gerações futuras. Anteriormente, essas habilidades eram transmitidas entre gerações ou por meio de currículo escolar formal na maioria dos países e no Brasil (BRASIL, 2014; UTTER *et al.*, 2018).

A preocupação nos últimos anos é de que a cultura doméstica de cozinhar tenha evoluído rápido demais, assim como aconteceu com as mudanças sociais, ambientais e tecnológicas mais amplas, o que pode se constituir em um potencial comprometimento dietético, nutricional e da saúde e da alocação de tempo para a preparação de alimentos em casa. Algumas culturas sofreram uma mudança dramática em sua capacidade de selecionar, preparar e consumir alimentos, com menos e/ou diferentes habilidades culinárias (LAVELLE *et al.*, 2016).

Nesse sentido, os benefícios de se cozinhar em casa ganharam notoriedade nos últimos anos, tendo surgido vários programas de intervenção de culinária para a promoção da saúde no mundo, incluindo programas como o "*Ministry of Food*" liderado pelo cozinheiro *chef* Jamie Oliver no Reino Unido e na Austrália e os programas

americanos como a campanha “*Let's Move: Chefs Move to Schools*” liderado pela ex-Primeira Dama dos Estados Unidos Michelle Obama e “*Share Our Strength: Cooking Matters, 2013*” (RABER *et al.*, 2016).

Alguns estudos científicos citaram os facilitadores, os motivadores e as barreiras para o ato de cozinhar. Um estudo que utilizou grupos focais revelou que os participantes destacaram que o custo-benefício da alimentação preparada em casa, a possibilidade de seguir um referencial culinário, a familiaridade com as técnicas culinárias e a disponibilidade de tempo foram apontadas como motivadores para o preparo de refeições em ambiente doméstico (DANIELS *et al.*, 2012).

As barreiras para cozinhar em ambiente doméstico foram citadas em algumas pesquisas e envolvem a falta de vontade e de tempo para preparar as refeições (JABS; DEVINE *et al.*, 2006; GATLEY; CARAHER; LANG, 2014; WOLFSON *et al.*, 2016), o trabalho dos pais (DEVINE *et al.*, 2009; JABS *et al.*, 2007), o custo baixo dos alimentos de conveniência se comparados com ingredientes frescos (BRUNNER; VAN DEER HORST; SIEGRIST, 2010; WOLFSON *et al.*, 2016), a baixa habilidade culinária (STEADSTAEAD *et al.*, 2004; VAN DEER HORST; BRUNNER; SIEGRIST, 2011), a indisponibilidade ou a baixa disponibilidade de alimentos (VIDGEN; GALLEGOS, 2014).

O envolvimento com o cozinhar e preparar refeições implica em associações positivas para ingestão e comportamento alimentar mais saudável entre adultos e adolescentes. A presença de habilidades para o preparo de refeições durante a transição entre a adolescência e a idade adulta têm sido associadas a melhores indicadores nutricionais durante o resto da vida (UTTER *et al.*, 2018). Entretanto, indivíduos mais jovens são menos propensos a cozinhar (WOLFSON *et al.*, 2016).

O tópico a seguir faz uma discussão sobre os hábitos alimentares e o preparo de refeições por estudantes universitários.

2.4 O ESTUDANTE UNIVERSITÁRIO: HÁBITOS ALIMENTARES E PREPARO DE REFEIÇÕES

2.4.1 Os hábitos alimentares do estudante universitário

No Brasil é comum que o ingresso no meio universitário seja realizado no final da adolescência, aos 18 anos de idade após completar o ensino médio, o que se constitui em “uma importante etapa do processo de transição da adolescência para a fase adulta.” (LOUREIRO, 2016, p. 966).

O período de ingresso em uma universidade costuma ser uma etapa significativa para a transição entre a adolescência e a fase adulta, vez que é o momento em que o adolescente deixa o convívio diário com a família e os seus lares e passam a tomar decisões e tornarem-se responsáveis por sua moradia, finanças, administração do tempo e sua alimentação. É o momento de se adaptar a uma nova rotina e a uma nova carga horária de estudos, de trabalhos acadêmicos e que causam mudanças comportamentais nos indivíduos associadas ao estresse, administração do tempo e influência de modismos dietéticos (ANSARI; STOCK; MIKOLAJCZYK, 2012; LOUREIRO, 2016; MUELLER *et al.*, 2018).

É na adolescência que as mudanças de comportamento iniciam, em que o indivíduo passa a tomar decisões a respeito de sua alimentação e a fazer escolhas alimentares que permanecerão na fase adulta (PEREZ *et al.*, 2016; MUELLER *et al.*, 2018). As práticas alimentares adotadas na adolescência tendem a perdurar ao longo do tempo e estão associadas ao risco de doenças crônicas não transmissíveis na idade adulta. A promoção de uma alimentação saudável e prevenção de doenças em adolescentes depende da formação do hábito alimentar e sua manutenção ao longo da vida, fator dependente das relações interpessoais dentro da família, a qual influencia as atitudes, preferências e valores relacionados ao consumo alimentar (MASSARANI *et al.*, 2015).

Alves e Precioso (2017, p. 239) referem que as preocupações com a alimentação do estudante universitário devem ser amplamente consideradas, uma vez que os comportamentos alimentares no início da vida adulta tendem a promover implicações significativas a curto, médio e longo prazos na saúde. O comportamento alimentar deve ser compreendido como um conjunto de ações agregadas ao alimento e ao seu consumo. Inicia-se com a escolha do alimento, o horário de consumo, os modos de preparo e finaliza com a digestão (MATIAS, 2010; LOUREIRO, 2016, p. 968).

Pesquisas evidenciam que a transição entre o período escolar e a universidade é de mudanças críticas nos hábitos alimentares (BERNARDO *et al.*, 2018). Alguns determinantes das escolhas alimentares dos universitários são a conveniência, o sabor, o estado de saúde, o ambiente social e físico, bem como as conexões com o controle de peso corporal (ALVES; PRECIOSO, 2017). As mudanças no comportamento alimentar e no estado nutricional é influenciada pelo grau de atividade física, de estresse, de consumo de álcool e de tabagismo, podendo interferir na formação física e na vulnerabilidade biológica desse grupo (VIEIRA *et al.*, 2002; MIRANDA *et al.*, 2016).

Para os universitários nem sempre a alimentação é uma prioridade (MAIA; RECINE, 2015). Muitas vezes os cuidados para uma alimentação saudável são sobrepostos pelas preocupações quanto ao desempenho acadêmico, a participação em atividades culturais e as relações sociais, somadas ao planejamento inadequado do tempo e de outros fatores psicossociais envolvidos (ALVES; BOOG, 2007; DUARTE; ALMEIDA; MARTINS, 2013).

Um estudo qualitativo realizado com estudantes universitários belgas (DELIENS, 2014) utilizou grupos focais no intuito de explorar os fatores ligados aos comportamentos alimentares dos participantes. Se identificou que a independência aumentada após a transição do ensino médio para a universidade causava um desafio ao estudantes para que fizessem escolhas alimentares saudáveis, e que essas eram influenciadas por fatores pessoais – preferências de sabor, autodisciplina, autonomia, tempo e conveniência; aos seus grupos e relacionamentos sociais – controle dos pais (ou a ausência de), amigos e pares (relacionamentos pessoais); ao ambiente físico que frequentavam (disponibilidade e acessibilidade a alimentos saudáveis, atratividade e preço); e macroambiente (mídia e publicidade). Esses determinantes também pareceram ser influenciados pelo ambiente da universidade, como as residências e sociedades estudantis, o estilo de vida universitário e o período de exames a que estavam submetidos em determinados momentos.

Uma revisão narrativa realizada por Bernardo *et al.* (2017) objetivou analisar o consumo alimentar de estudantes universitários a partir dos resultados de 37 pesquisas publicadas no mundo e 8 no Brasil e se verificou que o estudante universitário costuma manter um comportamento alimentar não saudável, ocasionado

pela ingestão em altas quantidades de *fast-food*, lanches, doces, refrigerantes e bebidas alcoólicas e baixa ingestão de frutas, vegetais, peixes, grãos inteiros e legumes. Quanto aos estudantes estrangeiros, se verificou que costumam consumir alto volume de alimentos tipo lanches, *fast-food*, batatas fritas, bolos, tortas e bebidas carbonatadas (refrigerantes), e que mantêm um baixo consumo de frutas, verduras e legumes. Quanto aos brasileiros, surpreendentemente os resultados foram semelhantes e se evidenciou que também costumam consumir esses mesmos alimentos.

Sobre o número de refeições diárias realizadas pelos universitários, os estudos internacionais mostraram que costumam pular as refeições principais, sendo o café da manhã a refeição mais ignorada seguida pelo almoço, jantar e ceia, bem como que mantinham o consumo de lanches não saudáveis e com alta densidade energética (como lanches e sanduíches vendidos nas lanchonetes) ao longo do dia (BERNARDO *et al.*, 2017). Uma revisão bibliográfica sobre o estado nutricional e os hábitos alimentares de universitários realizada por Loureiro (2016) utilizou estudos nacionais e internacionais publicados de 2002 a 2016 e revelou que as refeições principais realizadas por estudantes universitários brasileiros são variadas.

Outro estudo realizado em 2004 com 20 estudantes brasileiros apontou que a omissão do café da manhã era habitual. Nessa pesquisa poucos universitários afirmaram omitir o almoço e alguns informaram que o jantar constituía a principal refeição do dia (BORGES; LIMA FILHO, 2004). Em um que estudo envolveu universitários de graduação e de pós-graduação que residiam em moradia estudantil (n=100), 72% relataram realizar almoço completo (com a presença de alimentos fontes de energia, proteínas, vitaminas e vegetais) e o jantar foi considerado incompleto por 63% (ALVES; BOOG, 2007). Em outro estudo realizado com 560 estudantes de uma universidade particular em Mogi Guaçu (São Paulo), 93% dos participantes afirmou almoçar, 70% disse realizar o café da manhã, 58% jantavam, 36% faziam o lanche da tarde, 20% a ceia e 15% o lanche da manhã (FERREIRA; OLIVEIRA; REGGIOLLI, 2014).

Uma pesquisa mais recente se verificou as práticas alimentares de 1336 estudantes cotistas e não cotistas ingressantes em uma universidade pública brasileira instalada no Rio de Janeiro. O estudo revelou que a maioria costumava

almoçar (66,5%) e pouco mais de 1/3 (37,1%) jantava diariamente. Os estudantes declararam que era preferível “substituir o jantar por lanche do que substituir o almoço por lanche” (PEREZ *et al.* 2016, p. 535), onde 4,8% substituíam as refeições do almoço e 24,3% do jantar por lanches em pelo menos cinco dias da semana. Não houve diferenças significativas entre cotistas e não cotistas para esse contexto (PEREZ *et al.* 2016).

Loureiro (2016) verificou ainda que a alimentação dessa população é bastante inadequada em termos nutricionais e de saúde. Se identificou que nos últimos anos houve substancial diminuição no consumo de vegetais, evidenciado nos estudos pelo baixo consumo de frutas, verduras, legumes, hortaliças e grãos, e que houve um aumento significativo no consumo de alimentos processados e ultraprocessados ou de conveniência. Especialmente na região Sul do Brasil se observou a baixa ingestão de alimentos *in natura* (frutas e hortaliças), consumo relevante de álcool, doces, embutidos, frituras e salgadinhos e omissão de refeições (LOUREIRO, 2016).

Rodrigues *et al.* (2019) elaboraram uma revisão que objetivou avaliar a frequência de consumo de vegetais entre estudantes universitários de uma capital brasileira e examinar associações com características individuais e habilidades culinárias. A revisão permitiu identificar que, como já conhecido, a maioria dos universitários não consome os níveis recomendados de vegetais. Contudo, os esforços para compreender os possíveis impulsionadores do consumo de vegetais são fragmentados e não consideram a população de adultos jovens suficientemente.

Na revisão narrativa de Bernardo *et al.* (2017) muitos estudos compararam a ingestão alimentar de estudantes universitários que moravam com os pais com aqueles que não moravam. Se concluiu que os estudantes universitários que ainda moravam com os pais não mudavam consideravelmente os seus hábitos alimentares após ingressar no ensino superior, e que costumavam manter a ingestão mais frequente de frutas, vegetais, peixes, carnes, ovos, grãos, pães e legumes.

Contrariamente, os que deixavam a casa dos pais e passavam a ter a responsabilidade por sua alimentação durante o percurso universitário apresentavam uma ingestão alimentar insalubre, independente do sexo ou programa de graduação a que estivessem vinculados, mesmo aqueles das áreas da saúde. Nesse caso havia uma mudança significativa na ingestão de alimentos preparados em casa e a

constatação de que reduzem o consumo de vegetais como frutas, verduras, legumes, azeite, nozes e sementes (BERNARDO *et al.*, 2017).

Na Europa, o Reino Unido é um dos países que mais debate a questão e, diferentemente das universidades dos EUA, no Reino Unido a maioria das universidades não possui cantinas ou refeitórios nos modelos adotados pelos EUA, onde normalmente se exige a compra de um plano de refeições pelos estudantes e é possível comer tudo o que se deseja e pode comer, no modelo “*all-you-can-eat*” (MURRAY *et al.*, 2015).

Outro estudo revelou que o fato de morarem sozinhos ou em moradias estudantis, a localização da instituição, a falta de tempo e de dinheiro para elaborar as refeições influenciam na escolha dos alimentos e na substituição de refeições por lanches rápidos e práticos, com alto teor calórico (FEITOSA *et al.*, 2010; LOUREIRO, 2016, p. 956-969; MIRANDA *et al.* 2016).

Não mais residir com os pais implica em assumir as responsabilidades envolvidas com a aquisição e preparação de alimentos, o que pode afetar de forma significativa os hábitos alimentares desses estudantes (BERNARDO *et al.*, 2017). A falta de conhecimento culinário e de bases nutricionais combinado com o fácil acesso a alimentos de conveniência e *fast-foods* a baixo custo podem limitar os sentimentos de controle e levam ao desenvolvimento de hábitos alimentares pouco saudáveis nesse grupo específico (MURRAY *et al.*, 2015).

Em um estudo sobre os valores e práticas alimentares de estudantes universitários brasileiros se identificou que as razões mais frequentes e importantes para que se possa ter uma alimentação saudável estavam relacionadas com o preço do alimento, o interesse próprio em alimentar-se bem, a disponibilidade de tempo, saber preparar/cozinhar e a facilidade de compra e informação sobre os alimentos (MAIA; RECINE, 2015). O tópico a seguir discute brevemente o contexto que envolve as rotinas de preparo de refeições pelo estudante universitário, barreiras, facilitadores e motivadores dessa prática.

2.4.2 Preparo de refeições pelo estudante universitário

Pesquisas recentes descobriram que poucos adolescentes e adultos relataram que aprenderam a cozinhar na escola (UTTER *et al.*, 2018). Outros estudos mostram que universitários que referiam habilidades limitadas para cozinhar moravam no *campus* em residências universitárias e longe da casa dos pais (WILSON *et al.*, 2017), tinham pouco conhecimento sobre culinária devido ao pouco compartilhamento culinário entre pais e filhos ou no ambiente escolar (BERNARDO *et al.*, 2018). Nem sempre existe suporte familiar para a aquisição e o preparo dos alimentos pelo estudante, o que pode influenciar a possibilidade de uma alimentação saudável, a escolha dos tipos de alimentos, a sua forma de preparo e o tempo dedicado para alimentar-se (FEITOSA *et al.*, 2010; BUSATO *et al.*, 2015).

Um estudo realizado no estado da Carolina do Norte nos EUA objetivou determinar as frequências com que os 4845 estudantes universitários cozinhavam e identificar as características pessoais associadas a esta prática. Cozinhar foi comum entre os universitários participantes e verificou-se que 45,7% relataram cozinhar com frequência, 40,3% às vezes e 14% relataram nunca cozinhar. A característica percebida principal associada aos estudantes que cozinhavam com frequência foi a presença de habilidades culinárias desenvolvidas. Outras características significativamente associadas à frequência de preparo de refeições estavam associadas a raça/etnia, ano escolar, residir dentro ou fora do *campus*, ter um carro, receber ajuda financeira, percepção sobre saúde, *status* de peso, ter um plano de refeições/cardápio, *status* de segurança alimentar (SOLDAVINI; BERNER, 2021).

Outro estudo realizado no Canadá observou que universitários que referiam habilidades limitadas para cozinhar moravam no *campus* em residências universitárias e longe da casa dos pais (WILSON *et al.*, 2017). Alguns estudos que buscaram verificar as características associadas ao preparo de refeições por estudantes universitários também informaram sobre os motivadores, barreiras e facilitadores relacionados ao ato de cozinhar e relatados pelos participantes.

Quanto aos motivadores, os mais frequentemente percebidos se relacionavam ao desejo de economizar dinheiro; a influência parental que serviu de exemplo para a preparação de alimentos; a presença de habilidades culinárias e a familiarização com as técnicas culinárias; a disponibilidade de utensílios e equipamentos para uso no preparo de refeições; o apreço por cozinhar, o desejo por

alimentos mais saudáveis e nutritivos; a possibilidade de ter controle sobre a preparação e dos alimentos que se consome; o interesse em saber o que se encontrava nos alimentos que se consome; o orgulho em preparar alimentos para si e para os outros; a possibilidade de organizar o tempo para adquirir os alimentos/ingredientes de forma eficiente; a motivação para a organização do tempo para planejar, organizar e preparar as refeições e realizar a limpeza após a cocção (JONES *et al.*, 2014; BERNARDO *et al.*, 2019).

Um estudo conduzido na Nova Zelândia verificou que estudantes universitários que costumavam preparar refeições em ambiente social na presença de colegas de quarto e amigos relataram que sentiam que isso os levava a cozinhar refeições mais saudáveis e a cozinhar para si mais frequentemente (HARTMAN *et al.*, 2013; MURRAY *et al.*, 2015).

Quanto às barreiras, os jovens indicaram mais frequentemente: não ter o tempo suficiente; não ter uma cozinha ou não ter uma cozinha conveniente para usar; não ter conhecimentos ou habilidades para cozinhar e preparar refeições, ou não se sentirem confiantes sobre as técnicas de cocção e habilidades culinárias; a cafeteria da universidade ser conveniente e economizar tempo; e, não ter tempo o suficiente para comprar alimentos para cozinhar (JONES *et al.*, 2014; BERNARDO *et al.*, 2019). Em uma pesquisa realizada na Dinamarca verificou-se que apesar dos estudantes universitários relatarem gostar de cozinhar e comer junto de seus colegas, também relataram a dificuldade de preparar refeições em geral, e citaram como barreiras o planejamento de refeições com preparações que todos gostariam de comer, bem como a dificuldade em arranjar um tempo/horário em que todos pudessem estar presentes para prepararem a refeição e comerem juntos (BLICHFELDT; GRAM, 2012; MURRAY *et al.*, 2015).

Adultos jovens podem não ter a confiança, o conhecimento e as habilidades, bem como os recursos individuais necessários para preparar alimentos em casa, o que está relacionado à insegurança alimentar, que se refere a “disponibilidade limitada ou incerta de alimentos nutricionalmente adequados ou seguros ou possibilidade limitada ou incerta para adquirir alimentos aceitáveis em meios aceitáveis” (KNOL *et al.*, 2018, p. 357).

As escolhas alimentares dos estudantes universitários também são influenciadas pela inexperiência na compra, no armazenamento e no preparo dos gêneros alimentícios (MIRANDA *et al.*, 2016). Essa realidade o incentiva em muitas vezes optar pela compra de refeições/alimentos pré-preparados dos *freezers* de supermercados ou de serviços de alimentação do tipo “*take-away*” (pegue e leve, tradução nossa), a preparar as suas refeições eles mesmos (MURRAY *et al.*, 2015).

Nos *campi* de universidades dos Estados Unidos da América, a insegurança alimentar em 2018 foi taxada em 32,9% com variação de 14,1% a 58,8% e os estudantes que se encontravam sob esse contexto autorrelataram a saúde como regular ou ruim, que o consumo de frutas e vegetais era deficitário, as notas eram mais baixas e o adiamento dos estudos se fazia necessário (KNOL *et al.*, 2018). Considerando essa realidade, se fez necessário dissertar sobre o comer fora e apresentar o ambiente alimentar da Universidade onde esse estudo se desenvolveu, conforme abaixo relatado.

2.5 O AMBIENTE ALIMENTAR DA UNIVERSIDADE E OS SIGNIFICADOS DO COMER FORA

2.5.1 O ambiente alimentar da universidade

Bernardo *et al.* (2017, p. 848) revelam que “dado o tempo que adolescentes e adultos jovens passam em universidades e áreas próximas, esses locais podem influenciar os hábitos alimentares desses estudantes na idade adulta.” É comum que estudantes universitários “realizem um maior número de refeições fora de casa, omitam refeições ou adotem práticas alimentares desviantes como a opção por comidas rápidas ou o baixo consumo de frutas e vegetais.” (ALVES; PRECIOSO, 2017, p. 239).

O ambiente alimentar e sua influência nas práticas alimentares envolve assuntos como acessibilidade, disponibilidade, qualidade, variedade e custo dos alimentos (OLIVEIRA *et al.*, 2017). O ambiente alimentar universitário pode desempenhar papel importante na promoção de práticas alimentares saudáveis (GLANZ, 2009). De acordo com Pulz *et al.* (2014, p. 122),

o ambiente alimentar é caracterizado por fatores que determinam o acesso a alimentos e bebidas por meio de uma avaliação de sua qualidade nutricional e como eles são adquiridos e consumidos. O ambiente alimentar em escolas e universidades pode influenciar o comportamento alimentar, incentivando ou desencorajando um estilo de vida mais saudável.

Estudantes de Nutrição de uma instituição de ensino superior do Rio de Janeiro (n=15) participaram de uma pesquisa que objetivou analisar a sua percepção sobre o ambiente alimentar universitário. Verificou-se que estes compreendiam o ambiente alimentar universitário como “a disponibilidade física de alimentos em qualquer espaço no qual é possível adquirir alimentos e/ou realizar refeições, e que seja de fácil acesso a partir da localização da universidade, não se limitando ao *campus* universitário”, ou seja, “identificaram o entorno compõe o ambiente alimentar universitário, e não apenas os *campi*.” (OLIVEIRA *et al.*, 2017, p. 436).

A inviabilidade de realizar as refeições em casa remete o estudante universitário a uma dependência dos estabelecimentos comerciais que circundam a universidade, nos quais as opções são lanches rápidos, práticos e de alto valor calórico (FEITOSA *et al.*, 2010). Esta condição pode “funcionar como uma barreira para uma alimentação saudável, dado o baixo acesso e pequena variabilidade de opções de alimentos saudáveis a preços elevados quando comparados com os regulares.” (NOGUEIRA *et al.*, 2018, p. 2).

É sabido que nesse espaço nem sempre se proporciona um ambiente alimentar favorável ao consumo de alimentos saudáveis e influencia as práticas alimentares e na vida acadêmica do estudante do ensino superior (OLIVEIRA *et al.*, 2017). Essas condições também:

[...] podem tornar os universitários grandes consumidores da alimentação fora do domicílio e possivelmente um grupo vulnerável às circunstâncias, que coloca em risco sua saúde e qualidade de vida. [...] Essas refeições nem sempre são balanceadas do ponto de vista nutricional e, em geral, são menos saudáveis quando comparadas às refeições produzidas em casa (DUARTE; ALMEIDA; MARTINS, 2013, p. 289).

Os estabelecimentos comerciais situados no interior das universidades como as cantinas e lanchonetes estão associados com a oferta, venda e acesso dos universitários aos alimentos processados e ultraprocessados, principalmente nos períodos de aula, o que dificulta a manutenção de hábitos alimentares saudáveis (LOUREIRO, 2016).

Uma pesquisa realizada em uma universidade pública do sul do Brasil utilizou um censo para analisar o ambiente alimentar do *campus* incluindo restaurantes e lanchonetes e os alimentos e bebidas disponíveis para venda, onde se constatou que os alimentos comercializados em sua maioria apresentavam baixa qualidade nutricional. Havia alimentos saudáveis, mas esses eram mais caros e por esse motivo não contribuíam para escolhas alimentares saudáveis pelos universitários (PULZ; MARTINS; FELDMAN; VEIROS, 2016).

Estas questões também são debatidas no mundo todo. Na Europa, o Reino Unido é um dos países que mais debate a questão e diferentemente das universidades dos Estados Unidos da América (EUA), no Reino Unido (UK), a maioria das universidades não possui cantinas ou refeitórios nos modelos adotados pelos EUA, onde normalmente se exige a compra de um plano de refeições pelos estudantes e é possível comer tudo o que se deseja e pode comer, no modelo “*all-you-can-eat*” (MURRAY *et al.*, 2015).

O ambiente universitário no Brasil passou a ser estratégico como espaço para a promoção da alimentação saudável e a segurança alimentar e nutricional a partir de medidas de ação afirmativa nos últimos anos (PEREZ *et al.*, 2016). Inserido no ensino superior, o estudante brasileiro enfrenta a permanência nas universidades da rede pública em razão de adversidades de natureza interna, externa e individual e, portanto, as “políticas de permanência são imprescindíveis para a integração do aluno ao sistema, [...], ao meio universitário, [...] através de diferentes formas de inserção plena na universidade, [...] e da assistência estudantil.” (LEAL *et al.*, 2019, p. 62).

As políticas afirmativas para garantir a permanência do estudante na universidade pública, principalmente os cotistas, pressupõe entre outros a garantia de acesso a alimentação (PEREZ *et al.*, 2016), onde “o restaurante universitário é considerado um potencial promotor de acesso à alimentação adequada e salutar.” (OLIVEIRA *et al.*, 2017, p. 431).

Os restaurantes universitários (RU's) representam no contexto das Instituições Públicas de Ensino Superior a democratização do espaço universitário e uma necessidade para a manutenção de seu funcionamento, inclusive como responsáveis diretos para a redução dos índices de evasão escolar (MOREIRA

JUNIOR *et al.*, 2015). Quanto a existência de Restaurantes Universitários no Brasil, Perez *et al.* (2019, p. 2352) referem que foram:

implantados nas instituições federais de ensino superior na década de 1950 e expandidos significativamente na década de 1970, representam uma iniciativa consistente com as políticas nacionais de alimentação e nutrição, promoção da saúde, segurança alimentar e nutricional e ação afirmativa, contribuindo para a criação de ambientes favoráveis à adoção de práticas alimentares saudáveis por indivíduos com acesso a esses ambientes.

No ano de 2008 o Plano Nacional de Assistência Estudantil (PNAES) foi implementado objetivando viabilizar a permanência do estudante na educação superior através de ações vinculadas ao ensino, pesquisa e extensão. O decreto 7.234 de 2010 prevê que as ações devem ser desenvolvidas em várias áreas, dentre as quais a alimentação, vez que essa integra os vieses socioeconômicos enfrentados pelo estudante para que se mantenha no curso e tenha a possibilidade de manter o desempenho adequado durante a formação. São também diretrizes do PNAES as condições de saúde e de qualidade de vida do estudante, sendo desenvolvidas nesses contextos ações na área de alimentação. (BRASIL, 2010; SIQUEIRA *et al.*, 2017; ROSA, RIBEIRO, 2017; LEAL *et al.* 2019).

Os RU's são considerados Unidades de Alimentação e Nutrição (UAN's) que permitem a assistência estudantil também aos alunos que residem a grandes distâncias de onde estudam, contribuem para o desenvolvimento acadêmico de todos os seus usuários, ampliando a oferta de refeições nutricionalmente balanceadas e seguras a preços baixos, “[...] principalmente dos alunos de graduação, muitos dos quais não teriam condições financeiras de se alimentar em restaurantes particulares durante todo o período do curso e, assim, não conseguiriam manter seus estudos” (MOREIRA JUNIOR *et al.* 2015, p. 84). De acordo com Oliveira *et al.* (2017, p. 431) o RU “é considerado um potencial promotor de acesso à alimentação adequada e salutar.”

Os Restaurantes Universitários costumam estar presentes e representam no contexto das Instituições Públicas de Ensino Superior do Brasil a democratização do espaço universitário e uma necessidade para a manutenção de seu funcionamento, em razão de sua responsabilidade direta para a redução dos índices de evasão

escolar (MOREIRA JUNIOR *et al.*, 2015). Quanto a existência de Restaurantes Universitários no Brasil, Perez *et al.* (2019, p. 2352) referem que foram:

implantados nas instituições federais de ensino superior na década de 1950 e expandidos significativamente na década de 1970, representam uma iniciativa consistente com as políticas nacionais de alimentação e nutrição, promoção da saúde, segurança alimentar e nutricional e ação afirmativa, contribuindo para a criação de ambientes favoráveis à adoção de práticas alimentares saudáveis por indivíduos com acesso a esses ambientes.

A UFSC é uma universidade pública e gratuita, mantida com recursos principais advindos do Governo Federal. O Boletim de Dados da UFSC do ano de 2018 informa que a instituição oferecia 107 cursos de graduação superior na modalidade presencial e 13 cursos na modalidade à distância. A pós-graduação compreendia programas alocados em 7 cursos de especialização, 65 mestrados acadêmicos, 21 mestrados profissionais e 56 doutorados (UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA, 2021).

No ano de 2018 o *campus* Trindade da UFSC agregava 20 estabelecimentos de alimentação, compreendidos por seis restaurantes e 14 lanchonetes, dos quais um é o RU que é institucional (WERGENES, 2018). Nos restaurantes comerciais eram oferecidos produtos mais populares servidos em *buffet* de livre acesso ou por peso, com preparações variadas diariamente, sucos naturais de frutas frescas, refrigerantes, sucos e água. Os alimentos disponíveis e de maior consumo nas lanchonetes eram o café, salgados (assados e fritos), bolos e tortas, refrigerantes e sucos processados. Outros alimentos comercializados pelas lanchonetes são sanduíches variados, frutas batidas com leite (vitaminas), bebidas industrializadas diversas, iogurte industrializado, açaí, salada de frutas, biscoitos doces e salgados, barras de chocolate, doces e sobremesas diversas (BASQUEROTTO, 2013; PULZ *et al.*, 2014; PULZ *et al.*, 2017).

Uma pesquisa realizada no ano de 2016 no *campus* Trindade da UFSC utilizou um censo para analisar o ambiente alimentar do *campus* incluindo restaurantes e lanchonetes e os alimentos e bebidas disponíveis para venda, onde se constatou que os alimentos comercializados em sua maioria apresentavam baixa qualidade nutricional. Havia alimentos saudáveis, mas esses eram mais caros e por

esse motivo não contribuíam para escolhas alimentares saudáveis pelos universitários (PULZ *et al.*, 2017).

Em todos os seus *campi* a UFSC mantém restaurantes universitários compreendendo estabelecimentos terceirizados ou autogestão. O Restaurante Universitário da UFSC é uma unidade suplementar vinculada a Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis (PRAE), que em sua missão prescreve como atividade principal,

o atendimento ao aluno da graduação, promovendo a manutenção da saúde de seus usuários através do fornecimento de uma alimentação balanceada e diversificada, produzida dentro de um padrão de qualidade, preocupando-se com a diversidade de hábitos alimentares presentes em nosso estado. Contribuindo também, na promoção da qualidade do Ensino, Pesquisa e Extensão, através da abertura de campo de estágio para as mais diversas disciplinas. (UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA, 2019).

Adicionalmente, a Portaria N.º 007/PRAE/2015, de 19 de maio de 2015 refere que o RU da UFSC,

[...] é gerido com recursos advindos do Programa Nacional de Assistência Estudantil – PNAES e, em decorrência disso, tem como público-alvo, prioritariamente, os (as) estudantes regularmente matriculados (as) em cursos de graduação presencial com cadastro socioeconômico aprovado na Coordenadoria de Assistência Estudantil – CoAEs/PRAE, e que [...] o acesso ao RU também é permitido aos (as) demais estudantes regularmente matriculados (as) nos cursos de graduação e pós-graduação da UFSC, bem como que, [...] o acesso ao RU poderá ser permitido, mediante autorização da PRAE a estudantes do Colégio de Aplicação da UFSC; Estudantes do Núcleo de Desenvolvimento Infantil da UFSC; Servidores (as) da UFSC; Pessoas vinculadas a convênios institucionais; Visitantes em atividades formais de caráter acadêmico [...]. (UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA, 2015).

No ano de 2018 (ano em que a coleta de dados desta pesquisa foi realizada) foram servidas 1.894.776 refeições no Restaurante Universitário do *Campus* Trindade no almoço e jantar (UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA, 2021). Há possibilidade de isenção concedida aos estudantes em condição de vulnerabilidade socioeconômica comprovada pela CoAEs/PRAE e o valor do passe para estudantes por refeição mantém-se em R\$ 1,50 (UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA, 2022).

O objetivo do RU da UFSC é o de "juntamente com a PRAE, proporcionar uma refeição adequada e nutritiva em prol do melhor desempenho de seus usuários nos estudos e trabalhos." (UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA, 2022), o que pode ser verificado a partir da composição do cardápio do RU, que oferece

diariamente arroz parboilizado, arroz integral, feijão, um complemento (normalmente composto por leguminosas, legumes, farofas, tubérculos, massas, etc.), duas saladas, um molho para saladas (vinagrete, molho de ervas, molho de mostarda e outros) e sobremesa (frutas na maior parte dos dias e algumas vezes iogurte industrializado). Todos os temperos utilizados são naturais e todas as leguminosas como lentilha, feijões e ervilhas são selecionados manualmente a fim de se evitar o risco de contaminação física, tais como pedras e sujidades. O serviço de *buffet self-service* é utilizado para a distribuição das preparações, exceto carnes que são porcionadas individualmente e servidas por um funcionário, e a sobremesa que também é porcionada (UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA, 2019).

No ano de 2016, a fim de regulamentar o funcionamento e a distribuição pelo RU, estabeleceu-se que todas as pessoas que quiserem utilizar seus serviços devem seguir suas normas, dentre as quais a proibição do uso de marmitas para acondicionar as refeições servidas diariamente para consumo posterior. As justificativas foram de que o RU precisa manter a segurança alimentar, a capacidade de produção e a dificuldade do atendimento da demanda atual em razão da disponibilidade de equipamentos (UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA, 2019). Ainda, na página virtual do RU/UFSC se afirma que,

[...] estivemos sempre de portas abertas aos usuários notadamente aos estudantes, e têm sido as sugestões, críticas e fiscalização fatores importantes para o aperfeiçoamento na prestação dos nossos serviços. É claro que o preparo de refeições para milhares de pessoas, com hábitos e costumes diferenciados entre si, não é uma tarefa fácil (UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA, 2022).

Quanto a equipe de trabalhadores do RU do *Campus* Trindade da UFSC em Florianópolis/SC, esta é composta por servidores da universidade – nutricionistas, pessoal técnico-administrativo, de contabilidade e gestão de almoxarifado, pessoal especializado em manutenção e infraestrutura e equipe de trabalho terceirizada composta por encarregados, cozinheiros, auxiliares de cozinha e auxiliares de almoxarifado (UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA, 2022).

2.5.2 As Universidades Promotoras de Saúde (UPS)

As Universidades Promotoras de Saúde (UPS) são instituições de ensino superior que aderem em seu projeto institucional estratégias promotoras da saúde e da qualidade de vida ao estimular a criação de um ambiente de aprendizado e de cultura organizacional que vise estimular a melhora da saúde a partir de um espaço seguro e acolhedor, que permita o bem-estar geral da comunidade a partir de ações contínuas para a formação de indivíduos conscientes em relação à saúde de modo global, incluindo a alimentação (OLIVEIRA, 2017).

Na década de 1980 a Organização Mundial da Saúde buscou implementar estratégias para o desenvolvimento e criação de ambientes saudáveis em cidades, escolas, ambientes de trabalho, universidades e em outros espaços. Em 1994 as Universidades de Lancaster e Central de Lancashire propuseram um programa para a incorporação de um conjunto de ações relacionadas à saúde no ambiente organizacional universitário e nas atividades cotidianas realizadas por alunos, funcionários, incluindo a mudança da oferta curricular (DOORIS; DOHERTY, 2010).

Durante o II Congresso de Universidades Promotoras da Saúde realizado no Canadá em 2004 foi redigido o documento conhecido como Carta de Edmonton, que foi editado no intuito de dar maior visibilidade e ampliar a compreensão do conceito de UPS pela comunidade internacional e divulgar uma lista de metas voltadas ao reconhecimento da saúde como um direito universal, sem discriminação e endereçado à toda comunidade universitária (ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE, 2007).

A Carta de Edmonton foi utilizada como subsídio para a formação da Rede Iberoamericana de Universidades Promotoras de Saúde (RIUPS) fundada no México durante o III Congresso de Universidades Promotoras da Saúde. O pacto firmado entre seus membros é o de voluntariamente comprometer-se com o cumprimento das metas do documento e da própria UPS, e formar redes que fomentem essas ações em seus países (ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE, 2007).

Lange e Vio (2006) afirmam que os aspectos organizacionais para promover uma universidade saudável estão diretamente ligados aos interesses e ao comprometimento responsável dos seus representantes e autoridades universitárias, no sentido da necessidade de engajamento para a garantia da saúde e o bem-estar

da comunidade universitária. As ações devem estar afirmadas no plano estratégico da instituição, o qual deve ser construído a partir de um debate coletivo.

Dentre as áreas prioritárias para a promoção da saúde na universidade está o contexto da alimentação saudável e os fatores ambientais, objetos de investigação nesse trabalho (LANGE; VIO, 2006). Nesse sentido, Lange e Vio (2006) ainda ressaltam que o conceito de saúde também deve estar incorporado aos processos de tomada de decisão pela gestão universitária. Assim, no caso do ambiente alimentar da universidade, decisões como as licitações de lanchonetes e cantinas devem se basear prioritariamente na oferta de uma alimentação saudável.

A UFSC no ano de 2018 passou a integrar a RIUPS e em suas ações ratifica o compromisso de trabalhar para que as metas e ações previstas sejam realizadas na instituição para a promoção da saúde de sua comunidade, incluindo aquelas destinadas à melhoria da qualidade da alimentação na Universidade (UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA, 2018). Apesar da disposição da UFSC em fixar o compromisso com as ações de saúde dentro da instituição a partir das diretrizes e recomendações do RIUPS, bem como fortalecer as que já eram desenvolvidas, a ocorrência da pandemia prejudicou o desenvolvimento dessas ações, as quais devem ser retomadas a partir do ano de 2022.

A seguir são apresentadas as dimensões, significados e discussões contemporâneas sobre o comer e das marmitas como uma forma de "comer dentro, fora", ou seja, uma forma de manter a alimentação preparada no ambiente doméstico como a escolha para o consumo de refeições fora de casa.

2.5.3 O comer fora

A diversidade de significados sobre o comer fora está em função das diferentes formas de comer e de viver a comida, e de como se expressam as pessoas sobre isso ao dar-lhe significado, de acordo com cada contexto sociocultural (HERRERA-RACIONERO; LIZCANO, 2018, p. 243, tradução nossa). O ato de comer fora está relacionado com questões da vida social, como trabalho, família, lazer, corpo, renda, gosto, entre outros fatores e, assim se percebe o quão complexa se torna essa

escolha, e as diversas implicações em que resulta. (SCHUBERT; SCHNEIDER; DÍAZ MÉNDEZ, 2018).

A alimentação fora de casa se disseminou a partir dos anos 1950 e 1960, desde a expansão da urbanização e da industrialização e da mudança social e econômica ocorridas a partir daí (LEAL, 2010). No processo de urbanização os hábitos alimentares sofreram modificações e se evidenciou uma crescente procura por alimentos para consumo fora do domicílio, associado ao crescimento da preferência dos consumidores por refeições convenientes no que tange as facilidades de aquisição, preparo ou consumo fora de casa (DUARTE; ALMEIDA; MARTINS, 2013).

O aumento da participação das mulheres no mercado de trabalho, o deslocamento da concentração de pessoas nos grandes centros urbanos e as demais alterações no estilo de vida da população resultaram em mudanças significativas de vida e dos comportamentos alimentares. A falta de tempo para o preparo e consumo de alimentos, a carga laboral, o local de trabalho e a disponibilidade financeira contribuem significativamente para o aumento progressivo da alimentação realizada fora do lar (SANTOS, PROENÇA, FIATES, CALVO, 2011; DUARTE; ALMEIDA; MARTINS, 2013).

“Comer fora de casa”, “se alimentar fora de casa” e “comer fora”, são termos utilizados para identificar uma prática alimentar de difícil conceituação. Sobre o assunto, Schubert, Schneider e Díaz Méndez (2016) o comer dentro e o comer fora deve se relacionar aos espaços de preparo e consumo da comida, onde Orfanos (2009) se utiliza de duas outras definições complementares para dizer que o comer fora deve ser entendido como "todas as refeições preparadas fora de casa, independente do consumo, ou todas as refeições consumidas fora de casa, independentemente do local onde são preparadas" (ORFANOS, 2009, p. 240).

