

A alimentação e a comensalidade como forma de socialização entre idosos numa cidade do interior paulista

The feeding and commensality as a form of socialization of elderly in São Paulo

Daniela Soares de Oliveira, Maria do Rosário Rolfsen Salles

Universidade Anhembi Morumbi- São Paulo - UAM

Programa de Mestrado em Hospitalidade

{danielasoares.nutricionista@hotmail.com, mrrsalles@uol.com.br}

Resumo. O objetivo do presente trabalho, consiste em focalizar a relação entre a alimentação e a comensalidade, entendidas como formas possíveis de socialização e sociabilidade, tomando por objeto de estudo, um grupo de idosos, participantes de um grupo de hidroginástica na cidade de Mogi Guaçu/SP. A pesquisa, de caráter exploratório, e de abordagem qualitativa, utiliza-se de instrumentos como o questionário e a entrevista semi-estruturada, aplicados em duas etapas, a primeira a quarenta e um idosos (de 60 a 86 anos, casados e aposentados) e a segunda aprofundando a coleta de informações, com a aplicação de um roteiro de entrevista a seis pessoas do grupo sobre as estratégias de organização do cotidiano, a comensalidade e os hábitos alimentares. Os resultados apontam para a importância da alimentação como forma de comensalidade em torno das refeições para os entrevistados, sobretudo em dias festivos e finais de semana, consistindo em momentos de reunião da família e amigos, não apresentando, esse grupo, o hábito de realizar refeições fora do lar e nem de adquirir alimentos prontos. Conclui-se que a alimentação pode constituir uma fonte importante de sociabilidade para os idosos, numa fase da vida em que sabidamente há uma maior tendência ao isolamento social.

Palavras-chave: Comensalidade. Alimentação. Envelhecimento. Socialização.

Abstract. *The objective of this study is to focus on the relationship between food and eating together, understood as possible ways of socialization and sociability, taking as object of study, a group of elderly participants in a water aerobics group in the city of Mogi Guaçu / SP. The research, exploratory, and qualitative approach, uses instruments such as questionnaires and semi-structured interview, applied in two stages, the first forty-one elderly (60-86 years old, married and retired) and the second deepening gathering information, with the application of an interview script to six people in the group on the everyday organization strategies, edibility and eating habits. The results point to the importance of food as a way to commensality around meals for respondents, especially on festive days and weekends, consisting of moments of meeting family and friends, not presenting this group, the habit of having meals outside the home and not ready to purchase food. It is concluded that food can be an important source of sociability for the elderly, a stage of life where there is known to be more prone to social isolation.*

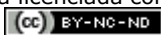
Keywords: *Commensality. Feeding. Aging. Socialization.*

Contextos da Alimentação – Revista de Comportamento, Cultura e Sociedade
Vol. 5 no 1 – Dezembro de 2016, São Paulo: Centro Universitário Senac
ISSN 2238-4200

Portal da revista Contextos da Alimentação: <http://www3.sp.senac.br/hotsites/blogs/revistacontextos/>

E-mail: revista.contextos@sp.senac.br

Esta obra está licenciada com uma Licença [Creative Commons Atribuição-Não Comercial-SemDerivações 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)



Introdução

Refletir sobre o envelhecimento é, acima de tudo, pensar no outro. No entanto, no caso do envelhecimento, pensar no outro implica pensar em um sujeito que um dia seremos, ou até já somos (DEBERT, 2004).

Para identificar os hábitos dos consumidores é necessário estudar o seu comportamento para compreender a vida diária das pessoas, seu cotidiano e a maneira como se relacionam com produtos, serviços e, também, com outras pessoas, idéias ou experiências para satisfazer às suas necessidades e desejos (BLACKWELL *et al*, 2005).

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2008), o envelhecimento da população mundial é uma realidade há algumas décadas: o número de pessoas com 60 anos ou mais dobrará, proporcionalmente, passando de 11%, em 2006, para 22%, em 2050. Pode-se dizer então, que, pela primeira vez na história da humanidade, haverá mais idosos do que crianças na faixa etária de zero a catorze anos de idade na população.

Como é sabido, a sociedade contemporânea na atualidade, valoriza a juventude como um modelo ideal de vida, como uma maneira de se viver que deve ser prolongada. Valores como jovialidade, alegria, vigor físico, saúde, vida sexual ativa e boa aparência passam a se constituir imperativos para que se viva bem os períodos finais da vida. Entretanto, como consequência talvez do próprio processo de envelhecimento geral da população, fala-se em reinvenção da velhice, (DEBERT, 2004), processo em que o envelhecimento adquire novos contornos, em que cada indivíduo passa a querer ou não se engajar nesse ideal de vida. Numa visão antropológica do processo de envelhecimento, e do trato com a velhice, a autora propõe que o envelhecimento pode acontecer, hoje, de diferentes formas, todas elas vistas muito positivamente pela sociedade.

É difícil definir o que é envelhecimento, um processo complexo com muitos fatores intervenientes e que difere de indivíduo para indivíduo. Caracterizado por alterações biológicas, moleculares, celulares, sistêmicas, comportamentais, cognitivas, sociais, financeiras e econômicas, pode-se dizer que o envelhecimento tem raízes sociais. A presente pesquisa preocupou-se em ouvir os idosos acima de 60 anos sobre o papel da alimentação na organização do seu cotidiano, tendo em vista uma fase da vida em que há mudanças na composição das famílias, com a saída dos filhos de casa, a aposentadoria, a perda do companheiro, etc., transformações que podem levar a mudanças na organização do cotidiano, nos hábitos alimentares e nas relações de convivência nos momentos das refeições, na medida em que podem significar também, um crescente isolamento dos idosos em relação à família, aos amigos e grupos de vizinhança.

