

# **ENSAIO: SOBRE PRÁTICAS DE COMENSALIDADE E SEUS EFEITOS NA SAÚDE FÍSICA E MENTAL DE PESSOAS ADULTAS COM 50 ANOS OU MAIS EM TEMPOS DE URBANIZAÇÃO E INDIVIDUALIZAÇÃO DAS REFEIÇÕES**

## **ESSAY: COMMENSALITY AND ITS IMPACTS ON THE PHYSICAL AND MENTAL HEALTH OF ADULTS AGED 50 AND OLDER AMID URBANIZATION AND THE INDIVIDUALIZATION OF EATING PRACTICES**

**Autora:** Zina Pinheiro

Licenciada em Letras e Literatura Portuguesa (UFAM); Pós-graduada em Gerontologia (UEA); Bacharel em Biblioteconomia (UFAM); Cursando Gestão de Empreendimentos Gastronômicos (FATEC-SP). E-mail: [zinafatec25@gmail.com](mailto:zinafatec25@gmail.com).

**Coautora:** Jane Antônia Sales Rocha

Mestra em Letras, Língua, Ensino e sociedade (UFAM). Pesquisadora no Grupo de Estudos de Psicologia Cognitiva na Universidade Federal do Amazonas - UFAM. Líder Prof. Dr. Thomaz Décio Abdalla Siqueira. Licenciada em Literatura e Língua Portuguesa (UFAM), Graduação em Teologia. (Seminário Teológico Batista da Amazônia). Graduação em Serviço Social (Nilton Lins).

### **RESUMO**

O presente ensaio tem como objetivo refletir criticamente sobre a comensalidade e seus efeitos na saúde física e mental de pessoas com 50 anos ou mais, frente as questões que são relativizadas na vida urbana e diante da individualização dos hábitos de comer, a partir de uma abordagem teórica e interpretativa. A proposta é proporcionar questionamentos a partir das contribuições da antropologia, sociologia e nutrição, com base em autores como Pierre Bourdieu, Claude Fischler, Jean-Pierre Corbeau, referenciados na obra organizada por Ana Maria Canesqui e Rosa Wanda Diez Garcia.

**Palavras-chave:** Comensalidade. Saúde física e mental. Adultos 50+.

### **ABSTRACT**

This essay aims to critically reflect on commensality and its effects on the physical and mental health of individuals aged 50 years and older, in light of issues that are often relativized in urban life and the increasing individualization of eating habits. Adopting a theoretical and interpretive approach, the study seeks to raise critical questions grounded in contributions from anthropology, sociology, and nutrition. The analysis draws on the works of authors such as Pierre Bourdieu, Claude Fischler, and Jean-Pierre Corbeau, as referenced in the volume organized by Ana Maria Canesqui and Rosa Wanda Diez Garcia.

**Keywords:** Commensality. Physical and mental health. Adults aged 50 and over.

A sociedade moderna dispõe de recursos, técnicas e formas cada vez mais amplas de produzir e distribuir alimentos; no entanto, é a cultura que define o que é considerado comida. Ela determina o que pode ou não ser consumido, o que é socialmente adequado, influencia o gosto, os modos de comer e a forma como os alimentos são compartilhados nas refeições. Segundo Claude Fischler (1990 *apud*

Canesqui e Garcia, 2005), por serem onívoros, capazes de comer tanto alimentos de origem vegetal quanto animal, o ato de comer vai além da nutrição, está carregado de significados e é essencial para a construção da identidade das pessoas.

### **Comensalidade como prática social e de sociabilidade.**

Historicamente, a alimentação era claramente delimitada em termos geográficos, temporais e simbólicos, e os eventos alimentares estruturavam o cotidiano ao separar os momentos do dia. As refeições favoreciam a convivência familiar, marcavam pausas na jornada de trabalho e distinguiam os tempos ordinários dos extraordinários, conferindo sentido e ritmo à vida social. Nesse contexto, a comensalidade, entendida como uma prática social de compartilhar refeições, desempenha papel central na promoção da sociabilidade e na organização do tempo social. A comensalidade relaciona-se não apenas à ingestão de alimentos, mas também aos modos de comer, envolvendo hábitos culturais, atos simbólicos, regras de organização social, além de compartilhamento de experiências e valores (Fischler, 2011).

Ao analisar o conceito de comensalidade, emergem questões de natureza antropológica que evidenciam a dimensão histórica e diacrônica do tema, marcada pelas transformações ao longo do tempo, desde as sociedades primitivas até as contemporâneas. A comensalidade remonta às primeiras formas de organização social humana, nas quais o comer em conjunto desempenhava papel fundamental na criação de vínculos sociais, na partilha de recursos e na consolidação de normas culturais. Para além de uma necessidade biológica, o compartilhamento das refeições configurou-se como uma prática simbólica que contribuiu para a organização das relações sociais, das hierarquias, do sentimento de pertencimento e da construção da identidade coletiva ao longo da história das sociedades. (Fischler, 1998).

No contexto da modernidade, entretanto, as formas de alimentação e as práticas alimentares passaram por transformações significativas, caracterizadas pela redefinição dos espaços de comer e pela aceleração do tempo dedicado às refeições. Essas mudanças, embora profundas, nem sempre são imediatamente percebidas pelos indivíduos. Fischler (1979) faz uma analogia que reproduz um entendimento real do que acontece nos dias atuais; os sujeitos contemporâneos continuam a acreditar que realizam três refeições diárias, de modo semelhante aos amputados que, por um longo período, ainda sentem a presença de um membro perdido, como um “membro

fantasma”. Tal percepção, contudo, não pode ser inteiramente generalizada, pois as experiências alimentares variam conforme os contextos sociais.

Em razão das transformações nos tempos e nos espaços destinados às refeições nas sociedades urbano-industriais, observa-se a crescente valorização de práticas alimentares marcadas pela rapidez e pelo consumo realizado fora do ambiente doméstico. Essas mudanças revelam novas formas de organização da vida cotidiana e contribuem para a ressignificação do papel social da alimentação, que progressivamente deixa de ser um momento privilegiado de sociabilidade para assumir um caráter predominantemente funcional, alinhado às exigências do ritmo urbano contemporâneo.