Herrera-Racionero e Lizcano (2018, p. 242) referem que os significados de comer fora não são tão evidentes e significam mais do que o não comer em casa. Assim, mais que o lugar onde se come, o comer fora adquiriria seu pleno significado "na distinção entre dentro e fora, o lugar onde o alimento é consumido não pesa tanto quanto o local onde foi elaborado. É por isso que comer ‘aqui’ (no ambiente de trabalho) um arroz feito ‘em casa’ seria como ‘comer em casa’ [...]."

Em complemento, o comer fora de casa também é compreendido como o comer algo que não é preparado pelo próprio comensal no ambiente doméstico, ou seja, mesmo que o consumo se dê dentro de casa, significa se alimentar fora de casa. Nesse sentido, Herrera-Racionero e Lizcano (2018, p. 243, tradução nossa) ressaltam que o contexto do comer fora está relacionado com o espaço onde se come, e se impõe com evidência e significado “onde fora resulta literalmente fora, e fora é fora.” O ato de comer fora pode ser manifestado em espaços diversos, como no ambiente de trabalho, na rua, em parques, em casas de amigos, vizinhos, familiares, ou ainda em abrigos e instituições públicas, como colégios, presídios e hospitais (SCHUBERT; SCHNEIDER; DÍAZ MÉNDEZ, 2018).

O comer fora também se dá nas universidades brasileiras (em grande parte das públicas e federais) através dos restaurantes universitários, os quais convivem com a necessidade de oferecer e manter refeições saudáveis e a baixo custo, atendendo e mantendo os requisitos de qualidade nutricional, sensorial e higiênico-sanitária, quantidade, variedade e adequação nutricional nos cardápios e refeições oferecidas à comunidade acadêmica e funcional, principalmente dando suporte alimentar aos estudantes universitários (MOREIRA JUNIOR *et al.*, 2015).

Nestes locais, as refeições oferecidas são subsidiadas pelo Programa Nacional de Assistência Estudantil (PNAE) cujo objetivo principal visa apoiar os estudantes de graduação de baixa renda (LOUREIRO, 2016; BERNARDO, 2017). Os restaurantes universitários favorecem as práticas de promoção à saúde, vez que permitem o consumo de refeições a baixo custo que contribuem para o acesso de todos a uma alimentação nutricionalmente adequada e saudável ao oferecem alimentos saudáveis, como frutas, verduras e grãos integrais (LOUREIRO, 2016; BERNARDO *et al.*, 2017).

A importância dos restaurantes universitários reside também em aspectos relacionados à praticidade, condições financeiras dos estudantes, permanência e continuidade dos estudos até completar a graduação e a oferta de refeições produzidas com qualidade sanitária (MOREIRA JUNIOR *et al.*, 2015).

Herrera-Racionero e Lizcano (2018) propuseram a avaliação da diversidade terminológica e cultural do comer fora e uma das análises se relaciona às marmitas. A pesquisa foi realizada em três diferentes localidades da Espanha em 2018 e a

discussão foi centrada no sentido de atribuir outros significados ao comer fora. A partir disso, se identificou que a marmita, como regra geral, pode ser entendida como o comer doméstico, o "comer dentro", mesmo que consumida em um espaço exterior ao domicílio.

A análise dos autores resultou na constatação de que as propriedades do local onde a comida é produzida se projetam sobre o lugar de seu consumo, ou seja, as propriedades do local de produção e do cozinheiro determinam as características que regem o que se entende por "comer dentro" ou "comer fora". Nesse caso, uma refeição produzida no ambiente doméstico e consumida em local diverso deste pode ser considerada como "comer dentro", como é o caso das marmitas (HERRERA-RACIONERO; LIZCANO, 2018).

Os autores trataram este aspecto como **o caso do *tupper* ou *tartera* (marmita no idioma português, tradução nossa, grifos nossos)**. A análise realizada é de que:

[...] o mais comum é atribuir ao *tupper* a virtude ou capacidade de converter um espaço exterior em parte do espaço doméstico, de transformar certos 'fora' em uma extensão de 'dentro'. A interioridade de uma casa invade a exterioridade para o qual '*el táper*' (a marmita, tradução nossa) é transportado, transformando ao escritório ou a obra em uma espécie de extensão da cozinha ou da sala de jantar domésticas; [...] (HERRERA-RACIONERO; LIZCANO, 2018, tradução nossa, grifos nossos).

Obviamente que não se trata da materialidade da marmita que opera as transformações dos espaços, mas sim "esse alimento caseiro que é conteúdo e a qual se alude pelo nome do que contém a marmita" (HERRERA-RACIONERO; LIZCANO, 2018, p. 242), onde os 'dias de marmita' marcam a temporalidade dos dias em que não se come em casa e nem fora de casa, mas em um lugar extraordinário construído por essa 'engenhoca maravilhosa', que cria o seu próprio espaço-tempo.

Portanto, é "surpreendente a capacidade que tem o modo de se elaborar a comida para definir umas ou outras zonas de espaço como 'em casa' ou 'fora' dela, trasladando e anulando as condições de lugar, vez que se perde o contexto de distância (HERRERA-RACIONERO; LIZCANO, 2018, p. 242). Schubert (2017, p. 112) sobre o assunto contextualiza que

o comer no trabalho com 'marmita', tão comum no Brasil e na Espanha, [...], pode ser caracterizada (*sic*) como um Comer Fora - dentro. Fora, em letra

maiúscula, devido ao fato de ser fora de casa, e dentro, com letra minúscula, devido ao fato de ser um menu preparado dentro de casa, mas podendo ter influência de fora, como comprar um refrigerante, compartilhar com algum colega, etc.

O Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014) e outros estudos recomendam que o comer fora seja mediado por escolhas mais saudáveis, a partir da preparação de alimentos no ambiente doméstico e consumidos fora dele, como no caso das marmitas. Objetos de discussão desse estudo, as marmitas são pouco contextualizadas na literatura científica nacional e internacional. O próximo tópico de revisão se ocupa em trazer a diversidade de significados, usos e discussões encontradas na literatura científica.

2.6 REFEIÇÕES PREPARADAS EM CASA E CONSUMIDAS FORA DO LAR: O CASO DAS MARMITAS

A palavra marmita tem etimologia na Língua Francesa através da palavra “*marmite*”, que é um substantivo feminino. Se refere a uma “panela; vasilha; vasilha de cozimento; recipiente de cozimento” (DICIONÁRIO LINGUEE FRANCÊS ONLINE, 2019). Ainda, seu significado se refere a

um recipiente de louça ou metal em que a água é fervida ou onde os alimentos são cozidos, [...], para suprir as necessidades de sua família, [...], a evolução *sem.* é explicada pelo fato de que a panela, profunda e fechada por uma tampa, esconde o seu conteúdo aos curiosos, [...]. (ORTOLANG, 2019).

Do latim, a origem da marmita vem de “*gamella*”, “que no século XVI referia-se a uma bacia de madeira ou metal em que os soldados e marinheiros realizavam suas refeições. Naquela época, a marmita era um recipiente individual, com uma tampa, utilizada para o preparo e transporte de alimentos aquecidos a qual possuía dois compartimentos altos para servir carnes e vegetais separadamente (GARCIA; GOMES, 2016).

Na língua inglesa foram encontradas os seguintes termos para designar a marmite: “*Meal box*”, “*mealbox*”, “*takeaway containers*”, “*to-go container*”, “*meal container*”, “*packed lunch*”, “*dining box*”, “*lunch box*”, “*lunch pail*”, “*lunch kit*”, “*lunch packs*”, “*brown-bag lunch/brownbag/brownbagging*”, “*tiffin box*”, “*tiffin carrier*”, “*meals packed lunch*”, e “*sack lunch*” (MESH TERMS, 2019). Na língua espanhola foram

encontradas: “*táper*”, “*túper*”, “*fiambreira*” e “*lonchera*” para designar marmita. (REAL ACADEMIA ESPAÑOLA, 2019).

As palavras *Dabbawala* (Índia) e *Obento / Bento* (Japão) também estão relacionadas com as marmitas. Três artigos científicos relevantes e associados ao preparo de alimentos em casa e acondicionados em marmitas para o consumo em outros espaços foram relacionados a esses termos (NISHIMOTO *et al.*, 2015; BAINBUR; MACÁRIO, 2013; PATEL; VEDULA, 2006).

No Brasil a marmita é denominada através de várias nomenclaturas nas diferentes regiões e é conhecida como “marmita”, “quentinha”, “marmite”, “lancheira”, “gamela” ou “vianda” e seus significados se encontram descritos no Quadro 2. Dois dicionários brasileiros da Língua Portuguesa trazem os seguintes significados para a palavra marmita

1. Conjunto de Vasilhas, adaptadas umas nas outras, que servem para o transporte de comida; 3. Vasilha ger. metálica em que se transporta a própria refeição para o local de trabalho; 4. A refeição transportada nessa vasilha; 5. Recipiente de lata em que nos quartéis se distribui o rancho aos soldados (DICIONÁRIO AULETE DIGITAL, 2021).

e,

1. Panela de lata ou de outro metal com tampa; 2. Lata em que se serve o rancho militar; 3. Conjunto de vasilhas que se adaptam umas nas outras, presas por uma alça, que servem para transportar comida; 4. POR EXT Vasilha onde se leva a própria refeição para o trabalho (DICIONÁRIO BRASILEIRO DA LÍNGUA PORTUGUESA MICHAELIS DIGITAL, 2021).

O significado do verbo marmitar não foi encontrado nos dicionários de Língua Portuguesa. Entretanto, o Dicionário InFormal Digital (2021) descreve “marmitar” como uma expressão popular brasileira que se refere ao “ato de comer, ingerir a marmita, comer rapidamente em um breve intervalo.”

Os termos para designar marmita encontrados em língua vernácula foram transcritos de dicionários da Língua Portuguesa disponibilizados *online* na internet, bem como os em língua espanhola e encontram-se relacionados no Quadro 2.

Quadro 2 - Significados para os termos relacionados a marmitta

Termos	Dicionário Aulete Digital da Língua Portuguesa Online (2019)	Dicionário Priberam da Língua Portuguesa Online (2019)	Dicio, Dicionário Online de Português (2019)	Dicionário Michaelis On-line (2019)	Dicionário inFormal (2019)	Dicionário de la Lengua Española – Real Academia Española (2019)
Marmita	Conjunto de vasilhas, adaptadas umas nas outras, que servem para o transporte de comida; vasilha ger. metálica em que se transporta a própria refeição para o local de trabalho; a refeição transportada nessa vasilha”	“Panela; lata do rancho militar, [...]”	Inexiste	“Panela de lata ou de outro metal com tampa; lata em que se serve o rancho militar; conjunto de vasilhas que se adaptam umas nas outras, presas por uma alça, que servem para transportar comida; vasilha onde se leva a própria refeição para o trabalho”	Inexiste	TÁPER 1. m. (nombre masculino) Recipiente de plástico con cierre hermético, que se usa para guardar o llevar alimentos. FIAMBREERA De fiambre y -era. 1. f. (nombre femenino) Recipiente con tapa bien ajustada, que sirve para guardar comida o llevarla fuera de casa. 2. f. (nombre femenino) Cestón o caja para llevar la provisión de alimentos fríos. 3. f. (nombre femenino) Conjunto de cacerolas iguales que,

					<p><i>sobrepuestas unas a otras y con un brasero debajo, se usaban, sujetas en dos barras de hierro, para llevar la comida caliente de un punto a otro.</i></p> <p><i>4. f. (nombre femenino) Arg. y Ur. (Argentina y Uruguay) Armazón en forma de jaula para proteger de los insectos los alimentos.</i></p> <p style="text-align: center;">LONCHERA</p> <p><i>1. f. (nombre femenino) Arg., Bol., Chile, Col., C. Rica, Ec., Guat., Méx., Nic., Pan., Perú, P. Rico y Ven. (Argentina, Bolivia, Chile, Colombia, Costa Rica, Ecuador, Guatemala, México, Nicaragua, Panamá, Perú, Puerto Rico y Venezuela) Recipiente pequeño, de plástico u otro material, que sirve</i></p>
--	--	--	--	--	--

						<i>para llevar comida ligera, especialmente los niños cuando van a la escuela.</i>
Quentinha	Bras. sf. 1. Embalagem térmica, ger. de alumínio, em que se transportam, ou são entregues, comidas compradas prontas, alimentos para viagem ou sobra de refeição feita em restaurante. 2. A comida transportada nessa embalagem.	(<i>quente + -inha</i>) <i>substantivo feminino</i> 1. [Brasil] Recipiente térmico, geralmente de alumínio ou isopor, para transportar comida (ex.: <i>saiu do restaurante com duas quentinhas</i>). 2. [Brasil] Comida transportada nesse recipiente.	Substantivo feminino Bras Embalagem de isopor ou alumínio, usada geralmente em viagens, para conservar os alimentos quentes. [...].	sf Embalagem de isopor ou alumínio, usada geralmente em viagens, para transportar e conservar os alimentos quentes. ETIMOLOGIA <i>fem</i> de <i>quente+inho</i> , no <i>fem</i> .	Prato de comida embalado num pedaço de papel alumínio. Também conhecido como marmita ou marmitex.	
Vianda	Etimologia francesa “ <i>viande</i> ”; “qualquer tipo de comida; qualquer corte de carne comestível;	Inexiste	Inexiste	sf 1 Qualquer espécie de alimento. 2 Em geral, qualquer carne	Inexiste	Inexiste

	refeição fornecida em domicílio.”			que sirva para alimento. 3 REG (RS) Comida fornecida em domicílio, acondicionada em marmitta. ETIMOLOGIA <i>fr viande.</i>		
Marmitex	1. Diz-se de embalagem térmica descartável, ger. de alumínio, na qual se transportam alimentos para viagem 2. Essa embalagem	Inexiste	Inexiste	Inexiste	Inexiste	Inexiste

Fonte: Elaborado pela autora, 2020.

Os estudos científicos sobre a marmita e seu uso para o consumo de refeições fora do lar são escassos, assim como aqueles que tratam de sua utilização para o consumo de alimentos saudáveis, nutricionalmente adequados e os reflexos de sua utilização sobre a saúde. Uma busca com a palavra “marmita” no *site* Google retornou em média 5.650.000 resultados (2021) e existem muitas comunicações na mídia eletrônica, nas redes sociais, nos *blogs* e em outros meios de comunicação não científicos, que costumam tratar do assunto em decorrência do atual “fenômeno das marmitas”, que se refere aos novos comportamentos e hábitos alimentares realizados por indivíduos que se preocupam com a sua alimentação e aspectos ligados à saúde no Brasil (GARCIA; GOMES, 2016).

A literatura encontrada para expor o estado da arte sobre o assunto “marmita” foi realizada por meio de buscas a partir da tradução da palavra “marmita” ou por palavras empregadas em publicações na área tema da pesquisa em português, inglês, francês e espanhol nas bases de dados PubMed, SciELO, *Scopus*[®] e *Science Direct*[®], no Portal de Periódicos da CAPES e na Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações, bem como nas plataformas de busca Google Acadêmico e nos sites de órgãos governamentais. Nestas bases foram encontrados poucos artigos científicos, trabalhos de conclusão de curso, dissertações e teses realizadas no Brasil ou no exterior.

Os materiais selecionados e disponibilizados pela literatura cinzenta foram coletados através de buscas no Google. O Quadro 3 apresenta o estado da arte sobre o tema marmitas através de uma síntese dos estudos científicos em publicações nacionais e internacionais citados nesta seção, que permitiram realizar a revisão bibliográfica sobre as marmitas, distribuídos por ano de publicação.

Quadro 3 - Estado da arte sobre o tema marmitta

Autores	Ano	País	Tipo de estudo e de abordagem ou Tipo de obra	Objeto de estudo	Objetivos	Principais Resultados
PATEL; VEDULA	2006	Índia	Estudo de caso	<i>Dabbawalas</i>	Apresentar os resultados de um estudo de transporte de marmittas/lancheiras realizado na cidade de Mumbai (Índia) para atender trabalhadores da periferia que trabalham no centro e consomem preparações tradicionais da cultura indiana no almoço.	Comer na rua ou fora de casa é prejudicial e não higiênico em Mumbai, na Índia. Além disso, a diversidade indiana de hábitos alimentares torna muito difícil responder à necessidade específica de cada trabalhador de utilizar os restaurantes dos locais onde trabalham, porque estes inexistem. Ao entregar ao trabalhador a sua marmitta ou almoço com comida preparada em sua casa, os <i>dabbawalas</i> resolvem o problema para cerca de 200.000 pessoas por dia que recebem as marmittas preparadas em casa e entregues na hora do almoço.
BAINDUR; MACÁRIO,	2013	Índia	Estudo de caso	<i>Dabbawalas</i>	Apresentar os resultados de um estudo de transporte de carga realizado na cidade de Mumbai (Índia).	O sistema de entrega de marmittas organizado pelos <i>dabbawalas</i> de Mumbai na Índia, demonstrou que um setor informal é capaz de

						desenvolver um sistema de logística urbana preciso, confiável e acessível à sociedade de classe média para realizar suas refeições na hora do almoço.
ANDERSEN; HOLM; BAAARTS	2015	Dinamarca	—	Escolares	Discutir a comensalidade examinando e comparando as interações na hora do almoço dentro do mesmo grupo de crianças nas duas situações contrastantes das refeições.	A análise das marmitas/lancheiras trazidas de casa para a escola versus possíveis benefícios da alimentação escolar compartilhada e providenciada pela escola
CARUSO; CULLEN,	2015	EUA	Transversal	Estudantes do ensino fundamental e médio de Houston, Texas	Examinar a qualidade de refeições trazidas de casa na lancheira/marmita por estudantes do ensino fundamental e médio.	A refeição (almoço) trazida de casa é desfavorável em relação às oferecidas pela escola que obedecem as diretrizes atuais da NSLP. São necessárias estratégias para melhorar a qualidade nutricional dos almoços trazidos de casa.
NISHIMOTO; HAMADA; GOTO	2015	Japão	Transversal	Objeto de estudo era o próprio <i>Bento</i> .	Esclarecer o modelo de tomada de decisão em termos de organização dos materiais e preparos para compor os Bento (marmitas), apresentando	Concluiu-se que é eficiente analisar o algoritmo de decisão através do desenvolvimento do diagrama de transição de estágios para investigar profundamente a

					diagramas para ordená-los, considerando as regras da cozinha japonesa	obediências às regras de cozinha relacionadas no preparo do Bento na cultura japonesa.
MATWIEJCZYK <i>et al.</i>	2015	Austrália	Intervenção	Trabalhador profissional, funcionários da administração e trabalhadores manuais em locais urbanos e rurais	Descrever a intervenção <i>Online Workplace Healthy Lunchbox Challenge for Adults</i> (desafio) e os resultados, que busca desenvolver hábitos alimentares mais saudáveis em adultos em seus locais de trabalho.	O desafio é uma iniciativa útil e de baixo custo para desenvolver hábitos alimentares mais saudáveis em adultos no local de trabalho.
SWEITZER <i>et al.</i>	2015	EUA	Intervenção, controlado e randomizado	Crianças pré-escolares americanas frequentadores de centros de educação	Descrever os dados de confiabilidade e validade para o método de observação e registro dos alimentos trazidos de casa nas lancheiras/marmitas por crianças em idade pré-escolar, para consumo no ambiente dos centros de educação dos Estados Unidos.	A metodologia é uma opção válida e confiável para uso em pesquisa, e sua prática requer observar e avaliar o conteúdo e o tamanho das porções dos alimentos e itens disponibilizados pelos pais nas marmitas/lancheiras de crianças em idade pré-escolar para consumo durante a permanência nos centros de educação.
DÍAZ-RAMÍREZ; JIMÉNEZ-CRUZ;	2016	México	Intervenção	Estudantes do segundo e sexto anos do ensino	Avaliar os efeitos de um programa de intervenção para melhorar a qualidade dos alimentos	Os resultados do estudo demonstram que uma intervenção simples de seis meses direcionada aos pais

BACARDÍ-GASCÓN				fundamental que traziam marmitas/lancheiras com alimentos/refeições para escola	nas marmitas/lancheiras pelos escolares	melhorou a qualidade dos alimentos nas lancheiras da segunda e da sexta séries.
GARCIA; GOMES	2016	Brasil	Transversal	Indivíduo consumidor de marmitas no Brasil (n = 385)	Identificar o perfil de consumidores de marmita no Brasil	Percebeu-se que o uso de marmita é uma tendência crescente e está ganhando mercado entre os consumidores, independentemente, de classe social. Se constatou que o maior uso de marmita no Brasil se dá por pessoas com escolaridade de nível superior e as que exercem atividades laborais predominantemente administrativas ou intelectuais.
SCHUBERT <i>et al.</i>	2017	Brasil	Dissertação de Mestrado UFRGS – estudo de caso	—	Analisar as principais características e as diferenças das práticas sociais em torno do comer, especialmente o comer fora de casa de forma comparada entre Brasil, Espanha e Reino Unido , a partir dos dados e definições conceituais,	Notou-se que as práticas sociais que compõem o comer, em algumas situações, se inter-relacionam de forma co-dependente e em outras de forma co-existente. Quando essa relação se estabelece sob bases de co-dependência, a prática do comer é 'ancorada' por outras práticas

					das rotinas alimentares e dos contextos sociais.	sociais, configurando, dessa forma, o ato de comer como uma prática 'composta', ou seja, dependente de outras práticas sociais.
ROBERTS-GRAY <i>et al.</i>	2018	EUA	Intervenção	Pais de escolares	Examinar as mudanças nas refeições das crianças em idade pré-escolar após intervenção com os pais efetuada a partir do Programa <i>LunchBag</i> para mudar os conteúdos das lancheiras/marmitas e tornar as refeições trazidas de casa mais nutritivas, a partir de preparações realizadas pelos pais para os filhos trazerem para consumir no almoço, na escola.	Os resultados deste estudo forneceram algum suporte para a hipótese de que a frequência de crianças pequenas de ingerirem legumes, frutas e alimentos integrais para o almoço aumentaria a partir da intervenção <i>LunchBag</i> multinível e fosse implementada em centros de educação infantil que exigem almoço trazido de casa, no sentido de impedir a diminuição ou a ausência do consumo de vegetais, frutas, verduras e alimentos lácteos na hora do almoço das crianças, bem como impedir o aumento na ocorrência e na quantidade de doces consumidos durante os dias de frequência na escola.
SILVA; OLIVEIRA;	2018	Brasil	Revisão de literatura	—	Responder quais são as características,	O resultado da pesquisa evidencia que a cooperativa

CARVALHO; ALMEIDA					qualidades e contribuição do processo logístico <i>Dabbawala</i> .	dos dabbawalas tem um sistema de trabalho simples, sustentável e extremamente eficaz; de baixo custo de manutenção e tem resultados satisfatórios que despertaram a curiosidade e a necessidade de estudo por parte de grandes corporações e universidades, em razão de atingir a eficiência num processo considerado tão simples.
NATHAN <i>et al.</i>	2019	EUA e Reino Unido	Revisão sistemática (estudos entre 1995 e janeiro de 2017)	Escolares	Avaliar a eficácia de intervenções em lancheiras/marmitas trazidas de casa por crianças para a escola com o objetivo de melhorar os alimentos e bebidas enviados pelos pais e consumidos por crianças em escolas ou centros de atendimento; e subsequente impacto na adiposidade das crianças.	Existe alguma evidência as intervenções são eficazes para melhorar o presença de vegetais nas lancheiras das crianças, no entanto, são necessárias pesquisas mais robustas para determinar o impacto na ingestão e na adiposidade alimentar das crianças.

Fonte: Elaborado pela autora, 2021.

Antigamente a marmita representava nas sociedades uma forma de “salvas-vidas” para que as pessoas em vulnerabilidade econômica e por isso mesmo era retratada como o exemplo da fragilidade humana e social. Era uma forma viável e favorável à classe social operária que em decorrência da revolução industrial se viu diante da necessidade de comer fora de casa (MARTINS, 2012).

Atualmente “a comunidade científica da nutrição e da alimentação está a assumir um papel fundamental no destaque positivo da marmita” como uma forma de consumo de refeições que congrega vantagens alimentares, nutricionais, econômicas, sociais e de saúde (MARTINS, 2012, p. 15). É utilizada sob diferentes motivações para acondicionar as refeições produzidas no ambiente doméstico para serem consumidas em outros espaços, com possibilidades de vir a constituir um novo estilo alimentar, um novo padrão alimentar (MARTINS, 2012; SCHUBERT, 2017, p. 117).

Está ligada a uma nova imagem social para o objeto e para o seu conteúdo, é utilizada em todas as classes sociais brasileiras, por diferentes faixas etárias e retornou ao cotidiano da população; trata-se de um meio para exprimir outras linguagens, algo “[...] visível, dizível e até mesmo oficial.” (MARTINS, 2012, p. 15). Neste sentido, a marmita se torna no cenário nacional

uma forte aliada para uma alimentação adequada e concomitante a um estilo de vida saudável e por vezes, sendo menos onerosa à população ao passo que ao se realizar uma refeição com marmita a pessoa poderá preparar sua própria refeição [...]. [...] uma alternativa aos cuidados com saúde e bem-estar, a marmita renasce propiciando o estímulo de hábitos alimentares saudáveis” (GARCIA; GOMES, 2016, p. 823-827).

No Brasil o uso da marmita como recipiente para acondicionar e transportar refeições está relacionado com a sua história social e política, considerando-se que no passado o seu conteúdo revelava o nível social do indivíduo, representava um divisor entre a plebe e a elite e onde a qualidade e a variedade de alimentos ali acondicionados diferenciava as “classes” (FERREIRA, 2006; GARCIA; GOMES, 2016). Assim, “[...] por muitos anos no Brasil (a marmita, grifos nossos) ficou marcada como sendo algo ‘embaraçoso’ ou de baixo *status* social, [...]” (SCHUBERT, 2017, p. 124), estava ligada à pobreza e relacionada ao universo do trabalho, e porque sempre esteve associada à herança escravista, aos boias-frias ou trabalhadores rurais que as consumiam durante a sua jornada de trabalho - quando os alimentos já se

encontravam frios, sem haver meios para aquecê-los e consumidas locais inadequados (FREITAS, 2019; GARCIA; GOMES, 2016). Uma pesquisa sobre os hábitos alimentares no Brasil revelou que

o uso vem crescendo e ganhando outros contornos, que não somente a necessidade de economia. Em alguma medida vem perdendo o status pejorativo que detinha [...]; [...] há uma transformação em curso no Brasil em relação ao uso da 'marmitta', em que atualmente é relatada pelos entrevistados como sendo uma prática que lhes oferece melhor qualidade, relacionados aos aspectos de saúde e economia de dinheiro e tempo (SCHUBERT, 2017, p. 125).

Garcia e Gomes (2016) realizaram uma pesquisa com 385 respondentes e moradores de todas as regiões brasileiras, onde os objetivos eram identificar se a utilização de marmitas poderia colaborar com a introdução de hábitos alimentares saudáveis, com a redução dos custos individuais ou familiares com a alimentação, identificar mudanças de consumidores quanto ao uso de marmita e apresentar o perfil de consumidores de marmitas no Brasil. Os principais motivos identificados para a utilização das marmitas pelos consumidores foram a praticidade, os custos de deslocamento (para a residência, restaurante, empresa, escritório e/ou faculdade) e da refeição, o tempo de deslocamento (para a residência, restaurante, empresa, escritório e/ou faculdade) e a qualidade dos alimentos. Dos respondentes, 64% disseram ser consumidores de marmitas, sendo 62% desses do gênero feminino e 38% do gênero masculino, com média de idade de 37 anos (+13 anos) (GARCIA; GOMES, 2016).

Verificou-se que a maioria dos respondentes exerciam profissões que demandavam atividades predominantemente administrativas e intelectuais (trabalhadores de escritórios, empresas e órgãos público-privados), e uma menor representatividade de profissionais das áreas da saúde, agrárias e das artes gráficas e visuais. A pesquisa evidenciou uma mudança de paradigma importante nesse sentido, considerando que os usuários de marmitas respondentes eram profissionais de nível superior ou com boa formação acadêmica, o que faz com que a relação da marmita com atividades operárias seja desmistificada na atualidade (GARCIA; GOMES, 2016).

A Região Sul do Brasil foi identificada como a região que mais consome marmitas e o estado do Rio Grande do Sul concentra 55% do total desses usuários. A região Sudeste é a segunda que mais consome e a Região Norte não foi identificada como consumidora pela ausência de respondentes. Do total de usuários das marmitas para alimentarem-se, identificou-se que 38% utilizam cinco vezes por semana, 16% três vezes na semana, 11% duas vezes na semana, 10% 4 vezes na semana, 9% uma vez na semana, 9% seis vezes na semana, 2% todos os dias a semana e 3% aos finais de semana. As refeições mais consumidas a partir de marmitas identificadas foram o almoço (80%), almoço e jantar (7%), e almoço e lanches (6%). O consumo das marmitas se dava nas residências (se adquiridas de estabelecimentos comerciais), no local de trabalho ou de estudos e na academia (GARCIA; GOMES, 2016).

O GAPB orienta que levar comida feita em casa para o local de trabalho ou estudo é uma boa opção (BRASIL, 2014), e Garcia e Gomes (2016, p. 827) afirmam que uma das vantagens no Brasil é a de que o consumidor “não tem receio de realizar as suas refeições através da marmita e levá-la ao seu ambiente de trabalho e estudo.”

Quanto aos demais órgãos e publicações encontradas sobre o uso de marmitas como opção para o consumo de refeições no Brasil, foi possível identificar que o Ministério da Saúde do Brasil (BRASIL, 2012) publicou no *Blog da Saúde* dicas de como montar a marmita. Na publicação estavam indicados os tipos de recipientes adequados para conservação e manutenção dos alimentos até o consumo, a indicação de se evitar colocar nas marmitas carnes mal passadas, alimentos derivados do leite e ovos em razão do risco de contaminação. No caso das saladas, se recomendou que fossem acondicionadas em outro recipiente para evitar perdas sensoriais que poderiam inviabilizar o seu consumo.

Em 2019 o Governo do Estado de São Paulo (SÃO PAULO, 2019) publicou no Portal do Governo que “levar marmita ao trabalho é alternativa para comer saudável” enaltecendo que a prática também ajudava a economizar. Ressaltou-se que frequentar e comer em restaurantes todos os dias não era uma tarefa fácil (em razão das opções disponibilizadas não serem as melhores e nem as mais saudáveis). O conteúdo objetivou incentivar o preparo de marmitas e o acondicionamento em bolsas térmicas para conservação até o seu consumo e indicar os tipos alimentos que

deveriam estar presentes na refeição: 50% da porção deveria conter verduras e legumes, a outra metade deveria ser preenchida por $\frac{1}{4}$ de carboidrato, $\frac{1}{4}$ de proteínas vegetais (leguminosas) e animais, e a sobremesa deveria ser uma fruta. Sugeriu que alimentos fritos, que levam molhos ou ovos não deveriam ser colocados nas marmitas devido a possibilidade de sofrerem alterações no sabor, cor e textura, bem como contaminações

Em novembro do mesmo ano 2019 a Secretaria de Estado da Saúde vinculada ao Governo do Estado de São Paulo (SÃO PAULO, 2019) também vinculou em sua página dicas para preparar, transportar e levar marmita para o trabalho, alertando mais uma vez para os cuidados com a composição alimentar da refeição, a necessidade do uso de bolsa térmica para manutenção da temperatura e evitar perdas sensoriais ou contaminações. Opções de marmitas saudáveis indicando alimentos e preparações foram sugeridas, além de um alerta para a escolha dos recipientes adequados e os cuidados para seu uso - plástico, vidro, marmitas elétricas e recipientes de alumínio

Uma cartilha indicando as vantagens de consumir marmitas trazendo instruções sobre o planejamento do cardápio semanal, as vantagens de se preparar o próprio alimento, a qualidade na seletividade dos alimentos e preparações que deveriam fazer parte das refeições, o planejamento da lista de compras e a aquisição em supermercados e feiras, dicas para a escolha do que comprar incluindo alimentos orgânicos, integrais, folhas, frutas e verduras, a correta higienização dos alimentos e seu armazenamento e a indicação para a redução do consumo de sódio foi elaborada para os associados em um Plano de Saúde privado brasileiro no mesmo ano (Confederação Nacional das Cooperativas Médicas - UNIMED, 2019).

Uma pesquisa verificou que nos casos brasileiro e espanhol o consumo de refeições através de marmitas ainda estava atrelado principalmente ao poupar dinheiro para atender outras necessidades e prioridades individuais e da família. As demais motivações e objetivos estiveram centrados na preocupação do cuidar da saúde, na melhoria da qualidade da comida e na necessidade de adotar uma dieta especial, onde os entrevistados relataram que estes aspectos contribuíam para mudanças no paladar, sabores, ingredientes e práticas alimentares ao longo da vida (SCHUBERT, 2017).

Atualmente se verifica que o uso da marmita “está atrelado à estrutura alimentar de cada país” que se relaciona a estruturação dos horários em que se come, ao conteúdo que é servido, ao estilo de refeição e de alimentos consumidos culturalmente em cada um dos países, aos hábitos alimentares, culturais e sociais próprios de cada um. No Brasil e na Espanha o horário do almoço determina o conteúdo da marmita e da *fiambreira*, as quais “desempenham um papel central nas práticas do comer fora e, assim, na própria formação da rotina alimentar” (SCHUBERT, 2017, p. 128).

No âmbito internacional, os poucos artigos encontrados a partir dos termos de busca selecionados para designar a marmita em língua inglesa e espanhola evidenciaram que a marmita está mais relacionada às refeições de almoço e de lanche preparadas em casa e levadas para o consumo na escola (lancheira, *bento*, *fiambreira*), no ambiente de trabalho ou de estudos. Dois casos internacionais de refeições produzidas no ambiente doméstico e acondicionadas em “marmitas” para consumo em outros locais são importantes: o caso dos *Dabbawala* em Mumbai (*Bombay*) na Índia e o caso dos *Bento* no Japão.

Mumbai na Índia tem 13 milhões de habitantes aproximadamente e cerca de 200 mil marmitas são entregues todos os dias pelos *Dabbawalas* (SILVA; OLIVEIRA; CARVALHO; ALMEIDA, 2018). O *dabbawala* é uma pessoa cujo trabalho é transportar e entregar para os trabalhadores de escritório os alimentos frescos produzidos no ambiente doméstico pelas famílias dos destinatários finais (normalmente as mulheres são as responsáveis pelo preparo de todos os itens que compõem as refeições) e acondicionados em lancheiras/marmitas para que possam almoçar. O sistema existe há mais de cem anos e é denominado serviço de *dabbawalas* - que significa transportadora de marmitas ou *delivery* de marmitas preparadas no ambiente doméstico (PATEL; VEDULA, 2006; BAINDUR; MACÁRIO, 2013).

Os homens que moram nas periferias de Mumbai saem para trabalhar muito cedo, normalmente para acessar os locais de trabalho no centro urbano e não levam consigo as marmitas. Estas são preparadas no decorrer das manhãs e entregues aos *Dabbawalas* que se encarregam de providenciar o transporte e a entrega através de um sistema logístico urbano muito eficiente aos destinatários finais no centro da cidade (PATEL; VEDULA, 2006; BAINDUR; MACÁRIO, 2013).

Tanto os trabalhadores de baixa renda quanto os homens de negócios (*businessman*) que trabalham na área metropolitana e central de Mumbai, e que preferem consumir refeições apropriadas e preparadas no ambiente doméstico costumam utilizar este serviço e justificam esta escolha no fato de que as refeições produzidas em casa respeitam a sua cultura (que é muito variada na Índia), seus gostos, e mantêm a qualidade higiênica necessária até o consumo. Além disso, “os escritórios geralmente não oferecem serviço de cantina ou lanchonete para seus funcionários, e comer na rua é prejudicial e não higiênico” (PATEL; VEDULA, 2006, p. 1; BAINDUR; MACÁRIO, 2013).

O negócio é organizado como um movimento cooperativo que mantém a tradição e continua prosperando graças ao interesse e “a alta demanda entre os indianos de Mumbai por alimentos preparados em seus bairros de origem” (PATEL; VEDULA, 2006). É desenvolvido de forma independente e adapta as suas operações ao espaço urbano e aos sistemas de infraestrutura e de recursos disponíveis para se desenvolver (SILVA; OLIVEIRA; CARVALHO; ALMEIDA, 2018). Até oito indivíduos formam uma equipe de *dabbawalas* e:

um dos membros da equipe é designado como *muqaddam* (ou seja, capataz). Até 8 dessas equipes formam um grupo. Existem 120 grupos que juntos constituem toda a organização. O modelo básico das boas práticas selecionadas depende muito do trabalho em equipe e do tempo meticuloso. (BAINDUR; MACÁRIO, 2013, p. 114).

Há pelo menos 5000 *dabbawalas* no sistema ao mesmo tempo. Cada um recebe até 30 clientes para atender em uma área geográfica específica (bairro). Na primeira etapa do processo visitam as casas dos clientes entre às 07:00 horas e 09:00 horas da manhã (diariamente - quando a refeição já deve estar pronta e acondicionada em recipientes próprios para o transporte) para retirar as marmitas, realizando o processo de coleta das marmitas e realizando este processo a pé, de bicicleta ou com carrinhos de mão (PATEL; VEDULA, 2006; BAINDUR; MACÁRIO, 2013).

Não estando prontas, o *dabbawalla* parte para a próxima coleta e depois de ter pelo menos 30 marmitas em mãos as leva até a estação ferroviária mais próxima, local onde uma outra equipe de *dabbawallas* realizam a triagem e organizam as marmitas para o transporte conforme o seu local de destino (BAINDUR; MACÁRIO, 2013), p. 114-115).

Os *dabbawalas* tem um sistema de codificação detalhado e elaborado que auxilia no processo de classificação em lotes, uma vez que identifica a origem da marmita, quem coletou, o destino, o líder da equipe correspondente, a localização, a identificação do local e o número do andar onde deve se dar a entrega de cada uma ao seu destinatário. O transporte dos lotes até o centro (locais de trabalho dos destinatários) é realizado através de trens e acompanhado pelos *dabbawalas*, que classificam as “marmitas” de acordo com as estações ferroviárias de coleta e destino e as encaminham para os vagões pré-determinados pelos *dabbaunnas* (que são os indivíduos que organizam o processo nas estações), o que permite o acesso facilitado nos cruzamentos de linha onde são reclassificados com base no destino final para o despacho e entrega (BAINDUR; MACÁRIO, 2013, p. 114).

As marmitas chegam às estações ferroviárias de destino final às 11:30 horas e em cada uma os lotes são entregues aos *dabbawallas* locais, que são os últimos indivíduos da cadeia de distribuição, os quais devem realizar a entrega ao cliente final até antes das 13:00 horas, respeitando o horário de almoço estabelecido. As marmitas vazias são novamente coletadas na estação ferroviária de destino final, reclassificadas como descrito acima e devolvidas às famílias até às 17:30 horas do mesmo dia e pelo mesmo *dabbawalla* que a retirou de manhã. O sistema é eficiente e quase isento de erros (BAINDUR; MACÁRIO, 2013, p. 114).

Quanto ao Japão, o *Bento* ou *Obento* é conhecido como uma forma de preparo e consumo de refeições que considera os aspectos culinário e cultural desta nação. Há um regramento específico, um cuidado especial, um ritual e normas relacionadas ao seu preparo e embalagem para consumo como “marmitas” (SARATA *et al.*, 2015).

O termo “*Washoku*” pode ser entendido como “culturas alimentares tradicionais japonesas.” Consideradas Patrimônio Cultural Imaterial da UNESCO em dezembro de 2013, incluem muitas técnicas de culinária histórica como o *sushi*, o *tempura*, a cerimônia do chá e o *Bento*. O *Bento* tradicional japonês emprega a mesma técnica de cozimento de *Washoku*, entretanto o *Bento* exige mais a estabilidade para permitir o armazenamento dos alimentos até o seu consumo e se evita temperar as preparações com óleo e gordura porque se considera que produzem um gosto desagradável após o resfriamento (NISHIMOTO; HAMADA; TAKAI; GOTO, 2015).

O *Bento* é amplamente conhecido como um utensílio específico utilizado pela cultura japonesa para acondicionar as refeições típicas desse país, tanto nas áreas urbanas quanto nas áreas rurais. Trata-se das refeições acondicionadas num recipiente em forma de caixa (marmita) para serem consumidos por estudantes nas escolas, trabalhadores de escritório e empresários, trabalhadores em canteiros de obras e por outros em lugares diversos para consumir o almoço. Costuma conter refeições preparadas em casa ou por estabelecimentos comerciais especializados. Normalmente os *Bentos* oferecem ao comensal arroz cozido, ovo tipo frito sem gordura, peixe assado, saladas frescas ou legumes em conserva preparados em casa. (NISHIMOTO; HAMADA; TAKAI; GOTO, 2015).

No sistema educacional japonês apenas as escolas do ensino fundamental oferecem almoço como um serviço escolar, portanto, os demais estudantes costumam trazer suas marmitas/lancheiras de casa diariamente. Todas as manhãs os pais costumam cozinhar para preparar os *Bento*, tarefa desempenhada com extrema minúcia, cuidado e afetividade para que as preparações sejam equilibradas nutricionalmente e que contribuam para a saúde dos filhos. Para atender ao público infantil, uma característica importante centra-se na preocupação em oferecer os alimentos com formas e desenhos, que tragam expressões pictóricas utilizando alimentos coloridos ou pigmentos no arroz. (NISHIMOTO; HAMADA; TAKAI; GOTO, 2015).