Nesse contexto, considera-se que a alimentação adquire especial relevância na velhice porque o envelhecimento, embora seja um processo fisiológico normal associado, muitas vezes, à presença de doenças, requer alterações nos hábitos alimentares. Além disso, Carvalho (2010) chama a atenção para o fato de que há uma redução da sociabilidade no processo de envelhecimento, causada pela perda ou mudança dos papéis sociais, representada pela saída do mercado de trabalho, pela chegada da

aposentadoria, pelo término das obrigações civis, e também familiares, tais como a educação dos filhos, entre outras.

Assim, é preciso entender as estratégias que podem se criar para enfrentar essas mudanças, e nesse sentido, acredita-se que a alimentação pode significar uma dessas estratégias para amenizar as perdas naturais do envelhecimento, sobretudo, porque mais do que atender às necessidades fisiológicas apenas, pode significar compartilhamento, comensalidade e convivência. Do ponto de vista do compartilhamento das refeições, DaMatta (1996) enfatiza que não há nada mais prazeroso do que comer com os amigos, pois é a comida que harmoniza e favorece as relações sociais; a comida, ao realizar um encontro, promove união, embora eventualmente as refeições possam resultar conflitos entre os comensais. Maciel (2001) ressalta que o mais importante na alimentação humana é o com quem comemos, pois envolve partilha e comensalidade, transformando o ato alimentar, de biológico em social. O “comer juntos” reforça a união da família ou grupo, pois além de partilhar a comida, partilham-se as sensações.

Difícilmente escolhe-se fazer as refeições sozinho e, pensando no idoso, o convívio social, fundamental para o ser humano, previne a solidão e o isolamento, tão comuns após a aposentadoria (DIOGO, 1999). Assim, a relação entre alimentação e comensalidade remete à reflexão sobre a solidão, que leva o idoso a se alimentar inadequadamente tanto em quantidade, quanto em qualidade, na medida em que observa-se uma tendência ao não preparo de alimentos variados e nutritivos, além de consumo de produtos industrializados ou de fácil preparo.

De fato, a alimentação, ato vital que faz parte da vida e da história humanas, é uma atividade cotidiana que, além de fornecer nutrientes necessários para a sobrevivência, tem um importante significado subjetivo, social e cultural (SILVA; CÁRDENAS, 2007), satisfazendo as necessidades fisiológicas dos seres humanos, mas preenchendo, também, funções simbólicas e sociais fundamentais na sedimentação de relações sociais.

O partilhar a mesa, pode por outro lado, significar conflitos durante as refeições. Entretanto, “apesar de todos os riscos, ou precisamente, junto com todos os riscos, o espaço comensal permanece um lugar central de expressão da identidade. Ele reúne em redor da atividade alimentar, une e reforça os vínculos entre os indivíduos” (BOUTAUD, 2011, p.1222). Na alimentação humana, natureza e cultura se encontram, pois se comer é uma necessidade vital, quando e com quem se come também são aspectos que fazem parte de um sistema que implica atribuição de significados ao ato alimentar (MACIEL, 2001).

De acordo com Lucena (2006), cada um come aquilo que gosta de comer, pois “gostar” de determinados pratos, apesar de estar fundamentado no hábito alimentar, depende de vários fatores como social, psicológico, cultural, entre outros. Assim, a comida serve para marcar um espaço, um lugar, agindo como indicador de identidade.

Olhando-se sob este ponto de vista, alimentar-se é muito mais complexo do que simplesmente satisfazer uma necessidade fisiológica. Porém, é do dinamismo da fome com a vida social que se atualizam os hábitos alimentares, por isso é correto dizer que o alimento carrega um valor ao mesmo tempo utilitário e simbólico (DANIEL; CRAVO, 2005). Além disso, a história humana se confunde com a história da alimentação, como se sabe e a partilha dos alimentos, também denominada comensalidade, é prática característica do Homo Sapiens, desde os tempos de caça e coleta, sendo a comensalidade, a função social da alimentação (MOREIRA, 2010).

Utilizando-se de trabalho de Michel Mafesoli (2002), sobre a mesa e a alimentação como espaço de comunicação e equilíbrio social, BORGES, (2010, p. 2), ressalta que a comensalidade à mesa, pode significar uma ferramenta de formação e manutenção dos vínculos sociais, podendo ser entendida como uma dimensão da hospitalidade, e um lugar de sociabilidade. Realmente, “podemos nos arriscar a dizer que uma das formas mais reconhecidas de hospitalidade, em qualquer época e em todas as culturas, é compartilhar sua mesa, ou então sua refeição com alguém” (BOUTAUD, 2011, p. 1213). Procurou-se, nesta pesquisa, trabalhar com a relação entre alimentação, comensalidade e envelhecimento partindo dos depoimentos das pessoas idosas, maiores de 60 anos, que têm em comum o fato de frequentarem um grupo de hidroginástica numa academia que promove atividades voltadas a essa faixa etária e residirem numa cidade média do interior paulista. Optou-se por esse grupo, por apresentar algumas características que se considerou apropriadas para os objetivos da pesquisa, como: trata-se de um grupo de idades diversas, superiores a sessenta anos, de convivência ainda que temporária e relativa, composto por homens e mulheres que se encontram em situação ou processo de envelhecimento, realizando cuidados com a saúde como a hidroginástica, residindo sozinhas ou com algum membro da família.