### **Transformações contemporâneas da comensalidade.**

As refeições podem assumir distintas configurações, sendo realizadas de modo individual, em presença de outras pessoas sem interação social significativa, ou de forma coletiva, com efetivo compartilhamento do momento alimentar, o que pode favorecer o diálogo, a troca de experiências e, eventualmente, a expressão de conflitos. Tais modalidades de consumo alimentar são orientadas por normas, valores e costumes socialmente construídos, que variam de acordo com os sujeitos envolvidos e com o contexto das relações sociais estabelecidas.

O interesse renovado pela gastronomia, aliado à ampliação do campo de investigação da antropologia desde o final do século passado, tem favorecido o deslocamento do olhar antropológico para as cozinhas, compreendidas como expressões emblemáticas de identidades grupais e regionais. Do mesmo modo, as transformações da comensalidade nos espaços urbanos e metropolitanos, impulsionadas não apenas pelas novas formas de produção e consumo de alimentos, mas também pelas redefinições do tempo e do espaço na sociedade moderna, têm direcionado a atenção antropológica para novos contextos e lugares de alimentação.

A cultura comensal passou a ser marcada pela rapidez quando associada às exigências de empregabilidade e à urgência de geração de capital. A mesa mantém um valor simbólico de status, remetendo aos primórdios da existência humana, nos quais os banquetes representavam as classes dominantes, a riqueza territorial, política e econômica, além de afirmação e pertencimento social. Nesse contexto, indivíduos que se encontram em declínio do seu auge produtivo, dependendo do seu

status social, podem estar em uma posição intermediária nessa estrutura social construída em torno da mesa.

O ato de comer vai além do percurso do alimento desde sua produção até o momento em que é servido no prato. Após a refeição, emergem sensações, memórias e interações que influenciam a maneira como a comida é percebida e como as escolhas alimentares serão feitas futuramente. Assim, alimentar-se não deve ser compreendido como um ato mecânico, mas como um processo complexo, no qual se articulam a trajetória do alimento, a identidade do sujeito, o contexto em que a refeição ocorre e os discursos sociais que definem o que é considerado adequado ou socialmente aceito

Com base nas formulações de Lévi-Strauss (1966 *apud* Canesqui e Garcia, 2005), o alimento não se limita à sua função nutricional, constituindo-se também como um objeto de reflexão simbólica. Em cada etapa da concepção de um prato, bem como nas decisões relacionadas à produção de seus ingredientes, manifestam-se rituais que atribuem significados ao alimento, conferindo-lhe valor afetivo e determinado grau de prestígio, além de influenciar a forma como ele é degustado, seja com confiança ou com apreensão.

Segundo a antropóloga Maria Eunice Maciel:

A comida, não é apenas boa para comer, mas também boa para pensar. Pensar em comida é pensar em simbolismo, pois ao comermos, além de ingerirmos nutrientes (que permitem a sobrevivência), ingerimos também símbolos, ideias, imagens e sonhos (que permitem uma vivência). (Maciel, 1996 *apud* Canesqui e Garcia, 2005, p.46).

Em contextos institucionais, como o hospital, o processo de alimentação torna-se ainda mais complexo. As dimensões simbólicas do comer tendem a ser enfraquecidas, e muitos indivíduos experimentam sentimentos de ansiedade diante de alimentos que não reconhecem. Nessas situações, a comida pode ser percebida apenas como um conjunto de nutrientes, esvaziando-se de seus significados culturais e afetivos.

Claude Fischler (1990 *apud* Corbeau, 2005) denomina esses alimentos desconhecidos de “objetos comestíveis não identificados”, uma vez que, frequentemente, não se sabe sua origem, quem os preparou ou de que maneira foram produzidos. Soma-se a isso o fato de apresentarem, por vezes, aparência, textura e sabor pouco familiares, além de serem preparados por pessoas desconhecidas e

oferecidos por uma instituição — o hospital — frequentemente associada a experiências de sofrimento e vulnerabilidade.

Le Breton (1996 *apud* Corbeau, 2005) ressalta que o ambiente hospitalar coloca os indivíduos, independentemente de sua posição social, em um espaço estranho ao cotidiano, intensificando sensações de desconforto e distanciamento. Essa situação torna-se ainda mais evidente quando se considera a diversidade de trajetórias de vida, hábitos alimentares e necessidades dos pacientes. Ao longo do tempo, especialmente nas últimas décadas, a organização das refeições em hospitais e em serviços de alimentação coletiva passou por significativas transformações, motivadas por fatores sanitários, médicos, administrativos, éticos e econômicos. (Canesqui; Garcia, 2005).

### **A Comensalidade e identidade coletiva.**

Este ensaio teve como proposta a realização de um “Questionário Quantitativo sobre Comensalidade e Saúde” aplicado entre 38 indivíduos adultos 50 +, para que pudéssemos ter a percepção do seu entendimento sobre comensalidade. A seguir apresentamos o resultado da pesquisa no modelo de perguntas aplicadas em parte, com múltiplas escolhas, e de outra forma por escala linear.

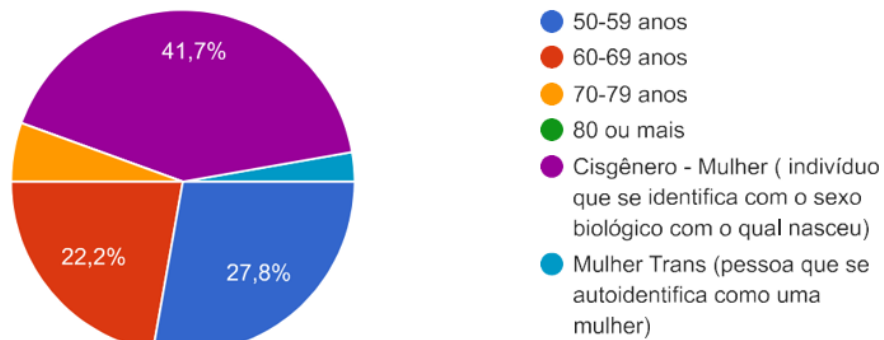
### **Questionário Quantitativo – Comensalidade e Saúde**

**Público-alvo:** Pessoas com 50 anos ou mais

**Instruções dadas:** Leia cada frase com calma. Marque apenas uma opção que melhor representa sua opinião ou sua experiência.