Quanto ao regramento, aquele que prepara as refeições e o *Bento* em si deve observar as cores dos alimentos (e, portanto, a sua seleção a partir deste critério), a utilização dos métodos de cozimento indicados, o cuidado com o uso dos temperos. A regra “*Go-shiki*” refere que para a preparação da refeição do *Bento* devem ser consideradas 5 cores e seus respectivos alimentos, a fim de que se possa manter as preparações coloridas e sofisticadas, que venham a para aguçar o apetite e oferecer alimentos saudáveis e balanceadas nutricionalmente, considerando-se que apenas checar o balanceamento entre as cores distribuídas nas preparações permite verificar sua qualidade nutricional. Como exemplo do uso das cores nos preparos: branco (peixes), amarelo (ovos), verde (brócolis), vermelho (tomate) e preto (algas) (NISHIMOTO; HAMADA; TAKAI; GOTO, 2015).

Os métodos de cozimento são chamados de “*Go-hou*”. O conceito básico está em decidir qual é o melhor método de cozimento (dos cinco possíveis) a ser utilizado, a partir da verificação do frescor dos alimentos. Isso deve determinar se serão preparados crus, cozidos no vapor, assados, fritos ou fervidos. A seleção do método de cocção também é determinada pelo sabor do alimento. Se este não se apresentar tão fresco deve-se incluir métodos que eliminem o mau cheiro e ainda assim preservem um gosto adequado (NISHIMOTO; HAMADA; TAKAI; GOTO, 2015).

Sobre os modos de temperar, também existem 5 vias/modos para fazê-lo, o que é chamado de “*Go-mi*”. Consiste em selecionar o melhor tempero para cada alimento, dentre as 5 possibilidades que são: doce, salgado, ácido, amargo e quente, desprezando os temperos a partir de especiarias como as pimentas (em razão da crença de que podem ser classificadas a partir de uma teoria neurológica de que causariam dor) (NISHIMOTO; HAMADA; TAKAI; GOTO, 2015).

O 5º sabor seria o “*umami*”, o qual deve ser o primeiro a ser escolhido para garantir esse sabor, os temperos devem estar alinhados na sequência do cozimento e o sabor mais suave deve ser utilizado antes do sabor mais pronunciado de algum tempero. O sabor “umami” é transmitido por um caldo produzido com flocos de algas “*Kombu*” e de “*Katsuo-bushi*” (peixe da espécie bonito), vez que esses permitem que os outros sabores também sobressaiam (NISHIMOTO; HAMADA; TAKAI; GOTO, 2015).

A segunda seleção é o sabor doce, a terceira o sabor salgado (o favorito dos japoneses), o quarto o ácido que é transmitido pelo vinagre de saquê. O último tempero é o amargo onde se utiliza o molho *shoyo*. Cada gosto depende de cada indivíduo e dos sentimentos que desenvolvem em relação a cada tempero (NISHIMOTO; HAMADA; TAKAI; GOTO, 2015).

Ao buscar e selecionar estudos que trouxessem informações e o debate sobre o uso e o consumo de marmitas no eixo internacional, se verificou que alguns países europeus – Reino Unido, Espanha, Dinamarca e Noruega - de maneira mais evidente, os Estados Unidos, México, Canadá e a Austrália são os países que investigam e relatam o consumo de refeições preparadas em casa e consumidas em outro ambiente e que mantém uma aproximação com o consumo de marmitas.

Na maioria dos países citados este consumo está relacionado ao preparo de refeições pelos pais e o consumo destas por crianças nas escolas, nas refeições do almoço e lanches. Os estudos se relacionam prioritariamente com a investigação e análise do conteúdo das lancheiras/marmitas, com a qualidade nutricional do que foi embalado para o consumo e a sua relação com as diretrizes e políticas públicas adotados pelos governos e escolas locais para garantir a nutrição e a alimentação adequada deste público.

Também avaliam se os programas governamentais, políticas públicas ou iniciativas de pesquisadores são adequados e efetivos quando colocados em prática, objetivando a melhoria da qualidade nutricional e o consumo de alimentos adequados pelo público envolvido, a efetividade dos programas em relação à aderência ou não às recomendações estabelecidas por estes pelos pais, pelas escolas e pelo próprio governo.

Na Europa há o uso de refeições produzidas em casa, principalmente pelos pais, e enviadas para as escolas para o consumo das crianças em idade pré-escolar e escolar durante as refeições. As pesquisas encontradas neste sentido se referem a Dinamarca, Noruega e Reino Unido (ANDERSEN; HOLM; BAAARTS, 2015).

Na Dinamarca é comum que as crianças levem para a escola os almoços preparados em casa pelos pais. Existe um debate público acirrado sobre a manutenção ou o abandono desta prática, que se centra em se as escolas deveriam ser as responsáveis por oferecer a merenda escolar (como já ocorre na Suécia, Itália e Finlândia), onde as mesmas refeições seriam servidas para todos, apesar de sua origem social (ANDERSEN; HOLM; BAAARTS, 2015).

Os defensores justificam que as refeições servidas pelas escolas contribuiriam para influenciar positivamente a saúde das crianças ao utilizarem uma plataforma social e nutricional, as quais contribuiriam para o combate da desigualdade social e a promoção da saúde pública, vez que as refeições trazidas de casa antes eram compostas por alimentos saudáveis e variados, e atualmente apresentam itens não saudáveis e de baixa qualidade nutricional motivados pelos “arranjos desatualizados de casa e trabalho” dos pais (ANDERSEN; HOLM; BAAARTS, 2015).

De outro lado se defende a autonomia dos pais em considerar os gostos individuais e as preferências das crianças, o amor intrínseco dos pais aos filhos ao ato

de preparar as refeições, a evocação da casa no ato do consumo e a responsabilidade dos pais sobre os filhos que poderia estar ameaçada pela proibição de levarem as “marmitas” de casa (ANDERSEN; HOLM; BAAARTS, 2015).

No Reino Unido o ano escolar é longo e as crianças costumam passar boa parte de seus dias na escola. Muitos pais preferem preparar a refeição em casa (principalmente os almoços) e utilizar as lancheiras/marmitas para que as crianças as consumam na escola, em substituição ao consumo da merenda escolar oferecida pelas escolas em suas cantinas, elaboradas a partir de orientações e políticas públicas de alimentação escolar oferecidas pelo governo local. Os pais acreditam que além de contribuir para a dieta e a nutrição de seus filhos, trata-se de uma forma de fornecer alimentos e preparações para o consumo de seus filhos que mantém qualidade, quantidade e variação de preparações mais próximas daquelas consumidos em casa (ENSAFF; BUNTING; O'MAHONY, 2018).

Há estudos que levantaram preocupações relacionadas às lancheiras/marmitas trazidas de casa, relacionadas a qualidade nutricional do seu conteúdo, aos tipos de alimentos e das preparações presentes e algumas estratégias têm sido impulsionadas e implementadas pelas escolas e pelo governo local, no intuito de buscar melhorar esta situação. As diretrizes variam entre as escolas, mas geralmente são apresentadas sugestões envolvendo os pais, como por exemplo sugerir que excluam das marmitas/lancheiras chocolates em barra, batatas fritas e bebidas adoçadas com açúcar, assim como para que dessem preferência às frutas, legumes e verduras para compor as lancheiras/marmitas, no intuito de oferecer uma alimentação mais saudável (ENSAFF; BUNTING; O'MAHONY, 2018).

O governo do Reino Unido em 2015 também implementou o programa *Universal Infant Free School Meal* (UIFSM), que oferece o almoço de forma gratuita para crianças de 4 a 7 anos de idade, no intuito de incentivar a utilização da merenda escolar como alternativa à refeição (lancheira/marmita) trazida de casa para ser consumida no almoço (ENSAFF; BUNTING; O'MAHONY, 2018).

Nos Estados Unidos a discussão é centrada na qualidade nutricional das refeições enviadas pelos pais para consumo das crianças na escola e a comparação destas com aquelas que são oferecidas pela escola. Os estudos mais recentes centram-se em investigar a composição alimentar e nutricional das refeições enviadas

nas lancheiras/marmitas e a sua repercussão sobre a saúde infantil (CARUSO; CULLEN, 2015).

Mudanças na alimentação escolar nos Estados Unidos e normatizadas pelo Programa Nacional de Merenda Escolar (*National School Lunch Program – NSLP*), ocorreram a partir de 2012, em razão da aprovação da Lei “*Healthy Hunger-Free Kids*” em 2010. Esta lei alterou os parâmetros nutricionais do Programa de Nutrição Infantil do Departamento de Agricultura dos Estados Unidos depois de mais de 30 anos. O aspecto mais significativo centrou-se na determinação de novos parâmetros nutricionais para a oferta da alimentação escolar e ajustadas e determinadas as quantidades máximas e mínimas de energia, o aumento das porções de frutas, legumes e grãos integrais, a variedade de vegetais, a eliminação de opções de leite com alto teor de gordura e a redução gradual dos conteúdos de sódio (CARUSO; CULLEN, 2015).

Entretanto não foram determinados parâmetros nutricionais e orientação para a escolha de alimentos que compõem as refeições trazidas de casa para consumo na escola. Estudos anteriores identificaram que os almoços oferecidos pelo NSLP apresentavam melhor qualidade nutricional do que os almoços trazidos de casa, sugerindo-se que intervenções fossem realizadas para melhorar a qualidade nutricional das refeições ou lanches trazidos de casa para consumo no almoço (CARUSO; CULLEN, 2015).

A partir de então, diversas intervenções foram endereçadas aos pais objetivando melhorar a qualidade nutricional das refeições trazidas de casa (SWEITZER *et al.*, 2015). No caso das lancheiras/marmitas trazidas de casa, as crianças somente consomem vegetais, frutas e grãos integrais na escola se os seus pais enviarem esses tipos de alimentos para o almoço (ROBERTS-GRAY *et al.*, 2018).

Alguns estudos constataram que os pais frequentemente enviavam refeições que ofereciam pouca ou nenhuma quantidade de vegetais ou grãos integrais para que os alunos consumissem. Normalmente eram refeições compostas por alimentos que continham uma grande quantidade de açúcares de adição, gorduras e sal, tais como doces e salgadinhos ricos em sódio (CARUSO; CULLEN, 2015; SWEITZER *et al.*, 2015; ROBERTS-GRAY *et al.*, 2018; NATHAN *et al.*, 2019).

As ações para a conscientização dos pais têm sido frequentes e diferenciadas, onde o objetivo principal centra-se em esclarecer e conscientizar sobre as refeições escolares oferecidas pela NSLP, no sentido de informar sobre a sua adequação e incentivar o seu consumo durante a permanência dos filhos na escola. Outras objetivam orientar sobre os alimentos que devem ser escolhidos e colocados nas lancheiras/marmitas trazidas de casa (CARUSO; CULLEN, 2015; SWEITZER *et al.*, 2015; ROBERTS-GRAY *et al.*, 2018; NATHAN *et al.*, 2019).

Uma revisão sistemática publicada em 2019 objetivou avaliar a eficácia de intervenções em refeições trazidas de casa por crianças em centros de cuidado ou escolas dos Estados Unidos, e utilizou estudos realizados e publicados de 1995 a janeiro de 2017. As conclusões foram de que existe alguma evidência de que as intervenções em refeições trazidas de casa (lancheira, marmita) são eficazes para melhorar o a presença de vegetais nas refeições de crianças (NATHAN *et al.*, 2019).

Ações semelhantes a estas realizadas nos Estados Unidos foram desenvolvidas no México, uma vez que se verificou que os tipos de alimentos incluídos nas lancheiras/marmitas não são saudáveis. As intervenções adotadas foram no sentido de melhorar a qualidade dos alimentos trazidos de casa para a escola. Uma intervenção realizada foi bem sucedida e a melhora na qualidade dos alimentos nas lancheiras/marmitas teve êxito para os estudantes do segundo e do sexto ano envolvidos (DÍAZ-RAMÍREZ; JIMÉNEZ-CRUZ; BACARDÍ-GASCÓN, 2016).

Na Austrália no ano de 2012 foi lançada uma estratégia inovadora denominada *Bring a Healthy Lunch Box to Work Challenge*. Tratou-se de uma intervenção *online* junto aos participantes que visou implementar as Recomendações do Guia Alimentar Australiano aos trabalhadores adultos envolvidos a partir da motivação para que fizessem pequenas mudanças em suas refeições, visando o consumo de uma marmita mais saudável no almoço (MATWIEJCZYK *et al.*, 2015).

O objetivo principal do desafio era “aumentar o número de escolhas alimentares saudáveis nas marmitas, consistente com as recomendações alimentares nacionais e as mensagens de marketing social.” (MATWIEJCZYK *et al.*, 2015). Os participantes podiam escolher entre 1 e 4 desafios todos os dias durante uma semana que consistiam em:

(1) aumentar a frequência de trazer um almoço saudável para o trabalho; (2) incluir uma porção extra de legumes na marmita; (3) trocar alimentos não saudáveis por opções saudáveis de alimentos e bebidas, como bebidas açucaradas por água; e/ou (4) levar um almoço ambientalmente correto (MATWIEJCZYK *et al.*, 2015).

Três questionários anônimos foram aplicados *online* aos participantes e enviados automaticamente como parte do desafio: o primeiro para identificar as primeiras informações sobre a alimentação, a segunda para saber quais desafios gostariam de participar e incentivar a participação, e a terceira registrou os desafios e as mudanças que os participantes haviam realizado. Após a inscrição os participantes receberam uma marmita complementar (utensílio) fornecida pelo projeto, que continha material gratuito de promoção a saúde (MATWIEJCZYK *et al.*, 2015).

Durante a semana do desafio os participantes receberam *e-mails* diariamente com conteúdos motivacionais, receitas, dicas sobre como alcançar cada desafio e ideias para adicionar variedade às marmitas. Os resultados mostraram que os participantes incluíram maior conscientização das recomendações nacionais sobre alimentação saudável e houve a geração de conversas sobre alimentação saudável no local de trabalho (MATWIEJCZYK *et al.*, 2015).

2.7 CONCLUSÃO DO CAPÍTULO

A busca por documentos que pudessem embasar a revisão bibliográfica envolveu a seleção de artigos e outras referências que versavam sobre o ato de preparar refeições no ambiente doméstico, as peculiaridades, motivações, barreiras e facilitadores envolvidas no preparo e consumo dessas refeições, os hábitos alimentares de adultos jovens e de estudantes universitários e as motivações para se alimentar fora de casa através de marmitas, verificou-se que o envolvimento com a culinária tem sido descrito como uma associação positiva para comportamentos alimentares mais saudáveis entre adultos jovens e adolescentes.

A prática de cozinhar e de preparar refeições no ambiente doméstico é influenciada por vários fatores, dentre os quais a disponibilidade de tempo, de interesse, de habilidades para preparar uma refeição, de maneira que atinge as famílias, os indivíduos e a sociedade. Têm sido apontadas como algumas das causas para cozinhar a economia que se faz em não comer fora do ambiente doméstico, a

qualidade alimentar e nutricional das preparações, o menor custo dos alimentos e a possibilidade de escolher o que se vai comer.

No caso dos estudantes universitários percebeu-se que alguns dos motivadores para o preparo de refeições em casa envolvem a possibilidade de economizar dinheiro, o apreço por cozinhar, o desejo por alimentos mais saudáveis e nutritivos e a possibilidade de ter controle sobre a preparação e dos alimentos que se consome. Em relação às barreiras, as mais frequentes estão relacionadas a não ter o tempo suficiente para compra de alimentos e para cozinhar, não ter uma cozinha conveniente e utensílios para cozinhar, não ter conhecimentos ou habilidades para cozinhar e preparar refeições, ou não se sentir confiante sobre as técnicas de cocção.

Há uma diversidade de significados para o comer fora em relação aos espaços onde se come e às motivações para fazê-lo. O GAPB recomenda que o comer fora seja mediado por escolhas mais saudáveis, a partir da preparação de alimentos no ambiente doméstico e consumidos fora dele, como no caso das marmitas.

As marmitas assumem vários significados e várias formas de uso nos diferentes países e culturas que as utilizam para o “comer dentro, mas fora”. É uma opção para se alimentar da comida caseira em um espaço diferente daquele do onde foi preparada, mas que depende de uma disposição em querer e ter tempo para cozinhar e preparar os alimentos de ocupar-se de uma logística para aquisição, preparo, acondicionamento e transporte de alimentos até o momento do consumo fora de casa. O consumo de marmitas envolve motivações específicas associadas à saúde, a possibilidade de escolha, a economia, a necessidade de fazer restrições alimentares em razão da presença de alguma doença, mas também ao prazer, aos sabores e ao paladar.

Considerando a introdução e a revisão bibliográfica foi possível verificar a existência de uma lacuna de estudos que abordem o consumo de marmitas no mundo. É um assunto ainda pouco explorado no Brasil e no ambiente universitário, e as motivações e barreiras para o seu preparo e consumo por estudantes universitários ainda não é largamente conhecida, o que justifica a realização deste estudo, tendo-se a seguinte pergunta de partida como indutora da pesquisa: *Quais os fatores envolvidos no preparo de refeições por estudantes em ambiente doméstico e no consumo de marmitas em uma universidade pública de Florianópolis/SC?*

3 OBJETIVOS

3.1 OBJETIVO GERAL

Identificar os fatores envolvidos no preparo de refeições por estudantes em ambiente doméstico e no consumo de marmitas em uma universidade pública de Florianópolis/SC.

3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- a) Caracterizar demograficamente um grupo de estudantes universitários que consomem refeições através de marmitas no *Campus* sede de uma universidade pública de Florianópolis/SC;
- b) Descrever a rotina de preparo das refeições em ambiente doméstico e do consumo das marmitas no ambiente universitário;
- c) Identificar as motivações, os facilitadores e as barreiras relacionados ao preparo e ao consumo de marmitas na universidade;
- d) Apontar as ações que a universidade pode realizar para facilitar o consumo de marmitas pelos estudantes.

4 MÉTODOS

4.1 CARACTERIZAÇÃO DO ESTUDO

Trata-se de uma pesquisa com abordagem qualitativa em suas estratégias de investigação, métodos de coleta, de análise e de interpretação dos dados (CRESWELL, 2010). A pesquisa qualitativa constitui uma abordagem de investigação que permite conduzir a pesquisa no cenário natural onde o fenômeno ocorre, um ambiente não controlado e onde é possibilitado conhecer fatos, percepções, comportamentos, experiências, sentimentos, significados e motivações sobre um determinado assunto. É uma abordagem fundamentalmente interpretativa, onde se busca compreender e relacionar as experiências subjetivas e os significados que elas têm para os indivíduos envolvidos com o determinado fenômeno (CRESWELL, 2007).

Quanto ao referencial metodológico, a Análise de Conteúdo (AC) proposta por Laurence Bardin (1977; 2011) foi a eleita considerando-se que é um método descritivo que, em certo sentido, procura conhecer aquilo que está por trás do significado das palavras (BARDIN, 1977; 2011). A técnica de Análise de Conteúdo utiliza a descrição dos dados para posterior análise de forma descritiva-analítica, onde Bardin (2011, p. 47) a designa como

um conjunto de técnicas de análise das comunicações visando a obter, por procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição do conteúdo das mensagens, indicadores (quantitativos ou não) que permitam a inferência de conhecimentos relativos às condições de produção/recepção (variáveis inferidas) destas mensagens

A AC permite que, a partir do tratamento dos resultados, o pesquisador se utilize da intuição para uma análise reflexiva e crítica, que venha a resultar em interpretações e inferências sobre o assunto pesquisado. Entretanto, cuidados necessários devem ser observados para que a validade e a confiabilidade do método sejam verificadas (BARDIN, 1977, 2011), desde a execução de cada uma das fases da análise e a descrição dos resultados (MOZZATO; GRZYBOVSKY, 2011, p. 742).

A pesquisa se caracteriza como transversal (BASTOS; DUQUIA, 2007; HADDAD, 2004; MEDRONHO, 2008), exploratória (GIL *et al.*, 2006; SEVERINO, 2017), descritiva e observacional (GIL, 1999; 2002).

4.2 RECRUTAMENTO E PARTICIPANTES DO ESTUDO

A população do estudo foi composta por uma amostra intencional composta por 16 estudantes universitários de graduação e pós-graduação da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), *Campus* Trindade em Florianópolis. O local foi escolhido por ser o de maior oferta dos cursos de graduação e pós-graduação da UFSC, o que resulta em uma maior concentração de estudantes (UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA, 2021). Também pela presença do Restaurante Universitário (RU), o que foi considerado um fator importante para o estudo uma vez que os participantes consumiam marmitas para realizar suas refeições na universidade, mesmo com a presença do Restaurante Universitário.

Os participantes foram recrutados a partir de divulgação da pesquisa através das redes sociais *WhatsApp*® e *Facebook*® e durante a realização da 17ª SEPEX – Semana de Ensino, Pesquisa e Extensão da UFSC realizada de 18 a 20 de outubro de 2018 no *Campus*, no espaço ocupado pelo Departamento de Nutrição e pelo PPGN. Um *folder* (APÊNDICE A) foi formulado para divulgar a pesquisa e convidar os estudantes para participarem do estudo.

Uma pesquisadora de iniciação científica ligada ao projeto principal e estudante do Curso de Nutrição esteve presente no evento onde o recrutamento foi realizado e abordou os estudantes com o material que serviu para explicar sobre o estudo aos interessados. Para a coleta das informações iniciais dos candidatos foi utilizada uma planilha (APÊNDICE B) elaborada para anotar os dados de contato e as informações iniciais dos candidatos - nome, idade, sexo, telefones, *e-mail* e contato de *WhatsApp*®.

Se utilizou da técnica "bola de neve" para buscar aumentar o volume da amostra através da indicação de outros universitários pelos indivíduos que se prontificaram em participar. Na técnica 'Bola de Neve' "a seleção de participantes ou fontes de dados a serem usados em um estudo se dá com base em referências de uma fonte para outra" (YIN, 2011, p. 312). Após a etapa de recrutamento havia 22 interessados em participar do estudo, mas ao serem contatados 2 não responderam aos chamados por telefone e *e-mail* por 3 vezes, 1 se encontrava viajando e 3 não atenderam aos critérios de inclusão.

Nessa pesquisa optou-se por utilizar a classificação de idade por faixa etária, utilizando-se a proposta pelo Departamento do Censo dos Estados Unidos (VESPA, 2017) que determina que o adulto jovem é o indivíduo que apresenta idades entre 18 e 34 anos. Essa classificação foi escolhida por ter sido utilizada por Shimizu, Rodwin e Munsun (2021) em uma revisão sistemática que investigou se as intervenções nutricionais que abordam os componentes psicossociais relacionados à alimentação aumentam efetivamente a ingestão de frutas, legumes e verduras entre adultos jovens, e se adaptar às idades dos participantes.

O tamanho amostral (n=16) foi definido por conveniência, que se caracteriza pela “seleção de participantes ou fontes de dados a serem usados em um estudo, com base em sua disponibilidade ou acessibilidade” (YIN, 2011, p. 308). Sobre a quantidade de participantes que uma pesquisa qualitativa deve conter, utilizou-se o critério de verificação do ponto de saturação de dados, o qual depende dos objetivos da pesquisa. Minayo (2017, p. 5), refere que a saturação “é um termo criado por Glaser e Strauss (1967) para se referirem a um momento no trabalho de campo em que a coleta de novos dados não traria mais esclarecimentos para o objeto estudado.” Minayo (1999) ainda infere que “na saturação busca-se organizar a amostra e, então, realizar a coleta de dados com o número de sujeitos capaz de refletir a realidade do objeto investigado, em todas as suas dimensões.” Nesse sentido, para observar a saturação também se observou o prescrito por Thiry-Cherques (2009), que indica que a confirmação da saturação dos dados se dá quando nenhum novo elemento é encontrado e o acréscimo de novas informações deixa de ser necessário, pois não altera a compreensão do fenômeno estudado.

Os critérios de inclusão para participar da pesquisa foram:

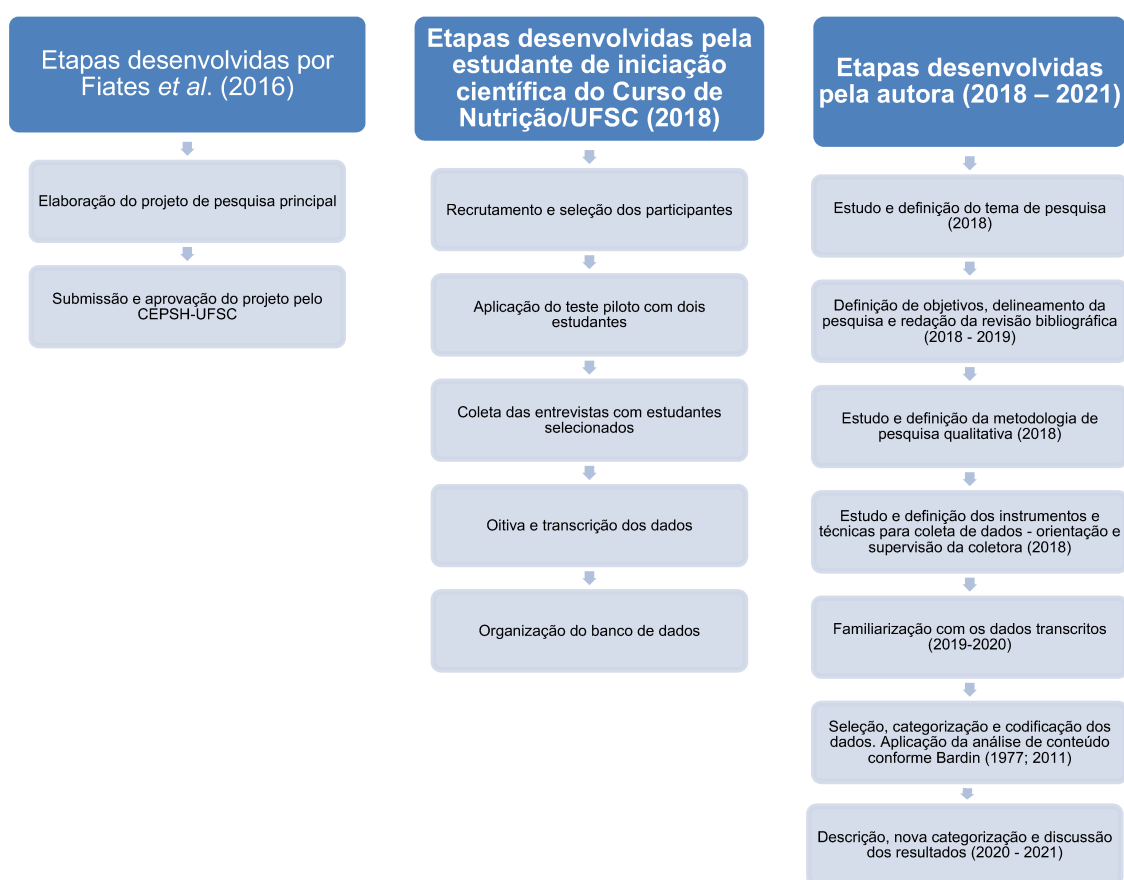
- a) ter idade entre 18 e 34 anos;
- b) ser estudante de graduação ou pós-graduação da UFSC no *Campus* Trindade em Florianópolis/SC;
- c) cozinhar e preparar os alimentos em casa e consumir as refeições (café da manhã, almoço, jantar e lanches) na universidade através das marmitas;
- d) se comunicar sem impedimentos ou limitações;
- e) aceitar a condição de gravação da entrevista em áudio;

- f) concordar com os termos da pesquisa e assinar o Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE).

4.3 ETAPAS DA PESQUISA

A pesquisa foi realizada conforme as etapas apresentadas na Figura 1.

Figura 1 - Etapas de desenvolvimento da pesquisa



Fonte: Elaborado pela autora, 2022.

4.4 INSTRUMENTOS E TÉCNICAS DE COLETA DE DADOS

Uma pesquisadora estudante do Curso de Nutrição com Bolsa de Iniciação Científica foi responsável por realizar as entrevistas durante a coleta, tendo sido

acompanhada e supervisionada durante todo o período pelas pesquisadoras principais para realização de ajustes, orientações e oitivas prévias das entrevistas.

Os estudantes que se prontificaram em participar da pesquisa e preencheram os critérios de inclusão após o recrutamento foram contatados via *e-mail*, telefone ou pelas redes sociais e foi agendado um encontro conforme a conveniência do participante. Todos os encontros foram realizados dentro ou nas imediações da UFSC *Campus* Trindade em Florianópolis/SC, ou seja, no local natural de ocorrência dos fatos.

Primeiramente se verificou o preenchimento dos critérios de inclusão para participação e foi explicado sobre os objetivos da pesquisa e eventuais dúvidas foram esclarecidas aos interessados. Constatada a possibilidade de participação o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (APÊNDICE C) foi apresentado, lido e explicado, e as assinaturas em duas vias foram solicitadas para aferir a participação e a concordância do participante na pesquisa.

Um roteiro de entrevista semi-estruturado foi utilizado para a coleta dos dados, considerando que corresponde aos propósitos da pesquisa e em função de seu uso viabilizar resultados com maior fidedignidade (TURATO, 2003). Foram realizados dois testes piloto (os quais foram considerados e integram a amostra) utilizando o roteiro de entrevistas para permitir realizar os ajustes necessários. O instrumento foi revisado e validado três vezes pelas pesquisadoras e pelo grupo de pesquisa do projeto principal.

O roteiro de entrevista (APÊNDICE D) utilizado foi formado por 12 perguntas abertas e formulado conforme a pergunta e os objetivos da pesquisa. A primeira pergunta se referia às informações demográficas e acadêmicas dos estudantes. Se questionou sobre a rotina acadêmica - participação em atividades acadêmicas (o curso e fase/ano que frequentava e acadêmicas complementares (estágio, extensão, pesquisa, outros); e informações referentes ao contexto demográfico - idade, situação de moradia atual. Também foi incluído questionamento sobre as outras rotinas diárias (atividades complementares às acadêmicas e comuns no dia-a-dia como academia, cursos extraclasse, situação de trabalho, outros).

As demais perguntas foram direcionadas objetivando conhecer: 1) os hábitos de cozinhar e preparar refeições em casa, com quem se aprendeu a cozinhar; 2) as

rotinas envolvidas com o preparo das marmitas em casa – referentes a planejamento de cardápios, compras, disponibilidade de ingredientes e quais costumava utilizar, aproveitamento de refeições, facilitadores e barreiras para o preparo; 3) as refeições costumava preparar para consumir na Universidade e há quanto tempo realizava esta prática; 4) o consumo das marmitas na Universidade – quantos dias costumava levar, como era o transporte, locais de consumo, armazenamento e conservação, dificuldades e facilidades para adotar esta rotina, facilitadores e barreiras para o consumo; 5) as motivações que levaram o estudante a adotar a rotina de preparo em casa e consumo das marmitas na universidade; 6) as vantagens e benefícios relacionados ao preparo e consumo de marmitas; 7) as opiniões sobre a UFSC adotar medidas para facilitar a rotina de consumo no *Campus*; 8) as informações que não foram perguntadas mas que o participante gostaria de acrescentar; 9) os contatos de telefone, endereço e *email*; 10) a concordância ou não dos participantes sobre a possibilidade de serem chamados para complementar as informações da entrevista.

As entrevistas foram realizadas individualmente com cada participante e permitiram mapear e compreender a sua percepção em relação ao preparo e consumo de marmitas na universidade. As entrevistas individuais em pesquisas qualitativas são recomendadas quando o objetivo da pesquisa serve para explorar em profundidade o mundo da vida do indivíduo, quando o tópico de pesquisa se refere a experiências individuais detalhadas, escolhas e biografias pessoais e, quando os entrevistados são difíceis de recrutar (BAUER; GASKELL, 2010).

O conteúdo das entrevistas foi gravado em áudios individuais utilizando gravadores digitais Sony®, modelo ICD-PX312 disponibilizados pelo PPGN da UFSC, e foram realizadas as anotações para subsidiar a transcrição dos dados, o que se configura como “o passo entre a coleta de dados e a sua análise.” (GÜNTHER, 2006, p. 205).

Finalizada a coleta após a tomada da 17ª entrevista, os dados foram organizados para a transcrição *verbatim* para a construção do banco de dados desse estudo. Importante ressaltar que um dos entrevistados foi entrevistado e durante a análise dos dados, constatou-se que preparava as refeições e levava a marmita para a Universidade, mas consumia após as aulas no local de estágio extracurricular, o qual não estava alocado nos limites da UFSC. Portanto a amostra final do estudo se

converteu em 16 (n=16) participantes. Caso a saturação não tivesse sido atingida, haveria a necessidade de recrutar e entrevistar novos participantes, mas não foi preciso.

4.5 ANÁLISE DOS DADOS

Os dados demográficos, acadêmicos e qualitativos foram organizados e preparados para a análise após a transcrição *verbatim* das entrevistas e a oitiva destas por 3 vezes, o que permitiu uma percepção geral das informações e a reflexão sobre o seu significado global, conforme orienta Creswell (2010) para a análise de conteúdo e interpretação dos dados.

Para permitir a caracterização da amostra, os dados demográficos e acadêmicos foram tabulados e analisados a partir da análise descritiva. A análise descritiva de dados consiste em utilizar a estatística para caracterizar o que é típico no grupo, indicar a variabilidade dos indivíduos no grupo e verificar como os indivíduos se distribuem em relação as determinadas variáveis (GIL, 2008).

Os dados demográficos foram tabulados em planilha de arquivo *Microsoft Excel*® e os acadêmicos em quadros com o auxílio do *software Microsoft Word*®. Estes dados subsidiaram o reconhecimento inicial dos participantes, e de certa maneira auxiliaram a extrapolar as compreensões, considerando-se que trouxeram as informações sobre a vida cotidiana dos estudantes e para entender algumas das falas dos participantes relacionadas a disponibilidade de tempo, de situação de moradia e de relações familiares, de situação financeira e suas relações e influências sobre a alimentação.

Os dados qualitativos foram analisados conforme o fundamento teórico dos pressupostos da pesquisa e o método de Análise de Conteúdo (AC) propostos por Bardin (1977, 2011) utilizando a proposta de Análise de Conteúdo categorial temática (ACCT) como forma de análise para explorar o objeto de pesquisa. O método é descrito no capítulo 3 da obra original de Bardin de 1977 e contém uma atualização na obra publicada em 2011. O objetivo desse método é interpretar as informações disponibilizadas pelos entrevistados a partir de uma descrição objetiva, sistemática e do conteúdo manifesto, que posteriormente é agrupado em categorias, ou seja, as

informações coletadas são alocadas em contextos temáticos categorizados (BARDIN, 1977, 2011).

O material qualitativo é agrupado inicialmente em categorias iniciais e as informações disponibilizadas pelos participantes são divididas e agrupadas para interpretação, as quais posteriormente se transformam em unidades de registro conforme os temas correlatos (BARDIN, 1977, 2011). As categorias conduzem ao estudo do assunto delimitado e permitem uma análise alinhada por objetivos e pela confiabilidade e validade das informações. Esse modelo de análise é composto por três (3) etapas, criteriosamente organizadas e que devem ser estritamente observadas: 1) a pré-análise; 2) a exploração do material ou codificação; 3) o tratamento dos resultados obtidos e a interpretação (BARDIN, 1977, 2011).

Para conduzir as etapas de análise, considerando-se que o processo segue exatamente o proposto por Bardin (1977, 2011) para a Análise de Conteúdo categorial temática, nesse estudo optamos por utilizar o modelo adaptado de ACCT utilizado por Malta em sua dissertação de mestrado junto ao Programa de Pós-Graduação em Saúde Pública do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal de Santa Catarina no ano de 2008. Essa escolha se deu pelo modelo, produto da interpretação de Malta (2008) para a sua pesquisa, traduzir as recomendações de Bardin (2011) para estudos sociais em um modelo mais coerente para pesquisas na área da saúde. Ao empreender o seu estudo qualitativo que objetivou analisar o processo diagnóstico da depressão em idosos na Estratégia de Saúde da Família em Balneário Camboriú, o fluxo metodológico baseado na ACCT respondeu adequadamente aos objetivos da pesquisa na área da saúde.

A pré-análise é a fase inicial do processo da ACCT, onde “o material é organizado, compondo o *corpus* da pesquisa” (SANTOS, 2012, p. 385). Objetiva a sistematização dos documentos e dados para posterior análise, utilizando a “leitura flutuante” como técnica para a familiarização com os dados. A “leitura flutuante” se caracteriza em criar um contato exaustivo com o texto visando o conhecimento e a compreensão dos conteúdos (BARDIN, 1977, 2011). Identificados os conteúdos significativos, os dados brutos devem ser transformados e agrupados em unidades para adquirir significação teórica e permitir a codificação (BARDIN, 1977, 2011; SANTOS, 2012).

A fase de pré-análise dos dados se deu a partir do acompanhamento da pesquisadora responsável pelas entrevistas (estudante do Curso de Nutrição com Bolsa de Iniciação Científica) pelas pesquisadoras principais durante toda a coleta, pelo menos duas vezes por semana. Foi possível verificar nos dados coletados através da oitiva das entrevistas, a característica inicial dos dados, a frequência em que as informações se sobrepunham, a necessidade de ajustes na coleta e a organização das transcrições das entrevistas. Isso permitiu a verificação da saturação e uma precognição dos temas suscitados pelas informações coletadas.

O processo de leitura flutuante foi realizado com curiosidade, imersão e exaustividade durante todo o processo, a fim de que a familiarização com os dados suscitasse as percepções necessárias para a discussão sobre as etapas seguintes com a orientadora. Esse processo se constituiu de leituras e releituras durante todo o desenvolvimento do estudo. Nas discussões iniciais, as impressões dos conteúdos serviram para a definição do primeiro processo de compreensão e organização do material, que constituiu a primeira etapa de análise para a construção do *corpus*.

A chamada categorização inicial dos dados, é uma fase em que

o material é classificado de acordo com o fundamento teórico dos pressupostos da pesquisa e por meio da leitura exaustiva e repetida dos textos pelo pesquisador se estabelecem categorias temáticas empíricas, buscando-se a relação comum destas e as categorias analíticas. (BARDIN, 2011, p. 95).

Esta primeira etapa de análise utilizou os objetivos geral e específicos do estudo como bases para definir 6 "categorias iniciais ou preliminares" de análise e permitir a identificação dos códigos em cada uma delas. As categorias preliminares foram determinadas como: 1) C1 - Categoria 1 - rotinas de preparo; 2) C2 - Categoria 2 – motivações e fatores relacionados ao consumo de marmitas na UFSC; 3) C3 - Categoria 3 - consumo de marmitas na UFSC e local; 4) C4 - Categoria 4 - Facilitadores para o consumo de marmitas na UFSC; 5) C5 - Categoria 5 - barreiras para o consumo na UFSC; 6) C6 - Categoria 6 – O quê a UFSC poderia oferecer para facilitar o consumo de marmitas em seu ambiente.

Os documentos foram individualmente formatados no *Word* para cada uma das entrevistas. Foram utilizados quadros divididos em 2 colunas, onde a 1ª coluna

continha o texto de cada uma das entrevistas copiado na íntegra. Para cada uma das categorias preliminares foram atribuídas cores para identificá-las e para utilizá-las nos grifos dos trechos selecionados no texto. A seguir, a cada análise, cada um dos trechos selecionados e condizentes a cada categoria foram alocados na 2ª coluna para permitir o agrupamento das informações e ao final formar o *corpus*, ou seja, o conjunto de informações que foram submetidos à análise, a partir das frases que formaram os códigos *in vivo* (APÊNDICE E).

Na segunda etapa foi realizado um pré-teste de análise a partir da construção de quadros para a testagem das categorias preliminares sugeridas (APÊNDICE F). Cada categoria preliminar foi agrupada separadamente em um novo documento onde os textos selecionados em cada categoria preliminar na etapa anterior foram juntados para que fosse possível identificar as informações e sugerir os códigos. Para realizar esta atividade os documentos foram impressos e novas cores foram atribuídas para utilização nos grifos do texto. Conforme proposto por Malta (2008), a categorização das informações ocorreu através do procedimento descritivo, seguindo os seguintes critérios:

- a) Repetição: se dá pela investigação daquilo que cada uma das categorias preliminares (elementos de análise) tem em comum com as outras, fazendo a distinção e o destaque das falas reincidentes dentro do objeto que se busca na entrevista;
- b) Relevância: que consiste em destacar os pontos falados que não se repetem no conjunto do *corpus*, mas que contém uma fala rica em conteúdos que merecem destaque por encaminhar aos resultados e à discussão e responder aos objetivos do estudo.

A codificação permite uma análise detalhada a partir do “processo de organização do material em blocos ou segmentos de texto antes de atribuir significado às informações” (CRESWELL, 2010, p. 219). Codificar é um “processo pelo qual os dados são transformados sistematicamente e agregados em unidades de registro” (SANTOS, 2012, p. 385). Uma unidade de registro é uma unidade a se codificar e pode ser uma palavra, um tema ou uma frase (BARDIN, 1977, 2011).