A pesquisa: metodologia e procedimentos

Trata-se de uma pesquisa exploratório/descritiva, de caráter qualitativo. Inicialmente foi aplicado um questionário, ao conjunto formado por 41 idosos, de 60 a 86 anos, com questões objetivas sobre alimentação, cotidiano, hábitos que foram adquiridos ou modificados nas práticas diárias de alimentação e preparação de alimentos e sua relação com a família e os amigos, as práticas de comensalidade e o processo de envelhecimento. Essa fase permitiu uma primeira aproximação aos hábitos do grupo em relação ao seu cotidiano. O objetivo nessa fase, foi levantar algumas categorias que permitissem a escolha dos entrevistados da fase seguinte.

Uma segunda fase consistiu na seleção de 6 idosos, participantes da primeira etapa, visando a aplicação de um roteiro de entrevista, para aprofundamento das questões relativas aos hábitos alimentares e de comensalidade e sobre as principais mudanças introduzidas nas suas práticas. O critério de seleção obedeceu o objetivo de entender a relação proposta entre idosos em diferentes estágios, ou seja, os mais “jovens” e os mais “velhos”.

Essa etapa apoiou-se em um roteiro de entrevista semiestruturado para complementar os dados mais objetivos obtidos com os questionários, com entrevistas em profundidade, as quais foram gravadas e transcritas. Nessa fase, procurou-se trabalhar com categorias qualitativas de análise, como: alimentação e comensalidade (convidados, compartilhamento das refeições, práticas alimentares e o ato de receber) e envelhecimento.

Resultados e Discussão: a alimentação e a comensalidade entre idosos

A cultura contemporânea modificou de tal forma a lógica do tempo cotidiano em função do trabalho e da produtividade que enfraqueceu a referência simbólica da mesa. Esta foi reservada para os domingos ou para os momentos especiais, de festa ou de aniversário, quando os familiares e amigos se encontram. Mas, via de regra,

deixou de ser o ponto de convergência permanente da família (BOFF, 2008, p. 1).

Breve caracterização da região de Campinas e Mogi Guaçu

Trata-se de uma região extremamente urbanizada, cuja agricultura se caracteriza pela diversificação, pelo clima tropical, mecanização e industrialização, onde a agricultura se mistura a grandes indústrias multinacionais.

Mogi Guaçu é uma cidade típica do interior paulista, dentro do conceito de cidade média¹ desenvolvida inicialmente pela agricultura, mas hoje se mostra uma cidade urbanizada, movimentada, cercada por indústrias e arborizada. Segundo informações do Censo de 2010, o município de 133 anos possui 137.208 habitantes. Dados do Censo demográfico (IBGE, 2010) confirmam a crescente urbanização da cidade. Em 1991, a população urbana era de 99407 enquanto a rural era de 7441; em 2000, a urbana passou para 115956 e a rural para 8028, já no último censo em 2010 a população urbana era de 130366 e a rural diminuiu para 6950.

A agricultura compõe-se de uma produção diversificada de produtos como tomate, laranja, cana de açúcar, algodão e outras modalidades. As principais indústrias são dos ramos da metalurgia, celulose e papel, alimentos e cerâmica. Os estabelecimentos agrícolas são, em geral, de tamanho médio, formados por campos, quase que sem revestimentos arbóreos. Em alguns trechos, há plantações de eucaliptos. O comércio também alcançou independência atraindo consumidores de cidades vizinhas. Depois da Indústria e da Construção Civil, é o setor que mais emprega. É uma cidade típica do interior paulista, cuja composição populacional deve-se em grande parte a imigrantes de diferentes nacionalidades, a maioria italianos e a migrantes internos, provenientes em grande parte do Estado de Minas Gerais.

Descrição do grupo

As características descritas acima, explicam em grande parte os hábitos cotidianos descritos pela pesquisa. O grupo de idosos analisado, praticantes da hidroginástica de uma academia, é formado por 34 participantes do sexo feminino e 7 do sexo masculino. A maioria dos idosos (22) tem idade entre 60 e 69 anos. Em relação ao estado civil 22 idosos apresentaram-se como casados, 16 viúvos e sem companheiro (a) e apenas 3 divorciados (as), todos residentes na cidade onde foi realizada a pesquisa, dos quais 31 residem há mais de 30 anos na cidade, com parcela significativa oriunda do meio rural. Na distribuição domiciliar, todos os entrevistados moram em casas, sendo que 23 referiram morar com o cônjuge, 11 com os filhos, 5 com amigos e/ou parentes e 2 moram sozinhos. Neste grupo, 37 idosos não trabalham, 32 são aposentados e 09 são pensionistas. Como evidencia Camarano (2002), as aposentadorias desempenham um papel fundamental na renda dos idosos, podendo-se concluir que o grau de dependência dos indivíduos idosos é, em boa parte, determinado pela provisão de rendas provenientes do Estado. E, ainda, seus valores, do ponto de vista econômico, não permitem o atendimento satisfatório das necessidades de sobrevivência dos idosos, especialmente dos mais pobres que evidenciam um envelhecimento, no geral,

¹ Segundo os critérios oficiais formulados pelo IBGE, são consideradas cidades médias as unidades urbanas com população entre 100 e 500 mil habitantes (DEUS, 2004).

patológico e com incapacidades associadas, precisando, portanto, de mais recursos tanto da família quanto do Estado (FERNANDES; SANTOS, 2007).