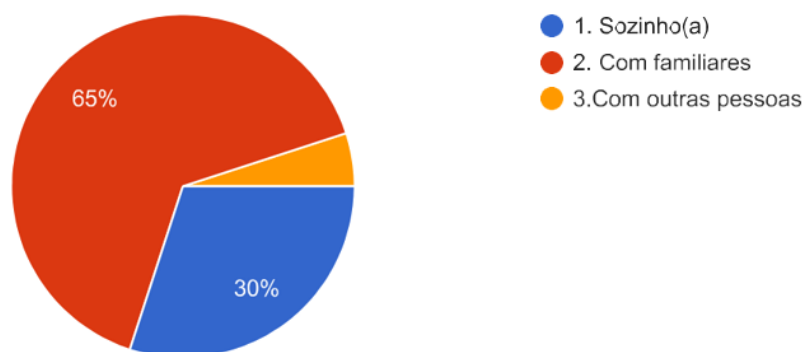
## Parte 1 – Informações gerais: IDADE

36 respostas



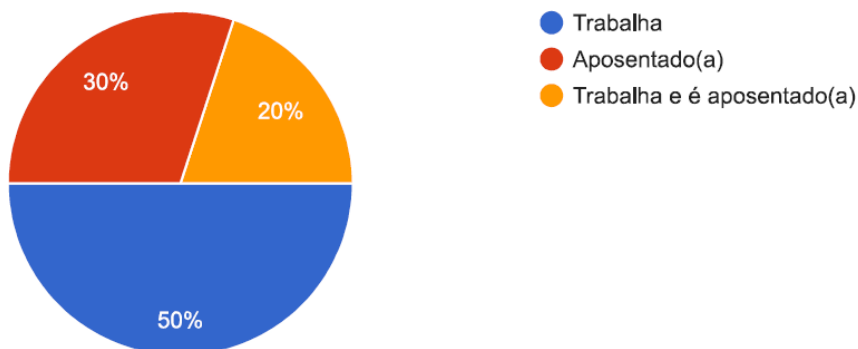
## Com quem você mora

20 respostas



## Situação atual de empregabilidade;

20 respostas



## Escala de respostas abaixo:

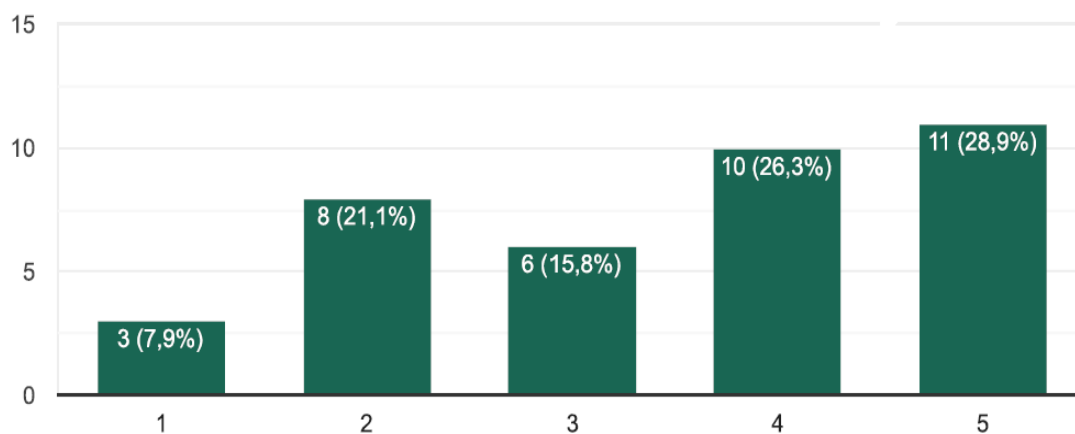
1 – Discordo totalmente 2 – Discordo 3 – Nem concordo nem discordo 4 – Concordo 5 – Concordo totalmente

## Parte 2-Comensalidade (comer junto):

Escala de percepção para a primeira resposta: sozinho(a).

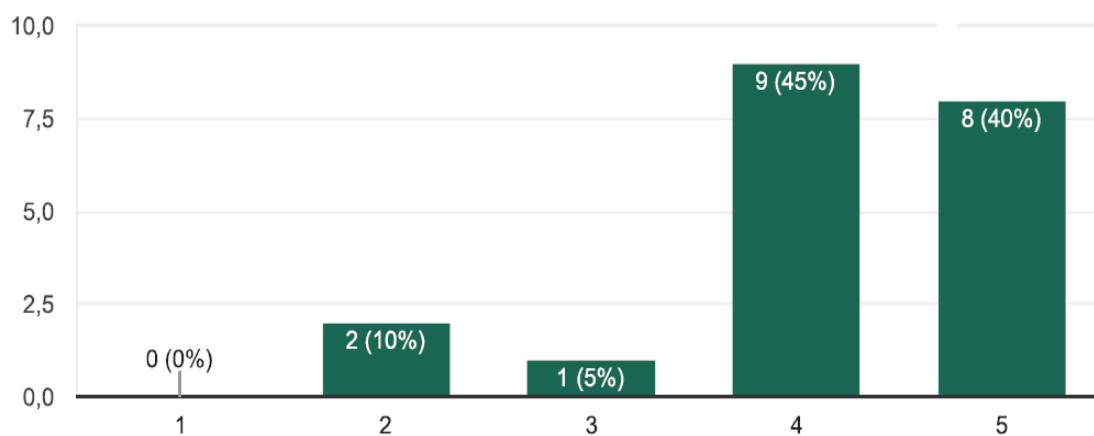
Como faz suas refeições?