A codificação dos dados na análise qualitativa envolve atribuir palavras simples ou frases curtas para cada contexto identificado, a fim de capturar o

significado de uma porção maior dos dados textuais originais (YIN, 2011, p. 308). Isso permite a posterior geração de categorias e subcategorias e elementos de análise que são utilizadas para tratar os dados, interpretar e descrever os principais resultados do estudo (CRESWELL, 2010), inclusive atribuindo na análise dos dados qualitativos o código *in vivo*, onde os dados que estão sendo codificados diretamente são representados por frases ou palavras (YIN, 2011, p. 308). No caso deste estudo optou-se por codificar os dados de forma indutiva, onde o pesquisador parte dos dados e permite que os códigos sejam emergidos destes (BRAUN; CLARKE, 2019).

A terceira etapa envolveu a realização da união dos elementos das unidades de contexto e as unidades de registro, que seguiu com o processo de classificações e a colocação em gavetas a partir do agrupamento de elementos comuns e separação dos elementos diferentes, o que deu organização ao *corpus* de cada categoria preliminar (APÊNDICE G).

A última etapa compreendeu o tratamento dos resultados, a inferência e a interpretação, o que possibilitou a construção de três categorias temáticas, divididas em subcategorias e seus respectivos códigos que direcionam a apresentação dos resultados e a sua discussão, conforme o Quadro 5 apresentado na próxima seção.

4.6 PROCEDIMENTOS ÉTICOS DA PESQUISA

Esta pesquisa foi conduzida de acordo com a Resolução nº 466 de 12 de dezembro de 2012, do Conselho Nacional de Saúde (BRASIL, 2013), que se refere a pesquisas e testes em seres humanos. O estudo foi submetido ao sistema Comitê de Ética em Pesquisa/Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CEP/CONEP) através do Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal de Santa Catarina (CEPSH/UFSC) para aprovação e teve parecer favorável em 12 de setembro de 2016, sob o número 1.723.746 (ANEXO 1). A pesquisa está registrada com o número 59227216.0.0000.0121.

Foi esclarecido a participação na pesquisa era voluntária, e os participantes foram informados e esclarecidos que tinham a plena liberdade de recusarem-se a participar ou de se retirarem da pesquisa durante qualquer etapa de execução do projeto ou da dissertação, ou seja, a qualquer tempo.

A segurança e o sigilo das informações obtidas por meio das entrevistas foram garantidos através da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) que foi assinado pelos participantes e pelas pesquisadoras em duas vias após a leitura integral e explicação dos termos constantes do documento. Uma via foi destinada ao participante e outra se encontra sob guarda das pesquisadoras que os mantém armazenados em segurança na universidade.

As informações coletadas com os participantes para esta pesquisa são confidenciais e foi assegurado e garantido o sigilo das informações fornecidas em todas as etapas da pesquisa, tomando-se todos os cuidados para garantia da não identificação dos mesmos.

Os dados coletados estão assegurados digitalmente e salvos em arquivos pessoais das pesquisadoras pelo prazo de 5 anos. O acesso aos dados será permitido apenas aos pesquisadores envolvidos

5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

5.1 CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA

Os dezesseis participantes dessa pesquisa eram adultos jovens (18 a 34 anos de idade), classificados de acordo com o critério de Vespa (2017). A amostra foi composta por 15 participantes do sexo feminino e 1 do sexo masculino. Quanto a faixa etária, esta variou de 18 a 27 anos de idade. A maioria dos participantes (87,5%) eram estudante de graduação (n=14) e dois (12,5%) cursavam pós-graduação (n=2) no *Campus* onde a coleta foi realizada. No Quadro 4 constam as informações demográficas dos participantes, na ordem em que foram entrevistados: a descrição dos cursos, a fase que cada estava cursando no momento da coleta (2º semestre de 2018), o número de participantes por curso, o sexo (F = feminino; M = masculino) e a idade.

Quadro 4 - Distribuição dos dados demográficos e acadêmicos dos participantes

Curso em que o participante estava matriculado	Fase	Nº de Participantes	Sexo	Idade
Curso de Graduação em Nutrição	4 ^a , 6 ^a , 8 ^a	4	F	19, 20, 23, 27
Curso de Graduação em Odontologia	8 ^a	2	F	21, 22
Curso de Graduação em Jornalismo	2 ^a , 5 ^a ,	2	F	18, 20
Curso de Graduação em Engenharia Sanitária e Ambiental	Entre 8 ^a e 9 ^a	1	F	25
Curso de Graduação em Administração	5 ^a	1	F	25
Programa de Pós-Graduação em Biologia Celular e do Desenvolvimento	2 ^a	1	F	26

Curso de Graduação em Ciências Biológicas	7 ^a	1	F	21
Curso de Graduação em Matemática - Licenciatura	7 ^a	1	F	22
Curso de Graduação em Pedagogia	7 ^a	1	F	22
Programa de Pós-Graduação em Enfermagem	2 ^a	1	F	23
Curso de Graduação em Engenharia Química	10 ^a	1	M	24

Fonte: Elaborado pela autora, 2022.

Quanto às atividades acadêmicas curriculares, complementares e extracurriculares, foram citadas a participação em atividades ou projetos vinculados ao curso no qual estavam matriculados, estágio extracurricular com bolsa (n = 4), laboratório (n = 2), programas de educação tutorial – PET (n = 2), ambulatórios (n = 2), estágio em projeto de extensão com bolsa (n = 1). Essas atividades normalmente exigiam 20 horas semanais, distribuídas em atividades na universidade, em casa ou no local onde ocorriam.

As atividades extracurriculares ou realizadas no dia-a-dia citadas foram atividade física em academia, quadra de esportes, aulas de yoga ou dança (n = 7); curso de idiomas (n = 2) ou trabalho (n = 2).

Quanto à moradia se verificou que 56,25% residiam com os pais (n = 9), 18,75% com amigos (n = 3), 12,5% com irmãos (n = 2) e 12,5% sozinhos (n = 2), nos municípios de Florianópolis (n = 14), Biguaçu (n = 1) e Santo Amaro da Imperatriz (n=1).

5.2 APRESENTAÇÃO DAS CATEGORIAS TEMÁTICAS

A análise de conteúdo permitiu explorar e compreender os fatores envolvidos no preparo de refeições por estudantes em ambiente doméstico e no consumo de marmitas na universidade. Após o agrupamento dos temas semelhantes identificados

nas categorias preliminares, emergiram três grandes categorias temáticas para apresentar os resultados e discuti-los: *Preparo de refeições para as marmitas*; *Consumo de marmitas*; e *O quê a Universidade poderia oferecer para facilitar o consumo de marmitas*, apresentados no Quadro 5. Importante considerar que cada categoria temática foi construída pelos conteúdos e significados suscitados nela mesma, mas também nas outras onde os contextos e conteúdos se inter-relacionavam.

Quadro 5 - Síntese das categorias temáticas, subcategorias e códigos após Análise de Conteúdo Categóric Temática

CATEGORIA TEMÁTICA (C)	SUBCATEGORIA TEMÁTICA	CÓDIGOS
Preparo das refeições para as marmitas (C1)	Planejamento e elaboração das refeições	<ul style="list-style-type: none"> - Ingredientes - Habilidades culinárias - Frequência - Acondicionamento - Composição
	Motivações e benefícios relacionados ao preparo	<ul style="list-style-type: none"> - Saber e gostar de cozinhar - Diversificação dos preparos - Controle dos ingredientes - Economia
	Barreiras para o preparo	<ul style="list-style-type: none"> - Tempo - Aquisição, disponibilidade e utilização dos ingredientes
Consumo de marmitas (C2)	Rotinas de consumo de marmitas na universidade	<ul style="list-style-type: none"> - Histórico e frequência - Locais e infraestrutura - Sozinho ou acompanhado - Transporte e acondicionamento
	Motivações, facilitadores e benefícios	<ul style="list-style-type: none"> - Aspectos nutricionais e de saúde - Poder de escolha e autonomia - Aspectos pessoais e financeiros

	Barreiras e limitações	<ul style="list-style-type: none"> - Economia de tempo - Restaurante Universitário (RU) - Pessoais - Transporte e armazenamento - Ambiente e estrutura da universidade
O quê a Universidade poderia oferecer para facilitar o consumo de marmitas (C3)		<ul style="list-style-type: none"> - Disponibilização e utilização das estruturas do ambiente alimentar da universidade para o consumo de marmitas - Comercialização de produtos mais saudáveis

Fonte: Elaborado pela autora, 2022.

5.3 PREPARO DAS REFEIÇÕES PARA AS MARMITAS

5.3.1 Planejamento e elaboração das marmitas

5.3.1.1 Ingredientes

Quanto ao planejamento dos ingredientes que seriam utilizados para cozinhar e compor as refeições das marmitas, as falas dos participantes desse estudo evidenciaram que variava de acordo com a disponibilidade de ingredientes no domicílio para o preparo; da logística e do tempo para a aquisição dos ingredientes; e da disponibilidade de sobras de refeições ou de preparos anteriores para compor as marmitas. Seabrook e colaboradores (2019) afirmam que os processos para o preparo de alimentos em casa de fato envolvem o planejamento, o orçamento disponível, as compras, a preparação, o armazenamento e a limpeza, fatores que podem ser complicados nos casos que envolvem estudantes universitários, mas este não pareceu ser o caso dos estudantes entrevistados.

Apenas duas participantes declararam seguir cardápio ou plano alimentar planejados por nutricionista, uma das quais por restrição alimentar. A maioria dos participantes não utilizava um cardápio fixo nem planejava as refeições

antecipadamente para auxiliar na definição dos preparos que compunham as marmitas.

"[...] é o que tiver em casa..., [...] o que estiver disponível, se tiver macarrão eu vou fazer macarrão, se tiver arroz, eu vou fazer arroz... [...]." (feminino, 20 anos)

"[...] eu só acho chato porque tem que ter um planejamento né, tipo, pra tu preparar a tua comida, às vezes não dá tempo e tal [...]." (feminino, 20 anos)

"[...] então, a dificuldade é essa de ter sempre que fazer o negócio pra semana, por isso às vezes eu queria ter tipo, é..., preparar tudo no domingo pra usar durante a semana, sabe, é falta de planejamento mesmo, é a minha única dificuldade." (feminino, 20 anos)

Alguns entrevistados citaram que ocasionalmente realizavam planejamento prévio para a compra de ingredientes necessários para preparar uma refeição que estivessem com vontade de consumir de acordo com o seu gosto pessoal. Aquilo que estavam com "vontade" de comer foi identificado como um fator que implicava na disponibilidade do alimento ou a necessidade de compra antecipada dos ingredientes, como pode ser verificado na fala de dois estudantes:

"[...] Ah depende muito, que às vezes eu tô a fim de comer alguma coisa específica daí eu vou no mercado e compro." (feminino, 27 anos);

"[...] normalmente eu penso saindo da aula [...], [...] eu saio daqui pensando: nossa, o que que eu vou trazer amanhã? [...]; [...] daí eu passo no mercado antes de ir pra casa, daí eu chego em casa e preparo." (feminino, 21 anos)

De fato, a literatura relata que adultos jovens mantêm um comportamento de compra de alimentos fortemente influenciado pelo sabor, conveniência, custo e saúde (TAM *et al.*, 2017).

A maioria dos estudantes entrevistados não era responsável por realizar as compras dos ingredientes utilizados para compor as marmitas, por ainda morarem com os pais ou irmãos. As mães foram citadas pela maioria dos participantes como as responsáveis pela aquisição. Por outro lado, indicaram realizar pequenas compras complementares e em pequeno volume, para aquisição de alguns ingredientes específicos consumidos somente por eles.

"Meus pais fazem a compra do mês, a compra grande; [...] mas eu faço várias pequenas compras se eu preciso de alguma coisa..., [...] eu sou a única que consome quinoa em casa, sou a única que vai lá e compra quando acaba." (feminino, 21 anos).

"[...] a minha mãe faz as compras gerais, mas... as compras restritas assim da minha alimentação que eles não consomem eu que compro [...]." (feminino, 23 anos)

Resultados semelhantes aos encontrados nessa pesquisa foram evidenciados em um estudo conduzido com universitários adultos jovens que verificou que as habilidades culinárias desenvolvidas por eles eram positivamente correlacionadas com assumir e gerenciar a aquisição dos insumos e ingredientes, a manutenção dos estoques para a preparação de refeições nos dias de semana e de final de semana, e que os envolvidos eram mais frequentemente habilitados a produzir e consumir marmitas / refeições embaladas (SEABROOK *et al.*, 2019).

5.3.1.2 Habilidades culinárias

Todos os participantes mencionaram, quanto à elaboração das marmitas, que a escolha ingredientes, as receitas e diversificação dos preparos eram determinados pelas dificuldades ou facilidades para a execução, pelo tempo necessário para realizar a tarefa e de acordo com as habilidades culinárias individuais. A maioria dos participantes relatou ter aprendido a cozinhar com a família ou com os amigos, em diferentes estágios da vida. No entanto, muitos relataram ter aprendido a cozinhar sozinhos e com o apoio da *internet*, no *Youtube*, *Tastemade* e redes sociais.

Esses achados são semelhantes aos encontrados no estudo de Bernardo e colaboradores (2018), que objetivou verificar os efeitos do Programa de Nutrição e Culinária na Cozinha nas habilidades culinárias e na alimentação de estudantes universitários brasileiros adultos jovens. Os participantes referiram que aprenderam a cozinhar com a família / pais (46%), sozinhos (32%), com livros de receitas (16%), com os amigos (13%) e assistindo programas de TV (10%).

Murray e colaboradores (2016) ao estudarem o contexto das habilidades culinárias e sua relação com os universitários, concluíram que os estudantes que mostravam disposição em investir mais tempo e energia para preparar a sua própria comida eram aqueles que tinham conhecimentos e habilidades culinárias específicas,

adquiridas como resultado de cozinhar em casa com a família, o que vem de encontro com os resultados encontrados nesse estudo.

5.3.1.3 *Frequência e acondicionamento*

Os participantes mencionaram cozinhar de acordo com a frequência de consumo das marmitas na universidade. A maioria costumava cozinhar todos os dias – poucos relataram cozinhar de uma a duas vezes por semana ou nos finais de semana. A prática de separar os alimentos em porções e mantê-las refrigeradas ou congeladas, permitia que cozinhassem menos vezes e facilitava o dia-a-dia durante a semana, considerando que muitas vezes terem algo pré-preparado incentivava a cozinhar em casa e facilitava a complementação de outros preparos para compor as marmitas diariamente.

Alguns estudantes relataram interesses pessoais em pesquisar sobre as técnicas para a preparação das marmitas e o acondicionamento das refeições para facilitar o consumo e relacionaram o conhecimento culinário como um facilitador importante.

"[...] há pouco tempo eu fiz um curso sobre comida congelada pra saber como conservar melhor, então, por isso eu não encontro nenhuma dificuldade." (feminino, 27 anos)

Os achados são semelhantes aos resultados obtidos por Lavelle e colaboradores (2016), que descreveram que cozinhar em grandes quantidades, distribuir em porções e congelar as refeições para consumir durante certo período de tempo ou utilizar como sobra na refeição seguinte facilitava e otimizava para administrar o tempo disponível de quem optava por consumir refeições preparadas em casa.

5.3.1.4 *Composição*

Segundo os relatos dos participantes, a composição das marmitas era variada. As sobras de refeições preparadas por eles mesmos, pelos pais, familiares (irmã, cunhado) ou amigos com quem moravam e que foram servidas no almoço ou

no jantar ou em ambos eram utilizados para compor as marmitas. A estas normalmente eram adicionados outros preparos produzidos pelos participantes para integrar o conteúdo. O aproveitamento de sobras para compor as marmitas permitia cozinhar menos, o que consideravam importante pelo fato de economizar tempo.

"[...] se eu vejo que tem algum produto mais ou menos já a muito tempo ali que vai estragar eu também já procuro usar, eu tento sempre desperdiçar o menos possível, isso eu olho constante [...]." (feminino, 23 anos)

"[...] o que tiver de sobra do dia anterior eu uso também." (feminino, 20 anos)

Esses achados vão de encontro com o que Mazzonetto, Dean e Fiates (2020, p. 4559) referem sobre o uso de estratégias para facilitar e favorecer a efetivação do ato de cozinhar, como utilizar as sobras e preparar ou processar os ingredientes com antecedência.

A maioria dos estudantes dessa pesquisa referiu que marmita para o almoço era a refeição mais importante e a mais preparada / consumida; a maioria costumava levar também um ou dois lanches para serem consumidos nos períodos da manhã e da tarde. Apenas dois participantes relataram preparar café da manhã e jantar;

"[...] eu trago o almoço e o jantar, e fruta pra comer no lanche da manhã e no lanche da tarde e às vezes eu vou pra academia depois daqui, então eu tenho que trazer algo pra comer antes do treino também, tento preparar antes." (feminino, 23 anos)

Bernardo e colaboradores (2021) encontraram em uma investigação que objetivou avaliar a frequência de consumo de vegetais por estudantes universitários (n=525) de uma capital brasileira e examinar as associações com características individuais e habilidades culinárias, que o jantar costumeiramente era consumido em casa, e que 59% dos participantes informaram que consumiam o almoço fora de casa ou em casa, mas com refeições adquiridas através de serviços de *delivery*. Aqueles que consumiam refeições fora de casa costumavam almoçar exclusivamente em Restaurantes Universitários (72%).

No caso das marmitas preparadas para as refeições principais - almoço e jantar - os seguintes alimentos foram frequentemente mencionados pelos participantes desse estudo: cereais (arroz, quinoa, arroz integral, macarrão comum e de arroz); leguminosas (feijão, grão de bico); carnes de frango e bovina mais

comumente (a bovina em cortes de bife, carne moída e hambúrguer caseiro), peixes e ovos; legumes (cozidos ou crus - cenoura, tomate, aipo, abóbora, couve flor, brócolis, repolho, cebola, pimentão, alho, beterraba, abobrinha); tubérculos (batata inglesa, batata doce, batata salsa, mandioca e tapioca); hortaliças (alface, rúcula, agrião, brotos diversos); frutas (limão, laranja, goiaba, banana, maçã, pêssego, coco, abacate); alimentos lácteos (queijo e 'requeijão' ou creme de leite acompanhando molhos ou como parte de preparos com cereais e carnes) e cogumelos.

Foram mencionadas outras preparações específicas e diversificadas como lasanha preparada em casa, estrogonofe de carne, batata palha e omeletes. O uso de temperos naturais para condimentar foi mencionado por alguns estudantes e a possibilidade de escolher como condimentar as preparações foi mencionada como um importante atrativo para o preparo e consumo das marmitas no ambiente universitário.

Moreira Junior e colaboradores (2015) avaliaram o nível de satisfação dos usuários do RU de um Universidade Federal pública no Sul do Brasil (n=1855 incluindo alunos, docentes e técnicos administrativos) e verificaram que quase 45% dos usuários, na sua maioria estudantes universitários, estavam insatisfeitos com relação ao sabor e a falta tempero das preparações oferecidas no cardápio.

Dentre os alimentos que compunham as marmitas destinadas aos lanches e aos cafés da manhã, foram mencionadas frutas, sanduíches, crepiocas, aveia para consumir com frutas, oleaginosas, panqueca de banana e pasta de amendoim. Raramente essas refeições foram mencionadas pelos universitários como marmitas compostas somente por alimentos industrializados processados ou ultraprocessados, adquiridos prontos em supermercados.

Os resultados indicam que as marmitas eram preparadas de acordo com hábitos, gostos e escolhas alimentares individuais, mas também com os hábitos alimentares da família. Foi possível verificar que costumavam manter uma dieta diversificada e composta por preparações e alimentos comuns ao hábito alimentar brasileiro, conforme descrito no GAPB (BRASIL, 2014). Estes achados contradizem estudos internacionais e nacionais em relação aos hábitos alimentares de estudantes universitários, que afirmam que "a vida universitária e seu contexto alimentar são frequentemente associados a hábitos alimentares inadequados nos alunos" (BERNARDO *et al.*, 2017, p. 848), mas são semelhantes aos resultados obtidos num

estudo realizado com estudantes de graduação de 8 universidades americanas, que verificou que os universitários que costumavam cozinhar com mais frequência costumavam realizar o planejamento de suas refeições e tinham um comportamento dietético melhor, costumavam realizar uma maior ingestão de frutas e vegetais, apresentavam menor índice de Massa Corporal (IMC) e eram mais propensos a consumir uma maior variedade de alimentos (HANSON *et al.*, 2019).

As marmitas consumidas pelos participantes deste estudo eram de um modo geral adequadas do ponto de vista nutricional e de saúde, por serem constituídas majoritariamente com preparações que utilizavam alimentos e ingredientes básicos e minimamente processados, bem como era reduzido o uso dos produtos de conveniência, exatamente conforme orienta o GAPB, que prescreve que para a manutenção de uma dieta nutricionalmente adequada e saudável é preferível selecionar sempre alimentos *in natura* ou minimamente processados e preparações culinárias a alimentos ultraprocessados (BRASIL, 2014; MONTEIRO *et al.*, 2015).

Todos os participantes desse estudo se referiram aos legumes, verduras e folhosos e alimentos *in natura* como alimentos de muita importância nas marmitas. A maioria admitia que eram alimentos fundamentais e que faziam questão de sua presença, no entanto, houve relatos de que se esses alimentos não estivessem disponíveis no momento do preparo, não costumavam colocar nas marmitas. Esses achados parecem contrariar o que Rodrigues *et al.* (2019) encontraram ao avaliar a frequência de consumo de vegetais entre estudantes universitários de uma capital brasileira e que identificou que a maioria não consumia os níveis recomendados de vegetais, bem como que os esforços para compreender os possíveis impulsionadores do consumo de vegetais são fragmentados e não consideram a população de adultos jovens suficientemente.

Alguns entrevistados nesse estudo demonstraram o interesse em consumir menos carne, evitar preparações com presença de leite (em função da lactose) e glúten, mesmo na ausência de doenças ou motivações específicas, e referiram que a única maneira de atingir esses objetivos seria o de preparar eles próprios a sua alimentação. Alguns mencionaram optar por preparações vegetarianas ou veganas, compondo toda ou parte da marmita. Nesses casos, as preparações privilegiavam o uso de ingredientes que fossem compatíveis com suas escolhas e alguns relataram

se interessar por novas receitas e preparações para poder cozinhar adequadamente e privilegiar gostos e escolhas pessoais.

"[...] eu tento evitar o consumo de carne assim, tipo, eu... os meus hábitos alimentares são um pouco diferentes da minha família, então quando tá só eu, eu busco fazer... trazer às vezes alguma omelete com sei lá, brócolis, queijo minas ou tipo, cogumelo, tal, é... ou às vezes alguma massa de grão de bico com molho e tal, alguma coisa assim; [...] eu tô tentando... eu tento evitar o consumo de carne assim."
(feminino, 18 anos)

Resultados semelhantes foram encontrados por Tam e colaboradores (2017) em um estudo sobre a compra de alimentos e bebidas por estudantes no *campus* de uma grande universidade urbana australiana. Os autores verificaram que os universitários que seguiam dietas especiais o faziam por motivos terapêuticos (para diabetes, livres de glúten; alergias e intolerâncias alimentares), ou por outros motivos (religiosos, para controle de peso, para seguir dietas veganas, vegetarianas ou semi-vegetarianas).

Ressalta-se que foi possível identificar nas falas dos participantes desse estudo que alimentos ultraprocessados e de conveniência foram raramente ou nunca utilizados no preparo e consumidos nas marmitas, o que atende às diretrizes prescritas no GAPB para a garantia de uma alimentação saudável e adequada (BRASIL, 2014).

5.3.2 Motivações e benefícios relacionados ao preparo das marmitas

Dentre as mais importantes motivações e benefícios relacionados ao preparo de marmitas apontadas pelos estudantes estavam o saber e gostar de cozinhar, a possibilidade de controlar os ingredientes dos preparos, a possibilidade de diversificar os preparos e a economia financeira por se alimentar dessa forma durante a permanência na Universidade.

5.3.2.1 Saber e gostar de cozinhar, diversificação dos preparos e controle dos ingredientes

Muitos participantes dessa pesquisa mencionaram que saber e gostar de cozinhar para preparar as marmitas permitiu que pudessem optar por se alimentar dessa maneira durante a sua permanência na universidade.

"[...] é, eu gosto de cozinhar né, [...] então eu acho a minha comida muito boa inclusive, então eu cozinho e eu gosto de comer a minha comida...; [...] e eu sei que eu tô cozinhando coisas que são boas, de qualidade, coisas mais naturais, que não tá com químico, essas coisas, eu acho que tem esse lado bom." (feminino, 21 anos)

"[...] aí, eu gosto de saber o que eu tô comendo né..., a procedência daquilo e como foi preparado, eu acho que é mais pela procedência mesmo." (feminino, 26 anos)

"[...] o meu poder de escolha mesmo né, eu posso ir na feira e decidir o que eu vou fazer na semana com muita liberdade [...]." (feminino, 22 anos)

"[...] eu acho uma comida mais saborosa né, porque é uma comida caseira... [...]; [...] mas seria... a escolha do alimento né, como que eu falo isso..., a autonomia de escolher o que eu vou comer." (feminino, 20 anos)

Esses achados são semelhantes aos encontrados em pesquisas realizadas por Jones e colaboradores (2014), Lavelle e colaboradores (2016) e, Bernardo e colaboradores (2019) com estudantes universitários, que relataram que algumas das motivações para o preparo de refeições em casa estavam relacionadas a presença de habilidades culinárias e a familiarização com as técnicas culinárias; o apreço por cozinhar, o desejo de consumir alimentos mais saudáveis e nutritivos; a possibilidade de ter controle sobre a preparação dos alimentos; o interesse em saber o que se encontrava nos alimentos que escolhiam para os preparos; o orgulho de preparar alimentos para si e para os outros. No estudo de Mazzonetto, Fiates e Dean (2020) se identificou em dois estudos que indivíduos canadenses correlacionavam o cozinhar com questões afetivas e emocionais, e que o ato de cozinhar significava autossuficiência, independência e emanava prazer pelo preparo de suas próprias refeições.

Alguns entrevistados desse estudo disseram que preparar as marmitas permitiu que pudessem aprender a gostar de cozinhar. Querer continuamente aprimorar as técnicas culinárias e buscar novas formas de preparo e de sabores serviram para diversificar os conteúdos das marmitas. Houve menções de alguns

estudantes sobre os sentimentos e as emoções relacionados ao ato de cozinhar, ao dizerem que ficavam felizes, se divertiam, o estresse diminuía, sentiam-se bem e confiantes.

"[...] Ai, eu gosto muito, bom, eu aprendi a gostar de cozinhar, então o fato de eu poder cozinhar o meu almoço me deixa muito bem sabe, [...] às vezes eu cozinho por conta do estresse e eu sei que ali eu consigo ficar de boas..., [...]."

Outros estudos que pesquisaram as percepções e os significados do cozinhar por indivíduos adultos jovens, como o de Wolfson e colaboradores (2016) encontraram nas falas dos participantes a afirmação de que cozinhar era uma maneira de relaxar, e Jones e colaboradores (2014), verificaram que os universitários que costumavam preparar refeições em casa costumavam sentir prazer em consumir essas refeições e se orgulhavam de poder preparar a sua comida. Estudos que investigaram os fatores envolvidos com o preparo de refeições em ambiente doméstico por adultos jovens igualmente encontraram que as motivações residiam na possibilidade de cozinhar refeições saudáveis e ter conhecimento dos ingredientes inseridos no preparo (LAVELLE *et al.*, 2016; MILLS *et al.*, 2017c; WOLFSON *et al.*, 2016).

5.3.2.2 Economia

De acordo com as falas dos participantes desse estudo, o fato de não ter condições financeiras para bancar a compra de refeições nos estabelecimentos comerciais do *campus* e do entorno da universidade e a possibilidade de economizar dinheiro para suprir as necessidades alimentares eram motivadores importantes para o preparo das marmitas.

Esse aspecto foi mencionado principalmente pelos estudantes que optavam por não frequentar o restaurante universitário, que mantinha a oferta de refeições nutricionalmente adequadas por um preço irrisório.

"[...] dinheiro... eu faço uma economia absurda por causa disso ...[...]."
(feminino, 22 anos)

Os achados assemelham-se aos resultados encontrados nas pesquisas de Mills e colaboradores (2017c) e de Wolfson e colaboradores (2016) e Jones e colaboradores (2014), que identificaram que o desejo de economizar dinheiro era um

dos fatores determinantes e motivadores para o preparo de refeições em ambiente doméstico por universitários adultos jovens.

5.3.3 Barreiras para o preparo das marmitas

5.3.3.1 Tempo

No presente estudo os universitários informaram que a principal barreira para o preparo de marmitas se relacionava com o tempo disponível para cozinhar e adquirir os ingredientes. Relataram cozinhar antes das aulas ou quando chegavam em casa depois dos compromissos na universidade, ou nos finais de semana. Todos informaram que tinham um curto espaço de tempo para realizar a atividade e que muitas vezes o compromisso de cozinhar envolvia a necessidade de dormir e descansar menos e os impedia que fizessem outras atividades de lazer ou mesmo que estudassem, e por isso, citaram que muitas vezes "desistiam" de preparar as marmitas ou cozinhavam menos e optavam por preparações mais "simples" ou mais "rápidas" ou mais "práticas".

"[...] no domingo, eu procuro fazer pra segunda e terça, porque durante a semana eu sempre vou cozinhando quando eu chego, por exemplo essa semana eu cozinhei ontem pra trazer hoje sabe [...]." (feminino, 20 anos)

"[...] eu tenho ou que acordar mais cedo ou é tipo dez da noite que eu vou cozinhar..., [...]." (feminino, 21 anos)

"[...] uma falta de tempo também, de fazer a comida..., eu tenho que cozinhar até mais tarde. Às vezes, dormir quase uma da manhã porque eu fico sem comida, se não eu não ia almoçar no outro dia, ou comer porcaria, falta de tempo..., [...]." (feminino, 21 anos)

Esses achados também foram verificados por Jones e colaboradores (2014) em um estudo qualitativo que objetivou identificar os motivadores e barreiras para o preparo de refeições em casa por estudantes universitários, que citaram não querer perder muito tempo preparando refeições por terem horários irregulares e ocupados com diversas atividades acadêmicas, e que precisavam "fazer malabarismos" para

conciliar o tempo para cozinhar ou adquirir os ingredientes com o tempo ocupado pelas demais atividades.

A maioria dos participantes dessa pesquisa também relatou não ser possível realizar o preparo das marmitas em função da falta de tempo quando estavam muito envolvidos com as atividades acadêmicas, principalmente no final dos semestres ou quando as provas eram concentradas em um só período. Alguns também relacionaram os últimos semestres de curso de graduação como barreira em função da alta carga de atividades e responsabilidades, que somadas ao tempo dispendido no transporte e aos estudos deixavam poucas horas para o preparo das refeições.

"[...] tempo escasso sabe, eu chego em casa às sete e meia da noite, até tomar banho, tomar café e daí já tem que estudar e não dá tempo de mais nada [...]".
"[...] às vezes também ah, sei lá, tem prova e eu uso o próprio tempo do meio dia pra já estar estudando... [...]." (feminino, 22 anos)

Diversos autores descrevem em suas pesquisas (SMITH *et al.*, 2015; LAVELLE; MCGOWAN *et al.*, 2016; WOLFSON *et al.*, 2016; MACHÍN *et al.*, 2017) que uma das barreiras para preparação de refeições em casa mais frequentemente relatada por adultos e adultos jovens estava associada ao sentimento crônico da falta ou escassez de tempo, e Larson e colaboradores (2006) ao descreverem os comportamentos de estudantes universitários adultos jovens (de 18 a 23 anos de idade) ressaltam que estes consideraram como uma das barreiras mais significativas ao preparo de refeições em casa o tempo insuficiente e a dificuldade de aquisição de alimentos.

5.3.3.2 Aquisição, disponibilidade e utilização dos ingredientes

A maioria dos estudantes disse que a falta de tempo influenciava não somente a aquisição dos ingredientes para cozinhar como também o preparo, considerando que não conseguiram utilizar os ingredientes adquiridos e planejados para cozinhar a marmita, e que nesse caso a variedade de alimentos e preparações era prejudicada por um ou mais dias, conseqüentemente o conteúdo das marmitas não tinha diversificação e os alimentos pereciam antes do uso.

[...] cozinhar demanda um tempo, porque tu tem que ter comprado os ingredientes, tu tem que saber o que tu vai fazer, tu tem que fazer; [...] tem que cuidar pra não estragar, porque se tu quiser ter hábitos mais saudáveis e tal, comer legume e fruta, isso aí é muito mais perecível normalmente, carne também é bastante perecível; [...]." (masculino, 24 anos)

Essa realidade também foi observada por Jones e colaboradores (2014) em sua pesquisa com universitários que identificou que a inclinação para comprar, preparar e consumir frutas e vegetais parece depender não apenas das habilidades culinárias existentes, mas também da quantidade de tempo disponível para realizar a aquisição dos ingredientes e utilizá-los nos preparos.

5.4 CONSUMO DAS MARMITAS NA UNIVERSIDADE

5.4.1 Rotinas de consumo das marmitas na universidade

Os estudantes entrevistados foram questionados sobre as rotinas e a frequência de consumo de marmitas na universidade, os locais utilizados no *campus* para armazenar e consumir as refeições, como se dava o transporte e o acondicionamento das marmitas até o consumo.

5.4.1.1 Histórico e frequência

Em relação ao tempo em consumiam as marmitas na universidade, este variou entre 1 mês e meio e 6 anos; a frequência variou de 1 a 5 vezes na semana, sendo mais frequente consumirem todos os dias (n=8).

5.4.1.2 Locais e infraestrutura

Os locais mencionados pelos participantes como espaços que costumeiramente utilizavam para consumir as refeições foram o Hospital Universitário (corredor, no horário do estágio); os centros acadêmicos de seus respectivos cursos (CA's); na Praça de Alimentação de um *shopping* próximo; nas salas dos Programas

de Educação Tutorial (PET's) dos cursos de graduação; nas salas de aula dos Centros de Ensino onde tinham aulas; nas copas dos Departamentos dos Cursos que frequentavam ou faziam estágio; nas copas destinadas aos alunos dos cursos de pós-graduação que estavam matriculados; nas Empresas Jr. vinculadas ao seu curso; nas salas dos servidores técnico-administrativos dos Centros de Ensino ou dos cursos que frequentavam; nos laboratórios dos cursos que frequentavam; nos locais onde ocorriam reuniões durante o almoço, como as salas de aula; nos restaurantes e lanchonetes instalados no *campus* da universidade que permitiam consumir no local; ou em quaisquer lugares nas cercanias da universidade que permitissem aquecer a refeição. Os universitários mencionaram que a escolha dos locais para consumir era determinada por conveniência e pelo interesse em esquentar as refeições. Foi frequente a justificativa da escolha do local de consumo pela presença de micro-ondas, cozinha ou copa, geladeiras, mesas e cadeiras ou sofás, a disponibilidade de micro-ondas para esquentar e de móveis e utensílios que permitiam um melhor consumo no espaço.

"[...] a gente tem uma copa mais estruturada, então agora minha realidade né, um pouco diferente, eu tenho prato, então eu boto no prato e esquento no micro-ondas, pra não esquentar no meu pote e nessa copa tem frigobar, mesinha [...]."
(feminino, 23 anos)

"[...] sempre no HU, porque os horários do almoço eu sempre tô lá ..., [...]."
sentada no corredor de qualquer jeito [...]." (feminino, 23 anos)

"[...] quando eu almoço no C.A. que são poucas as vezes que eu decido almoçar lá, eu almoço com a comida no colo, mas eu não gosto, eu sempre gosto de ter a mesa porque daí assim eu não me sujo, não derrubo comida e eu não, não sei, eu gosto de almoçar na mesa, ... porque é mais confortável pra eu almoçar mesmo."
(feminino, 20 anos)

Dois estudantes informaram preferir espaços abertos e ao ar livre para consumir as marmitas e pareceram não se importar com a ausência de infraestrutura

"[...] eu como aqui pela UFSC, geralmente algum lugar aberto, sento na grama, como, né, pra ficar mais tranquilo. [...] Não, eu odeio mesa na real, geralmente eu vou em ambientes abertos mesmo assim, adoro sentar na grama e comer."
(feminino, 22 anos)

No caso dessa pesquisa os achados parecem ser divergentes às indicações do GAPB (BRASIL, 2014), que recomenda que as refeições sejam consumidas em ambientes apropriados, que permitam consumir a refeição com atenção, tranquilidade e apreciando o momento. Igualmente, o estudo de Busato e colaboradores (2015) realizado com 175 estudantes universitários em uma universidade do Sul do Brasil identificou nas falas dos participantes que consideravam importante consumir suas refeições em ambientes saudáveis, tranquilos, limpos e arejados, e agradáveis e, que existia uma preocupação latente relacionada com o ambiente em que consumiam suas refeições, considerando que esse aspecto está associado a uma alimentação saudável.

5.4.1.3 Sozinho ou acompanhado

A maioria dos participantes relatou consumir as marmitas em companhia de outras pessoas; cinco declararam comer sozinhos e dois não informaram. No estudo de Busato e colaboradores (2015) se verificou que os universitários participantes apontaram como importante fazer as refeições em companhia, preferencialmente acompanhados da família ou amigos.

5.4.1.4 Transporte e acondicionamento

Quanto ao transporte das marmitas de casa até a universidade, os estudantes informaram que utilizavam bolsas térmicas, *ecobags*, mochilas comuns em que carregavam os demais materiais e objetos, e sacolas de tecido sem qualquer revestimento que permitisse a manutenção das temperaturas. Sobre o armazenamento das marmitas até o consumo, os universitários declararam normalmente permaneciam nos mesmos locais onde transportavam e poucos referiram que tomavam o cuidado de congelar a refeição para que descongelasse aos poucos, ou que utilizavam gelo sintético para manter a temperatura até o consumo.

A justificativa foi a ausência ou falta de acesso aos refrigeradores nos espaços que frequentavam as aulas ou a falta de tempo para acessar os refrigeradores antes das aulas. Alguns inclusive mencionaram saber dos perigos relacionados à segurança

alimentar ao realizar esse procedimento e referiram que tinham a intenção de dar mais atenção ao fato e adquirir bolsas térmicas para melhorar o processo e manter as marmitas mais bem acondicionadas.

"[...] eu trago numa ecobag, eu trago em um pote de vidro na verdade, porque eu sei que a quantidade suficiente pra mim é aquele pote ali e deixo em uma ecobag e vou carregando; [...] não tenho, mas eu pretendo comprar uma térmica..., [...]." (feminino, 21 anos)

"[...] na minha mochila tem um compartimentozinho a parte [...]; [...] deixava na bolsa, então calor, frio, tudo rolando ali no alimento." (masculino, 24 anos)

"Eu trago na minha bolsinha assim, minha sacolinha. [...] Não, não uso sacola térmica, eu boto numa sacolinha enrolada..., de pano, de tecido [...]; [...] quando eu chego no estágio eu boto na geladeira." (feminino, 25 anos)

Os riscos envolvidos com o transporte e armazenamento de refeições e a importância do controle térmico para evitar a ocorrência de doenças transmitidas por alimentos parecem ser desconhecidos dos participantes, que utilizavam objetos inadequados para o transporte e armazenamento das refeições até o consumo de acordo com o que prescrevem as normas sanitárias e de segurança alimentar (BRASIL, 2002; 2004; SÃO PAULO, 2013), o que é uma prática que torna inadequado o consumo de marmitas na universidade.

5.4.2 Motivações, facilitadores e benefícios

Os fatores, motivações e os benefícios relacionados ao consumo de marmitas na universidade eram relacionados a fatores nutricionais e de saúde, pessoais, financeiros, ao tempo e às filas e cardápio do restaurante universitário.

No estudo de Soliah, Walter e Jones (2012) que buscou identificar os benefícios e barreiras para uma alimentação mais saudável e sua relação com o preparo de refeições no ambiente doméstico em vários estudos anteriores, identificou que as motivações e benefícios apontados por estudantes universitários que costumavam consumir refeições preparadas em casa estavam relacionadas com o desejo de economizar dinheiro, a possibilidade de comer alimentos nutritivos e saudáveis, ter o controle sobre o preparo em relação aos ingredientes utilizados e a

sua qualidade nutricional, economizar tempo e se orgulhar e ter prazer advindos da capacidade de preparar o seu próprio alimento, o que é coerente com a maioria dos achados no presente estudo.

5.4.2.1 Aspectos nutricionais e de saúde

As motivações nutricionais e de saúde para o consumo de marmitas apontadas pelos estudantes nessa pesquisa estavam relacionadas ao controle nutricional e dietético das preparações, em função do interesse em uma alimentação adequada e saudável ou controle dietético (em razão da presença de alergias, síndromes e intolerâncias relacionadas com alimentos), a preocupação com a saúde, bem-estar e qualidade de vida, o interesse em melhorar o desempenho físico e esportivo, a necessidade de se alimentar melhor para ter mais energia.