A faixa de renda dos idosos entrevistados apresentou-se concentrada entre 01 a 02 salários mínimos para 27 idosos; entre 02 e 5 salários mínimos para 12 deles e mais que 5 salários apenas 2 idosos. Um dos itens do questionário referia-se à presença ou não de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) entre os idosos estudados. Assim, 32 idosos referiram-se a algum tipo de doença crônica e apenas 9 declararam não ter nenhum tipo de doença. A distribuição das doenças apresentou-se da seguinte forma: 14 idosos declararam estar com os índices de colesterol e triglicérides alterados; 11 com pressão alta; 5 idosos com Diabetes, 1 com câncer e 1 com Parkinson. Ou seja, essa questão permitiu verificar as condições físicas dos idosos e se elas são determinantes dos cuidados com a saúde e se afetam ou não suas atividades cotidianas e relações de convivência com filhos, amigos e parentes.

Especificamente sobre alterações na alimentação com o passar da idade, pode-se verificar que 32 idosos relataram alterações e apenas 9 não. Os motivos foram, em sua maioria, presença de doenças (12), seguidos de diminuição do apetite (10), cuidados em evitar frituras (3), dificuldades de digestão (3), preocupação com qualidade da alimentação (2) e aumento do apetite (2).

Em relação aos hábitos diários de alimentação, 32 responderam que, no dia a dia, realizam suas refeições acompanhados e 9 realizam as refeições sozinhos e, em geral, são eles próprios que cozinham. As refeições são realizadas informalmente, na mesa da cozinha, para 36 dos idosos e o restante utiliza o sofá da sala, provavelmente, vendo televisão. Esta descrição, considerando-se a importância da mesa como elemento de agregação familiar e do compartilhar das refeições, indica a mudança nos hábitos cotidianos em função da passagem do tempo e da saída dos filhos de casa, podendo ser entendida como uma mudança negativa, que indica maior isolamento, mas podendo também ser entendida como libertação dos afazeres domésticos e dos horários rígidos. Para Rodrigues (2011), na conversação sociável, a matéria do discurso é o suporte dos atrativos que a troca de palavras costuma oferecer. Assim, o papel da conversação nas reuniões em família tem a função de repor e estreitar as relações. O aspecto objetivo da conversação é ressaltado não como um fim em si mesmo, mas como simples meio a serviço da animação, da compreensão mútua e da consciência de juntos compartilharem a companhia uns dos outros, embora durante as refeições possam ocorrer discussões e conflitos familiares.

A comensalidade é praticada, segundo 39 dos entrevistados, geralmente com a família e 2 com amigos, reunindo-se a grande maioria na própria casa (33) e 8 idosos na casa de outra pessoa, o que será melhor detalhado pelas entrevistas. Este fato, também, pode ser devido ao local de residência dos idosos, uma cidade do interior, calma, pequena, onde a maioria se conhece e mora em casas grandes, com fácil acesso da família. Os momentos de comensalidade realçam o sentimento de união para 15 idosos, seguido pelo sentimento de alegria (11), prazer/satisfação (7), felicidade (4), harmonia (3) e segurança (1).

A questão seguinte, aprofundada nas entrevistas, diz respeito ao hábito de receber a família/amigos. Para 15 idosos, a ocasião de receber é nos finais de semana, sendo que 12 referiram-se ao domingo como sendo um momento específico para receberem a família e os amigos, momentos estes que para 33 dos idosos são acompanhados de reuniões em volta da mesa para as celebrações com a família.

Em relação às alterações dos momentos de comensalidade, ao longo dos anos e com o passar da idade, 38 dos idosos afirmaram que houve alterações no convívio social e para apenas 3 não houve alterações. Os motivos destas alterações foram principalmente o fato de que, com "o envelhecer", diminuiu a vontade de sair de casa, ficando-se mais acomodado e com menos vontade de se relacionar (10); com a aposentadoria perde-se o contato com os companheiros de trabalho e possíveis relacionamentos sociais (9); o falecimento do ente querido (6) e o cuidar dos netos (5) que deixam o idoso mais dentro de casa; além da saída dos filhos de casa (4) e problemas de saúde (4) que acabam limitando o convívio social. Nesse sentido, a reunião da família em torno da mesa, adquire peso bastante importante.

Interpretação das entrevistas

As entrevistas foram organizadas de acordo com as categorias de análise criadas para esta pesquisa: dados pessoais, alimentação e comensalidade (Convidados, Preparação, Compartilhamento das refeições, Práticas alimentares, Ato de receber os convidados) e envelhecimento. Para preservar a identidade dos entrevistados seus nomes foram designados pelas siglas: MP, H, G, N, MC e A.

Dados Pessoais- situação de moradia e o dia a dia

Dos seis idosos entrevistados nessa etapa, 4 eram viúvas e 2 eram casados, sendo 5 mulheres e 1 homem. Três idosos tinham seus filhos ou netos que com eles residiam, enquanto uma idosa morava sozinha. Os filhos do Sr. G saíram de casa há 15 anos, os da Sra. MP há 18 e os da Sra. H. há 16 anos. Desta forma, para esses entrevistados, a experiência de morar sozinhos foi sendo construída ao longo dos anos.