38 respostas



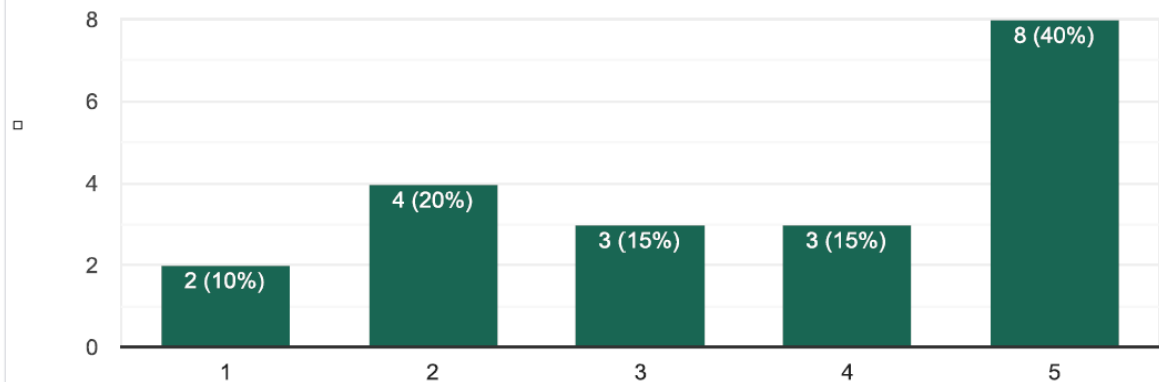
Para mim, comer junto é um momento importante do dia.

20 respostas



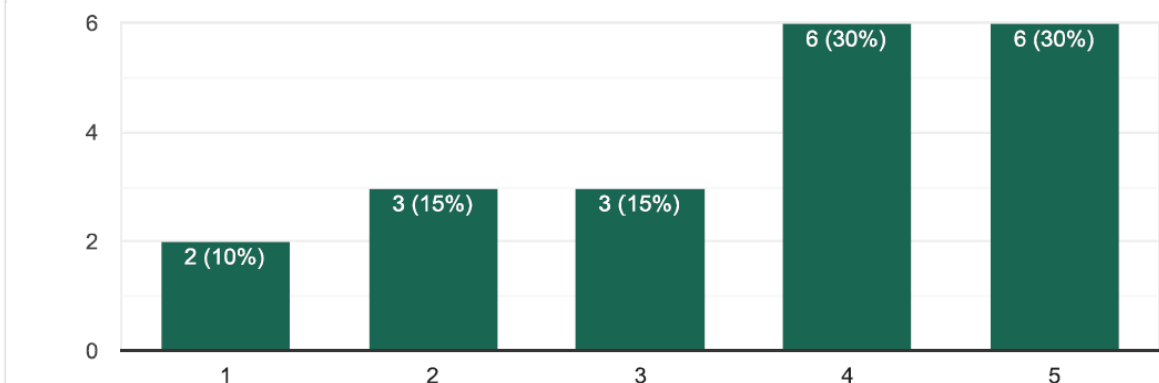
Prefiro comer acompanhado(a) do que comer sozinho(a).

20 respostas



Na maioria das vezes, faço minhas refeições com outras pessoas.

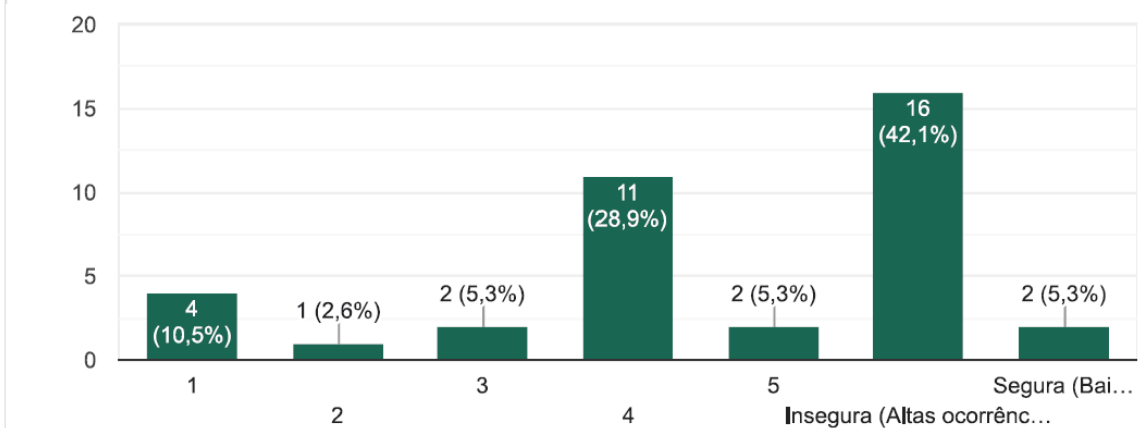
20 respostas



### Parte 3-Comensalidade e saúde física

Quando como acompanhado(a), sinto mais vontade de me alimentar.