O estudo qualitativo realizado por Vélez-Toral e colaboradores (2020) com estudantes universitários jovens na Espanha explorou as suas percepções em relação à culinária saudável e as barreiras que impedem o acesso a esta. Dentre as motivações foi possível identificar na fala de alguns participantes que comer bem e de forma saudável implicava em pessoalmente cozinhar refeições em casa todos os dias, e que isso obriga em empreender mais esforços e investimento de tempo para obter uma refeição mais rica, preparada e desfrutada por eles mesmo a partir de ingredientes selecionados e sabendo o que e como estava cozinhando, exatamente como o caso das marmitas consumidas por estudantes universitários participantes do presente estudo.

Mills e colaboradores (2017b) identificaram em um grande estudo de coorte de base populacional que que consumir alimentos/refeições preparados em casa frequentemente foi associado a melhor qualidade da dieta, o que foi identificado na fala dos participantes desse estudo como um motivador importante para o consumo de marmitas.

Nas falas da maioria dos participantes se identificou a percepção de que a alimentação influenciava na saúde e que consumir marmitas permitia se alimentarem melhor e com mais qualidade, e que tivessem autonomia para escolher o que consumir. O valor nutricional e a qualidade das refeições foram mencionados pelos

participantes como algo importante. Consumir as marmitas significava ter a garantia de um consumo alimentar adequado e diversificado, era mais saudável, sustentava mais, a comida era mais saborosa e caseira, era mais prático e mais ágil.

Esses achados também parecem ser semelhantes aos benefícios citados no estudo de Soliah, Walter e Jones (2012), que compilaram resultados de estudos anteriores que relataram que o consumo de refeições preparadas em casa, como é o caso das marmitas, permite o consumo de alimentos saudáveis e os indivíduos que se ocupam de se alimentar dessa maneira estão mais propensos a comer porções menores de alimentos, consumir menos gorduras, sal, açúcar e calorias, o que contribui para a prevenção das DCNT e pode causar melhora na saúde e no desempenho acadêmico de estudantes. Esses resultados são semelhantes aos encontrados Deliens *et al.* (2014) em um estudo qualitativo realizado com estudantes universitários belgas que identificou que as motivações pessoais dos estudantes estavam relacionadas com fatores relacionados às preferências alimentares (relacionadas ao sabor dos alimentos); a autodisciplina, a autonomia de escolha que influenciava o seu comportamento alimentar; com valores, normas e crenças pessoais, éticas e morais que influenciavam seu comportamento e escolhas alimentares, como a convicção moral que levou um dos participantes a se tornar vegetariano; e, com o estado de espírito e o estresse relacionado a compromissos acadêmicos.

5.4.2.2 Poder de escolha e autonomia

Saber e controlar o que estavam consumindo, conhecer a procedência dos alimentos, ingredientes e preparações e escolher utilizar os mais naturais e sem químicos, bem como poder optar por temperos específicos e naturais e de acordo com os seus gostos, necessidades e objetivos individuais foram mencionados pela maioria dos participantes dessa pesquisa como importantes motivadores para escolherem consumir as marmitas para se alimentar na universidade.

"[...] eu tenho certeza de que vou comer melhor, tenho certeza que vou comer uma salada, tenho certeza que vou comer uma carne, tenho certeza que vou comer o carboidrato [...]" (feminino, 21 anos)

"[...] acredito que quando a gente faz marmitta também tem a vantagem de saber o que tu tá comendo, de uma forma mais saudável, o que que tu tá utilizando no alimento." (feminino, 25 anos)

"[...] saber o que eu estou comendo é muito bom; [...] saber o que eu estou consumindo... [...]; [...] É..., eu tenho alergia alimentar, eu tenho intolerância a lactose e só pela intolerância a lactose já não dá de comer nada fora de casa, porque é muito difícil de achar! [...]; [...] eu sou obrigada a trazer, então esse foi o principal, eu tava cansada de passar mal, literalmente tava cansada de ficar doente." (feminino, 23 anos)

Na pesquisa Jones e colaboradores (2014) os estudantes universitários participantes também indicaram como motivadores para o consumo de refeições preparadas em casa o desejo de se alimentar de forma mais saudável a partir de alimentos mais nutritivos e saudáveis, ter o controle sobre o preparo dos alimentos que iriam consumir e o interesse em conhecer e saber os conteúdos e ingredientes utilizados no preparo das refeições, como é o caso das motivações para o consumo de marmittas na universidade, objeto desse estudo. Um estudo sobre as motivações de estudantes universitários para cozinhar e consumir refeições preparadas no ambiente doméstico identificou que isso que estava associado a benefícios associados a possibilidade de gastar mais tempo no preparo da refeição e a possibilidade de utilizar ingredientes selecionados e de maior qualidade, que provavelmente custam mais caro, mas que preenchem os interesses individuais dos estudantes (NAMIN *et al.*, 2020).

Os estudantes mencionaram que o fato de prepararem suas refeições os desobrigava do consumo frequente de alimentos ofertados pelas lanchonetes e restaurantes do *campus* e do entorno da universidade, considerando que as opções ofertadas habitualmente eram alimentos industrializados, ultraprocessados, ricos em sódio, gorduras e açúcares, ou contaminados com substâncias que não podiam consumir, o que reverberava negativamente em sua saúde. As lanchonetes normalmente não ofereciam o que tinham vontade de consumir nas refeições principais, principalmente no almoço.

"[...] e se como coisas da lanchonete ou coisa assim, vou sentir fome mais tarde [...]; [...] e aí se eu trago comida eu vou me sentir melhor assim [...]; [...] aí eu

não como coisas de lanchonete ou coisa assim, [...] [...] porque vai me sustentar muito mais [...] [...] e vou me sentir melhor também, não ter peso na consciência..., [...]." (feminino, 21 anos)

"[...] eu não consigo ir nas lanchonetes que tem na UFSC e olhar pra um alimento e..., sei lá..., sentir realmente vontade de comer ele, porque eu tenho até um pouco de nojo da forma como as coisas são preparadas..., não nojo de bactérias essas coisas, é porque..., [...] [...] sei lá, é tudo tão industrializado que eu não gosto disso sabe, aí, gosto de comer o que eu faço ..., [...] [...] nossa, qualidade de vida total..., (consumir as marmitas, grifos nossos) [...]." (feminino, 22 anos)

Esses resultados corroboram com os de Bernardo *et al.* (2017) em relação às características do ambiente alimentar da universidade e por Deliens e colaboradores (2014), concernentes às escolhas alimentares saudáveis de estudantes universitários e a influência do ambiente alimentar que frequentavam na universidade

Pulz e colaboradores (2017) ao realizarem um censo para analisar o ambiente alimentar do *campus* Trindade da UFSC que incluiu todos os restaurantes e lanchonetes disponíveis constataram que nesses locais os alimentos comercializados apresentavam baixa qualidade nutricional e o mais saudáveis eram mais caros.

As escolhas alimentares e a autonomia envolvida no processo, a segurança da procedência dos alimentos e como tinham sido preparados privilegiando-se a utilização de alimentos *in natura* e minimamente processados, assim como a observação dos hábitos alimentares regionais, a consideração das crenças e valores pessoais estão de acordo com as diretrizes suscitadas no GAPB (BRASIL, 2014), o que demonstra que os participantes mantêm um posicionamento adequado e maduro relacionado à sua alimentação.

5.4.2.3 Aspectos pessoais e financeiros

Fatores e motivações pessoais para o consumo de marmitas foram identificados nas falas de alguns participantes desse estudo. Preparar, levar e consumir as refeições na universidade tinha se tornado um hábito, um costume, uma escolha da qual não conseguiam mais se desfazer, tinha se tornado algo necessário e irrevogável. Para alguns, o fato de gostarem muito de consumir as marmitas na

universidade estava relacionado com a possibilidade de sentirem melhor os aromas, os sabores e os temperos utilizados para preparar as refeições, consumir preparações mais caseiras lhes causava prazer.

"No começo quando eu comecei com essa rotina, foi mais por dieta, e agora é porque eu não tenho mais o que fazer [...]; [...] hoje em dia pra mim já virou hábito trazer [...]." (feminino, 23 anos)

"[...] e comer no restaurante é sempre essa comida de quilo sabe, buffet de quilo, eu nunca fui muito feliz assim comendo lá. [...]; [...] depois eu me acostumei assim, então eu sempre almoço e janto, geralmente se eu vou fazer fora, eu sempre levo [...]." (feminino, 27 anos)

"[...] e daí..., eu preferia comer a minha comida eu acho uma comida mais saborosa né, [...]; [...] porque é uma comida caseira [...]." (feminino, 20 anos)

"Um que comprar marmitta é caro [...]; e... vem acompanhado de um lixo que eu não gosto que é isopor... eu não gosto de gerar lixo e eu evito ao máximo! então... se eu trazer de casa eu lavo o pote depois..., [...]." (feminino, 21 anos)

Namin e colaboradores (2020) identificaram que a auto realização é um motivo fundamental que aumenta a utilidade de cozinhar e induz a autossatisfação para o consumo de refeições preparadas em casa por estudantes universitários. Jones e colaboradores (2014) verificaram que um dos motivadores mencionados pelos estudantes universitários em sua pesquisa estava relacionado ao orgulho que tinham em preparar os alimentos para si e para os outros, e que isso se tornava um incentivador para o consumo de refeições preparadas em casa.

Soldavini e Berner (2021) investigaram as características associadas a frequência do cozinhar entre estudantes universitários e identificaram que os alunos participantes tinham necessidade de cozinhar continuamente e consumir refeições preparadas em casa porque não conseguiam arcar financeiramente com outras opções, vez que o acesso aos recursos financeiros para comprar alimentos ou refeições era limitado.

Gallego-Schmid; Mendoza e Azapagic (2019) referem que o uso de recipientes descartáveis para embalar comida para viagem (como no caso das marmittas adquiridas em restaurantes a quilo, por exemplo) são uma fonte de resíduos e constituem uma fonte significativa de impactos ambientais devido à sua baixa

reciclabilidade, e que, portanto, é essencial identificar melhores alternativas e oportunidades para reduzir os impactos ambientais causados pela utilização desses materiais.

Motivações financeiras para o consumo de marmitas foram mencionadas pela maioria dos estudantes, que disseram que era econômico e adequado a sua situação. Muitos mencionaram ser muito mais barato trazer as refeições de casa do que consumir as refeições e opções de alimentos ofertadas pelas lanchonetes e restaurantes do entorno da universidade, principalmente as refeições principais, mas também os lanches, porque o preço cobrado pelos itens era muito alto e desvantajoso para o estudante, considerando que se trata de uma população com recursos financeiros insuficientes. Financeiramente era mais vantajoso e custava menos adquirir os ingredientes nos supermercados e feiras livres e preparar as marmitas do que tentar se alimentar com algo que fosse próximo do que consumiam através das marmitas.

"Mas às vezes já aconteceu de eu esquecer a marmitta e eu comer em algum desses restaurantes aqui na UFSC, mas eu..., além de não gostar tanto da comida, tem menos opção, eu não acho que vale a pena o preço." (feminino, 21 anos)

No estudo de Jones e colaboradores (2014) o desejo de economizar dinheiro foi citado pelos estudantes universitários como um dos motivadores para o consumo de refeições preparadas no ambiente doméstico. Na pesquisa de Vélez-Toral e colaboradores (2020), os estudantes universitários apontaram que dentre as diversas barreiras econômicas que enfrentavam para consumir refeições e alimentos saudáveis estavam a situação financeira do aluno e o preço praticado para o consumo de alimentos e refeições disponibilizados pelos estabelecimentos alimentares que instalados no *campus* da universidade que estudavam e o seu entorno, e aqueles que escolhiam se alimentar de forma mais saudável não tinham condições financeiras para fazê-lo, inclusive porque esses alimentos e refeições custavam mais caro e eram inacessíveis ao seu orçamento.

Tais achados se assemelham aos resultados encontrados por Tam e colaboradores (2017) em um estudo conduzido com universitários adultos jovens na Austrália. Ao investigarem os comportamentos de compra, preferências e opiniões dos estudantes sobre a disponibilidade de alimentos no *campus*, verificaram que a compra

de alimentos e bebidas era feita em menos da metade das vezes em que estavam no local e apenas por 6% declararam fazer isso sempre. Os participantes declararam que o custo foi a principal razão para não realizar qualquer despesa no *campus* (71%), seguido pela preferência por consumir alimentos e bebidas trazidos de casa, como é o caso das marmitas consumidas por universitários desse estudo.

5.4.2.4 Economia de tempo

Quanto ao tempo disponível para se alimentarem, muitos estudantes referiram nessa pesquisa que os intervalos curtos entre as aulas, o tempo dispendido para acessar o Restaurante Universitário em função das grandes filas e o tempo de espera inviabilizavam a utilização do local para se alimentar. Para a maioria era perda e desperdício de tempo, mesmo gostando do cardápio e das preparações oferecidas, e consumir as marmitas, portanto, tornou-se a única alternativa enquanto permaneciam na universidade ou era mais prático no dia-a-dia consumir as marmitas do que acessar os estabelecimentos do ambiente alimentar da universidade e do entorno pelas razões anteriormente mencionadas, mas também em função da disponibilidade de tempo para se alimentarem enquanto permaneciam no *campus* desenvolvendo as atividades às quais estavam vinculados.

"[...] nunca fui chata de achar a comida do RU ruim, ou 'ai que enjoado', não foi isso..., é só por questão de tempo, porque tipo ah, às vezes a gente sai é onze e meia, perto do meio dia da clínica e uma hora já tem que estar de volta pra montar tudo, então isso é muito corrido [...]" (feminino, 22 anos)

Perez e colaboradores (2019) realizaram uma pesquisa com estudantes universitários de uma universidade estadual localizada na região Sudeste do Brasil que objetivou comparar as práticas alimentares dos estudantes antes e após a implementação do RU e examinar as diferenças nessas práticas de acordo com o uso do RU pelos estudantes e verificaram que o cardápio era elaborado utilizando apenas alimentos *in natura* ou minimamente processados, ingredientes culinários e alimentos processados e sem alimentos ultraprocessados, o que facilitava a adoção de práticas alimentares saudáveis e promoveu uma melhora na alimentação dos estudantes frequentadores, o que contribuiu para a promoção da alimentação saudável, a

consolidação da segurança alimentar e nutricional e para a garantia do direito humano à alimentação adequada.

As marmitas permitiam economia e otimização do tempo e era mais ágil e prático do que acessar o Restaurante Universitário ou outro estabelecimento em função de participarem de reuniões de grupos de pesquisa, estarem envolvidos com experimentos laboratoriais, terem pouco intervalo entre as aulas do período matutino e vespertino, pela necessidade de se apresentar no local de estágio fora do *campus* e precisar deslocar-se até estes.

"Tempo..., porque tem muitas reuniões no horário do meio dia, não dá tempo de ir no RU..., [...]; [...] daí eu acabo trazendo pra otimizar o tempo." (feminino, 20 anos)

"[...] eu desperdiço menos tempo indo no RU e tal, porque tem muita fila [...]." (feminino, 25 anos)

"[...] realmente a rotina apertada demais, [...]; [...] eu dependo de experimento biológico [...]; [...] às vezes é um horário que o RU tá funcionando, mas eu tô trabalhando [...]; [...] ou eu tô livre, mas o RU tá aquela fila enorme e eu não posso esperar." (feminino, 26 anos)

Deliens e colaboradores (2014) verificaram que dentre as motivações pessoais que determinam o comportamento e escolhas para se alimentar estão relacionados fortemente relacionados com o tempo disponível que que os estudantes universitários têm para fazê-lo, tendo sido mencionado pelos participantes que é uma questão muito preciosa e que muitas vezes preferem empregá-lo em outras atividades relacionadas à vida acadêmica, mencionando ainda que o "tempo" é um termo relativo e muitas vezes relacionado a prioridades pessoais.

5.4.2.5 Restaurante Universitário (RU)

O acesso aos RU's e as filas também foram citados como barreiras para se alimentar por estudantes universitários na pesquisa de Moreira Junior e colaboradores (2015), que verificaram que aproximadamente 50% dos usuários de um RU do Sul do Brasil, principalmente estudantes, estavam insatisfeitos com relação ao tamanho das filas para utilizar o RU, ao tamanho da fila para a compra de créditos, a falta de abrigo

contra o sol e a chuva durante a espera, o que demonstra uma insuficiência dos RU's para o atendimento da demanda de usuários. O estudo ainda apontou que em outras universidades que mantinham a oferta de RU's, a insatisfação dos estudantes quanto ao tempo de espera nas filas chegava a 84% e era considerado como algo insatisfatório e inaceitável.

O cardápio oferecido pelo RU foi apontado pelos participantes nesse estudo como um importante incentivador para o consumo das marmitas, porque foi avaliado como restrito, monótono e não atrativo. Os estudantes mencionaram que as preparações disponibilizadas costumeiramente não correspondiam às necessidades nutricionais individuais, não atendiam os gostos e o seu paladar e frequentemente "o cardápio estava ruim." No estudo de Moreira Junior e colaboradores (2015), os usuários do RU de uma Universidade Federal do Sul do Brasil demonstraram estar insatisfeitos com a variedade do cardápio oferecido (aproximadamente 32%) e a variedade diária de alimentos (aproximadamente 30%). Quanto aos preparos, o feijão e a lentilha foram considerados insatisfatórios quanto a qualidade, sabor e variedade por aproximadamente 24% dos usuários.

Alguns participantes mencionaram que não gostavam do feijão ou similares (ervilha, lentilha) ofertados pelo Restaurante Universitário e vários relataram não consumir por sentirem-se mal após terem ingerido em ocasiões anteriores. Justificaram preferir a marmita porque além de não consumirem um alimento importante, a refeição ficava "seca", indigesta e pouco atrativa (nesse caso só consumiam a carne, o arroz e a salada), porque o Restaurante Universitário não costumava oferecer outras opções com molhos ou 'uma comida mais molhadinha'.

"[...] porque às vezes no RU a gente fica meio mal." (feminino, 25 anos)

"[...] eu não como feijão, nunca, nunca gostei, e no RU se tu não come o feijão, é arroz e a carne fica a seco né..., e quando eu faço a minha comida é uma comida mais molhadinha..., [...]." (feminino, 20 anos)

"[...] a comida do RU me faz muito mal, eu só posso comer salada e carne do RU e olhe lá, porque o arroz e feijão me fazem muito mal [...]; [...] porque como no RU eu sempre sei que é tudo certinho, tudo limpinho..., mas como me faz mal pro estômago, aí eu não gosto né, porque eu fico passando mal a tarde inteira." (feminino, 22 anos)

Moreira Junior e colaboradores (2015) verificaram que os usuários do RU de uma Universidade Federal do Rio Grande do Sul/Brasil demonstraram estar insatisfeitos com a variedade semanal (32,09%) e com a variedade diária do cardápio (29,47%). Em outra Universidade Federal do Sul do Brasil os índices chegaram a 80,3% de insatisfação pelo mesmo motivo no ano de 2003.

Ressalte-se a complexidade de fatores relacionados ao RU do *campus* da universidade investigada. As instalações são centralizadas e a infraestrutura existente não comporta a demanda atual de usuários, os quais acessam o estabelecimento em horários específicos (das 11;30h às 13:00h) ocasionando filas imensas e espera significativa para se alimentarem. A infraestrutura das áreas de produção do RU não abrigam espaços suficientes, a ausência ou insuficiência dos equipamentos das áreas de produção interferem nas escolhas das preparações que compõem os cardápios, o que interfere na qualidade das refeições.

Outras motivações apontadas pelos participantes dessa pesquisa para preferirem consumir marmitas na universidade foram relacionadas a impossibilidade de adquirir uma refeição nos estabelecimentos do ambiente alimentar do *campus* ou do entorno por serem portadores de alergias ou intolerâncias alimentares (2 estudantes). Um universitário mencionou revezar o consumo de marmitas com o consumo de refeições em restaurantes a quilo, justificando que os escolhia porque permitiam manter uma dieta nutritiva e comer melhor.

No estudo de Vélez-Toral e colaboradores (2020), alguns participantes mencionaram que as razões para buscar e preferir cozinhar de forma saudável e de consumir as suas próprias refeições estavam envolvidas com os aspectos de saúde e de necessidades individuais, relacionadas com os problemas de saúde que sofrem. Para eles, cozinhar utilizando cuidados e técnicas culinárias específicas era uma necessidade para que pudessem manter o seu bem-estar e o não agravamento das situações patológicas com as quais estavam envolvidos.

A maioria dos participantes dessa pesquisa identificou facilitadores para o consumo de marmitas na universidade relacionados a infraestrutura e equipamentos existentes. Quanto aos espaços disponíveis no *campus* que permitiam o acesso e conforto para o consumo das marmitas, normalmente foram citados aqueles anexos aos Centros de Ensino e que mantinham uma estrutura mínima de móveis e

equipamentos como cozinhas, pias, fogões, geladeiras, fornos micro-ondas, mesas, cadeiras, talheres e pratos. Os estudantes que tinham acesso a essas estruturas mencionaram o consumo das marmitas era facilitado, como os Centros Acadêmicos ou salas de alunos vinculados aos cursos que frequentavam, copas, salas de PET, salas ou copas de servidores, salas de empresas Jr., laboratórios e espaços dos locais de estágio.

"[...] não sei se... tem outros cursos que não tem, eu acho que isso facilita muito, ter uma geladeira disponível, ter um lugar pra esquentar comida né, às vezes até um lugar pra pessoa poder comer, de uma forma mais calma né [...]" (feminino, 23 anos)

"Aqui no estágio. [...], tem uma copa, eu trago, esquento no micro-ondas, como ali. [...] tem uma mesa. [...]" (feminino, 25 anos)

Os participantes que não tinham acesso a essas estruturas identificaram como facilitadores os colegas de outros cursos e os servidores da universidade que frequentavam estes espaços, considerando que costumavam auxiliar para aquecer as marmitas e permitir o seu uso para o consumo, quando possível.

5.4.3 Barreiras e limitações

As barreiras e limitações para o consumo de marmitas mencionadas pelos estudantes nessa pesquisa estavam relacionadas com aspectos pessoais, ambientais e estruturais da universidade e as filas do Restaurante Universitário. Vélez-Toral identificou barreiras pessoais e ambientais para a adoção contínua de uma alimentação saudável de estudantes universitários, que vem de encontro com os achados na presente pesquisa e estavam relacionadas com o orçamento disponível e condições financeiras dos estudantes e com as ambientais, relacionadas aos custos da alimentação, horários das aulas e acessibilidade geográfica para se alimentarem.

5.4.3.1 Pessoais

Quanto as barreiras pessoais, uma participante mencionou que as quantidades de preparações disponíveis para compor as marmitas e o tempo escasso

disponível para preparar eram limitações importantes ao consumo. Outra limitação pessoal identificada na fala dos participantes nesse estudo estava relacionada com a necessidade de utilizar os fornos micro-ondas para aquecer a as refeições antes do consumo, tendo três participantes mencionado que não se sentiam bem com isso.

"[...] eu não gosto de esquentar comida no micro-ondas, acho bem ruim na verdade..., [...]." (feminino, 26 anos)

"[...] e como eu tô ficando cada vez mais..., tipo rançosa com as coisas industriais vai ficando mais difícil, porque as coisas têm que ser cada vez mais preparadas por mim... [...]." (feminino, 22 anos)

Os estudantes nessa pesquisa mencionaram que em função das atividades acadêmicas e complementares com as quais estavam comprometidos, muitas vezes o tempo era escasso, mesmo para o consumo das marmitas. O envolvimento em reuniões, experimentos laboratoriais e outras demandas não permitia que tivessem tempo adequado e suficiente para se alimentarem entre as atividades, o que comprometia o seu bem-estar nutricional e de saúde. No estudo Vélez-Toral (2020) alguns participantes mencionaram que os horários de aulas estabelecidos pela universidade os impediam de cozinhar ao meio-dia, o que era uma barreira para estabelecerem uma alimentação mais saudável.

5.4.3.2 Transporte e armazenamento

No caso do transporte, a temperatura nos dias e meses mais quentes era uma preocupação causada principalmente por não utilizarem embalagens e bolsas adequadas, bem como pela inconveniência de terem que muitas vezes armazenar durante os períodos em que permaneciam no *campus* uma grande quantidade de marmitas nesses espaços, o que tornava difícil carregar.

"[...] trago na minha lancheira da China térmica né, [...]; [...] e eu tenho aqueles gelinhos de silicone sabe, que tu põe do freezer [...]; [...] mas no verão eu costumo botar aquele gelinho [...]; [...] então só no verão, que como descongela mais rápido, eu gosto de colocar aquele gelinho dentro pra ficar mais fresquinho." (feminino, 27 anos)

"[...] porque eu já tive alguns problemas com marmita de abrir na mochila e aí já era, você tem que lavar mala, suja todos os cadernos e tudo mais, era um problemão, daí eu começava a guardar ela..., guardava em dois sacos, eu era meio..., é..., em pânico, daí eu guardava em dois sacos, num compartimento a parte [...]."
(masculino, 24 anos)

5.4.3.3 Ambiente e estrutura da universidade

Quanto aos aspectos ambientais e de infraestrutura da universidade, os participantes nesse estudo mencionaram ter dificuldade para armazenagem das marmitas até o consumo. A maioria referiu que mantinha as marmitas sob sua guarda e sem controle de temperatura ou refrigeração, e justificaram essa prática em função das dificuldades de acesso aos refrigeradores disponibilizados ou a inexistência desses próximos aos locais onde tinham aulas na universidade.

Além disso, mencionaram que os centros acadêmicos vinculados aos cursos de graduação ou os locais onde realizavam estágios ou tinham aulas nem sempre dispunham de infraestrutura mínima e de equipamentos, como micro-ondas e refrigeradores. Outros espaços da universidade que dispunham desses equipamentos como as copas ou cozinhas vinculadas a Departamentos ou Centros de Ensino para uso dos professores e servidores mantinham acesso restrito e não permitiam o seu uso aos alunos.

"[...] não tem onde deixar aqui, antes não tinha (micro-ondas para esquentar, grifos nossos), tipo no meu primeiro, segundo e terceiro ano não tinha micro-ondas em nenhum lugar e daí era ruim." (feminino, 20 anos)

"[...] o problema é que eu tenho esse privilégio..., vários estudantes não têm acesso aquele lugar (uso de copa/cozinha no estágio, grifos nossos), e se ficar divulgando aquele lugar pra várias pessoas vai virar uma zona ferrada, então... [...]."
(feminino, 22 anos)

Jones e colaboradores (2014) em seu estudo verificaram nas falas dos participantes que não ter uma cozinha que seja conveniente para usar para preparar as refeições, armazená-las ou aquecê-las era considerada uma barreira importante pelos estudantes universitários.

A ausência de um espaço específico e minimamente equipado para o acolhimento e uso dos estudantes que consumiam marmitas na universidade foi suscitado pela maioria participantes dessa pesquisa. Foi mencionado que essa realidade não servia de apoio para continuidade no consumo de marmitas pelos entrevistados e não incentivava que outros universitários adotassem essa prática.

Murray e colaboradores (2016) identificaram que entre as barreiras que estudantes universitários enfrentam para escolher se alimentar de forma mais saudável e nutritiva, estão aquelas que envolvem aspectos ambientais, como aqueles relacionados ao acesso a comida – localização, distância e transporte, custo dos alimentos desejados (os mais saudáveis, grifos nossos) e a variedade disponível. Nesse sentido, os participantes desse estudo foram questionados sobre o que a universidade poderia oferecer para facilitar o consumo de marmitas, como discutido no item a seguir.

5.5 O QUÊ A UNIVERSIDADE PODERIA OFERECER PARA FACILITAR O CONSUMO DE MARMITAS

5.5.1 Disponibilização e utilização das estruturas do ambiente alimentar da universidade para o consumo de marmitas

Quando questionados sobre o que poderia ser oferecido pela universidade para facilitar o consumo das marmitas durante a sua permanência no *campus*, os participantes nesse estudo se manifestaram sugerindo que um espaço estruturado e apropriado para uso dos estudantes poderia ser disponibilizado pela universidade. As falas dos entrevistados nesse estudo evidenciaram que havia uma expectativa de que a universidade pudesse oferecer um ambiente específico para o armazenamento e consumo das marmitas, o que poderia ser uma ação afirmativa para a assistência estudantil e para a consecução dos objetivos da Universidade Promotora de Saúde.

"[...] eu acho que isso facilita muito ter... [...]; [...] às vezes até um lugar pra pessoa poder comer, de uma forma mais calma né." (feminino, 23 anos)

"[...] A UFSC, se ela implantasse áreas de lazer, talvez disponibilizasse, não sei se seria viável, talvez área de lazer com mesinha, alguma coisa do tipo [...]." (feminino, 25 anos)

"[...] só se fizessem uma copa estudantil num lugar central assim, tipo... pode usar o micro-ondas a vontade... [...]; [...], não sei se a geladeira daria certo, um lugar pra guardar eu acho que não rolaria [...]; [...] mas um lugar pra esquentar acho que dava sim, uma pia talvez pra lavar as coisas, porque eu levo sujo pra casa e lavo só de noite né... mas eu não..., sinceramente não sei se rola." (feminino, 21 anos)

"[...] quando a pessoa começa a fazer marmita é quando ela começa a se..., a ver o problema que é a comida sabe, o problema que pode ser não ter uma geladeira perto, não ter um micro-ondas perto, não tem incentivo nenhum perto, então, hã... tão ter sei lá, uma mesa pra tu comer tranquilo numa boa, tu comer sei lá, sentado no sofá e tudo mais, tudo bem que até daria pra você entrar em uma sala de aula e comer em uma mesinha da sala de aula, mas o que eu digo tipo assim..., [...]." (masculino, 24 anos)

Tam e colaboradores (2017) referem que adultos jovens matriculados no ensino superior costumam passar muito tempo no campus e que o ambiente alimentar ali presente desempenha um papel muito importante na formação de seus comportamentos alimentares, e que têm a responsabilidade de fornecer um ambiente que facilite aos alunos uma alimentação mais saudável, principalmente negociando com os comerciantes de alimentos terceirizados para que ofereçam esta oportunidade.

Havendo impossibilidade de oferecer esse espaço, as falas dos estudantes nessa pesquisa se direcionaram para ressaltar que as estruturas e os espaços já existentes na universidade fossem aproveitados e equipados com o mínimo de mesas, cadeiras, refrigeradores, micro-ondas e pias, num ambiente acolhedor e confortável que possibilitasse a conservação, o armazenamento e o consumo de marmitas.

"[...] não sei como seria possível fazer isso, mas todo Centro ter ali algumas geladeiras, não precisa ser muitas, duas, três talvez, é... pra guardar coisa, então os alunos vão lá, guardam a comida deles, deixam ali estocadas e comem no dia-a-dia [...]; [...] então talvez, sei lá, botar geladeira nos centros de maiores convivências da galera, em cada centro ter algumas geladeiras, alguma coisa nesse sentido ia ser bem

legal, não é um gasto absurdo, é bem possível e é isso, acho que geladeiras comunitárias." (masculino, 24 anos)

No caso dos centros acadêmicos, considerando que nem todos são equipados, os estudantes mencionaram a possibilidade de a universidade assumir a responsabilidade de oferecer uma infraestrutura mínima que permita aquecer as marmitas e permanecer para consumir as refeições.

"Não sei, talvez alguma coisa junto com os CA's assim..., mas no sentido de ter um ambiente mais propício assim de..., por exemplo, micro-ondas pra quem precisa, geladeira e tal, funcionando, seria interessante, acho que é mais nesse sentido assim." (feminino, 18 anos)

As copas e cozinhas existentes nos Centros de Ensino, Departamentos e demais foram mencionadas como áreas úteis e equipadas que poderiam abrigar os estudantes consumidores de marmitas e atender a demanda de espaço e equipamentos. A possibilidade de aproveitar os espaços da praça de alimentação do Centro de Eventos para estruturar uma área específica e reservada para atender os estudantes consumidores de marmitas também foi aventada por alguns estudantes nessa pesquisa.

"[...] de repente ter uma copa para os alunos no próprio Centro pra que facilite o esquentar da comida né [...]." (feminino, 21 anos)

No caso de possibilidade de oferta de espaços novos no *campus*, alguns estudantes manifestaram que preferivelmente a Universidade disponibilizasse o espaço próximo a áreas de lazer e de ambientes próximos à natureza/abertos. Em algumas falas dos universitários entrevistados nessa pesquisa se identificou a sugestão de disponibilização de uma copa estudantil centralizada ou um refeitório, podendo ser utilizados os espaços desocupados da estrutura do RU.

"[...] cara, eu acho que pode, eu sei que eu não sou a única a trazer almoço lá no Departamento, e às vezes o fato de eles privarem só a copa pequenininha lá pra ti não poder ou guardar um alimento, ou almoçar mesmo, é ruim sabe [...]; [...] eu acho que a UFSC em si poderia ter um espaço assim, destinado para almoço, sabe, dentro do departamento de cada curso, departamento de Centro, sei lá, porque facilitaria muito mesmo." (feminino, 20 anos)

Alguns universitários citaram nesse estudo que se um espaço específico para o consumo de marmitas fosse oferecido na universidade, muito provavelmente haveria um aumento significativo no consumo de marmitas. Contudo, isso poderia ser conturbado porque os estudantes tenderiam a acessar os espaços ao mesmo tempo e nos mesmos horários, o que poderia causar dificuldades para o acesso e uso, bem como ser insuficiente para atender a demanda.

"[...] acho que podia ter áreas de alimentação sabe, uma praça de alimentação mais preparada pra isso, [...]; [...] não necessariamente um lugar para esquentar [...]; [...] porque imagina a fila que ia formar no micro-ondas né!" (feminino, 27 anos)

5.5.2 Comercialização de produtos mais saudáveis

Outra possibilidade aventada pelos participantes dessa pesquisa seria a universidade realizar parceria com estabelecimentos comerciais que fazem parte do ambiente alimentar do *campus*, para que aceitassem realizar o aquecimento e permitissem o consumo das marmitas no local. Apesar de alguns já realizarem essa prática, a maioria se mostra não aderente para atender os alunos que consomem marmitas. Ainda, sugeriu-se a negociação para a oferta de espaços que comercializem alimentos mais saudáveis e que permitam concomitantemente o consumo das marmitas.

"Acho, pra quem é estudante e não trabalha na UFSC, por exemplo, tem um micro-ondas pra esquentar marmita só no CCE... [...]; [...] têm algumas lanchonetes que eles deixam esquentar, mas é difícil assim, eles deixarem tu esquentar marmita e também tu comer no lugar, tipo ah, sentar na mesa no lugar que tu não consumiu... às vezes eles encencam assim [...]; [...] acho que era mais isso que falta lugar na UFSC, pra esquentar e comer." (feminino, 25 anos)

"[...] ou por exemplo, eu gosto muito que ali agora na lanchonete do CCE tem um micro-ondas pra fora da cozinha deles, tem um micro-ondas no refeitório, aí é muito bom isso, mas geladeiras essas pessoas (que consomem marmitas, grifos nossos) não tem acesso né." (feminino, 22 anos)

"[...] não existem espaços pra alimentação saudável, isso na verdade é um reflexo que eu acho das pessoas ou não utilizarem, ou não ter esse incentivo de comer no dia-a-dia e tal, então é isso." (masculino, 24 anos)

Os universitários que participaram da pesquisa de Vélez-Toral e colaboradores (2020) também mencionaram que existia uma falta de acessibilidade a produtos e alimentos saudáveis no ambiente alimentar universitário em que estudavam e que isso os impedia de realizar escolhas mais saudáveis para se alimentarem, o que também foi verificado por Tam e colaboradores (2017), que identificaram nas falas da grande maioria dos estudantes que participaram de seu estudo a recomendação e a necessidade de uma mudança de preços nos estabelecimentos que comercializavam alimentos no ambiente alimentar universitário, para aumentar a capacidade de compra e um aumento na disponibilidade, acessibilidade e variedade de alimentos saudáveis no campus onde estudavam, atendendo as preferências e os gostos e interesses dos alunos, visando melhorar seu consumo alimentar. Bernardo e colaboradores (2021, p. 7) sugerem nas conclusões do estudo que,

os setores público e privado podem trabalhar para proporcionar um ambiente universitário saudável, como a possibilidade de realizar refeições saudáveis e balanceadas em restaurantes universitários por um preço acessível, ou cantinas que ofereçam alimentos saudáveis e evitem alimentos não saudáveis. A implementação de tais políticas é primordial para a promoção de melhores hábitos alimentares entre os universitários.

No caso da universidade investigada, a utilização das sugestões mencionadas pelos participantes subsidiaria a administração no intuito de avaliar a infraestrutura existente. A partir disso, os espaços que pudessem ser utilizados, compartilhados ou transformados permitiriam o acesso dos acadêmicos para se alimentarem de forma adequada e digna durante a sua permanência na universidade. Para tanto não necessariamente seria necessário o emprego de valores financeiros, mas a necessária adaptação dos espaços ocupados apenas por um grupo de pessoas (como por exemplo as copas, o RU, as estruturas dos departamentos e outras), permitindo-se o acesso e o acolhimento das demandas suscitadas pelos estudantes.

5.6 CONCLUSÃO DO CAPÍTULO, LIMITAÇÕES DO ESTUDO E SUGESTÕES

Os resultados obtidos nesse estudo indicam que o preparo de marmitas por estudantes universitários se relacionava com escolhas individuais de cada participante, mas igualmente motivadas pela necessidade de se alimentar melhor, garantir o controle dietético e nutricional do que comiam, ter a autonomia de escolher o que preparar para consumir, saber e gostar de cozinhar e a satisfação e facilitação que essa prática trazia ao seu dia-a-dia na universidade e, apesar das barreiras relacionadas à logística e ao tempo para o preparo das marmitas, a qualidade do que era preparado, a facilitação das suas rotinas, a economia realizada e a otimização do seu tempo durante a sua permanência na universidade sobrepunham as dificuldades identificadas.

Quanto ao consumo das marmitas na universidade, foi possível identificar que essa escolha estava atrelada a vários fatores e motivações mencionadas pelos participantes, como o atendimento das necessidades individuais, nutricionais e dietéticas, a economia de tempo e de dinheiro, a pouca disponibilidade de tempo para se alimentar e ao Restaurante Universitário. A presença de espaços que contribuem para o aquecimento das marmitas e a utilização desse ambiente para o consumo foram mencionados como facilitadores para o consumo pelos universitários, todavia, também se verificou que os acessos a esses espaços para o armazenamento e consumo das marmitas no *campus* são dificultados em alguns casos, considerando que nem sempre estavam acessíveis aos alunos ou não tinham a infraestrutura mínima e de equipamentos necessários para atender os estudantes que consumiam as marmitas, no que tange ao armazenamento e ao acolhimento para o consumo.

A falta de um espaço específico para atender aos estudantes que preferiam consumir marmitas para se alimentarem na universidade se mostrou como uma importante barreira para atender aos estudantes que consomem marmitas na universidade, bem como para incentivar uma maior aderência para o consumo de marmitas por outros universitários. Os participantes sugeriam algumas ações que a Universidade poderia realizar, no sentido de providenciar e oferecer um espaço específico para uso dos estudantes ou utilizar os já existentes como os CA's e Centros de Ensino, equipados minimamente e que permitissem o aquecimento e permanência para o consumo das marmitas. Outra ação sugerida seria a universidade negociar com os estabelecimentos inseridos em seu ambiente alimentar para que acolham os

universitários para o consumo das marmitas em seus espaços, bem como para que comercializem alimentos mais saudáveis.

Resultados que corroboram com os obtidos na presente pesquisa foram observados por Ambrosi (2021) em pesquisa qualitativa realizada com estudantes da mesma universidade onde os dados foram coletados, e que objetivou

investigar saberes e práticas alimentares de estudantes no ambiente universitário, com objetivo de analisar e interpretar percepções, influências, valores, aspectos comportamentais e afetivos envolvidos nas escolhas alimentares.

Dentre os resultados encontrados, destacam-se os seguintes:

[...]1) fuga da monotonia e modelagem social, incentivando a reflexividade sobre comida de verdade, interpretado como resgate cultural; [...] 3) quanto aos engajamentos, relações se desdobraram entre comer por prazer e o comer tradicional/familiar. Comida surge como subversão às normativas (sistema), às limitações impostas pelo tempo e cobranças acadêmicas, aspectos financeiros e ambientais à falta de opções para as escolhas. Do afeto emergem esperanças e expectativas para o exercício das metas e projetos futuros, refletem confiança na ciência e em quem orienta o conhecimento. Estudantes mostraram realizar suas escolhas, de maneira individual e coletiva (no campus ou em casa), a necessidade de autonomia. E, nessa teia de inter-relações, exteriorizaram assumir o protagonismo da própria alimentação. [...] Assim, como conclusão, a partir da reflexividade proposta, identificou que afeto, confiança e liberdade são valores que contribuem para que os indivíduos assumam o protagonismo de suas escolhas. Aprimorar programas que promovam mudança nos fatores comportamentais evidenciados torna-se importante tanto para diminuir os riscos, como contribuir para a qualidade de vida nessa comunidade (AMBROSI, 2021).