As mulheres entrevistadas fazem algumas atividades de artesanato como crochê, tricô, bordado e pintura. O Sr. G ainda mantém trabalhos voluntários na sua área de graduação (economia e administração) e faz transações na internet pelo Mercado Livre. A Sra. MC, de 73 anos, olha os netos, um de 3 anos e uma de 1,5 anos, em dias da semana alternados. Essa situação é muito comum entre mulheres idosas aposentadas. Percebeu-se que as idosas são mais ativas, tendo mais atividades durante o cotidiano, pois as mesmas se envolvem mais com os afazeres domésticos e atividades sociais.

No dia a dia, todos almoçam acompanhados: a Sra. H almoça com o marido, genro e neta; o Sr. G com a esposa; a Sra. N com a filha; a Sra. MC com a neta e um filho; a Sra. A com a empregada; a Sra. MP com a filha, duas vezes por semana, com a empregada uma vez por semana, e dois dias ela almoça sozinha.

Também faz parte do cotidiano da Sra. H, da Sra. MC e da Sra. N, todos os domingos, receber os filhos, netos e bisnetos para tomar o café da tarde juntos. Na casa da Sra. A, esse hábito acontece aos sábados. Nessas ocasiões, os entrevistados referem ter o hábito de comer e beber o leite com café, pão e/ou rosca.

Já a Sra. MP, de 84 anos, teve seu hábito alterado por conta da idade, conforme ela mesma relatou:

Agora a gente vai comer na casa dos filhos né... principalmente no domingo né, eu não fico mais aqui domingo nenhum, um domingo na casa de cada filho, eu não faço mais comida (...)

Convidados

Os seis idosos se referiram aos membros da família como sendo os convidados para os momentos de comensalidade. As ocasiões mencionadas para acontecer o compartilhar

das refeições foram Natal, Ano Novo, dia das Mães, dia dos Pais e aniversários. A reunião familiar também acontece em outros momentos aleatórios, de acordo com a vontade dos convidados de se reunirem.

A importância da alimentação pode ser entendida como forma de fazer circular o que Godbout (1997) chama de dom. Realmente, para ele, a importância do dom na hospitalidade relaciona-se, de certa forma, com a circulação das coisas na rede de parentesco. Diz o autor que, embora nos limitemos às coisas que circulam, no caso a comida, não podemos nos limitar apenas a observar o que circula, mas devemos estender a reflexão sobre o sentido daquilo que circula entre os atores. Ou seja, na questão da comensalidade em família, é importante entender como o momento da refeição, da preparação, da escolha do cardápio, entre outros, fazem parte daquilo que circula entre os participantes, as relações, de uma maneira geral, além da comida simplesmente. Nessas ocasiões reafirmam-se os laços sociais.

Preparação: o alimentar

Todos os entrevistados se referem à mesa como sendo o lugar do compartilhamento das refeições. Esse compartilhamento, entretanto, é algo mais do que o simples partilhar a comida, tratando-se da comensalidade como uma das dimensões da hospitalidade, (Boutaud, 2011) que supõe, segundo Mauss (1974), os três momentos, as três obrigações do dom: dar, receber, retribuir. Adotar essa perspectiva, segundo Godbout (1997), significa que o dom não se define como ausência de retribuição, uma vez que um de seus momentos consiste na obrigação de retribuir. A retribuição, nesse caso, é que fundamenta a liberdade com que se estabelecem, assim, os laços sociais.

Nas casas da Sra. N, Sra. H e do Sr. G, os convidados ajudam na preparação das refeições e na arrumação da mesa. A Sra. MP relatou que, mesmo que cada um leve um prato pronto na casa de um dos seus filhos, todos ajudam na arrumação.

Quando a Sra. MP cozinhava, os convidados não vinham mais cedo para ajudá-la e quando eles chegavam já estava tudo pronto, inclusive a mesa posta. Na casa da Sra. A, geralmente, quando os convidados chegam, ela com a filha já terminaram todas as preparações.

Quando as reuniões familiares eram na casa da Sra. MC, e era ela quem cozinhava, ela não deixava ninguém ajudar; enquanto os convidados conversavam, ela deixava tudo pronto. Hoje, que os encontros são na casa de uma das filhas, cada convidado leva um prato pronto, o genro e a filha arrumam tudo.

Compartilhamento das refeições

Em todas as famílias, o cardápio é escolhido conjuntamente com os convidados e procuram fazer aquilo que já estão acostumados e que seus convidados gostam de comer. O ato de cozinhar é apontado por todos os entrevistados como um aspecto positivo, pois sentiam prazer de preparar a comida para seus convidados conforme seus depoimentos:

[...] eu gosto de cozinhar, cozinho com bastante amor [...] (H)

[...] e ela faz sim com muito gosto, entendeu, pode estar doendo as costas, as pernas, mas é um prazer fazer porque é um prazer receber eles aqui (G)

[...] eu gosto de cozinhar, gosto de fazer (MC)

[...] eu acho gostoso, fico feliz, (...), é prazeroso [...] (A)

[...] eu gostava de cozinhar, fazia com muito prazer, com a maior boa vontade [...] (MP)

[...] é gostoso cozinhar, tenho prazer em fazer uma comida bem temperada com amor... (N)

Pode-se dizer que, no caso da preparação das refeições para receber alguém, os alimentos que circulam servem para fortalecer um outro nível, o da hospitalidade. No caso dos membros familiares, as recepções entre eles que festejam, atestam, nutrem o fato de pertencer à família. Mesmo para esses membros, entretanto, conservam-se as fronteiras entre o que recebe e aquele que é recebido, no caso, parentes ou pessoas próximas, amigos. Diz Godbout (1997) que a hospitalidade se encontra sempre na fronteira entre o pertencer e a alteridade e se apóia nas diferenças no seio do parentesco.