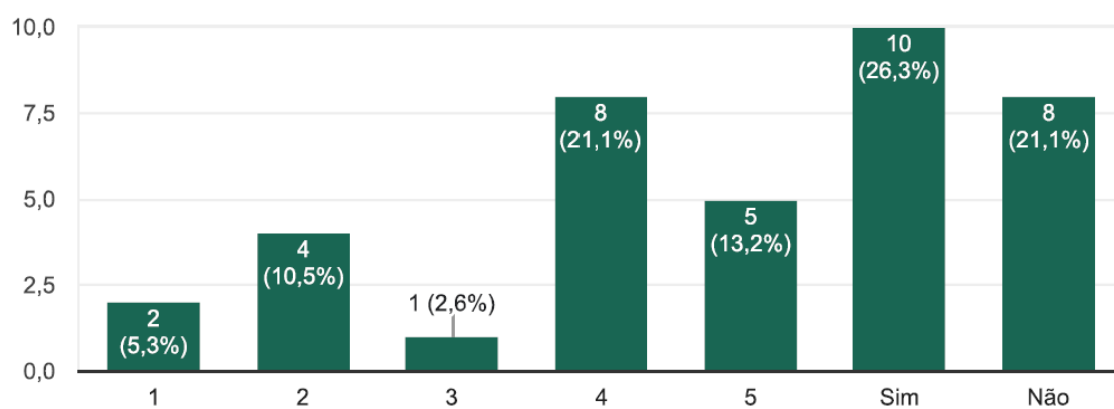
38 respostas





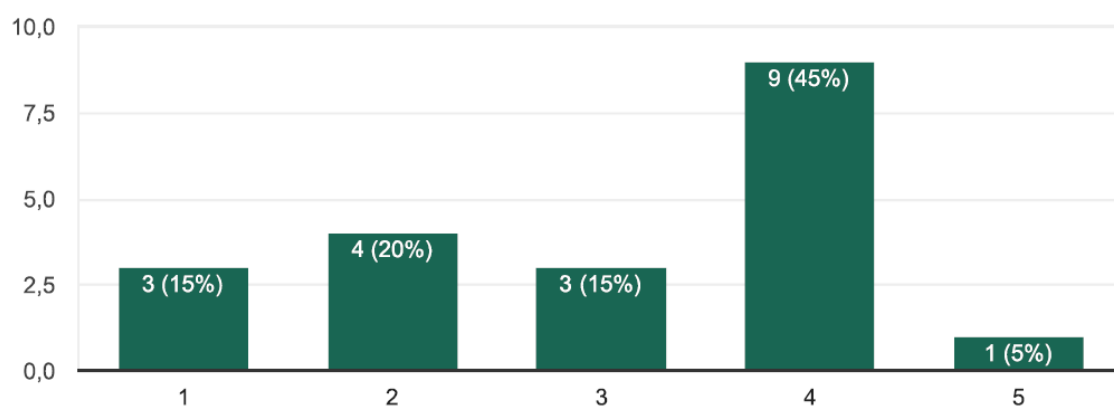
Comer acompanhado(a) me ajuda a comer melhor.

38 respostas



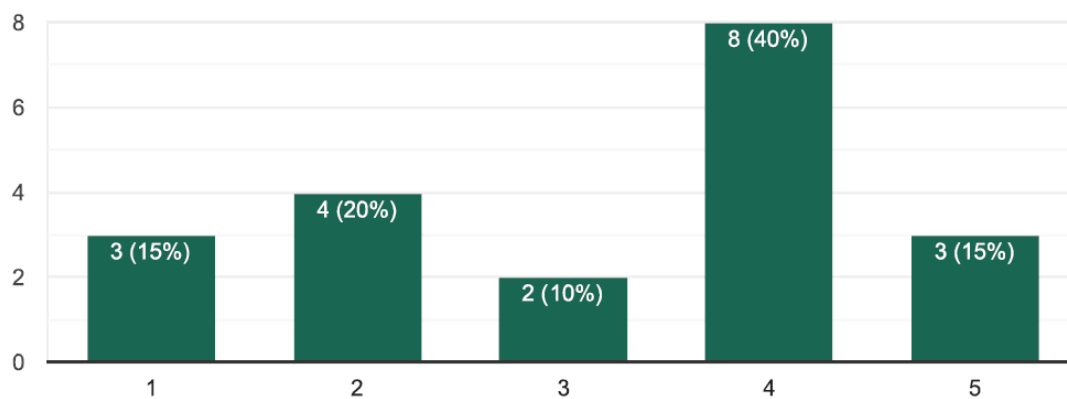
Quando como sozinho(a), como menos do que deveria.

20 respostas



Acredito que comer junto ajuda a manter minha saúde física.

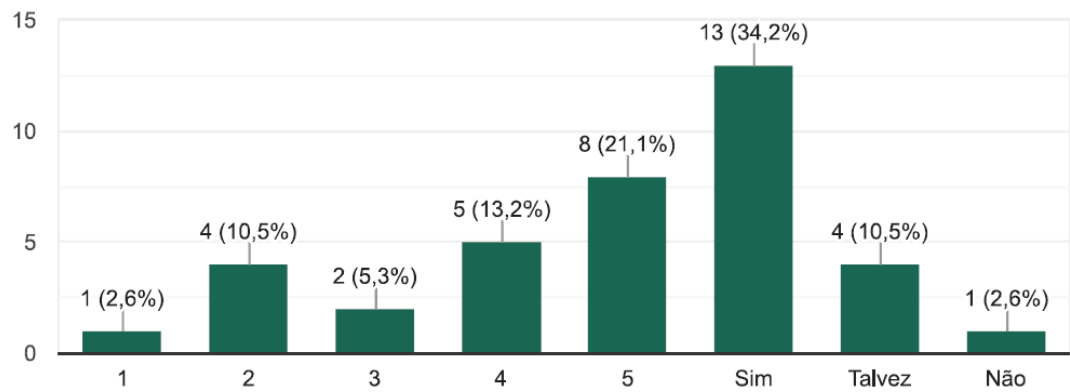
20 respostas



Parte 4- Comensalidade e saúde mental

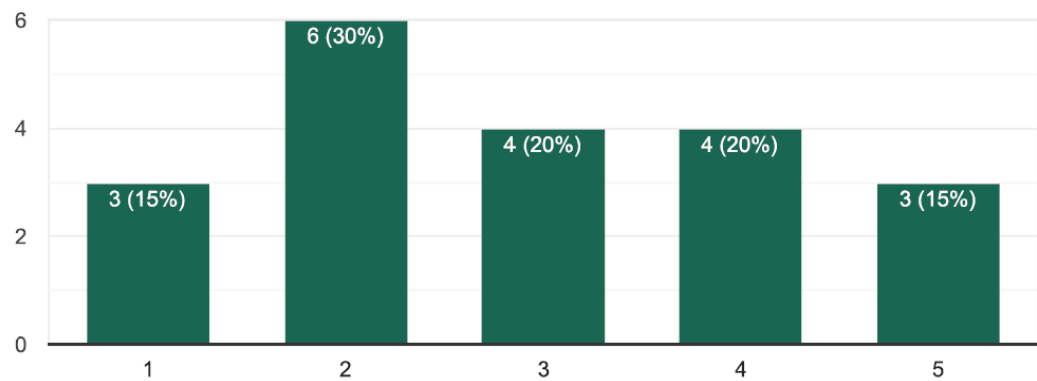
Comer acompanhado(a) me deixa mais feliz.