Os resultados do estudo preenchem uma lacuna científica importante relacionada ao tema investigado, e podem potencialmente ser utilizados para a criação de estratégias e material informativo de modo a melhorar a situação e a alimentação dos estudantes universitários.

Em futuras investigações, sugere-se a incluir nas pesquisas outros fatores relevantes e que mantêm correlações importantes nos estudos da área da Nutrição como a história de saúde individual de cada participante, os dados relacionados à realização de atividade física e a realização de registros fotográficos das marmitas. Esses dados podem possibilitar a ampliação da discussão do tema, bem como o aprofundamento do conhecimento sobre objeto investigado.

Os resultados também indicam que os estudantes poderiam se beneficiar de atividades de extensão na forma de cursos de capacitação para incentivar o hábito de preparar refeições no ambiente doméstico, bem como informar sobre acondicionamento e conservação das marmitas preparadas.

Quanto as limitações do estudo, foram verificadas algumas relacionadas a referências bibliográficas escassas e específicas sobre o tema. A Análise de Conteúdo proposta por Bardin (1977, 2011) e a própria pesquisa qualitativa demandam que o pesquisador esteja atento aos detalhes, sutilezas, entonações das falas, posturas do entrevistado, situações ambientais e posturais de cada entrevista, dados de campo importantes que podem ter sido subdimensionados em razão das entrevistas terem sido coletadas por outro pesquisador que não realizou as anotações de campo, as quais poderiam enriquecer o *corpus* e os conteúdos de cada entrevista.

No entanto, de modo a favorecer a imersão da pesquisadora nos dados foram realizadas as etapas metodológicas sugeridas por Bardin (1977, 2011) que indica a necessidade de o pesquisador realizar uma real imersão no material coletado através de contínuas consultas e revisões, oitivas dos áudios das entrevistas e releitura do material. Isso permite a melhor compreensão e percepção dos dados, a identificação das realidades mencionadas pelos entrevistados e as relações as falas individuais, bem como induz o pesquisador a realizar outras cognições antes não verificadas.

Para além disso, durante seis meses foram consultados livros, artigos, dissertações e teses, aulas *online* disponíveis na *internet* oferecidas por pesquisadores de diversas universidades brasileiras sobre a Análise de Conteúdo proposta por Bardin (1977, 2011), além conversas com colegas do grupo de pesquisa, debates com a orientadora, releitura de materiais e anotações para permitir a compreensão do assunto.

Ainda sobre a coleta, o recrutamento dos participantes ocorreu em um único momento específico, e não abarcou a totalidade dos Centros de Ensino presentes no *campus* sede da universidade investigada. Tal ocorreu em função do tempo limitado para alcançar a amostra intencional, a qual supôs-se, estaria concentrada durante o evento onde aconteceu essa atividade e isso pode ter limitado as informações e o conhecimento mais profundo da realidade observada.

Outra limitação observada foi a amostra ter sido composta por 15 mulheres e um homem. A diversidade de percepções, motivações e declarações podem ser diferentes entre os gêneros, e perde-se nesse caso a oportunidade de avaliar e comparar essas e interpretar as realidades de forma mais abrangente, considerando-se essas diferenças.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O tema dessa pesquisa foi emanado das lacunas existentes na literatura sobre o consumo de marmitas por estudantes universitários. Os objetivos do projeto de pesquisa foram alcançados a partir da seleção da amostra e a posterior caracterização demográfica e acadêmica dos estudantes universitários participantes, bem como dos dados coletados nas entrevistas semiestruturadas aplicadas.

O conjunto de dados coletados se mostrou suficiente para abarcar o objeto de investigação e colaborou suficientemente para responder à pergunta de partida, bem como permitiu o estudo dos fatores e motivações associados ao consumo de marmitas pelo estudante universitário e as implicações dessa escolha em sua rotina diária e na sua saúde.

Foi possível verificar que as motivações para esta prática estão associadas a diversos fatores individuais, sociais, culturais, econômicos, nutricionais, de disponibilidade de tempo e financeira, e que aqueles que realizam esta prática na universidade o fazem por escolha, por necessidade ou por motivos pessoais diversos.

As necessidades e motivações dos participantes se mostraram distintas, mas em sua maioria incluíam satisfazer necessidades nutricionais específicas, atender preferências alimentares e dificuldades relacionadas ao tempo disponível para se alimentar durante a sua permanência no *campus*, a oferta de locais onde se alimentar no ambiente alimentar da Universidade, as possibilidades financeiras empregadas na alimentação individual, a impossibilidade de realizar a sua alimentação no Restaurante Universitário, bem como gostar de cozinhar e consumir a refeição preparada por ele ou familiar a importância de saber o que estava consumindo e controlar a sua dieta.

Mesmo sendo uma amostra pequena e proveniente de apenas um *campus*, os resultados dessa pesquisa mostram que a utilização da marmita como forma de alimentar-se depende da disposição, do querer e do ter tempo para cozinhar e preparar os alimentos em casa, de uma logística para a aquisição dos ingredientes, armazenamento, preparo, acondicionamento, transporte e manutenção da refeição até o consumo, bem como que a infraestrutura do *campus* da universidade

pesquisada mantém uma adequação parcial para atender esses estudantes e suas demandas para se alimentar durante a sua permanência no local.

Barreiras físicas, de infraestrutura e de equipamentos foram verificadas no discurso dos estudantes em relação a Universidade, as quais podem ser contornadas se houver interesse de toda a comunidade universitária para encontrar as soluções.

Por se tratar de um assunto pouco explorado no Brasil e no mundo, verifica-se a potencialidade para a continuidade da investigação, e sugere-se a que outros *campi* da Universidade sejam incluídos, assim como os dados sejam coletados em outras universidades. Isso possibilitaria conhecer, observar e investigar a realidade dos universitários que consomem marmitas nesses espaços e os resultados podem subsidiar o desenvolvimento de ações internas, a discussão de políticas institucionais e públicas para o atendimento das necessidades dos estudantes e para a promoção de uma alimentação adequada e saudável nos espaços universitários brasileiros.

Enquanto pesquisadora, trabalhar com a metodologia de pesquisa qualitativa, especificamente com a Análise de Conteúdo Categórica Temática proposta por Bardin (1977, 2011) para a análise e interpretação dos resultados, permitiu um profundo aprendizado. Para compreender e aprender sobre o assunto foram necessárias diversas pesquisas em livros, artigos, teses, dissertações, aulas *online*, discussão com colegas e com a orientadora, anotações e revisões (praticamente todo ano de 2021).

A realização do mestrado envolveu muitos desafios pessoais, profissionais e emocionais durante todo o seu desenvolvimento. Durante a maior parte, manteve as atividades acadêmica e profissional concomitantemente. Considerando as exigências do PPGN e os compromissos profissionais e familiares, as demandas mentais, emocionais e profissionais, assim como as físicas foram desafiadoras, mas necessárias para o aprendizado e amadurecimento pessoal e profissional.

Contudo, após a realização dessa dissertação é possível observar que houve uma significativa evolução nas habilidades e competências, a partir das compreensões dessa metodologia e a possibilidade de aplicação em várias áreas do conhecimento e profissionais. Refletindo mais cuidadosamente, esses aprendizados suscitaram em meados de 2021 a possibilidade de empreender esforços mais significativos para a construção de uma nova carreira profissional, ligada a análise,

interpretação, dissertação e discussão de dados. Trata-se de uma ideia que ainda está em fase de formação e amadurecimento. As disciplinas cursadas durante o mestrado também foram fundamentais e colaboraram com esse processo.

Sou muito grata pela oportunidade de me capacitar, de conviver, de aprender continuamente a partir dos cursos de graduação e a pós-graduação ofertados pela Universidade Federal de Santa Catarina, que já me acolheu 3 vezes nesses últimos 28 anos. Estudar em uma instituição federal, pública e de qualidade inquestionável como a UFSC me faz querer perseguir continuamente o conhecimento para aplicá-lo com excelência e visando o bem de todos. Convicta da qualidade e da excelência acadêmica oferecidas pela instituição e certa de que as habilidades desenvolvidas durante essas "passagens" são essenciais para o aprimoramento pessoal, social, cultural e político, se torna inquestionável o privilégio de estudar em uma instituição ética, democrática, saudável e comunitária.

REFERÊNCIAS

ALTOÉ, Isabella Machado; AZEVEDO, Elaine de. Práticas alimentares e as negociações identitárias na atualidade. *In: SEMINÁRIO DE CIÊNCIAS SOCIAIS*, 2018, Vitória. **Anais eletrônicos** [...]. Vitória: Universidade Federal do Espírito Santo, 2018. v. 3, p. 1-12. Disponível em: <http://periodicos.ufes.br/?journal=scs&page=article&op=view&path%5B%5D=21723>. Acesso em: 10 ago. 2019.

ALVES, Hayda Josiane; BOOG, Maria Cristina Faber. Comportamento alimentar em moradia estudantil: um espaço para promoção da saúde. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo, v. 41, n. 2, p. 197-204, 2007. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S0034-89102007000200005>. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102007000200005&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 25 nov. 2019.

ALVES, Kelly Poliany de Souza; JAIME, Patricia Constante. A Política Nacional de alimentação e nutrição e seu diálogo com a Política Nacional de Segurança alimentar e Nutricional. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 19, n. 11, p.4331-4340, nov. 2014. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1413-812320141911.08072014>.

ALVES, Regina; PRECIOSO, José. Hábitos alimentares dos/as estudantes do ensino superior. **Revista de Estudios e Investigación En Psicología y Educación**, Corunha, n. 14, p. 239-244, 17 dez. 2017. DOI: <http://dx.doi.org/10.17979/reipe.2017.0.14.2974>.

AMBROSI, Cláudia. **Saberes e práticas no ambiente alimentar universitário da UFSC**. 2021. 293 f. Tese (Doutorado) - Centro de Filosofia e Ciências Humanas, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2021. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/229766/PICH0233-T.pdf?sequence=-1&isAllowed=y>. Acesso em: 18 mar. 2022.

ANDERSEN, Sidse S.; HOLM, Lotte; BAARTS, Charlotte. School meal sociality or lunch pack individualism? Using an intervention study to compare the social impacts of school meals and packed lunches from home. **Social Science Information**, Paris, v. 54, n. 3, p. 394-416, 20 maio 2015. DOI: <http://dx.doi.org/10.1177/0539018415584697>.

ANSARI, Walid El; STOCK, Christiane; MIKOLAJCZYK, Rafael T. Relationships between food consumption and living arrangements among university students in four European countries - A cross-sectional study. **Nutrition Journal**, v. 11, n. 1, p.1-7, 24 abr. 2012. DOI: <http://dx.doi.org/10.1186/1475-2891-11-28>.

AVELLAR, Fabiana Roberto Soares de. **Sentidos das práticas alimentares contemporâneas: globalização e midiatização**. 2018. 81 f. Dissertação (Mestrado) - Universidade Fumec, Belo Horizonte, 2018. Disponível em:

<http://ppg.fumec.br/ecc/wp-content/uploads/2016/08/Dissertação-Fabiana-Soares.pdf>. Acesso em: 1 nov. 2019.

AZEVEDO, Elaine de. Alimentação, sociedade e cultura: temas contemporâneos. **Sociologias**, Porto Alegre, v. 19, n. 44, p.276-307, jan. 2017. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/15174522-019004412>.

BADAMPUDI, Deepika; WOHLIN, Claes; PETERSEN, Kai. Experiences from using snowballing and database searches in systematic literature studies. INTERNATIONAL CONFERENCE ON EVALUATION AND ASSESSMENT IN SOFTWARE ENGINEERING, 19., 2015. [S. l.]: ACM Press, 2015. p.1-11. DOI: <http://dx.doi.org/10.1145/2745802.2745818>.

BAINDUR, Deepak; MACÁRIO, Rosário M. Mumbai lunch box delivery system: A transferable benchmark in urban logistics?. **Research In Transportation Economics**, v. 38, n. 1, p.110-121, fev. 2013. <http://dx.doi.org/10.1016/j.retrec.2012.05.002>.

BALEM, Tatiana Aparecida *et al.* A alimentação frente às “demandas” de uma sociedade moderna e de consumo. *In*: ENCONTRO NACIONAL DE ESTUDOS DO CONSUMO IV ENCONTRO LUSO-BRASILEIRO DE ESTUDOS DO CONSUMO, 8; ENCONTRO LATINO-AMERICANO DE ESTUDOS DO CONSUMO COMIDA E ALIMENTAÇÃO NA SOCIEDADE CONTEMPORÂNEA, 2., 2016, Niterói. **Anais eletrônicos** [...]. Niterói: Universidade Federal Fluminense, 2016. p. 1-17. Disponível em: <http://estudosdoconsumo.com/wp-content/uploads/2018/11/ENEC2016-GT05-BalemMelloAlvesMoreiraCoelho-AAalimentacaoFrenteAsDemandasDeUmaSociedadeModernaDeConsumo.pdf>. Acesso em: 10 set. 2019.

BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 1977.

BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2011.

BASQUEROTO, E.P. **Qualidade nutricional dos produtos comercializados em uma Universidade Pública do Sul do Brasil**. 2013. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Nutrição) - Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2013.

BASTOS, João Luiz Dornelles; DUQUIA, Rodrigo Pereira. Um dos delineamentos mais empregados em epidemiologia: estudo transversal. **Scientia Medica**, Porto Alegre, v. 17, n. 4, p. 229-232, dez. 2007. Disponível em: <https://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/scientiamedica/article/view/14453/9671>. Acesso em: 25 out. 2021.

BAUER, Martin W; GASKELL, George. **Pesquisa qualitativa com texto, imagem e som: um manual prático**. 10. ed. Petrópolis: Vozes, 2010.

BENEMANN, Nicole Weber; MENASCHE, Renata. Pitadas sobre tradição e inovação na cozinha contemporânea: por uma antropologia do cozinhar. **Estudos**

Sociedade e Agricultura, Rio de Janeiro, v. 25, n. 3, p. 477, 1 out. 2017. DOI: <http://dx.doi.org/10.36920/esa-v25n3-1>.

BERNARDO, Greyce Luci *et al.* Association of personal characteristics and cooking skills with vegetable consumption frequency among university students. **Appetite**, Birmingham, v. 166, p. 105432, nov. 2021. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2021.105432>.

BERNARDO, Greyce Luci *et al.* Food intake of university students. **Revista de Nutrição**, Campinas, SP, v. 30, n. 6, p.847-865, dez. 2017. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1678-98652017000600016>.

BERNARDO, Greyce Luci *et al.* Positive impact of a cooking skills intervention among Brazilian university students: Six months follow-up of a randomized controlled trial. **Appetite**, Birmingham, v. 130, p.247-255, nov. 2018. <http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2018.08.014>.

BLICHFELDT, Bodil Stilling; GRAM, Malene. Lost in Transition? Student food consumption. **Higher Education**, v. 65, n. 3, p.277-289, 6 jun. 2012. DOI: <http://dx.doi.org/10.1007/s10734-012-9543-2>.

BORGES, C. M. Hábitos alimentares dos estudantes universitários: Um estudo qualitativo. *In*: SEMEAD, 7., 2004, Campo Grande. **Anais eletrônicos** [...]. Campo Grande, 2004. Disponível em: http://sistema.semead.com.br/7semead/paginas/artigos%20recebidos/marketing/MKT37_-_H%E1bitos_Alimentares_dos_Estudantes_Uni.PDF. Acesso em: 10 jun. 2019.

BRASIL. **Decreto nº 7234, de 19 de julho de 2010**. Dispõe sobre o Programa Nacional de Assistência Estudantil - PNAES. Brasília, DF: Presidência da República, 2010. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2010/decreto/d7234.htm. Acesso em: 18 mar. 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2014.

BRAUN, Virginia; CLARKE, Victoria. Reflecting on reflexive thematic analysis. **Qualitative Research In Sport, Exercise And Health**, v. 11, n. 4, p. 589-597, 13 jun. 2019. DOI: <http://dx.doi.org/10.1080/2159676x.2019.1628806>.

BRUNNER, Thomas A.; HORST, Klazine Van Der; SIEGRIST, Michael. Convenience food products. Drivers for consumption. **Appetite**, Birmingham, v. 55, n. 3, p. 498-506, dez. 2010. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2010.08.017>.

BURTON, Melissa *et al.* Food skills confidence and household gatekeepers' dietary practices. **Appetite**, Birmingham, v. 108, p.183-190, jan. 2017. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2016.09.033>.

BUSATO, M, A. *et al.* Ambiente e alimentação saudável: percepções e práticas de estudantes universitários. **Semina: Ciências Biológicas e da Saúde**, Londrina, v. 36, n. 2, p. 75-84, 2015.

CANESQUI, A.M., DIEZ-GARCIA, R. W. **Antropologia e nutrição: um diálogo possível**. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, 2005. 306 p. *Ebook*. Disponível em: <http://books.scielo.org>. Acesso em: 10 set. 2019.

CANESQUI, Ana Maria; DIEZ GARCIA, Rosa Wanda. **Pontos de partida teórico metodológicos para o estudo sociocultural da alimentação em um contexto de transformação**. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2005. p. 101-126.

CARNEIRO, H. *Comida e sociedade, uma história da alimentação*. São Paulo, Ed. Campus, 2003, 185 p.

CARRASCO I PONS, Sílvia; DIEZ GARCIA, Rosa Wanda. Pontos de partida teórico metodológicos para o estudo sociocultural da alimentação em um contexto de transformação. *In: Antropologia e nutrição: um diálogo possível*. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2005. p. 101-126.

CARUSO, Michelle L.; CULLEN, Karen W. Quality and Cost of Student Lunches Brought From Home. **Jama Pediatrics**, Chicago, v. 169, n. 1, p.86-90, 1 jan. 2015. DOI: <http://dx.doi.org/10.1001/jamapediatrics.2014.2220>.

CARVALHO, Maria Cláudia da Veiga Soares; LUZ, Madel Therezinha; PRADO, Shirley Donizete. Comer, alimentar e nutrir: categorias analíticas instrumentais no campo da pesquisa científica. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 1, p. 155-163, jan. 2011. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-81232011000100019>. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232011000100019&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 25 nov. 2019.

COLLAÇO, Janine; MENASCHE, Renata. Comer contemporâneo: e não é que comida continua boa para pensar? **Sociedade e Cultura: Revista de Pesquisas e Debates em Ciências Sociais**, Goiânia, v. 18, n. 1, p.5-11, 2015. Disponível em: <https://www.revistas.ufg.br/fchf/article/view/40822/20859>. Acesso em: 1 jul. 2019.

CONTEMPORÂNEO. *In: PRIBERAM. Dicionário Priberam da Língua Portuguesa (DPLP) online*. Lisboa: Priberam S.A., 2022. Disponível em: <https://dicionario.priberam.org/citar>. Acesso em: 18 mar. 2022.

CONTEMPORANEIDADE. *In: PRIBERAM. Dicionário Priberam da Língua Portuguesa (DPLP) online*. Lisboa: Priberam S.A., 2022. Disponível em: <https://dicionario.priberam.org/citar>. Acesso em: 18 mar. 2022.

CONTRERAS, Jesús; GRACIA-ARNAIZ, Mabel. **Alimentação, sociedade e cultura**. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2011.

CRESWELL, J. W. **Projeto de pesquisa: métodos qualitativo, quantitativo e misto**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed. 2007.

CRESWELL, J. W. **Projeto de pesquisa: métodos qualitativo, quantitativo e misto**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2010.

CUTLER, David M; GLAESER, Edward L; SHAPIRO, Jesse M. Why Have Americans Become More Obese? **Journal of Economic Perspectives**, Nashville, v. 17, n. 3, p. 93-118, ago. 2003. DOI: <http://dx.doi.org/10.1257/089533003769204371>.

DANIELS, Sarah *et al.* More than preparing a meal? Concerning the meanings of home cooking. **Appetite**, Birmingham, v. 58, n. 3, p.1050-1056, jun. 2012. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2012.02.040>.

DELIENS, Tom *et al.* Determinants of eating behaviour in university students: a qualitative study using focus group discussions. **BMC Public Health**, v. 14, n. 1, p.1-12, 18 jan. 2014. DOI: <http://dx.doi.org/10.1186/1471-2458-14-53>.

DESCRITORES EM CIÊNCIA DA SAÚDE (DeCS). São Paulo: BIREME / OPAS / OMS, 2019. Disponível em: <http://decs.bvs.br/cgi-bin/wxis1660.exe/decserver/>. Acesso em: 18 out. 2019.

DEVINE, Carol M.; FARRELL, Tracy J.; BLAKE, Christine E.; JASTRAN, Margaret; WETHINGTON, Elaine; BISOGNI, Carole A. Work Conditions and the Food Choice Coping Strategies of Employed Parents. **Journal of Nutrition Education and Behavior**, v. 41, n. 5, p. 365-370, set. 2009. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jneb.2009.01.007>.

DÍAZ-RAMÍREZ, Glenda; JIMÉNEZ-CRUZ, Arturo; BACARDÍ-GASCÓN, Montserrat. Nutritional Intervention to Improve the Quality of Lunchboxes Among Mexican School Children. **Journal Of Community Health**, v. 41, n. 6, p.1217-1222, 30 maio 2016. DOI: <http://dx.doi.org/10.1007/s10900-016-0207-5>.

DIEZ GARCIA, Rosa Wanda. Práticas e comportamento alimentar no meio urbano: um estudo no centro da cidade de São Paulo. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 13, n. 3, p. 455-467, set. 1997. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S0102-311X1997000300021>. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X1997000300021&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 25 nov. 2019.

DIEZ GARCIA, Rosa Wanda. Reflexos da globalização na cultura alimentar: considerações sobre as mudanças na alimentação urbana. **Rev. Nutr.**, Campinas, v. 16, n. 4, p. 483-492, dez. 2003. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S1415-52732003000400011>. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732003000400011&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 25 nov. 2019.

DIEZ-GARCIA, Rosa Wanda; CASTRO, Inês Rugani Ribeiro de. A culinária como objeto de estudo e de intervenção no campo da Alimentação e Nutrição. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 1, p. 91-98, jan. 2011. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-81232011000100013>. Disponível em:

http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232011000100013&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 25 nov. 2019.

DOORIS, M.; DOHERTY, S.. Healthy universities-time for action: a qualitative research study exploring the potential for a national programme. **Health Promotion International**, v. 25, n. 1, p. 94-106, 18 fev. 2010. DOI: <http://dx.doi.org/10.1093/heapro/daq015>.

DUARTE, F. M.; ALMEIDA S. D. S; MARTINS K. A. Alimentação fora do domicílio de universitários de alguns cursos da área da saúde de uma instituição privada. **O mundo da Saúde**, São Paulo, v. 37, n. 3, p. 288-298, 2013.

ENSAFF, H.; BUNTING, E.; O'MAHONY, S. "That's His Choice Not Mine!" Parents' Perspectives on Providing a Packed Lunch for Their Children in Primary School. **Journal of Nutrition Education and Behavior**, v. 50, n. 4, p. 357-364, abr. 2018. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jneb.2017.12.008>.

FEITOSA, Eline Prado Santos *et al.* Hábitos Alimentares de Estudantes de uma Universidade Pública no Nordeste, Brasil. **Alimentos e Nutrição**, Araraquara, v. 21, n. 2, p.225-230, 2010.

FERREIRA, Jorge. **O imaginário trabalhista**: getulismo, PTB e cultura política popular; 1945-1964. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2005.

FERREIRA, K. M.; OLIVEIRA, D. S.; REGGIOLLI, M. R. Qualidade dos alimentos consumidos por universitários de uma Instituição de Ensino Superior de Mogi Guaçu/SP. **Interciência & Sociedade**, São Paulo, v. 3, p. 77-86, 2014.

FIAMBRERA. *In*: REAL ACADEMIA ESPAÑOLA. **Diccionario de la lengua española**, 23. ed. Madrid: Real Academia Espanola, 2022. Disponível em: <https://dle.rae.es>. Acesso em: 17 nov. 2019.

FONSECA, Alexandre Brasil *et al.* Modernidade alimentar e consumo de alimentos: contribuições sócio-antropológicas para a pesquisa em nutrição. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 9, p. 3853-3862, set. 2011. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-81232011001000021>. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232011001000021&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 25 nov. 2019.

FREITAS, Maria do Carmo Soares de; MINAYO, Maria Cecília de Souza; FONTES, Gardênia Abreu Vieira. Sobre o campo da Alimentação e Nutrição na perspectiva das teorias compreensivas. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 1, p.31-38, jan. 2011. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/s1413-81232011000100008>.

GALLEGO-SCHMID, Alejandro; MENDOZA, Joan Manuel F.; AZAPAGIC, Adisa. Environmental impacts of takeaway food containers. **Journal Of Cleaner Production**, [S.L.], v. 211, p. 417-427, fev. 2019. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jclepro.2018.11.220>.

GARCIA, Keilla Ribeiro; GOMES, Joneval Zanella. **A marmita como utensílio para a qualidade de vida: o perfil do consumidor brasileiro**. 2016. Disponível em: <https://www.semanticscholar.org/paper/A-MARMITA-COMO-UTENS%C3%8DLIO-PARA-A-QUALIDADE-DE-VIDA%3A-Garcia-Gomes/a4b9dcb1d7c6a4007a3d427d063a67a290ffbb66#paper-header>. Acesso em: 6 nov. 2019.

GATLEY, Andy. The significance of culinary cultures to diet. **British Food Journal**, v. 118, n. 1, p. 40-59, 2016. DOI: <http://dx.doi.org/10.1108/bfj-06-2015-0228>.

GATLEY, Andy; CARAHER, Martin; LANG, Tim. A qualitative, cross cultural examination of attitudes and behaviour in relation to cooking habits in France and Britain. **Appetite**, Birmingham, v. 75, p. 71-81, abr. 2014. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2013.12.014>.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2006.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008. Disponível em: <https://ayanrafael.files.wordpress.com/2011/08/gil-a-c-mc3a9todos-e-tc3a9cnicas-de-pesquisa-social.pdf>. Acesso em: 10 ago. 2019.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. São Paulo: Atlas, 1999.

GLANZ, Karen. Measuring Food Environments. **American Journal of Preventive Medicine**, v. 36, n. 4, p.S93-S98, abr. 2009. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.amepre.2009.01.010>.

GRACIA-ARNAIZ, M.; CONTRERAS, J. Comemos como vivemos? Compreender as maneiras atuais de comer. *In*: ALVAREZ, M.; MENASCHE, R. (eds.). **Dimensões sócio-culturais da alimentação: diálogos latinoamericanos**. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2008.

GREENHALGH, Trisha; PEACOCK, Richard. Effectiveness and efficiency of search methods in systematic reviews of complex evidence: audit of primary sources. **BMJ**, v. 331, n. 7524, p. 1064-1065, 2005. DOI: <http://dx.doi.org/10.1136/bmj.38636.593461.68>.

GÜNTHER, Hartmut. Pesquisa qualitativa versus pesquisa quantitativa: esta é a questão? **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, Brasília, DF, v. 22, n. 2, p. 201-209, 2006. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0102-37722006000200010>. Acesso em: 15 nov. 2019.

HADDAD, Nagib. **Metodologia de estudos em ciências da saúde: como planejar, analisar e apresentar um trabalho científico**. 1. ed. Sao Paulo: Roca, 2004.

HANSON, Andrea J. *et al.* Cooking and Meal Planning as Predictors of Fruit and Vegetable Intake and BMI in First-Year College Students. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, [s. l.], v. 16, n. 14, p. 2462, 11 jul. 2019. DOI: <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph16142462>.

HARTMANN, Christina; DOHLE, Simone; SIEGRIST, Michael. Importance of cooking skills for balanced food choices. **Appetite**, Birmingham, v. 65, p.125-131, jun. 2013. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2013.01.016>.

HERRERA-RACIONERO, Paloma; FERNÁNDEZ, Emmánuel Lizcano. Los significados de comer fuera. **Revista Española de Sociología**, Madrid, v. 27, n. 2, p.237-249, maio 2018.

HOFFMANN, Rodolfo. Comparando a alimentação dentro e fora do domicílio, no Brasil, em 2008-2009. **Segurança Alimentar e Nutricional**, Campinas, SP, v. 20, n. 1, p.1-12, 3 fev. 2015. DOI: <http://dx.doi.org/10.20396/san.v20i1.8634618>.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009**: análise do consumo alimentar pessoal no Brasil. Rio de Janeiro: IBGE, 2011. 150 p. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv50063.pdf>. Acesso em: 23 abr. 2019.

JABS, Jennifer; DEVINE, Carol M.. Time scarcity and food choices: an overview. **Appetite**, Birmingham, v. 47, n. 2, p. 196-204, set. 2006. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2006.02.014>.

JABS, Jennifer *et al.* Trying to Find the Quickest Way: employed mothers' constructions of time for food. **Journal of Nutrition Education and Behavior**, [s. l.], v. 39, n. 1, p. 18-25, jan. 2007. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jneb.2006.08.011>.

JAIME, Patricia Constante *et al.* Um olhar sobre a agenda de alimentação e nutrição nos trinta anos do Sistema Único de Saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 23, n. 6, p.1829-1836, jun. 2018. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1413-81232018236.05392018>.

JAMES, W. P. T. The epidemiology of obesity: the size of the problem. **Journal of Internal Medicine**, [s. l.], v. 263, n. 4, p.336-352, abr. 2008. DOI: <http://dx.doi.org/10.1111/j.1365-2796.2008.01922.x>.

JOMORI M.M. **Escolha alimentar do comensal de um restaurante por peso**. 2006. Dissertação (Mestrado em Nutrição) - Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2006.

JOMORI, Manuela Mika *et al.* Construct validity of Brazilian cooking skills and healthy eating questionnaire by the known-groups method. **British Food Journal**, v. 119, n. 5, p. 1003-1016, 2 maio 2017. DOI: <http://dx.doi.org/10.1108/bfj-10-2016-0448>.

JOMORI, Manuela Mika *et al.* The concept of cooking skills: a review with contributions to the scientific debate. **Revista de Nutrição**, Campinas, SP, v. 31, n. 1, p. 119-135, fev. 2018. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1678-98652018000100010>.

JONES, Sheila A. *et al.* Perceived motivators to home food preparation: Focus Group Findings. **Journal of The Academy of Nutrition And Dietetics**, v. 114, n. 10, p.1552-1556, out. 2014. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jand.2014.05.003>.

KAUFMANN, J. C. **The meaning of cooking**. Cambridge: Polity Press, 2010. Disponível em: <https://www.amazon.com/Meaning-Cooking-Jean-Claude-Kaufmann/dp/0745646913>. Acesso em: 25 nov. 2021.

KNOL, Linda L. *et al.* Very Low Food security status is related to lower cooking self-efficacy and less frequent food preparation behaviors among college students. **Journal of Nutrition Education and Behavior**, v. 51, n. 3, p.357-363, mar. 2019. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jneb.2018.10.009>.

LACHAT, C. *et al.* Eating out of home and its association with dietary intake: a systematic review of the evidence. **Obesity Reviews**, v. 13, n. 4, p.329-346, 23 nov. 2011. DOI: <http://dx.doi.org/10.1111/j.1467-789x.2011.00953.x>.

LANGE, Ilta; VIO, Fernando. **Guía para universidades saludables: y otras instituciones de educación superior**. Chile: Universidad de Chile; Organización Panamericana de la Salud, 2006. Disponível em: <http://www7.uc.cl/ucsaludable/img/guiaUSal.pdf>. Acesso em: 18 mar. 2022.

LANG, T.; CARAHER, M. Is there a culinary skills transition? Data and debate from the UK about changes in cooking culture. **Journal of the Home Economics Institute of Australia**, v. 8, n. 2, p. 2-14, 2001.

LANG, T.; CARAHER, M.; DIXON, P.; CARR-HILL, R. **Cooking Skills and Health. Health**. London: Education Authority, 2001.

LARSON, Nicole I. *et al.* Food Preparation by Young Adults Is Associated with Better Diet Quality. **Journal of the American Dietetic Association**, v. 106, n. 12, p. 2001-2007, dez. 2006. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jada.2006.09.008>.

LAVELLE, Fiona *et al.* Barriers and facilitators to cooking from 'scratch' using basic or raw ingredients: A qualitative interview study. **Appetite**, Birmingham, v. 107, p. 383-391, dez. 2016. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2016.08.115>.

LAVELLE, Fiona *et al.* Increasing intention to cook from basic ingredients: A randomised controlled study. **Appetite**, Birmingham, v.116, p. 502-510, set. 2017. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2017.05.024>.

LAVELLE, Fiona *et al.* The development and validation of measures to assess cooking skills and food skills. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v. 14, n. 1, p. 1-13, 2 set. 2017. DOI: <http://dx.doi.org/10.1186/s12966-017-0575-y>. Disponível em: <https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12966-017-0575-y>. Acesso em: 16 abr. 2021.

LEAL, D. Crescimento da alimentação fora do domicílio. **Segurança Alimentar e Nutricional**, Campinas, SP, v. 17, n. 1, p. 123-132, 2010.

LEAL, Kamila Soares *et al.* Desafios enfrentados na universidade pública e a saúde mental dos estudantes. **Revista Humanidades & Inovação**, Palmas, v. 6, n. 8, p.59-69, 2019. Disponível em: <<https://revista.unitins.br/index.php/humanidadeseinovacao/article/view/1149>>. Acesso em: 01 nov. 2019.

LEON, Angela de; JAHNS, Lisa; CASPERSON, Shanon L. Barriers and facilitators to following the dietary guidelines for vegetable intake: follow-up of an intervention to increase vegetable intake. **Food Quality And Preference**, v. 83, p. 103903, jul. 2020. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.foodqual.2020.103903>.

LONCHERA. *In*: REAL ACADEMIA ESPAÑOLA. **Diccionario de la lengua española**, 23. ed., versão 23.3 online. Disponível em: <https://dle.rae.es>. Acesso em: 17 nov. 2019.

LOUREIRO, M. P. Estado nutricional e hábitos alimentares de universitários. **Segurança Alimentar e Nutricional**, Campinas, SP, v. 23, n. 2, p. 955-972, 2016.

LOUZADA, M. L. C. *et al.* Ultra-processed foods and the nutritional dietary profile in Brazil. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo, v. 49, n. 38, p. 2-11, 2015.

LOUZADA, Maria Laura da Costa *et al.* **Alimentação e saúde**: a fundamentação científica do guia alimentar para a população brasileira. São Paulo: Universidade de São Paulo, 2019. DOI: <http://dx.doi.org/10.11606/9788588848344>. Disponível em: <http://www.livrosabertos.sibi.usp.br/portaldelivrosUSP/catalog/book/339>. Acesso em: 21 out. 2019.

MACHÍN, Leandro *et al.* Barriers and Facilitators to Implementing the Uruguayan Dietary Guidelines in Everyday Life: a citizen perspective. **Health Education & Behavior**, v. 45, n. 4, p. 511-523, 22 dez. 2017. DOI: <http://dx.doi.org/10.1177/1090198117744243>.

MAIA, R.P., RECINE, E. Valores e práticas sobre alimentação de estudantes da Universidade de Brasília. **Demetra**, Rio de Janeiro, v. 10, n. 1 p. 3-25, 2015. DOI: <http://dx.doi.org/10.12957/demetra.2015.14215>.

MALTA, Ludmilla Castro. **Depressão em idosos**: análise do processo diagnóstico na estratégia de saúde da família em Balneário Camboriú, SC. 2008. Dissertação (Mestrado em Saúde Pública) - Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2008. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/91812>. Acesso em: 15 out. 2021.

MARMITA. *In*: AULETE, Caldas. **Dicionário Online de Português**. Rio de Janeiro: Lexikon Editora Digital, 2019. Disponível em: <http://www.aulete.com.br>. Acesso em: 17 nov. 2019.

MARMITA. *In*: PRIBERAM. **Dicionário Priberam da Língua Portuguesa (DPLP) online**. Lisboa, Portugal: Priberam S.A., 2019. Disponível em: <https://dicionario.priberam.org/citar>. Acesso em: 17 nov. 2019.

MARMITE. CENTRE NATIONAL DE RESSOURCES TEXTUELLES ET LEXICALES. Ortolang, Outils et Ressources pour un Traitement Optimisé de la Langue. 2019. Disponível em: <https://www.cnrtl.fr/etymologie/marmite> Acesso em: 17 nov. 2019.

MARMITE. *In*: LINGUEE: Dicionário português-francês. Colônia: DeepL SE, 2019. Disponível em: <https://www.linguee.com.br/portugues-ingles/search?source=auto&query=marmite>. Acesso em: 17 nov. 2019.

MARMITEX. *In*: AULETE, Caldas. **Dicionário Online de Português**. Rio de Janeiro: Lexikon Editora Digital, 2019. Disponível em: <http://www.aulete.com.br>. Acesso em: 17 nov. 2019.

MARTINS, Maria do Céu Antunes. A marmita e a sua nova imagem. **Revista do Instituto Politécnico de Castelo Branco**, Castelo Branco, ano 2, n. 3, p.14-15, 2012. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10400.11/3076>. Acesso em: 10 nov. 2019.

MASSARANI, Fábila Albernaz *et al.* Agregação familiar e padrões alimentares na população brasileira. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 31, n. 12, p. 2535-2545, dez. 2015.

MATIAS, C.T.; FIORE, E. G. Mudanças no comportamento alimentar de estudantes do curso de nutrição em uma instituição particular de ensino superior. **Nutrire**, São Paulo, v. 35, p. 53-66, 2010.

MATWIEJCZYK, Louisa *et al.* An online workplace healthy lunchbox challenge for adults. **Journal of Nutrition Education and Behavior**, v. 47, n. 4, p. 399-401, jul. 2015. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jneb.2015.04.001>.

MAZZONETTO, Ana Cláudia. **Significados e práticas relacionados ao ato de cozinhar**: estudo intergeracional com mulheres utilizando a teoria fundamentada nos dados. 2019. Tese (Doutorado em Nutrição) - Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2019. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/214846?show=full>. Acesso em: 17 out. 2020.

MAZZONETTO, Ana Cláudia; DEAN, Moira; FIATES, Giovanna Medeiros Rataichesk. Percepções de indivíduos sobre o ato de cozinhar no ambiente doméstico: revisão integrativa de estudos qualitativos. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 25, n. 11, p. 4559-4571, nov. 2020. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1413-812320202511.01352019>.

MEAH, A.; WATSON, M. Saints and slackers: challenging discourses about the decline of domestic cooking. **Sociological Research Online**, v. 16, n. 2, 2011.

MEDEIROS, Michelle; GALENO, Alex. Olhares sobre a alimentação contemporânea: a gastro-anomia e os corpos de Botero. **Revista de Nutrição**, Campinas, SP, v. 26, n. 4, p. 465-472, ago. 2013. <http://dx.doi.org/10.1590/s1415-52732013000400008>.

MEDRONHO, R. A. **Epidemiologia**. 2. ed. São Paulo: Atheneu, 2008.

MILLS, S. *et al.* Home food preparation practices, experiences and perceptions: A qualitative interview study with photo-elicitation. **Plos One**, v.12, n.8, p. e0182842, 2017. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0182842>.

MILLS, Susanna *et al.* Frequency of eating home cooked meals and potential benefits for diet and health: cross-sectional analysis of a population-based cohort study. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v. 14, n. 1, p.109-120, 17 ago. 2017. DOI 10.1186/s12966-017-0567-y.

MILLS, Susanna *et al.* Health and social determinants and outcomes of home cooking: A systematic review of observational studies. **Appetite**, Birmingham, v. 111, p.116-134, abr. 2017. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2016.12.022>.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. Amostragem e saturação em pesquisa qualitativa: consensos e controvérsias. **Revista Pesquisa Qualitativa**, São Paulo, v. 5, n. 7, p. 1-12, abr. 2017. Disponível em: <https://editora.sepq.org.br/index.php/rpq/article/view/82/59>. Acesso em: 1 out. 2019.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. Análise qualitativa: teoria, passos e fidedignidade. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 17, n. 3, p. 621-626, mar. 2012. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232012000300007&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 25 nov. 2019. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-81232012000300007>.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Portaria nº 1428, de 26 de novembro de 1993. **Portaria Nº 1428, de 26 de novembro de 1993**: LEGISLAÇÃO FEDERAL. BRASÍLIA, DF, 26 nov. 1993. ANVISA. Disponível em: MINISTÉRIO DA SAÚDE. Portaria nº 1428, de 26 de novembro de 1993. Portaria Nº 1.428, de 26 de Novembro de 1993. BRASÍLIA, DF, 26 nov. 1993. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/1993/prt1428_26_11_1993.html. Acesso em: 17 nov. 2021. Acesso em: 17 set. 2021.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Resolução nº RDC nº 275, de 21 de outubro de 2002. Dispõe sobre o Regulamento Técnico de Procedimentos Operacionais Padronizados aplicados aos Estabelecimentos Produtores/Industrializadores de Alimentos e a Lista de Verificação das Boas Práticas de Fabricação em Estabelecimentos Produtores/Industrializadores de Alimentos. **Resolução RDC Nº 275, de 21 de Outubro de 2002**: LEGISLAÇÃO FEDERAL. Brasília, DF, 06 nov. 2002. ANVISA.