A recepção num ambiente doméstico instaura uma diferença de posições, aqueles que são membros da família e os que podem tornar-se membros, como os futuros cônjuges dos filhos e a integração desses estranhos se faz pelos presentes, por exemplo. Desta forma, as refeições são momentos de receber os hóspedes, sejam eles parentes ou amigos, o que parece se encontrar na contramão da tendência contemporânea do *fast food*, da comida pronta, etc.

Práticas alimentares

Todos os entrevistados atribuem suas práticas e aprendizados culinários aos ensinamentos vindos de suas mães, com exceção do Sr G. Conforme as idosas relataram, tudo o que elas cozinham hoje elas aprenderam com suas mães.

De acordo com Goulart (2010), as receitas são reflexos da vida cotidiana de uma família. Através da memória são transferidos os padrões alimentares, as preferências, os gostos, representando as formas de sociabilização e hábitos transmitidos entre as gerações, definindo o estilo alimentar daquela família. "O ato de uma mãe transmitir uma receita para uma filha, divulgando segredos culinários, evidencia uma forma de continuidade das tradições e valorização do grupo familiar" (GOULART, 2010, p. 34).

O Senhor G acredita que sua mãe não passou as receitas de família para sua irmã e nem para sua esposa. Já as idosas entrevistadas, em todas as famílias, pelo menos uma de suas filhas aprenderam as receitas.

A Sra. A, como receita de família, cita o pastel de farinha de milho, que é uma tradição de Minas, tendo aprendido com sua mãe a fazer bolo, pão e biscoito. A Sra. MC também se refere às tradições mineiras, como feijão tropeiro, lagarto recheado, bolo de farinha de milho com queijo, empadinha e jequinha (doce com goiabada).

A Sra. MP comentou sobre o pão e doces, doce de laranja na calda e doce de pêsego, além das massas lasanha e nhoque. A Sra. N falou do pão e da rosca, e que a comida tinha outro sabor, era mais gostosa, porque era feita em fogão de lenha. São evidências do passado rural não muito longínquo e das tradições mineiras.

Ato de receber os convidados

Todos os entrevistados relataram que se preocupam com seus convidados e tentam agradá-los fazendo o que está ao alcance deles, inclusive fazendo aquilo que eles gostam de comer. Isso ficou perceptível pelos depoimentos:

Se tem milho a gente faz curau né, mesmo que é um sacrifício a gente faz, faz rosca porque tudo gosta de rosca [...] (H)

Quando eles vem, a gente até se prepara com mais sorvete, bebida, com mais fruta, que nós vamos passar mesmo o dia comendo, bebendo e conversando, entendeu? (G)

Ficava muito feliz de ver os filhos reunidos aqui na minha casa, a gente tinha muito prazer que eles viessem comer aqui (...) eu procurava fazer uma coisa que todos eles gostavam [...] (MP)

Quando eles ligam falando que vem, a gente já faz rosca porque eles gostam de rosca (...) e eles vem esperando chegar e encontrar a rosca pra tomar café [...] (N)

Eles também relataram que acreditam ser bons anfitriões exatamente por fazerem de tudo para agradar seus convidados, que são formados basicamente pela família. Todos descreveram esse encontro como um momento importante e as palavras usadas foram "positivo", "prazeroso", "união", "feliz", "paz", "caseiro", "satisfação".

Segundo Telfer (2004), ser um bom anfitrião envolve habilidades e empenho, devendo-se saber o que agradará seus convidados e ser capaz de fazer isso, sendo o motivo dominante, conforme explicitado pelos sujeitos da pesquisa, a satisfação dos convidados. Na recepção doméstica, o acolhimento será recíproco, pois todos os membros da família têm benefício mútuo, que, nesse caso, pode ser o prazer da companhia, de estar junto (TELFER, 2004; GODBOUT, 1997).

E, mesmo quando o acolhimento, em um primeiro momento, "é um sacrifício" (conforme depoimento de dona H), talvez condicionado pela idade, quando os convidados chegam, o importante é recebê-los, agradá-los e ser hospitaleiro (TELFER, 2004; GODBOUT, 1997).

Envelhecimento

Em relação ao envelhecimento e alimentação, os idosos entrevistados relataram que a principal alteração foi no apetite, pois sentem menos fome e, conseqüentemente, comem menos. Além disso, sentem-se mais cansados e menos dispostos para realizarem os serviços cotidianos como os afazeres domésticos e cozinhar.

A Sra. MP comentou que o fato de ser sozinha interfere na sua alimentação, pois não sente prazer de sentar à mesa para comer, o que, na maioria das vezes, leva a uma refeição insuficiente, mais prática, como um lanche.

Nenhum deles tem o hábito de consumir comidas prontas, o que contraria a tendência da globalização alimentar em que o consumo desses alimentos tem aumentado em detrimento de produtos tradicionais da culinária, com exceção da pizza, que, de vez em quando, eles comem. Somente o senhor G e a Sra. A têm o hábito de comer em restaurante em algumas ocasiões.