38 respostas



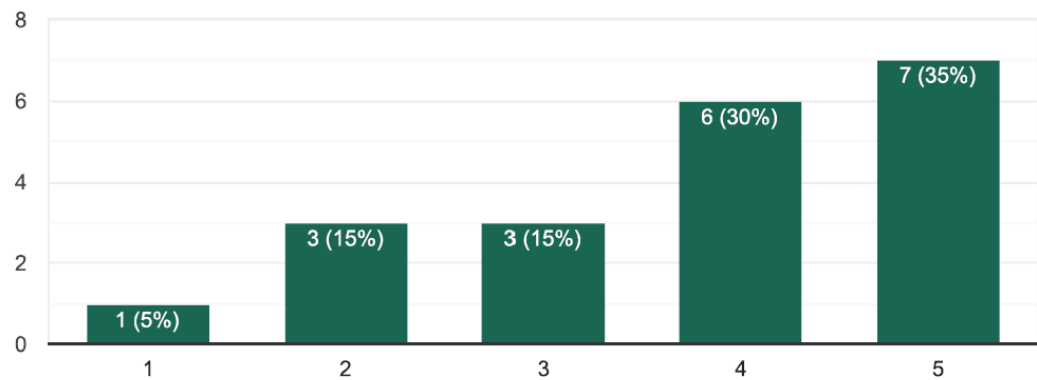
Quando como sozinho(a), sinto mais solidão.

20 respostas



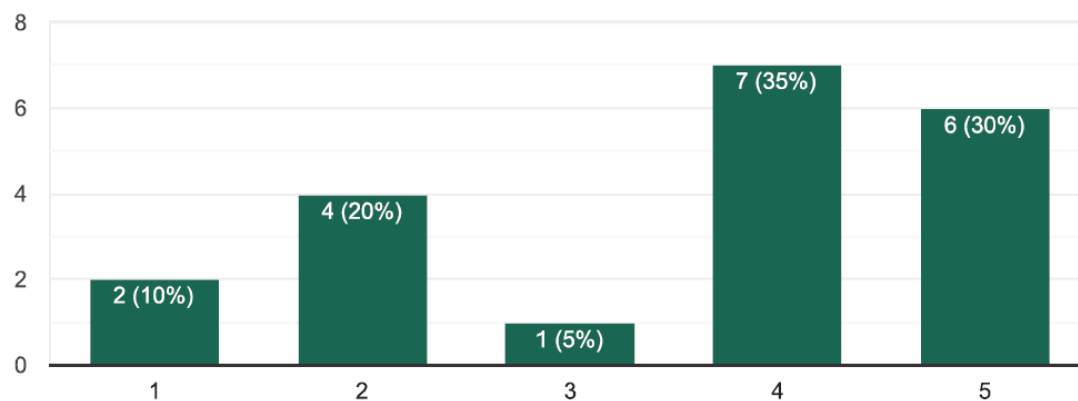
As refeições com outras pessoas melhoram meu humor

20 respostas



Comer junto me ajuda a me sentir melhor emocionalmente.

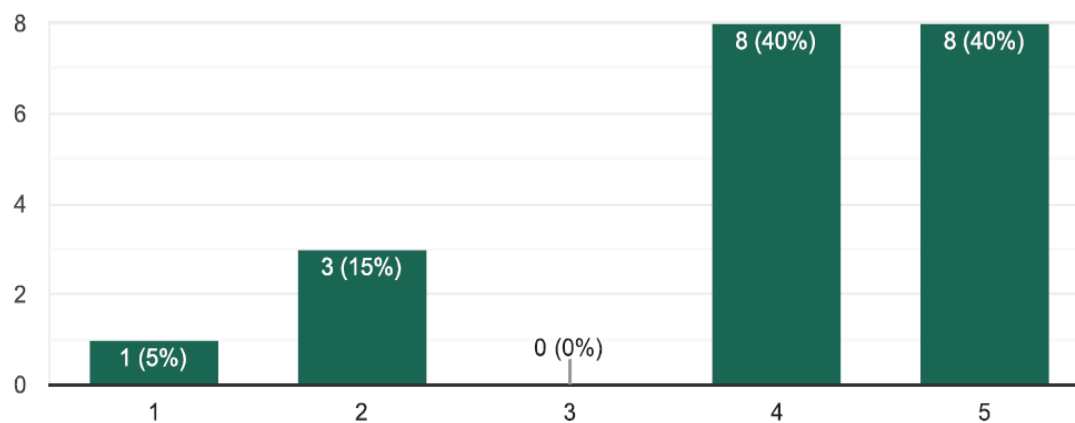
20 respostas



## Parte 5 – Comensalidade e saúde social

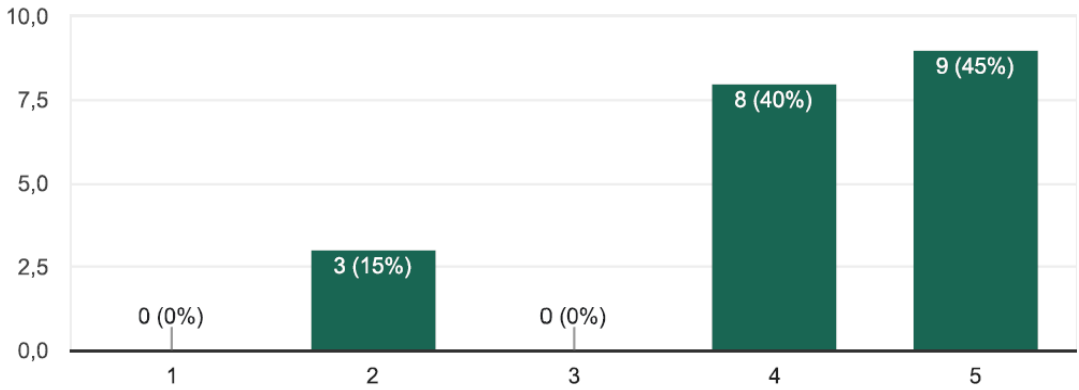
Comer acompanhado(a) fortalece minhas relações com outras pessoas.