Disponível em: http://www.cvs.saude.sp.gov.br/zip/U_RDC-ANVISA-275_211002.pdf. Acesso em: 17 set. 2021.

MINISTÉRIO DA SAÚDE - AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA. RESOLUÇÃO N° 216, de 15 de setembro de 2004. Dispõe sobre Regulamento Técnico de Boas Práticas para Serviços de Alimentação. **Resolução RDC N° 216, de 15 de setembro de 2004**. BRASÍLIA, DF, Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/anvisa/2004/res0216_15_09_2004.html. Acesso em: 17 set. 2021.

MIRANDA, M. L. P.; KAMIJI, M. M.; TOREZZAN, C.; ANTUNES, A. E. C. Avaliação antropométrica e análise do consumo alimentar de universitários da Faculdade de Ciências Aplicadas – UNICAMP. **Segurança Alimentar e Nutricional**, Campinas, SP, v. 21, n. 2, p. 461-468, 2014.

MONTEIRO, Carlos Augusto *et al.* Dietary guidelines to nourish humanity and the planet in the twenty-first century. A blueprint from Brazil. **Public Health Nutrition**, v. 18, n. 13, p. 2311-2322, 24 jul. 2015. Cambridge University Press (CUP). DOI: <http://dx.doi.org/10.1017/s1368980015002165>.

MORATOYA, E.; CARVALHAES, G.; WANDER, A.; ALMEIDA, L. Mudanças no padrão de consumo alimentar no Brasil e no mundo. **Revista de Política Agrícola**, v. 22, n. 1, 2013. Disponível em: <https://seer.sede.embrapa.br/index.php/RPA/article/view/283>. Acesso em: 25 nov. 2019.

MOREIRA JUNIOR, Fernando de Jesus *et al.* Satisfação dos usuários do restaurante universitário da Universidade Federal de Santa Maria: uma análise descritiva. **Revista Sociais e Humanas**, Santa Maria, v. 28, n. 2, p. 83-108, mar. 2016. DOI: <http://dx.doi.org/10.5902/2317175814891>. Disponível em: <https://periodicos.ufsm.br/sociaisehumanas/article/view/14891>. Acesso em: 24 nov. 2019.

MOUBARAC, Jean-Claude; MARTINS, Ana Paula Bortoletto; CLARO, Rafael Moreira; LEVY, Renata Bertazzi; CANNON, Geoffrey; MONTEIRO, Carlos Augusto. Consumption of ultra-processed foods and likely impact on human health. Evidence from Canada. **Public Health Nutrition**, v. 16, n. 12, p. 2240-2248, 2012. DOI: <http://dx.doi.org/10.1017/s1368980012005009>.

MOUBARAC, Jean-claude *et al.* Food Classification Systems based on food processing: significance and implications for policies and actions. **Current Obesity Reports**, v. 3, n. 2, p.256-272, 25 fev. 2014. DOI: <http://dx.doi.org/10.1007/s13679-014-0092-0>.

MOZZATO, Anelise Rebelato; GRZYBOVSKI, Denize. Análise de conteúdo como técnica de análise de dados qualitativos no campo da administração: potencial e desafios. **Revista de Administração Contemporânea**, Maringá, v. 15, n. 4, p. 731-747, ago. 2011. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/s1415-65552011000400010>.

MUELLER, Megan *et al.* Behavioral correlates of empirically derived dietary patterns among university students. **Nutrients**, v. 10, n. 6, p. 716-732, 3 jun. 2018. DOI: <http://dx.doi.org/10.3390/nu10060716>.

MURRAY, Douglas W *et al.* Culinary efficacy: an exploratory study of skills, confidence, and healthy cooking competencies among university students. **Perspectives In Public Health**, v. 136, n. 3, p.143-151, 2015. DOI: <http://dx.doi.org/10.1177/1757913915600195>.

NAMIN, Aidin; RATCHFORD, Brian T.; CLAIR, Julian K. Saint; BUI, My (Myla); HAMILTON, Mitchell L. Dine-in or take-out: modeling millennials' cooking motivation and choice. **Journal Of Retailing And Consumer Services**, v. 53, p. 101981, mar. 2020. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jretconser.2019.101981>.

NATHAN, Nicole *et al.* The effectiveness of lunchbox interventions on improving the foods and beverages packed and consumed by children at centre-based care or school: a systematic review and meta-analysis. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v. 16, n. 1, p.1-15, 2019. DOI: <http://dx.doi.org/10.1186/s12966-019-0798-1>.

NISHIMOTO, Hiroyuki *et al.* Investigation of Decision Process for Purchasing Foodstuff in the "Bento" Lunch Box. **Procedia Manufacturing**, v. 3, p. 472-479, 2015. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.promfg.2015.07.210>.

NOGUEIRA, Patrícia Simone *et al.* Longitudinal Study on the Lifestyle and Health of University Students (ELESEU): design, methodological procedures, and preliminary results. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 34, n. 4, p.1-15, 29 mar. 2018. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/0102-311x00145917>.

OLIVEIRA, C. S. **A universidade promotora de saúde: uma revisão de literatura**. 2017. 73 f. Dissertação (Mestrado em Estudos Interdisciplinares sobre a Universidade) - Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2017.

OLIVEIRA, Mariana *et al.* Ambientes alimentares universitários: percepções de estudantes de nutrição de uma instituição de ensino superior. **Demetra**: Rio de Janeiro, v. 12, n. 2, p. 431-445, 2017. DOI: <http://dx.doi.org/10.12957/demetra.2017.26799>.

OPAS. **Acta Constitutiva de la Red Iberoamericana de Universidades Promotoras de la Salud**. Washington: OPS, 2007. Disponível em: http://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=10675%3A2015-iberoamerican-network-of-health-promoting-universitiesriups&catid=7794%3Anetworks&Itemid=41428&lang=es. Acesso em: 06 nov. 2021.

OPAS. **Carta de Edmonton para Universidades Promotoras de la Salud e Instituciones de Educación Superior**. Washington: OPS, 2005. Disponível em: http://www.paho.org/per/index.php?option=com_docman&view=download&category_slug=27=documentos-base-972&alias=251-carta-edmonton-para-universidades-

promotoras-salud-instituciones-educacion-superior-1&Itemid=1031. Acesso em: 06 nov. 2021.

ORFANOS, P *et al.* Eating out of home: energy, macro- and micronutrient intakes in 10 European countries. The European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition. **European Journal Of Clinical Nutrition**, v. 63, n. 4, p.S239-S262, nov. 2009. DOI: <http://dx.doi.org/10.1038/ejcn.2009.84>.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA AGRICULTURA E ALIMENTAÇÃO. **FAO no Brasil**. Santiago: FAO, 2022. Disponível em: <http://www.fao.org/brasil/pt/>. Acesso em: 30 nov. 2016.

PATEL, N.; VEDULA, N. Dabbawalas of Mumbai. **White Paper Kenan-Flagler Business School**. 2006. v. 1, n. 1, p. 5-7. Disponível em: https://www.academia.edu/7843776/W06-001_DABBAWALAS_OF_MUMBAI_WHITE_PAPER_PREPARED_BY_MBA_STUDENTS_DABBAWALAS_OF_MUMBAI_Authors Acesso em: 12 nov. 2019.

PEREZ, Patrícia Maria Périco *et al.* Effect of implementation of a University Restaurant on the diet of students in a Brazilian public university. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 24, n. 6, p.2351-2360, jun. 2019. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1413-81232018246.11562017>.

PEREZ, Patrícia Maria Périco *et al.* Práticas alimentares de estudantes cotistas e não cotistas de uma universidade pública brasileira. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 21, n. 2, p. 531-542, fev. 2016. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1413-81232015212.01732015>.

PORTILHO, Fátima; CASTANEDA, Marcelo; CASTRO, Inês Rugani Ribeiro de. A alimentação no contexto contemporâneo: consumo, ação política e sustentabilidade. **Ciênc. Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 1, p. 99-106, jan. 2011. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-81232011000100014>. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232011000100014&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 25 nov. 2019.

POULAIN, J. P. **Sociologia da alimentação**: os comedores e o espaço social alimentar. Florianópolis: UFSC, 2004.

POULAIN, Jean-Pierre; PROENÇA, Rossana Pacheco da Costa. O espaço social alimentar: um instrumento para o estudo dos modelos alimentares. **Revista de Nutrição**, Campinas, SP, v. 16, n. 3, p.245-256, set. 2003. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/s1415-52732003000300002>.

PRADO, Shirley Donizete *et al.* A pesquisa sobre alimentação no Brasil: sustentando a autonomia do campo alimentação e nutrição. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 1, p. 107-119, jan. 2011. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-81232011000100015>. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232011000100015&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 25 nov. 2019.

PRADO, Shirley Donizete *et al.* Alimentação e nutrição como campo científico autônomo no Brasil: conceitos, domínios e projetos políticos. **Revista de Nutrição**, Campinas, SP, v. 24, n. 6, p. 927-938, dez. 2011. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/s1415-52732011000600013>.

PULZ, Isadora Santos; MARTINS, Paula Andréa; FELDMAN, Charles; VEIROS, Marcela Boro. Are campus food environments healthy? A novel perspective for qualitatively evaluating the nutritional quality of food sold at foodservice facilities at a Brazilian university. **Perspectives in Public Health**, v. 137, n. 2, p. 122-135, 2016. DOI: <http://dx.doi.org/10.1177/1757913916636414>.

PULZ, I. S. Are campus food environments healthy? A novel perspective for qualitatively evaluating the nutritional quality of food sold at foodservice facilities at a Brazilian University. **Perspectives in Public Health**, v. 137, n. 2, p. 122-135, 2016.

PULZ, Isadora dos Santos. **Ambiente alimentar do campus sede da Universidade Federal de Santa Catarina**. 2014. 144 f. Dissertação (Mestrado em Nutrição) - Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2014. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/xmlui/bitstream/handle/123456789/128619/329959.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 26 set. 2018.

QUENTINHA. *In*: AULETE, Caldas. **Dicionário Online de Português**. Rio de Janeiro: Lexikon Editora Digital, 2019. Disponível em: <http://www.aulete.com.br>. Acesso em: 17 nov. 2019.

QUENTINHA. *In*: DICIO, Dicionário Online de Português. Porto: 7Graus, 2019. Disponível em: <https://www.dicio.com.br/indole/>. Acesso em: 25/11/2019.

QUENTINHA. *In*: DICIONÁRIO InFormal. 2019. Disponível em: <https://www.dicionarioinformal.com.br/?ramirpmi/>. Acesso em: 17 nov. 2019.

QUENTINHA. *In*: DICIONÁRIO Priberam da Língua Portuguesa (DPLP). Lisboa, Portugal: Priberam Informática, 2019. Disponível em: <https://dicionario.priberam.org/citar>. Acesso em: 17 nov. 2019.

QUENTINHA. *In*: MICHAELIS On-line. Dicionário Online de Português. São Paulo Melhoramentos, 2019. Disponível em: <https://michaelis.uol.com.br>. Acesso em: 17 nov. 2019.

QUENTINHA. *In*: MICHAELIS On-line. Dicionário Online de Português. São Paulo: Melhoramentos, 2019. Disponível em: <https://michaelis.uol.com.br>. Acesso em: 17 nov. 2019.

QUENTINHA. *In*: DICIONÁRIO Priberam da Língua Portuguesa (DPLP). Lisboa: Priberam Informática, 2019. Disponível em: <https://dicionario.priberam.org/citar>. Acesso em: 17 nov. 2019.

RABER, Margaret *et al.* An evidence-based conceptual framework of healthy cooking. **Preventive Medicine Reports**, [s. l.], v. 4, p.23-28, dez. 2016. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.pmedr.2016.05.004>.

REICKS, Marla *et al.* Impact of cooking and home food preparation interventions among adults: outcomes and implications for future programs. **Journal of Nutrition Education and Behavior**, v. 46, n. 4, p.259-276, jul. 2014. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jneb.2014.02.001>.

REICKS, Marla; KOCHER, Megan; REEDER, Julie. Impact of Cooking and Home Food Preparation Interventions Among Adults: A Systematic Review (2011–2016). **Journal of Nutrition Education and Behavior**, v. 50, n. 2, p.148-172, fev. 2018. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jneb.2017.08.004>.

ROBERTS-GRAY, Cindy *et al.* Parent packs, child eats: Surprising results of Lunch is in the Bag's efficacy trial. **Appetite**, Birmingham, v. 121, p. 249-262, fev. 2018. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2017.10.033>.

RODRIGUES, Vanessa Mello *et al.* Vegetable consumption and factors associated with increased intake among college students: a scoping review of the last 10 years. **Nutrients**, v. 11, n. 7, p. 1634, 2019. DOI: <http://dx.doi.org/10.3390/nu11071634>.

ROSA, Chaiane de Medeiros; RIBEIRO, Ricardo. Percalços da permanência na educação superior: fatores socioeconômicos como condicionantes da evasão. **Revista Cocar**, Belém, v. 11, n. 21, p.1-23, 2007. DOI: <http://dx.doi.org/10.31792/rc.v11i21>.

SANTOS, C. R. A. dos. A comida como lugar de história: as dimensões do gosto. **História: Questões & Debates**, Curitiba, v. 54, n. 1, jun. 2011. DOI: <http://dx.doi.org/10.5380/his.v54i1.25760>. Disponível em: <https://revistas.ufpr.br/historia/article/view/25760>. Acesso em: 25 nov. 2019.

SANTOS, Fernanda Marsaro dos. Análise de conteúdo: a visão de Laurence Bardin. **Revista Eletrônica de Educação**, São Carlos, SP, v. 6, n. 1, p.383-387, maio 2012. Disponível em: <http://www.reveduc.ufscar.br>. Acesso em: 17 nov. 2021.

SANTOS, Melina Valério dos; PROENÇA, Rossana Pacheco da Costa; FIATES, Giovanna Medeiros Rataichesk; CALVO, Maria Cristina Marino. Os Restaurantes por peso no contexto de alimentação saudável fora de casa. **Revista de Nutrição**, Campinas, SP, v. 24, n. 4, p. 641-649, ago. 2011. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/s1415-52732011000400012>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rn/a/qmQBQwy99Rxd6zbHfMLHLQ/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 19 maio 2019.

SÃO PAULO (Estado). Portaria CVS - 5, de 22-9-2014, de 22 de setembro de 2014. Aprova Norma Técnica que disciplina as condições sanitárias e define padrões para atividades laborais realizadas sob deslocamento ou frentes de trabalho, em ambientes rurais e urbanos, no âmbito do Estado de São Paulo. **Portaria CVS-5, de**

22-9-2014. CENTRO DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA. Disponível em: [http://www.cvs.saude.sp.gov.br/zip/E_PT-CVS-5_22092014%20\(FT-Cons.P%C3%BAblica\).pdf](http://www.cvs.saude.sp.gov.br/zip/E_PT-CVS-5_22092014%20(FT-Cons.P%C3%BAblica).pdf). Acesso em: 11 set. 2019.

SÃO PAULO. Governo do Estado de São Paulo. Secretaria de Estado da Saúde (ed.). **Levar marmita para o trabalho requer cuidados com alimentação saudável.** 2013. Publicado por Assessoria de Imprensa. Disponível em: <http://www.saude.sp.gov.br/ses/noticias/2013/agosto/levar-marmita-para-o-trabalho-requer-cuidados-com-alimentacao-saudavel>. Acesso em: 19 nov. 2019.

SARATA, Makoto; THOMAS, Bertrand; HAMADA, Akemi; TAKAI, Yuka; GOTO, Akihiko; NISHIMOTO, Hiroyuki. Investigation of “Bento” culture in focusing on the order of feeding actions. **Procedia Manufacturing**, v. 3, p. 480-487, 2015. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.promfg.2015.07.211>.

SCHUBERT, Maycon NoreMBERG. Alan Warde. The practice of eating. **Tempo Social**, São Paulo, v. 29, n. 2, p. 329-339, 2017. DOI: <http://dx.doi.org/10.11606/0103-2070.ts.2017.116091>.

SCHUBERT, Maycon NoreMBERG. **Comer fora de casa, as práticas e as rotinas alimentares nos contextos da modernidade: uma leitura comparada entre Brasil, Reino Unido e Espanha.** 2017. Tese (Doutorado em Sociologia) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2017. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/179504>. Acesso em: 09 set. 2018.

SCHUBERT, Maycon NoreMBERG; DÍAZ MENDEZ, C.; SCHNEIDER, Sérgio . Comer fora de casa, as práticas e as rotinas alimentares nos contextos da modernidade: uma leitura comparada entre Brasil, Reino Unido e Espanha. *In*: 9º Encontro Nacional de Estudos do Consumo: Consumo e gênero, 2018, Rio de Janeiro. IX ENEC., 2018.

SCHUBERT, Maycon NoreMBERG; SCHNEIDER, Sergio; DIAZ-MÉNDEZ, Cecilia. O estruturalismo genético do eating out. *In*: ENCONTRO NACIONAL DE ESTUDOS DO CONSUMO, 9.; ENCONTRO LUSO-BRASILEIRO DE ESTUDOS DO CONSUMO, 5.; ENCONTRO LATINO-AMERICANO DE ESTUDOS DO CONSUMO CONSUMO E GÊNERO: REPENSANDO O CONSUMO A PARTIR DA PRODUÇÃO DA DIFERENÇA, 3., 2018, Rio de Janeiro. **Anais eletrônicos [...]**. Rio de Janeiro: ESPM, 2018. p.1-18. Disponível em: http://www.enec2018.sinteseeventos.com.br/simposio/view?ID_SIMPOSIO=9. Acesso em: 10 jul. 2019.

SCHUBERT, Maycon NoreMBERG; SCHNEIDER, Sergio; MÉNDEZ, Cecilia Díaz. O "comer fora de casa" no Brasil, Reino Unido e na Espanha: uma revisão das bases de dados estatísticos oficiais e perspectivas para comparação. **Estudos Sociedade e Agricultura**, Rio de Janeiro, v. 25, n. 2, p. 276-304, 2017. Disponível em: <https://revistaesa.com/ojs/index.php/esa/article/view/911/479>. Acesso em: 10 out. 2018.

SEABROOK, Jamie A. *et al.* Predictors of Food Skills in University Students. **Canadian Journal of Dietetic Practice and Research**, v. 80, n. 4, p. 205-208, 2019. DOI: <http://dx.doi.org/10.3148/cjdpr-2019-011>.

SEVERINO, Antônio Joaquim. **Metodologia do trabalho científico**. 24. ed. São Paulo: Cortez, 2017.

SHIMIZU, Rei; RODWIN, Aaron H.; MUNSON, Michelle R. A systematic review of psychosocial nutrition interventions for young adults. **Journal of Nutrition Education and Behavior**, v. 53, n. 4, p. 316-335, abr. 2021. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jneb.2021.01.002>.

SIQUEIRA, Luciola *et al.* Perfil de estudantes acolhidos em um serviço de saúde na universidade. *Revista Brasileira em Promoção da Saúde*, Fortaleza, v. 30, n. 3, p. 1-8, set. 2017. DOI: <http://dx.doi.org/10.5020/18061230.2017.6218>.

SHORT, F. **Kitchen secrets: the meaning of cooking in everyday life**. Oxford, UK: Bloomsbury Academic, 2006.

SILVA, Aline Rondon *et al.* Processo logístico dabbawala: sustentabilidade e eficiência: sustentabilidade e eficiência. **Revista Ciência Amazônica**, Porto Velho, v. 1, n. 3, p.1-13, 2018. Disponível em: <http://www.periodicos.ulbra.br/index.php/amazonida/article/view/4032>. Acesso em: 1 nov. 2019.

SILVA, Juliana Klotz; PRADO, Shirley Donizete; CARVALHO, Maria Claudia Veiga Soares; ORNELAS, Tatiane Freire Silva; OLIVEIRA, Patrícia França de. Alimentação e cultura como campo científico no Brasil. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 2, p. 413-442, 2010. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/s0103-73312010000200005>.

SILVA, T. G.; LAMOUNIER, M. A. T.; TEIXEIRA, N. C, de. Food Service: o mercado de alimentação fora do lar. **Revista Pensar Gastronomia**, v. 2, p. 1-16, 2015.

SMITH, L. P., NG, S.W.; POPKIN, B.M. Trends in US home food preparation and consumption: analysis of national nutrition surveys and time use studies from 1965-1966 to 2007-2008. **Nutr J**. v.12, n. 45, 2013. DOI: 10.1186/1475-2891-12-45.

SOLDAVINI, Jessica; BERNER, Maureen. Characteristics associated with cooking frequency among college students. **International Journal of Gastronomy and Food Science**, v. 23, p. 100303, abr. 2021. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.ijgfs.2021.100303>.

SOLIAH, Lu Ann Laurice; WALTER, Janelle Marshall; JONES, Sheila Ann. Benefits and Barriers to Healthful Eating. **American Journal Of Lifestyle Medicine**, v. 6, n. 2, p. 152-158, 4 nov. 2011. SAGE Publications. <http://dx.doi.org/10.1177/1559827611426394>.

SOUTHERTON, Dale. Habits, routines and temporalities of consumption: from individual behaviours to the reproduction of everyday practices. **Time & Society**, v. 22, n. 3, p. 335-355, 2012.

STEAD, Martine; CARAHER, Martin; WRIEDEN, Wendy; LONGBOTTOM, Patricia; VALENTINE, Karen; ANDERSON, Annie. Confident, fearful and hopeless cooks. **British Food Journal**, v. 106, n. 4, p. 274-287, 2004. DOI: <http://dx.doi.org/10.1108/00070700410529546>.

SWEITZER, Sara J. *et al.* Development of a Method to Observe Preschoolers' Packed Lunches in Early Care and Education Centers. **Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics**, v. 115, n. 8, p.1249-1259, ago. 2015. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jand.2015.03.012>.

TAM, Ryan *et al.* University students' on-campus food purchasing behaviors, preferences, and opinions on food availability. **Nutrition**, v. 37, p. 7-13, maio 2017. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.nut.2016.07.007>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28359366/>. Acesso em: 27 set. 2021.

TÁPER. *In*: REAL ACADEMIA ESPAÑOLA. **Diccionario de la lengua española**, 23. ed., [versión 23.3 online]. Disponível em: <https://dle.rae.es>. Acesso em: 17 nov. 2019.

THIRY-CHERQUES, Hermano Roberto. Saturação em pesquisa qualitativa: estimativa empírica de dimensionamento. **Revista Brasileira de Pesquisas em Marketing (PMKT)**, São Paulo, v. 2, n.2 p. 20-27, set. 2009.

TIWARI, Arpita *et al.* Cooking at home: a strategy to comply with U.S. Dietary Guidelines at no extra cost. **American Journal of Preventive Medicine**, v. 52, n. 5, p. 616-624, maio 2017. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.amepre.2017.01.017>.

TORP, Jenny Aronsen; BERGGREN, Vanja; ERLANDSSON, Lena-karin. Somali Women's experiences of cooking and meals after immigration to Sweden. **Journal of Occupational Science**, v. 20, n. 2, p.146-159, jun. 2013. DOI: <http://dx.doi.org/10.1080/14427591.2012.734426>.

TURATO, Egberto Ribeiro. **Tratado da Metodologia da Pesquisa Clínico-Qualitativa**. Petrópolis: Vozes, 2003.

UNIMED DO BRASIL. **Marmita ou Restaurante?** 2018. Cartilha. Disponível em: <http://unimed.coop.br/portalunimed/cartilhas/marmita-ou-restaurante/index.html>. Acesso em: 12 nov. 2019.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA. Departamento de Planejamento e Gestão da Informação. Secretaria de Planejamento e Orçamento. **Boletim de dados**. Florianópolis, 2019. Disponível em: <http://dpgi.seplan.ufsc.br/files/2019/07/Boletim-de-dados-2018.pdf>. Acesso em: 1 out. 2019.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA. Departamento de Planejamento e Gestão da Informação. Secretaria de Planejamento e Orçamento. **UFSC em números - 2009 A 2018**. Florianópolis, 2019. Disponível em:

<http://dpgi.seplan.ufsc.br/files/2019/09/UFSC-EM-NUMEROS-2009-A-2018.pdf>.

Acesso em: 1 out. 2019.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA. **A UFSC**. Florianópolis, 2019.

Disponível em: <https://estrutura.ufsc.br>. Acesso em: 1 nov. 2019.

UNIVERSIDADE FEDERAL EM SANTA CATARINA. **Passe de Papel Restaurante Universitário (Trindade)**. Florianópolis, 2022. Disponível em:

<https://ru.ufsc.br/venda-de-passe/>. Acesso em: 18 abr. 2022.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA. **PRAE em Números 2018**.

2018. Elaborada pela Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis (PRAE). Disponível em:

<https://prae.paginas.ufsc.br/files/2013/06/PRAE-em-N%C3%BAmeros-2018.pdf>.

Acesso em: 18 mar. 2022.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA. **Portaria nº 007, de 19 de maio de 2015**. Normas de acesso ao Restaurante Universitário da UFSC - RU.

Florianópolis, 19 maio 2015. p. 1-4. Disponível em:

https://prae.ufsc.br/files/2013/02/Portaria-007_20151.pdf. Acesso em: 18 mar. 2022.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA. Restaurante

Universitário. **Regulamento: marmitas e sobremesa**. Florianópolis, 2016. Disponível

em: <https://ru.ufsc.br/2016/06/28/regulamento-marmitas-e-sobremesa/>. Acesso em: 12 nov. 2019.

UTTER, Jennifer *et al.* Self-Perceived cooking skills in emerging adulthood predict better dietary behaviors and intake 10 years later: a longitudinal study. **Journal of Nutrition Education and Behavior**, v. 50, n. 5, p.494-500, maio 2018. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jneb.2018.01.021>.

VÉLEZ-TORAL, Mercedes; RODRÍGUEZ-REINADO, Carmen; RAMALLO-ESPINOSA, Ana; ANDRÉS-VILLAS, Montserrat. "It's Important but, on What Level?": healthy cooking meanings and barriers to healthy eating among university students. **Nutrients**, v. 12, n. 8, p. 2309, 31 jul. 2020. MDPI AG. <http://dx.doi.org/10.3390/nu12082309>.

VESPA, J. **The changing economics and demographics of young adulthood:**

1975–2016. USA: United States Census Bureau, 2017. Disponível em:

<https://www.cen-sus.gov/library/publications/2017/demo/p20-579.html>. Acesso em: 22 nov. 2021.

VIANDA. *In*: AULETE, Caldas. **Dicionário Online de Português**. Rio de Janeiro:

Lexikon Editora Digital, 2019. Disponível em: <http://www.aulete.com.br>. Acesso em:

17 nov. 2019.

VIANDA. In: MICHAELIS On-line. **Dicionário Online de Português**. São Paulo: Melhoramentos, 2019. Disponível em: <https://michaelis.uol.com.br>. Acesso em: 17 nov. 2019.

VIDGEN, Helen Anna; GALLEGOS, Danielle. Defining food literacy and its components. **Appetite**, Birmingham, v. 76, p. 50-59, maio 2014. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2014.01.010>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24462490/>. Acesso em: 25 set. 2021.

VIEIRA, V.C.R.; PRIORE, S.E.; RIBEIRO, S.M.R; FRANCESCHINI, S.C.C.; ALMEIDA, L.P. Perfil socioeconômico, nutricional e de saúde de adolescentes recém-ingressos em uma universidade pública brasileira. *Rev Nutr. Campinas, SP* v.15, n. 2, p. 273-82, 2002.

WARDE, Alan. **The practice of eating**. Cambridge: Polity Press, 2015.

WARDE, Alan; MARTENS, Lydia. **Eating out: social differentiation, consumption and pleasure**. New York: Cambridge University Press, 2003.

WERGENES, N. **Ambiente alimentar da UFSC: análise, formulação e testes de preparações saudáveis para comercialização nas lanchonetes do campus Florianópolis**. 2018. Projeto de Dissertação (Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica) - Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2018.

WILSON, Courtney K. *et al.* Self-reported food skills of university students. **Appetite**, Birmingham, v. 108, p.270-276, jan. 2017. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2016.10.011>.

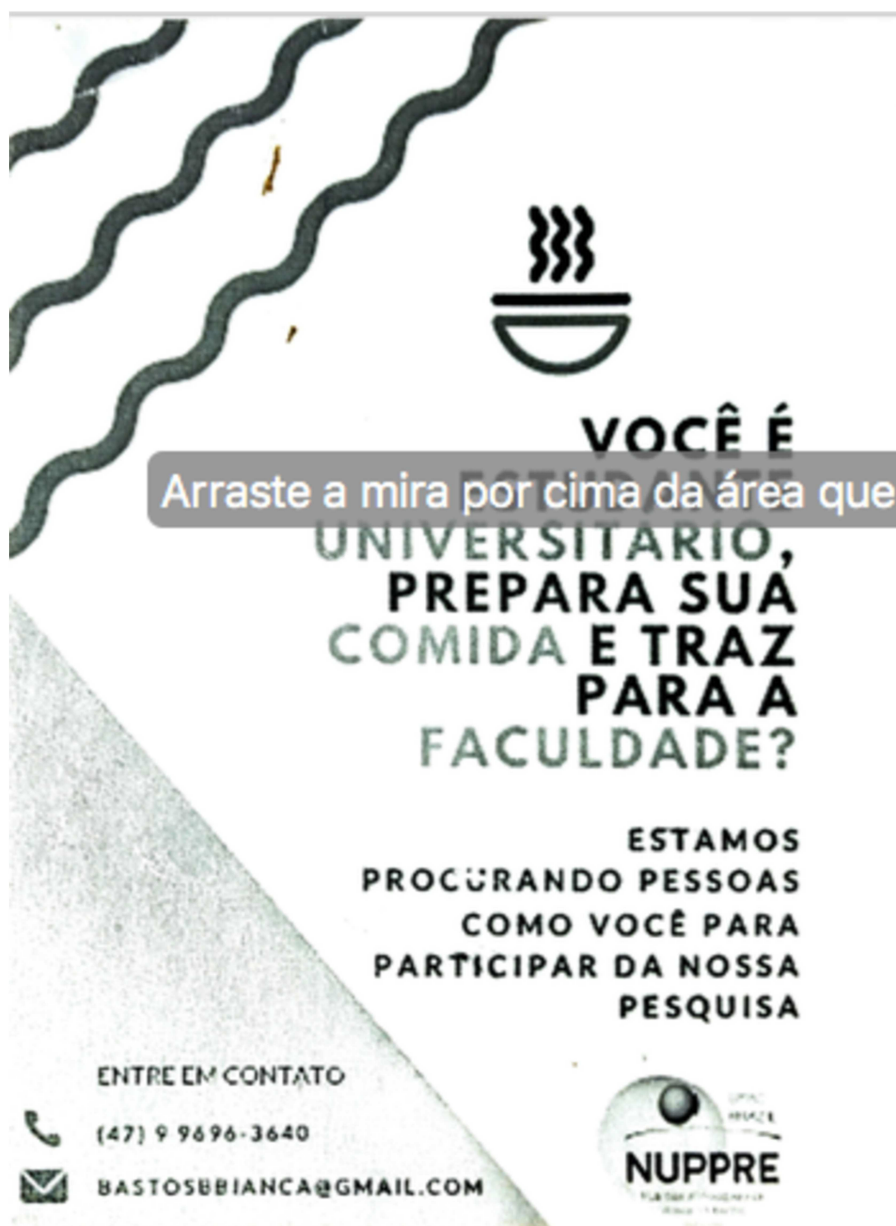
WOHLIN, Claes. Guidelines for snowballing in systematic literature studies and a replication in software engineering. INTERNATIONAL CONFERENCE ON EVALUATION AND ASSESSMENT IN SOFTWARE ENGINEERING, 18., 2014. [S. l.]: ACM Press, 2014. p.1-10. DOI: <http://dx.doi.org/10.1145/2601248.2601268>.

WOLFSON, Julia A. *et al.* What does cooking mean to you?: perceptions of cooking and factors related to cooking behavior. **Appetite**, Birmingham, v. 97, p. 146-154, fev. 2016. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2015.11.030>.

WOORTMANN, Ellen F. A Comida como Linguagem. **Revista Habitus - Revista do Instituto Goiano de Pré-História e Antropologia**, Goiânia, v. 11, n. 1, p. 5-17, nov. 2013. DOI: <http://dx.doi.org/10.18224/hab.v11.1.2013.5-17>. Disponível em: <http://seer.pucgoias.edu.br/index.php/habitus/article/view/2844>. Acesso em: 25 nov. 2019.

YIN, Robert K. **Qualitative research from start to finish**. 1. ed. [S. l.]: Guilford Press, 2011.

APÊNDICE A – FOLDER DE DIVULGAÇÃO DA PESQUISA




VOCÊ É


Arraste a mira por cima da área que


**UNIVERSITÁRIO,
PREPARA SUA
COMIDA E TRAZ
PARA A
FACULDADE?**

**ESTAMOS
PROCURANDO PESSOAS
COMO VOCÊ PARA
PARTICIPAR DA NOSSA
PESQUISA**

ENTRE EM CONTATO

 (47) 9 9696-3640

 BASTOSBBIANCA@GMAIL.COM

**NUPPRE**
Núcleo de Pesquisa em
Políticas Públicas e
Educação

Fonte: Elaboração das autoras, 2018.

APÊNDICE B – PLANILHA DE CONTATO DOS CANDIDATOS DURANTE O RECRUTAMENTO

Tabela para recrutamento de participantes na pesquisa - SEPEX

Nome	Idade	Sexo	Curso	Email	Whatsapp	Situação
[REDACTED]	22	F	Odontologia	[REDACTED]	[REDACTED]	Entrestista da
[REDACTED]	21	F	Odontologia	[REDACTED]	[REDACTED]	Entrestista da
[REDACTED]	19	F	Nutrição	[REDACTED]	[REDACTED]	Entrestista da
[REDACTED]	25	F	Biologia	[REDACTED]	[REDACTED]	Não respondeu
[REDACTED]	18	F	Jornalismo	[REDACTED]	[REDACTED]	Entrevista da
[REDACTED]	20	F	Eng Civil	[REDACTED]	[REDACTED]	Não respondeu
[REDACTED]		F	Jornalismo	[REDACTED]	[REDACTED]	Entrevista da
[REDACTED]	25	F	Administração	[REDACTED]	[REDACTED]	Entrevista da
[REDACTED]	26	F	Biologia - pós	[REDACTED]	[REDACTED]	Entrevista da
[REDACTED]	22	F	Matemática	[REDACTED]	[REDACTED]	Entrevista da
[REDACTED]	25	F	Psicologia	[REDACTED]	[REDACTED]	Não atende os critérios de inclusão

Fonte: das autoras (2018).

APÊNDICE C – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO (PPGN)
TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado a participar de um estudo da Universidade Federal de Santa Catarina intitulado: **Cozinhando alimentos e criando preparações culinárias no ambiente doméstico: percepções de diferentes gerações na perspectiva da promoção da Alimentação Adequada e Saudável**. A pesquisa será desenvolvida pelas pesquisadoras **Fernanda Gavioli** e **Bianca Bastos** e supervisionada pela professora coordenadora e pesquisadora responsável **Giovanna Medeiros Rataichesk Fiates**.

O objetivo dessa pesquisa é: conhecer as percepções de indivíduos de diferentes gerações em relação ao ato de cozinhar. O estudo será composto por uma entrevista realizada em local a ser definido por você. Eventualmente, o pesquisador poderá solicitar que você fotografe preparações elaboradas por você. Ressaltamos que se isso ocorrer não haverá solicitação para que você ou outras pessoas apareçam nos registros fotográficos. A entrevista dura cerca de 20 minutos.

A pesquisa pode provocar algum constrangimento devido a perguntas pessoais e à gravação das suas falas. A atividade será conduzida no horário e dia que você preferir.

Garantimos a sua plena liberdade de recusar-se a participar ou retirar-se da pesquisa em qualquer momento, sem nenhuma penalização. As informações da presente pesquisa são confidenciais, garantindo-se o sigilo das informações fornecidas por você, bem como sua imagem e identificação em todas as etapas da pesquisa, sendo utilizadas somente neste trabalho, em caso de necessidade serão utilizados códigos de identificação ou nome fictício para apresentação dos dados.

Sua participação é voluntária, não sendo prevista nenhuma forma de pagamento, contudo caso você tenha alguma despesa, você será ressarcido. Todos os cuidados serão tomados para que não ocorra nenhum tipo de dano decorrente da pesquisa, no entanto se ocorrer você será indenizado.

Esse documento foi elaborado em duas vias, que deverá ser rubricada em todas as páginas e assinadas por você. Após sua concordância em participar da pesquisa você receberá uma via deste documento, também rubricada e assinada pelo pesquisador responsável e envolvidos nessa pesquisa.

Em caso de dúvidas, entre em contato, a qualquer momento, com as pesquisadoras pelos telefones: (48) 3721-2782 (Giovanna) ou (48) 999889242 (Fernanda) ou pelos e-mails: giovanna.fiates@ufsc.br, fernandazgavioli@gmail.com, bastosbianca@gmail.com.

Nós, Giovanna Medeiros Rataichesk Fiates (pesquisadora responsável), Fernanda Gavioli e Bianca Bastos (pesquisadoras principais) da pesquisa "Cozinhando alimentos e criando preparações culinárias no ambiente doméstico: percepções de diferentes gerações na perspectiva da promoção da Alimentação Adequada e Saudável", estamos comprometidas a cumprir as exigências pertinentes a essa pesquisa contidas na Resolução 466/12.

Giovanna M R Fiates

Giovanna Medeiros Rataichesk Fiates – Coordenadora do Projeto e Pesquisadora Responsável

Fernanda Gavioli

Fernanda Gavioli

Bianca Bastos

Bianca Bastos - Pesquisadoras Principais

Florianópolis, _____, _____

Eu, _____ li o texto acima e compreendi a natureza e objetivo do estudo do qual fui convidado a participar. A explicação que recebi menciona os riscos e benefícios do estudo. Eu entendi que sou livre para interromper minha participação no estudo a qualquer momento sem justificar minha decisão e sem que esta decisão afete meu trabalho. Eu concordo voluntariamente em participar deste estudo. Assino o presente documento em duas vias de igual teor e forma, ficando uma em minha posse.

Assinatura do Participante

Endereço Comitê de Ética: Universidade Federal de Santa Catarina, Prédio Reitoria II, R: Desembargador Vitor Lima, nº 222, sala 401. Trindade. Florianópolis - SC. CEP: 88040-400. Telefone: (48) 3721-6094. E-mail: ccp.propespe@contato.ufsc.br - Endereço dos pesquisadores: Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de Ciências da Saúde. Departamento de Nutrição, segundo andar, sala 204.

Fonte: das autoras (2018).

APÊNDICE D – ROTEIRO DE ENTREVISTAS

ROTEIRO DE ENTREVISTA SOBRE O CONSUMO DE MARMITAS NO AMBIENTE UNIVERSITÁRIO

- 1) Fale um pouco sobre você (nome, idade, sexo, curso, fase do curso), e sua rotina geral (aula, trabalho, bolsa, esportes, compromissos ...)
- 2) Você cozinha? (como/ quando/ com quem aprendeu a cozinhar??)
- 3) Fale / descreva sua rotina de preparo das marmitas
(quantos dias leva marmita, locais em que consome, desde quando faz isto? Você leva para almoçar/jantar? Prepara marmitas de lanche?)
- 4) É você quem prepara as suas refeições? Quando? Com que frequência?
- 5) Como você planeja o cardápio / decide o que preparar? (Compras? Aproveitamento refeições? Alimentos que costuma usar para preparar as refeições?)
- 6) Quais os motivos levaram você a adotar esta rotina? (financeiro, diagnóstico, comer saudável, restrição alimentar...)
- 7) Quais vantagens ou benefícios da marmita? (saúde, peso, financeiro, qualidade alimentação, fitness...)
- 8) Você encontra alguma dificuldade no seu dia a dia para adotar esta rotina? (planejamento, organização, transporte durante o dia, conservação, local de consumo – nesse caso é importante aprofundar sobre o local de consumo, se é no HU por exemplo é onde, na copa, no refeitório, em alguma ala, na cadeira de uma ala? Onde? Tem conforto? É um local próprio para consumo?...)
- 9) Você acha que a UFSC poderia adotar alguma medida para facilitar a sua rotina? Qual?
- 10) Gostaria de acrescentar alguma informação?
- 11) Informe seu endereço, telefone e email, por favor...
- 12) É possível que entremos em contato com você até o final de 2019/início de 2020, tudo bem para você?

Fonte: das autoras (2018).

APÊNDICE E – CÓDIGOS "IN VIVO"

E50F - N7 ENTREVISTA 7 – [REDACTED]

Quais as motivações e fatores envolvidos no consumo de marmitas por estudantes adultos de uma universidade pública de Florianópolis/SC?

NÍVEL SOCIODEMOGRÁFICO

TABELA COM CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS

NOME	IDADE	SEXO	CURSO 2º S 2018	ROTINA UFSC	ROTINA GERAL	OUTROS
[REDACTED]	18	FEMINO	JORNALISMO - 2ª FASE	* AULAS DURANTE TODOS OS DIAS - 2ª e 3ª - aulas de manhã e estágio a tarde até às 18h - 4ª e 5ª = aula o dia todo - 6ª - estágio o dia todo	MORA COM A FAMÍLIA MÃE QUEM COZINHA NORMALMENTE UFSC O DIA TODO TODOS OS DIAS DA SEMANA	

Fonte: da autora (2021).