O envelhecimento também trouxe uma preocupação com a alimentação, saúde e qualidade de vida, podendo ser verificada nos discursos do senhor G, das Sras. MC e A, como por exemplo:

Eu tenho tido uma preocupação com o peso... vamos dizer... em não ganhar peso... a forma de comer, o que comer, hã... isso melhorou bem [...] foram coisas que a gente foi eliminando, você entendeu, automaticamente, "isso não faz bem", qualidade de vida. Hoje é uma comida da forma que a gente entende, menos pesada, com óleo e não com gordura, sempre escapando desse bençoado é... problema que a gordura oferece. (G)

Mudei a alimentação com o envelhecimento porque eu quis mexer, achei que eu deveria mudar por qualidade de vida. (MC)

Eu faço controle de sal por causa da pressão alta e tomo remédios para triglicérides e colesterol. (A)

Neri (2001) atribui à qualidade de vida, satisfação ou bem-estar para o que se designa “velhice bem sucedida”, a qual depende do equilíbrio entre as limitações e as potencialidades da pessoa, que lhe permite lidar com as inevitáveis perdas decorrentes do envelhecimento.

Além disso, Lima-Filho (2008) reforça que a adoção de dietas balanceadas, redução de sal e açúcar, por exemplo, são práticas alimentares comuns de pessoas idosas, principalmente porque passaram parte significativa de suas vidas consumindo gordura e grandes quantidades de carboidratos para realizarem trabalhos que lhes demandaram grande esforço físico, o que pode ser observado no depoimento do senhor G:

Eu me lembro que quando meu pai tinha 70 anos ele tinha uma forma mais velha que eu, hoje eu comparo eu 70 anos e meu pai 70 anos, [...] eu noto que... como que nós estamos mais novos, como que nós estamos mais conservados, entendeu, que provavelmente eles tinham esse peso maior da idade devido a forma de vida que tiveram lá atrás, trabalho na roça, pesado, entendeu, sem aquele cuidado, 7:30 tava na cama, 5 horas em pé.....tinham talvez mais saúde do que nós, mas era aquilo ali, mais judiado, tinham disposição, mais eram mais judiados... (G)

Os entrevistados acreditam que a saída dos filhos de casa não interferiu nas reuniões de comensalidade, com exceção do senhor G que explicou que seus dois filhos saíram muito cedo de casa e ele e a esposa foram se isolando, sem convívio com amigos e parentes.

Todos os idosos relataram que a saída dos filhos de casa simplificou alguns hábitos e organização do cotidiano, como por exemplo, ter menos serviço da casa (como roupas para lavar) e também faz-se menos comida, a qual pode ser esquentada à noite e a mesa pode ser menos farta, pois, antes, eles tinham uma preocupação maior em relação à comida deles.

O senhor G atribuiu negativamente o envelhecimento à saída do mercado de trabalho, que além de impactar financeiramente, altera as relações sociais.

[...] aí depois você começa a perceber que as pessoas que telefonavam pra você, as pessoas com quem você convivia, quando você não está mais na ativa, você percebe uma diminuição da sua importância naquele meio, você nota isso [...] nem tanto na área financeira que eu sei me disciplinar [...] mas o principal é o relacionamento [...] (G)

Mendes *et al* (2005) explicam que, com a aposentadoria, o idoso tem sua autoestima e a sensação de ser útil diminuídas e, percebendo que ninguém necessita dele por estar isolado e excluído da sociedade, sente-se cada vez mais angustiado. Além disso, também há uma queda no nível de renda, afetando sua qualidade de vida e saúde. É o trabalho que auxilia nas redes de relações determinando o lugar social e familiar.

Considerações finais

Procurou-se nesse trabalho estabelecer uma discussão que levasse em conta a relação entre alimentação, comensalidade e envelhecimento, nos dias de hoje, focando um grupo de idosos, praticantes de hidroginástica, de uma cidade do interior paulista, por se entender que apesar de uma certa homogeneização dos hábitos e da vida cotidiana, é preciso entender as diferenças marcantes dos estilos de vida das cidades grandes e das cidades médias, além de se considerar importante, dar voz aos idosos, suas expectativas e estratégias, suas formas de organizar e transformar os hábitos, preservando outros, transmitindo ensinamentos às gerações mais novas, etc. Entende-

se que, com o envelhecimento e a saída do mercado de trabalho, o cotidiano das pessoas certamente, sofre alterações que se refletem na dinâmica familiar e social, que em geral se apresenta como a saída dos filhos e a menor rigidez no cumprimento de obrigações e compromissos sociais, o que pode levar a uma reorganização da vida cotidiana.

Pode-se observar pelas entrevistas que há uma modificação do cotidiano, com o enfraquecimento das refeições e os hábitos compartilhados à mesa, da comensalidade. Entretanto, esse fenômeno que se caracteriza pela mudança nos hábitos alimentares e cotidianos, não se restringe aos idosos, mas é próprio das imposições da modernidade, das condições de trabalho, que levam à falta de tempo e de mudança nos padrões de sociabilidade entre as pessoas.

Percebeu-se que, em um primeiro momento, o envelhecimento e a saída dos filhos de casa trazem um maior isolamento e mudanças na comensalidade. Preservam-se os encontros e a comensalidade em família mais frequentemente nos finais de semana e, nesse grupo estudado, pertencentes a uma cidade do interior, as práticas alimentares estão atreladas às relações familiares.

Alguns idosos, limitados pela idade, tiveram seus momentos de comensalidade alterados, pois, ao invés de cozinhar e receberem toda a família em casa, passaram a frequentar as casas dos filhos, onde cada convidado leva um prato pronto.