20 respostas



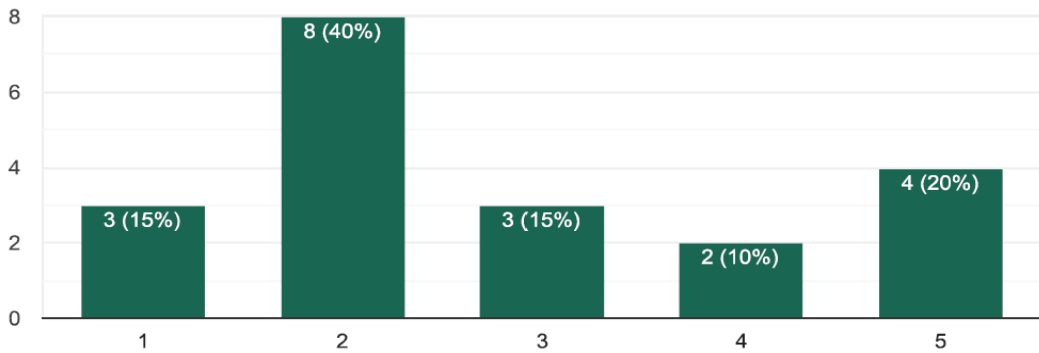
As refeições são momentos importantes de conversa e convivência.

20 respostas



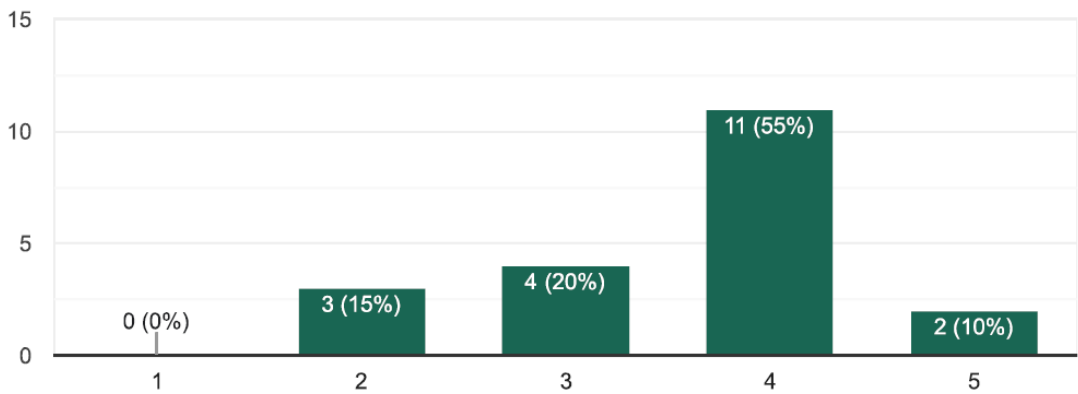
Tenho poucas oportunidades de comer com outras pessoas.

20 respostas



Gostaria de ter mais momentos de refeições em grupo.

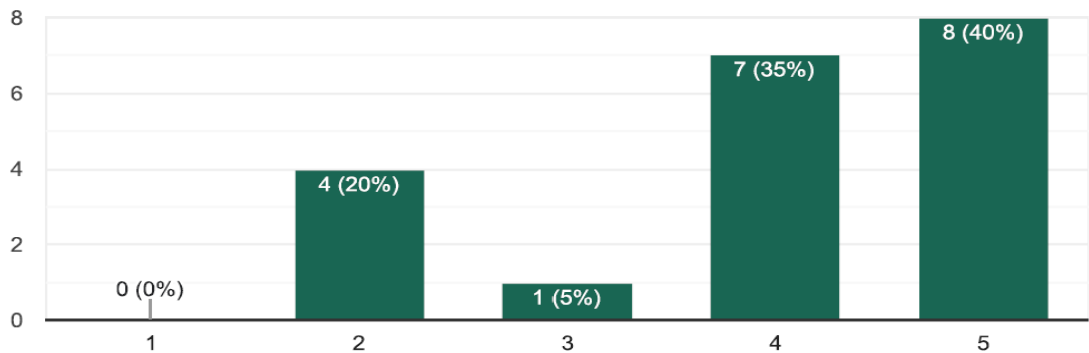
20 respostas



Parte 6- Avaliação Geral

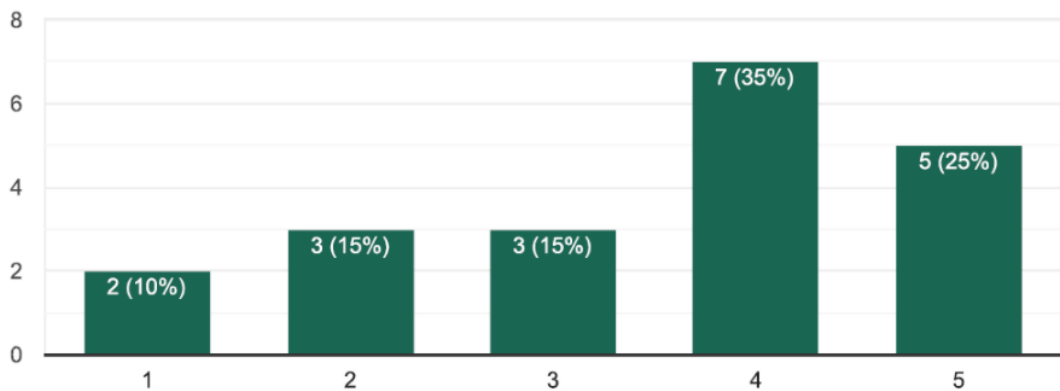
Considero que comer junto é importante para envelhecer com saúde.