CATEGORIAS**C 1 - CATEGORIA 1 - ROTINAS DE PREPARO****C 2 - CATEGORIA 2 – MOTIVAÇÕES E FATORES RELACIONADOS AO CONSUMO DE MARMITAS NA UFSC****C 3 - CATEGORIA 3 - CONSUMO DE MARMITAS NA UFSC E LOCAL****C 4 - CATEGORIA 4 - FACILITADORES PARA O CONSUMO DE MARMITAS NA UFSC****C 5 - CATEGORIA 5 - BARREIRAS PARA O CONSUMO NA UFSC****C6 - CATEGORIA 6 – O QUÊ A UFSC PODERIA OFERECER PARA FACILITAR****ENTREVISTA N° - X – NOME**

- GRIFOS EM ROXO SÃO DAS CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS

<p>00:01 B: Primeiro eu queria que tu falasse um pouco sobre ti, teu nome, tua idade, o curso e a fase do curso.</p> <p>00:07 L: Tá, é, meu nome é [REDACTED] mas enfim, eu tenho 18 anos, eu faço jornalismo, eu tô na segunda fase.</p> <p>00:18 B: E fala um pouquinho sobre a tua rotina geral, de aula, trabalho...</p> <p>00:23 L: Então, de manhã eu geralmente tenho aula, é... no período... segunda e terça de manhã, aí a tarde eu tenho... faço estágio aqui, fico até umas seis e na quarta, na quinta eu tenho aula o dia inteiro, aí eu não venho né... e na sexta eu fico o dia inteiro, então.</p> <p>00:45 B: E tu cozinha?</p> <p>00:47 L: Sim.</p>	
--	--

<p>00:48 B: Quando que tu começou a cozinhar e com quem tu aprendeu assim?</p> <p>00:53 L: Ai, eu acho que desde que eu comecei a ficar um pouco mais velha assim, tipo 12 anos, eu comecei a cozinhar, até pra ajudar em casa assim no que precisava sabe, fazer um arroz, alguma coisa assim mais básica, com a minha mãe, aprendi com a minha mãe, com a minha vó, mas eu.. ai depois eu comecei a gostar de cozinhar por conta própria assim também, que eu gosto bastante de comer então, gosto de cozinhar.</p> <p>01:20 B: E como é que tu faz essa rotina de preparo das tuas marmitas? Quantos dias tu traz...?</p> <p>01:27 L: Então, eu costumo trazer... três dias, que seria na segunda, na terça e na sexta, aí... é bem intercalado, às vezes sou eu que faço, às vezes a minha mãe faz, porque todo mundo lá em casa leva marmita, porque ninguém come em casa, então às vezes quando ela faz, ela faz pra todo mundo assim.</p> <p>01:45 B: E em que locais que tu costuma consumir?</p> <p>01:49 L: Na copa, aqui do CGA geralmente.</p> <p>01:53 B: Vocês ficam sentados, tem mesa pra ficar?</p> <p>01:54 L: Aham.</p> <p>01:56 B: Mas tem companhias pra comer, geralmente sozinha? Como é?</p> <p>02:00 L: No início quando eu comecei eu almoçava mais sozinha, porque eu não</p>	<p>C 3 – CONSUMO</p> <p>Então, eu costumo trazer... três dias, que seria na segunda, na terça e na sexta</p> <p>Na copa, aqui do CGA geralmente.</p> <p>sentados, tem mesa pra ficar - Aham.</p> <p>quando eu comecei eu almoçava mais sozinha, porque eu não conhecia muita gente, mas agora eu tô mais familiarizada com o pessoal então eu como com eles assim, grande parte das vezes e sim tem mesa, uma mesinha com quatro lugares e tal.</p> <p>Desde que eu comecei a trabalhar aqui que faz um mês, um mês e meio.</p> <p>Eu trago... eu sempre... eu costumava muito lanche, sempre trouxe lanche assim... ah, tu tá dizendo pro almoço?</p> <p>É, lanche eu sempre trazia assim, tipo um sanduíche, alguma coisa e... agora tô no almoço né, então eu fico no lanche e almoço, jantar não.</p> <p>C 1 – ROTINAS PREPARO</p> <p>ai... é bem intercalado, às vezes sou eu que faço, às vezes a minha mãe faz.</p>	<p>Comentado [fig 1]: Levava marmitas 3 vezes na semana e costumava consumir no CGA, onde realizava estágio – segunda, terça e sexta</p> <p>Consumia em uma mesa, com o pessoal do estágio – importante ressaltar isso em função do GAPB? Ver com Gio</p> <p>Fazia um mês e meio que estava consumindo a marmita no almoço</p> <p>Costumava sempre trazer os lanches antes - sanduíches</p>
--	--	---

Fonte: da autora (2021).

<p>conhecia muita gente, mas agora eu tô mais familiarizada com o pessoal então eu como com eles assim, grande parte das vezes e sim tem mesa, uma mesinha com quatro lugares e tal.</p>	<p>porque todo mundo lá em casa leva marmita, porque ninguém come em casa, então às vezes quando ela faz, ela faz pra todo mundo assim.</p>	<p>Comentado [fig2]: Compras – Mais os pais quem fazem, mas ela também faz às vezes</p>
<p>02:15 B: E desde quando tu faz isso de trazer marmita?</p>	<p>Quando sou eu, eu tô tentando... eu tento evitar o consumo de carne assim, tipo, eu... os meus hábitos alimentares são um pouco diferentes da minha família, então quando tá só eu, eu busco fazer... trazer às vezes alguma omelete com sei lá, brocolis, queijo minas ou tipo, cogumelo, tal, é... ou às vezes alguma massa de grão de bico com molho e tal, alguma coisa assim.</p>	<p>Ela cozinha ou a mãe – que quando faz, faz para todos da casa levarem na marmita porque todos estão fora durante o dia</p>
<p>02:19 L: Desde que eu comecei a trabalhar aqui que faz um mês, um mês e meio.</p>	<p>mas quando... a minha mãe faz aí geralmente eu como arroz, arroz é bem raro na real, mas às vezes eu como arroz integral, feijão, é... uma batata doce, aí eu vou tipo variando né, às vezes algum frango, alguma coisa também.</p>	<p>Hábitos alimentares diferentes daqueles do pessoal de casa – alimentação diferenciada</p>
<p>02:23 B: E tu traz almoço, jantar, lanche?</p>	<p>É sempre ou no dia anterior ou no mesmo dia assim, eu não costumo fazer muito antes.</p>	<p>Quando ela cozinha para preparar a sua marmita (unicamente a sua pelo que compreendi) costuma preparar para colocar na marmita: tenta evitar consumo de carne – omelete, brócolis, queijo minas, cogumelos, massa de grão de bico com molho</p>
<p>02:28 L: Eu trago... eu sempre... eu costumava muito lanche, sempre trouxe lanche assim... ah, tu tá dizendo pro almoço?</p>	<p>Essa parte é meio preocupante... ééé... difícil assim, mas eu às vezes planejo no início da semana ou no dia anterior, tipo dá vontade comer alguma coisa, ah, vou fazer isso sabe.</p>	<p>Quando a mãe cozinha: arroz (bem raro e quando come é o integral), feijão, batata-doce e vai variando – pelo que compreendi às vezes também pega "sobras" ou o que a mãe preparou e acrescenta algumas coisas. Aí eu vou tipo variando né, às vezes algum frango, alguma coisa também.</p>
<p>02:34 B: Não, num geral assim.</p>	<p>Mais meus pais, mas às vezes eu faço também. (Compras)</p>	<p>Costuma preparar no dia anterior, não antes disso, e acha isso preocupante, compreendi que no sentido de ter que pensar em um cardápio, organizar o que quer comer para preparara – ficou implícito para mim que a participante dá valor ao sabor, ao tipo de preparo, às escolhas baseadas no gosto, no paladar, mas também na saúde</p>
<p>02:35 L: É, lanche eu sempre trazia assim, tipo um sanduíche, alguma coisa e... agora tô no almoço né, então eu fico no lanche e almoço, jantar não.</p>	<p>Às vezes sim, quando tem alguma coisa, tipo, sobrou sei lá, algum frango de outro dia, aí ah, vou botar na salada sabe.</p>	<p>Utiliza "sobras": quando tem alguma coisa, tipo, sobrou sei lá, algum frango de outro dia, aí ah, vou botar na salada sabe.</p>
<p>02:44 B: Uhum, e o que que tu costuma preparar pra trazer no almoço?</p>	<p>: Sim, eu tô começando com esse hábito também de trazer mais salada, às vezes eu faço só a salada e às vezes ela complementa... o almoço.</p>	<p>Está buscando levar mais saladas - às vezes este é o conteúdo do almoço e às vezes esta complementa os demais preparos que levou na marmita naquele dia. Folhas com... eu como bastante cenoura, tomate eu não gosto muito, mas... é... seria cenoura, às vezes eu coloco algum queijo, tipo queijo minas ou uva passa, essas coisas assim.</p>
<p>02:49 L: Quando sou eu, eu tô tentando... eu tento evitar o consumo de carne assim, tipo, eu... os meus hábitos alimentares são um pouco diferentes da minha família, então quando tá só eu, eu busco fazer... trazer às vezes alguma omelete com sei lá, brocolis, queijo minas ou tipo, cogumelo, tal, é... ou às vezes alguma massa de grão de bico com molho e tal, alguma coisa assim, mas quando... a minha mãe faz aí geralmente eu como arroz, arroz é bem raro na real, mas às vezes eu como arroz integral, feijão, é... uma batata doce, aí eu vou tipo variando né, às vezes algum frango, alguma coisa também.</p>		

Fonte: da autora (2021).

<p>03:36 B: <u>E tu traz alguma coisa de sobremesa, costuma comprar?</u></p> <p>03:40 L: Não, eu não tenho muito costume de comer sobremesa, às vezes tipo, dá uma vontade assim, aí eu tenho algum doce, eu como, mas é bem raro assim.</p> <p>03:51 B: <u>E quando... é, as marmitas de lanche, o que tu costuma trazer?</u></p> <p>03:56 L: Às vezes eu trago, mais comum é um sanduíchezinho, de tipo pão assim.</p> <p>04:06 B: <u>É tu quem prepara né (aham), como tu falou e quando que tu costuma preparar, tu prepara pra semana? No dia anterior?</u></p> <p>04:13 L: É sempre ou no dia anterior ou no mesmo dia assim, eu não costumo fazer muito antes.</p> <p>04:21 B: <u>É... e como que tu planeja o que tu vai trazer?</u></p> <p>04:26 L: Essa parte é meio preocupante... ééé... difícil assim, mas eu às vezes planejo no início da semana ou no dia anterior, tipo dá vontade comer alguma coisa, ah, vou fazer isso sabe.</p> <p>04:37 B: <u>Uhuh e quem faz as compras na tua casa?</u></p> <p>04:40 L: Mais meus pais, mas às vezes eu faço também.</p> <p>04:42 B: <u>Tu faz também? Tá. E tu costuma aproveitar refeição pra trazer, tipo, tem alguma coisa pronta tu faz algo pra incrementar só.</u></p> <p>04:50 L: Às vezes sim, quando tem alguma coisa, tipo, sobrou sei lá, algum</p>	<p>Geralmente são folhas com... eu como bastante cenoura, tomate eu não gosto muito, mas... é... seria cenoura, às vezes eu coloco algum queijo, tipo queijo minas ou uva passa, essas coisas assim.</p> <p>C 2 – MOTIVAÇÕES</p> <p>É mais prático né..., em questão de tempo, sair da aula e vir pra cá, é..., é mais barato,</p> <p>então é mais barato, é mais saudável, eu também sei do que eu tô comendo sabe, então achei que ficou bom assim, a única coisa ruim é ter que ficar... é trazer.</p>	<p>Comentado [fig.3]: Tempo é a motivação mais importante</p> <p>Não fala que ir para o RU gasta tempo, mas que enjoa da comida</p> <p>É mais prático e mais barato</p> <p>É mais saudável</p> <p>Ela sabe o que está comendo, o que está consumindo, se sente bem assim, então é mais barato, é mais saudável, eu também sei do que eu tô comendo sabe, então achei que ficou bom assim</p>
---	---	---

Fonte: da autora (2021).

APÊNDICE F – SUBCATEGORIAS PRELIMINARES

C 4 - CATEGORIA 4 – FACILITADORES PARA O CONSUMO DE MARMITAS NA UFSC

ENTREVISTA – UR CATEGORIA	RESUMO/MEMOS FER DURANTE UR CATEGORIA	RESULTADOS RESUMIDOS
<p>E 1 P – [REDACTED]</p> <p>mas se um dia ficou muito corrido, não sobrou nada e eu tiver que comer no RU, se eu não tiver tempo, pra mim não é um incômodo sabe, eu vejo vantagem porque já tá ali</p> <p>O nosso curso já tem uma facilidade porque tem a geladeira e tem o microondas ali né</p> <p>E 2 P – [REDACTED]</p> <p>eu só preciso de um lugar pra esquentar, já aconteceu de eu estar em um restaurante e pedirem pra esquentarem minha comida no restaurante,</p> <p>... Então, eu não encontro porque a minha rotina se faz em lugares que tem microondas por exemplo né</p> <p>... porque aqui na faculdade sempre tem lugar pra esquentar,</p> <p>... não encontro porque eu pesquiso muito sobre isso né, eu tô sempre lendo, estudando,</p> <p>... a pouco tempo eu fiz um curso sobre comida congelada pra saber como conservar melhor, então, por isso eu não encontro nenhuma dificuldade.</p> <p>... eu acho que os CAs com microondas resolve bastante,</p> <p>E 1 OF – [REDACTED]</p> <p>eu poderia tá levando as coisas no centro acadêmico,</p> <p>no nosso curso não tem tanta necessidade</p> <p>E 2 OF – [REDACTED]</p>	<p>... se em um dia ficar muito corrido (para preparar as refeições e a marmita) ou não sobrou da janta e "tiver que comer no RU, se eu não tiver tempo, pra mim não é um incômodo sabe, eu vejo vantagem porque já tá ali"</p> <p>... Curso de Nutrição – facilidade para armazenar porque tem geladeira e micro-ondas nos laboratórios e no CAN</p> <p>... CAN tem geladeira e micro-ondas e ambiente ok para o consumo da marmita</p> <p>... Verifica a marmita como uma proposta compreendida pelas outras pessoas, porque mesmo em restaurantes pede para esquentarem e pela sua narrativa parece que não se importam (os restaurantes) de fazê-lo</p> <p>... não tem dificuldades porque referiu que pesquisa como fazer, estuda e lê sobre o assunto</p> <p>... fez curso sobre comida congelada para saber como conservar melhor</p> <p>... referiu que na UFSC onde costuma consumir as marmitas "sempre tem um lugar para esquentar" – CAN, restaurantes do entorno, Shoppingzinho da Trindade...</p> <p>... ter micro-ondas no caso do Curso de Nutrição no CA, PET e na NUTRI Jr. – ESTÁ MAIS tranquilo por isso</p> <p>... se estas "entidades" oferecem no curso de NTR, nos demais cursos/centros de ensino também poderia ser assim, porque mesmo se quem traz a marmita não fizer parte das "entidades", alguém ligado à estas pode ajudar (a esquentar no micro-ondas" a marmita – e armazenar em um "frigobar", por exemplo</p> <p>... Transporta em sacola comum porque deixa apenas 30 minutos fora de refrigeração até chegar na UFSC e colocar na geladeira</p> <p>... CGA tem geladeira – se ela vai antes para o CGA a marmita ficar armazenada na geladeira até o</p>	<p>1) FACILITADORES RELACIONADOS AO RU/UFSC</p> <p>- E1P – se não dá tempo de preparar a marmita come no RU (?)</p> <p>2) FACILITADORES RELACIONADOS À INFRAESTRUTURA DA UFSC (AO CA/CURSO NA UFSC)</p> <p>- NA UFSC EXISTEM VÁRIOS LUGARES QUE PERMITEM ESQUENTAR A REFEIÇÃO TRAZIDA NA MARMITA: A ROTINA DE CONSUMO DE MARMITAS SÓ DEPENDE DE UM LUGAR PARA ESQUENTAR E SE ENCONTRA ISSO NOS CA's, COPAS, SALAS DE ALUNOS, SALAS DOS CENTROS DE ENSINO, PET, SALAS DE SERVIDORES, EMPRESAS JR; COPAS DOS DEPARTAMENTOS DE ENSINO OU NOS RESTAURANTE DENTRO DO CAMPUS OU NO ENTORNO DA UFSC, LABORATÓRIOS OU LOCAIS DE ESTÁGIO EQUIPADOS COM COZINHAS (E1P; E2P; E3OF; E4OF; E5OF; E6OF; E7OF; E9OF; E10OF (VER CITAÇÃO SALA/COPA DOS SERVIDORES); E11OF; E12OF; E13OF)</p> <p>- AMIGOS QUE TÊM ACESSO À ESSES LOCAIS AJUDAM OS ALUNOS QUE NÃO DEU ACESSO (E3OF)</p> <p>- OS CA's COM MICROONDAS FACILITAM BASTANTE; DEPENDE-SE DO MICROONDAS DESSES ESPAÇOS PARA ESQUENTAR (E2P; E2OF; E3OF; E7OF)</p> <p>- CA's QUE POSSUEM GELADEIRA FACILITAM (E3OF; E5OF; E7OF)</p> <p>- SALAS DE ALUNOS/COPAS DE PÓS QUE SÃO EQUIPADAS COM MICROONDAS, FRIGOBAR, PRATOS, MESAS E CADEIRAS (E13OF)</p> <p>3) FACILITADORES PESSOAIS</p> <p>- FEZ CURSO DE COMIDA CONGELADA PARA SABER COMO CONSERVAR MELHOR AS REFEIÇÕES ATÉ O CONSUMO (E2P)</p> <p>- PESQUISA BASTANTE SOBRE AS MARMITAS, ESTUDA, LÊ (E2P)</p>

Fonte: da autora (2021).

(continua)

<p>esquento no centro acadêmico - eu dependo no microondas do centro acadêmico</p> <p>E 3 OF – [REDACTED]</p> <p>agora tem tipo o microondas pra esquentar,</p> <p>mas agora tá mais TRANQUILO</p> <p>mas eu acho que as entidades, tipo assim, CA, o PET, a Nutri Jr. que daí contempla bastante estudante e daí às vezes a pessoa não faz parte de nenhuma dessas entidades, mas tem um amigo, daí dá pra ajudar, ah de ter um frigobar, uma de repente que é mais barato, microondas, mas isso já tá acontecendo,</p> <p>E 4 OF – [REDACTED]</p> <p>porque daí a gente tem geladeira ali sabe, daí eu deixava na geladeira, dentro de casa, sacolinha assim sabe, potinho... e daí só chegava aqui, direto de casa e já botava na geladeira</p> <p>mas não te impede de almoçar...</p> <p>E 5 OF – [REDACTED]</p> <p>Se eu venho pra cá antes, eu coloco na geladeira</p> <p>E 6 OF – [REDACTED]</p> <p>quando eu chego no estágio eu boto na geladeira. Tem uma copa, eu trago, esquento no microondas, como ali.</p> <p>E 7 OF – [REDACTED]</p> <p>ai já tem o microondas e ai eu guardo a comida lá na geladeira do C.A. e esquento lá no microondas e pronto</p>	<p>consumo – creio que isto somente ocorre às sextas, quando passa o dia no CGA</p> <p>... Geladeira e micro-ondas, copa e mesa com cadeiras no local de estágio na UFSC</p> <p>... Geladeira e micro-ondas, copa e mesa com cadeiras no local de estágio na UFSC</p> <p>... Na UFSC vê como facilitadores o Departamento de Jornalismo e o C A terem geladeira e micro-ondas – sempre procura deixar a marmitta na geladeira até o consumo, utilizando-se dos equipamentos de ambos os espaços</p> <p>... O local de trabalho dela dentro da UFSC (ainda vou descobrir onde era) era equipado com mesa, cadeiras, micro-ondas, pratos, talheres... Isso facilitava para ela levar a marmitta e se sentir bem para consumi-la</p> <p>... Quem trabalha em Labs como o da Bio tem as estruturas de copa e de sala anexa onde existe geladeira para armazenar a marmitta até o consumo e micro-ondas para esquentar na hora do almoço – entretanto é uma sala para os servidores, a qual os estudantes dos Labs tb usam, não se trata de um CA ou um ambiente alimentar específico para os alunos – "mas eu só tenho essa sala porque trabalho no laboratório"</p> <p>... - no PET Biologia havia geladeira – há pouco tempo – passou a armazenar as marmittas até o consumo ali – almoço e eventualmente jantar</p> <p>- ter um lugar para deixar (PET Bio) era um facilitador importante</p> <p>- Ter um micro-ondas no PET onde esquentar antes das reuniões</p> <p>... Copa do Departamento de Libras da UFSC – equipada adequadamente – "na verdade já acontece uma coisa muito boa pra mim, porque lá no andar do meu estágio... tem uma cozinha, tem uma geladeira, tem um microondas, a pia, tipo, bem completo... tem até um fogãozinho de duas bocas, então meu... não tem mais o que facilitar além disso"</p>	<p>-</p> <p>4) EQUIPAMENTOS QUE FACILITAM O CONSUMO DE MARMITTAS NA UFSC</p> <p>- EXISTEM GELADEIRAS E MICROONDAS NOS AMBIENTES DA UFSC CITADOS - CA's, COPAS, SALAS DE ALUNOS, SALAS DOS CENTROS DE ENSINO, PET, SALAS DE SERVIDORES, COPAS DOS DEPARTAMENTOS DE ENSINO OU NOS RESTAURANTE DENTRO DO CAMPUS OU NO ENTORNO DA UFSC OU NOS LOCAIS DE ESTÁGIO/ COZINHAS NOS LOCAIS DE ESTÁGIO (E1P; E2P; E1OF; E2OF; E3OF; E4OF; E5OF; E6OF; E7OF; E11OF; E12OF)</p> <p>- OS CA'S OU COPAS OU LOCAIS DE ESTÁGIO OU DEPARTAMENTOS OU CURSOS, PETS, QUE TÊM GELADEIRA PODEM FACILITAR O CONSUMO DE MARMITTAS PELOS ESTUDANTES – EXISTE A POSSIBILIDADE DE ARMAZENAR A MARMITTA ATÉ O CONSUMO (E1OF; E4OF; E5OF; E6OF; E7OF; E8OF; E10OF)</p> <p>- OS CA'S OU COPAS OU LOCAIS DE ESTÁGIO OU PETS QUE OFERECEREM MICRO-ONDAS FACILITAM O CONSUMO DE MARMITTAS PELOS ESTUDANTES (E2OF; E3OF; E6OF; E7OF; E10OF)</p> <p>- TER PRATOS PARA TIRAR A REFEIÇÃO DO POTE/MARMITTA PARA AQUECER E CONSUMIR (E8OF; E13OF)</p> <p>- TER UMA PIA E UM FOGÃO NO LOCAL ONDE CONSUME – NUMA COZINHA NO ESTÁGIO (E11OF; E12OF)</p> <p>- TER MESAS E CADEIRAS PARA SENTAR E CONSUMIR A REFEIÇÃO NO LOCAL (E1OF; E2OF; E3OF; E4OF; E5OF; E6OF; E7OF; E8OF; E8OF; E10OF; E12OF; E13OF) – ESTES ITENS TB SÃO CITADOS EM C3 E TRANSPORTEI PARA CÁ</p>
--	---	---

Fonte: da autora (2021).

APÊNDICE G – CORPUS DAS CATEGORIAS

C 1 – CATEGORIA 1 – ROTINAS DE PREPARO

CITAÇÕES DOS RESULTADOS RESUMIDOS	RESULTADOS E ITENS PARA DISCUSSÃO
<p>1) QUEM PREPARAVA AS REFEIÇÕES QUE COMPUNHAM AS MARMITAS E QUANDO/FREQUÊNCIA</p> <p>A) O PRÓPRIO PARTICIPANTE PREPARAVA</p> <p>- (E10F) – “[...] eu cozinho principalmente à noite que é quando eu tô em casa e finais de semana também; [...] tipo hoje eu vou chegar em casa, vou estar com fome, vou cozinhar e aí já preparo pra amanhã”.</p> <p>- (E20F) – “[...] Eu cozinho durante a noite, ... ou antes ... quando eu acordo, ... antes de ir pra faculdade; [...] eu preparo geralmente todo dia; [...] só a salada que eu geralmente lavo e deixo ela... seca pra uns três dias... e o resto eu faço tudo no dia”.</p> <p>- (E80F) – “Uhum”.</p> <p>- (E90F) – “[...] no dia anterior e trago pra cá; [...] Sim, se for almoço na noite anterior ou se for café da tarde eu preparo de manhã quando eu acordo”.</p> <p>- (E100F) – “Uhum”.</p> <p>- (E110F) – “Sim, todas as refeições”.</p> <p>- (E120F) – “Sim, sou eu quem preparo. Geralmente no dia anterior, ou dois dias antes.[...] Eu tenho um plano alimentar porque eu faço acompanhamento com nutricionista, aí agora eu vou começar a tirar um dia pra preparar marmita, mas eu faço o plano dela daí”.</p> <p>- (E130F) – “Sim, eu que preparo. [...], é o que eu demoro mais tempo fazendo e então eu preparo... almoço e janta eu preparo no domingo... mas não dá pra semana inteira... então lá pela quarta-feira eu faço de novo, porque eu não faço em quantidades absurdas e congelo assim, porque eu congelo, congelo no domingo, às vezes quando eu não posso no domingo eu preparo do sábado, mas geralmente é no domingo e... aí na quarta-feira eu cozinho de novo pra almoço e jantar, e de manhã todos os dias eu faço o café da manhã e às vezes eu tenho que fazer uma receita duplicada ou fazer outra coisa pra trazer pro café da tarde. [...] Tem dias que eu não preparo, se eu vou fazer alguma coisa no final de semana e eu não consigo preparar pra semana, aí eu já vou postergando até eu conseguir ter um dia pra preparar, aí o que que acontece, eu pego a comida que eu já tinha em casa. [...] Não sou rígida assim, porque a minha rotina como eu disse é muito complicada, às vezes eu cozinho domingo e quarta, que é o geralmente, às vezes em qualquer dia da semana”.</p> <p>- (E140F) – “[...] eu cozinhei durante sei lá, uns 2, 3 meses bem afincado assim, então eu contava os macros, media, pesava comida - Não, hoje em dia não muito pelo final de provas e tal, eu tô indo pra intercâmbio, aí tá mais complicado [...]; [...] mas durante uns 2, 3 meses assim eu fui católico de cozinhar todo dia assim”.</p> <p>- (E140F) – “Era eu que preparava sim”.</p> <p>B) OUTROS PREPARAVAM</p>	<p>1) ROTINAS DE PREPARO DAS REFEIÇÕES QUE COMPUNHAM AS MARMITAS</p> <p>A) Planejamento das Refeições</p> <p>B) Compras</p> <p>C) Preparo (habilidades culinárias, quem, quando (frequência/momento do preparo/quando costumava preparar)</p> <p>D) Disponibilidade de ingredientes para o preparo – a escolha dos alimentos para permitir as preparações culinárias</p> <p>E) Utilização de sobras de refeições ou de preparos anteriores para compor as marmitas</p> <p>F) Acondicionamento</p> <p>2) ESCOLHAS ALIMENTARES E COMPOSIÇÃO DAS REFEIÇÕES</p> <p>A) Alimentos e preparações culinárias presentes nas marmitas/composição das marmitas</p> <p>3) BARREIRAS PARA O PREPARO DAS REFEIÇÕES QUE COMPUNHAM AS MARMITAS (VIRÁ DO ITEM 5. E DE ALGUMAS COISAS FALADAS AQUI)</p> <p>A) Tempo</p> <p>B) Dificuldade aquisição ingredientes</p>

Fonte: da autora (2021).

APÊNDICE H – Nota de imprensa

MOTIVAÇÕES E FATORES ENVOLVIDOS NO CONSUMO DE MARMITAS POR ESTUDANTES DE UMA UNIVERSIDADE PÚBLICA DE FLORIANÓPOLIS/SC

A pesquisa intitulada Motivações e fatores envolvidos no consumo de marmitas por estudantes de uma Universidade Pública de Florianópolis/SC foi desenvolvida no Programa de Pós-Graduação em Nutrição (PPGN), no âmbito do Núcleo de Pesquisa de Nutrição em Produção de Refeições (NUPPRE) da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC) e objetivou identificar os fatores envolvidos no preparo de refeições por estudantes em ambiente doméstico e no consumo de marmitas em uma universidade pública de Florianópolis/SC. É resultado de dissertação de mestrado defendida pela nutricionista Fernanda Gavioli, em março de 2022, sob orientação da professora Dra. Giovanna Medeiros Rataichesk Fiates.

Os objetivos desta pesquisa foram alcançados considerando-se que os dezesseis participantes eram estudantes universitários adultos jovens, 15 do sexo feminino e 1 do sexo masculino com idades entre 18 a 27 anos. A maioria dos participantes (87,5%) eram estudante de graduação (n=14) e dois (12,5%) cursavam pós-graduação (n=2) no *Campus* onde a coleta foi realizada. Participaram da pesquisa estudantes descrição dos cursos de Graduação em Nutrição, Odontologia, Jornalismo, Engenharia Sanitária e Ambiental, Administração, Ciências Biológicas, Matemática – Licenciatura, Pedagogia, Engenharia Química e De Pós-Graduação em Enfermagem e em Biologia Celular do Desenvolvimento. O conjunto de dados coletados se mostrou suficiente para abarcar o objeto de investigação e colaborou suficientemente para responder à pergunta de partida, bem como permitiu o estudo dos fatores e motivações associados ao consumo de marmitas pelo estudante universitário e as implicações dessa escolha em sua rotina diária e na sua saúde.

A prática de cozinhar e de preparar refeições no ambiente doméstico é influenciada por vários fatores, como a disponibilidade de tempo, de interesse, de habilidades para preparar uma refeição. No caso de estudantes universitários, preparar refeições em casa envolve a possibilidade de economizar dinheiro, o apreço por cozinhar, o desejo de consumir alimentos mais saudáveis e nutritivos.

As marmitas várias formas de uso nos diferentes países e culturas que as utilizam para o “comer dentro, mas fora”. É uma opção para se alimentar em um espaço diferente daquele do onde foi preparada, mas que depende de uma disposição em querer e ter tempo para cozinhar e preparar os alimentos.

A partir das entrevistas foram identificadas 3 categorias temáticas: **preparo das marmitas, consumo de marmitas e o quê a Universidade poderia oferecer para facilitar o consumo de marmitas**. Verificou-se que as necessidades e motivações dos participantes para o consumo de marmitas na universidade se mostraram distintas e incluíam satisfazer necessidades nutricionais específicas, atender preferências alimentares e dificuldades relacionadas ao tempo disponível para se alimentar durante a sua permanência no *campus*, a oferta de locais onde se alimentar no ambiente alimentar da Universidade, as possibilidades financeiras empregadas na alimentação individual, a impossibilidade de realizar a sua alimentação no Restaurante Universitário, bem como gostar de cozinhar e consumir a refeição preparada por ele ou familiar, a importância de saber o que estava consumindo e controlar a sua dieta, bem como a satisfação e facilitação que essa prática trazia ao seu dia-a-dia na Universidade.

Mesmo sendo uma amostra pequena e proveniente de apenas um *campus*, os resultados dessa pesquisa mostram que a utilização da marmita como forma de alimentar-se depende da disposição, do querer e do ter tempo para cozinhar e preparar os alimentos em casa, de uma logística para a aquisição dos ingredientes, armazenamento, preparo, acondicionamento, transporte e manutenção da refeição até o consumo, bem como que a infraestrutura do *campus* da universidade pesquisada mantém uma adequação parcial para atender esses estudantes e suas demandas para se alimentar durante a sua permanência no local.

Apesar das barreiras relacionadas a logística e ao tempo para o preparo das marmitas, a disponibilidade de tempo para se alimentar na Universidade, as motivações sobrepunham as dificuldades enfrentadas pelos estudantes. Barreiras físicas, relacionadas a infraestrutura e equipamentos foram verificadas no discurso dos estudantes em relação a Universidade, as quais podem ser contornadas se houver interesse de toda a Comunidade Universitária para encontrar as soluções.

Os resultados do estudo preenchem uma lacuna científica importante relacionada ao tema investigado, e podem potencialmente ser utilizados para a criação de estratégias e material informativo de modo a melhorar a situação e a alimentação dos estudantes universitários. Por se tratar de um assunto pouco explorado no Brasil e no mundo, verifica-se a potencialidade para a continuidade da investigação, e sugere-se a que outros *campi* da Universidade sejam incluídos, assim como os dados sejam coletados em outras universidades. Isso possibilitaria conhecer, observar e investigar a realidade dos universitários que consomem marmitas nesses espaços e os resultados podem subsidiar o desenvolvimento de ações internas, a discussão de políticas institucionais e públicas para o atendimento das necessidades dos estudantes e para a promoção de uma alimentação adequada e saudável nos espaços universitários brasileiros.

ANEXO I – PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP/UFSC

UNIVERSIDADE FEDERAL DE
SANTA CATARINA - UFSC



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: Cozinhando alimentos e criando preparações culinárias no ambiente doméstico

Pesquisador: Giovanna Medeiros Rataichesk Fiates

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 59227216.0.0000.0121

Instituição Proponente: Universidade Federal de Santa Catarina

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 1.723.746

Apresentação do Projeto:

Proponente Prof. Giovanna Medeiros Rataichesk Fiates, Dr., CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO, PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO NÚCLEO DE PESQUISA DE NUTRIÇÃO EM PRODUÇÃO DE REFEIÇÕES.

Projeto de pesquisa vinculado ao Programa de Pós-Graduação em Nutrição da UFSC e coordenado pela profa. Giovana M. R. Fiates. O projeto originará a tese de doutorado da aluna Ana Cláudia Mazzone. O hábito de cozinhar e elaborar preparações culinárias vem sendo estimulado pela possibilidade de promover a utilização de alimentos in natura e minimamente processados em detrimento de processados e ultraprocessados. No entanto, a literatura indica que as pessoas têm dedicado pouco tempo ao ato de cozinhar e que as refeições preparadas em casa são cada vez menos frequentes. Além de habilidades culinárias, o hábito de cozinhar também envolve os valores e significados atribuídos a ele. O presente estudo objetiva conhecer as percepções de indivíduos de diferentes gerações em relação ao ato de cozinhar no ambiente doméstico, relacionar tais percepções com seu comportamento de compra e discutir os achados sob a ótica das recomendações apresentadas no Guia Alimentar para a População Brasileira e da Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN), em sua diretriz de Promoção da Alimentação Adequada e Saudável (PAAS). O estudo será observacional do tipo transversal, descritivo e

Endereço: Universidade Federal de Santa Catarina, Prédio Reitoria II, R. Desembargador Vitor Lima, nº 222, sala 401
Bairro: Trindade **CEP:** 88.040-400
UF: SC **Município:** FLORIANÓPOLIS
Telefone: (48)3721-6034 **E-mail:** cep.propesq@contato.ufsc.br

UNIVERSIDADE FEDERAL DE
SANTA CATARINA - UFSC



Continuação do Parecer: 1.723.746

analítico, utilizando abordagem multimétodo. Será realizado em cinco etapas:

- (1) Metassíntese;
- (2) identificar os alimentos e ingredientes utilizados para cozinhar e classifica-los segundo grau de processamento;
- (3) compreender as percepções de indivíduos com relação ao ato de cozinhar;
- (4) identificar aspectos do comportamento de compra de alimentos em relação ao hábito de cozinhar;
- (5) analisar os resultados obtidos nas etapas (3) e (4) sob a ótica das recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira no que tange o ato de cozinhar alimentos e criar preparações culinárias no ambiente doméstico.

Pretende-se com essa pesquisa colaborar para a formação de recursos humanos na Pós-Graduação stricto sensu; contribuir com a produção bibliográfica por meio da publicação de artigos em periódicos de alto impacto; divulgar os resultados em congressos nacionais e internacionais; promover embasamento teórico para profissionais; auxiliar na criação e fortalecimento de políticas públicas focadas na adoção de comportamentos condutivos à Alimentação Adequada e Saudável.

Serão convidados a participar do estudo indivíduos de três diferentes gerações, que participarão das Etapas 2 e 3 do estudo. Serão selecionados indivíduos:

- (1) nascidos entre 1946 e 1964 definidos como Geração Baby-Boom ou babyboomers;
- (2) indivíduos nascidos entre 1965 e 1980 definidos como Geração X; e
- (3) indivíduos nascidos entre 1981 e 2000 definidos como e Geração Y.

TOTSL DE 30 PARTICIPANTES.

Objetivo da Pesquisa:

Conhecer as percepções de indivíduos de diferentes gerações em relação ao ato de cozinhar no ambiente doméstico e analisar seu comportamento de compra, discutindo os resultados sob a ótica das recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira.

Endereço: Universidade Federal de Santa Catarina, Prédio Reitoria II, R. Desembargador Vitor Lima, nº 222, sala 401
 Bairro: Trindade CEP: 88.040-400
 UF: SC Município: FLORIANÓPOLIS
 Telefone: (48)3721-6094 E-mail: oep.propesq@contato.ufsc.br

UNIVERSIDADE FEDERAL DE
SANTA CATARINA - UFSC



Continuação do Parecer: 1.723.746

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Riscos:

A pesquisa pode provocar algum constrangimento devido a perguntas pessoais e gravação das suas falas. No supermercado, serão tomadas medidas para que a gravação da sua fala seja coletada com a maior discrição possível (os gravadores estarão fixados a você, de modo que quase não seja visível por outros consumidores do supermercado). Além disso, as atividades envolvem um gasto de tempo, podendo provocar algum desconforto. As anotações nos diários culinários irão ocorrer durante uma semana e estima-se um tempo aproximado de 20 minutos para cada dia de preenchimento. A entrevista e a compra acompanhada irão durar cerca de uma hora, cada. Todas as atividades serão conduzidas em locais e horários previamente combinados conforme sua disponibilidade e preferência.

Benefícios:

Os benefícios da sua participação nessa pesquisa são relativos a melhora do seu conhecimento sobre o tema de alimentação e nutrição. Além disso, você receberá um material com estratégias para comprar e preparar alimentos saudáveis. Os resultados desta pesquisa fornecerão subsídios para a criação de ações públicas voltadas para as famílias e direcionadas à adoção de hábitos alimentares saudáveis.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

A proposta de pesquisa apresentada possui relevância acadêmica e no âmbito das ações e estudos em nutrição.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

FOLHA DE ROSTO - Apresentada e devidamente assinada pelo coordenador do Programa de pós-graduação em Nutrição

ANUÊNCIA - Apresenta anuência do NETI UFSC assinada pela Coordenadora;

TCLE - Contempla as indicações da resolução 466/12.

Cronograma - Início da coleta em Fevereiro de 2017 a Fevereiro de 2018.

Apresenta as entrevistas que serão empregadas na pesquisa

Recomendações:

Manter-se atento no decorrer da pesquisa as indicações éticas previstas na Res 466/12.

Endereço: Universidade Federal de Santa Catarina, Prédio Reitoria II, R. Desembargador Vitor Lima, nº 222, sala 401
 Bairro: Trindade CEP: 88.040-400
 UF: SC Município: FLORIANÓPOLIS
 Telefone: (48)3721-6094 E-mail: oep.propesq@contato.ufsc.br

UNIVERSIDADE FEDERAL DE
SANTA CATARINA - UFSC



Continuação do Parecer: 1.723.746

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Este comitê considera aprovada a proposta de pesquisa ora apresentada, destacando que em caso de alterações recomenda-se notificar este CEP/SH, assim como encaminhar os relatórios previstos na Resolução 466/12.

Considerações Finais a critério do CEP:

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionado:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_774893.pdf	26/08/2016 18:14:34		Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	projeto_intergeracoes_cep26agosto.pdf	26/08/2016 18:12:19	Giovanna Medeiros Rataichesk Fiates	Aceito
Folha de Rosto	folhaderostoassinada.pdf	26/08/2016 18:11:41	Giovanna Medeiros Rataichesk Fiates	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_Intergeracoes_versao_3.docx	26/08/2016 17:58:33	Giovanna Medeiros Rataichesk Fiates	Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	neti_declaracao_instituicao_CEP2.pdf	26/08/2016 17:58:05	Giovanna Medeiros Rataichesk Fiates	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

FLORIANOPOLIS, 12 de Setembro de 2016

Assinado por:
Washington Portela de Souza
(Coordenador)

Endereço: Universidade Federal de Santa Catarina, Prédio Reitoria II, R. Desembargador Vitor Lima, nº 222, sala 401
Bairro: Trindade CEP: 88.040-400
UF: SC Município: FLORIANOPOLIS
Telefone: (48)3721-6094 Email: cep.propesq@contato.ufsc.br