20 respostas



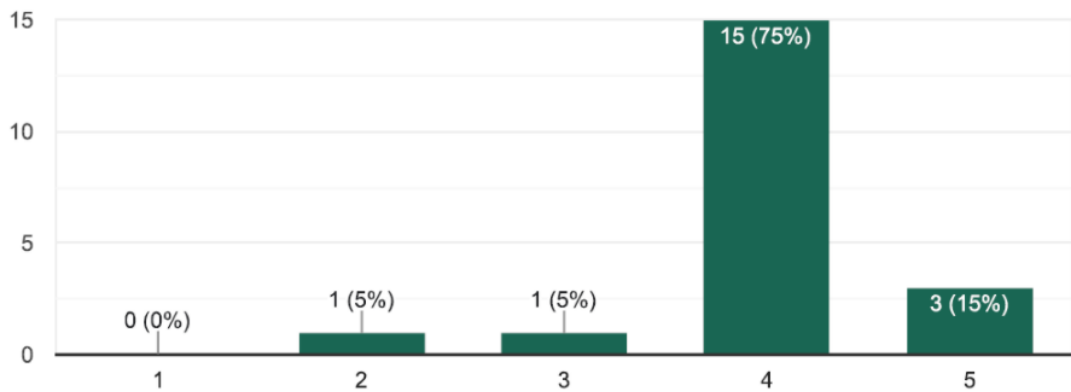
A falta de companhia nas refeições pode prejudicar a saúde de pessoas que estão envelhecendo.

20 respostas



Gostaria de sair mais com pessoas amigas ou da família para comermos juntas, considero revigorante.

20 respostas



**Observação metodológica:**

Questionário estruturado, com escala Likert de 5 pontos, linguagem simples e direta, adequado para aplicação presencial ou assistida com pessoas idosas ou com baixa escolaridade.

**Considerações Finais**

Os resultados da pesquisa evidenciam que a comensalidade desempenha um papel significativo na percepção de saúde física, mental e social entre pessoas com 50 anos ou mais. De modo geral, os participantes demonstraram níveis predominantemente positivos de concordância em relação às afirmações que associam o ato de compartilhar refeições ao bem-estar, indicando que a comensalidade é compreendida não apenas como uma prática alimentar, mas como um fenômeno social relevante no cotidiano.

Esses achados dialogam diretamente com a perspectiva de Fischler (2011), para quem a comensalidade constitui um elemento central da organização social, funcionando como um espaço simbólico de construção de vínculos, identidades e normas culturais. Segundo o autor, comer junto ultrapassa a dimensão biológica da alimentação, assumindo um papel estruturante nas relações sociais e na forma como os indivíduos se reconhecem em coletividade. Nesse sentido, os resultados obtidos corroboram a ideia de que a comensalidade atua como mediadora das relações sociais e do bem-estar subjetivo.

No que se refere à saúde física, os dados indicam que as refeições compartilhadas estão associadas a percepções mais positivas sobre hábitos alimentares e autocuidado. Tal resultado pode ser compreendido à luz da literatura que aponta que contextos de alimentação coletiva tendem a favorecer maior regularidade das refeições, escolhas alimentares mais equilibradas e maior atenção à alimentação, aspectos que Fischler relaciona ao “controle social” exercido pelo grupo durante o ato de comer.

Em relação à saúde mental, observou-se que a comensalidade está associada a sentimentos de bem-estar emocional, redução da solidão e maior satisfação com a vida. Esses resultados reforçam o argumento de Fischler (2011) de que a comensalidade funciona como um espaço de troca simbólica e afetiva, no qual o compartilhamento do alimento promove segurança emocional e reforça laços de

pertencimento. Para a população mais velha, esses aspectos assumem especial relevância, considerando os riscos de isolamento social frequentemente associados ao envelhecimento.

No âmbito da saúde social, os achados indicam que a prática de comer junto contribui para o fortalecimento das relações interpessoais e para a ampliação das redes de apoio social. Tal evidência está alinhada à concepção de comensalidade como prática estruturante da vida social, conforme proposto por Fischler, ao destacar que a refeição compartilhada estabelece normas de convivência, reciprocidade e reconhecimento mútuo entre os indivíduos.

De forma geral, os resultados da pesquisa reforçam a compreensão da comensalidade como uma prática social promotora de saúde, especialmente em contextos de envelhecimento. Ao evidenciar associações positivas entre comensalidade e diferentes dimensões da saúde, o estudo contribui para o campo da alimentação e saúde coletiva, ao sustentar empiricamente a abordagem teórica que reconhece o comer junto como um fator relevante para a qualidade de vida e o bem-estar integral.

## REFERÊNCIAS

- CORBEAU, Jean-Pierre. Alimentar-se no Hospital: as dimensões ocultas da comensalidade. In: CANESQUI, Ana Maria; DIEZ GARCIA, Rosa Wanda (org.). **Antropologia e nutrição: um diálogo possível**. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2005. 306 p. (Coleção Antropologia e Saúde).
- FISCHLER, C. (2011). **Comensalidade, sociedade e cultura**. Social Science Information, v. 50, n. 3–4, p. 528–548.
- FISCHLER, Claude. **A comida, o cozinheiro e o comedor**. Tradução de Ana Maria Canavarro. Lisboa: Instituto Piaget, 1998.
- MACIEL, Maria Eunice. **Churrasco à gaúcha**. Horizontes Antropológicos, 29(4):34-48, 1996.