Percebeu-se que, para eles, o hábito de compartilhar as refeições é carregado de valores simbólicos e de extrema importância para o convívio social e familiar. O “comer juntos” reforça a união da família ou grupo, pois além de partilhar a comida, partilham-se as sensações, os acontecimentos etc.

Finalmente, considera-se que a proposta inicial de focalizar as relações visíveis e latentes, entre alimentação, comensalidade e envelhecimento, revelaram formas visíveis e latentes de sociabilidade preservadas nas estratégias de organizar o cotidiano numa fase da vida em que normalmente as relações se restringem e se transformam por diversos motivos. Seria possível visualizarmos como diz Debert, uma reinvenção da velhice, num momento em que é visível o processo de envelhecimento da população?

Referências bibliográficas

BLACKWELL, R. D.; MINIARD, P.; ENGEL, J. F. *Comportamento do consumidor*. São Paulo: Thompson, 9ª edição. 2005.

BOFF, Leonardo. *Comensalidade: refazer a humanidade. América Latina em movimento*, 2008. Disponível em: <<http://alainet.org/active/23567&lang=es>>. Acesso em julho de 2012.

BORGES, Ana Marta de Brito. *Comensalidade: a mesa como espaço de comunicação e hospitalidade*. INTERCOM, XXXIII Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação. Caxias do Sul. 2 a 6 de setembro de 2010.

BOUTAUD, Jean Jacques. Comensalidade. Partilhar a mesa. In: MONTANDON, A. (Org.). *O livro da Hospitalidade*. São Paulo: Editora Senac, 2011.

CAMARANO, A. A. Envelhecimento da população brasileira: uma contribuição demográfica. *Instituto de Pesquisa Econômica Avançada (IPEA)*. Rio de Janeiro/2002. Disponível em: http://www.ipea.gov.br/pub/td/td_2002/td_0858.pdf. Acesso em: 05 set. 2011.

CARVALHO, Alessandra Silva. *Envelhecimento, Turismo e Lazer: expectativas de sociabilidade*. 2010. 136p. Dissertação (Mestrado em Hospitalidade) - Universidade Anhembi Morumbi, São Paulo, 2010.

DaMATTA, R. *Torre de babel: ensaios, crônicas, críticas, interpretações e fantasias*. Rio de Janeiro: Rocco, 1996.

DANIEL, J. M. P.; CRAVO, V. Z. Valor cultural e social da alimentação. In: CANESQUI, A. M.; GARCIA, R. W. D. *Antropologia e nutrição: um diálogo possível*. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, 2005, p. 57-68.

DEBERT, G. G. A cultura adulta e juventude como valor. *Revista Kairós*, v. 7, no. 2, 2004. Disponível em: <<http://www.ifch.unicamp.br/pagu/sites/www.ifch.unicamp.br.pagu/files/CulturaAdult a.pdf>>. Acesso em 06 set. 2011.

DEUS, J. B. As cidades médias na nova configuração territorial brasileira. *Boletim Goiano de Geografia*, v. 24, n. 1-2, p. 81-91, jan/dez, 2004.

DIOGO, M. J. D. Consulta de enfermagem em gerontologia. In: PAPALÉO NETTO, M. *Gerontologia: a velhice e o envelhecimento em visão globalizada*. São Paulo: Atheneu, 1999.

FERNANDES, M.G.M. SANTOS, S. R. Políticas públicas e direitos do idoso: desafios da agenda social do Brasil contemporâneo. *Ciencia Política*, 2007, p. 49-60. Disponível: <<http://www.ucg.br/ucg/unati/ArquivosUpload/1/file/ArtigosIdoso.pdf>>. Acesso em 10 Julho 2012.

GODBOUT, J. T. "Récevoir c'est Donner". *Revue Communications*, no. 65, 1997.

GOULART, N. A. S. *A desapropriação do espaço da cozinha e sua influência nas relações sociais no Brasil contemporâneo*. 2010. 39p. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em História). Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Rio Grande do Sul, 2010.

LIMA-FILHO, D. O.; SPROESSER, R. L.; LIMA, M. F. E. M.; LUCCHESI, T. Comportamento alimentar do consumidor idoso. *Revista de Negócios*. Blumenau, v. 13, n. 4, p. 27-39, out./dez. 2008.

LUCENA, C. T. Comida e Sociabilidade em Festejo Sul-Mineiro. Cuiabá, *EdUFMT*, nº 11, p. 133-158, 2006. Disponível em: <<http://cpd1.ufmt.br/meel/arquivos/artigos/128.pdf>>. Acesso em 10 jul. 2012.

MACIEL, M. E. Cultura e alimentação, ou o que têm a ver os macaquinhos de Koshima com Brillat-Savarin? *Horizontes Antropológicos*, Porto Alegre, ano 7, n. 16, p. 145-156, dez. 2001.

MAFFESOLI, M. Mesa espaço de comunicação. In: DIAS, Célia M. M. (Org.). *Hospitalidade: reflexões e perspectivas*. São Paulo: Editora Manole, 2002.

MAUSS, Marcel. *Sociologia e Antropologia*. São Paulo: EPU/EDUSP, vol. 2, 1974.

MENDES, M. R. S. S. B. *et al.* A situação social do idoso no Brasil: uma breve consideração. *Acta Paulista de Enfermagem*, São Paulo, v.18, ano 4, p. 422-6, 2005.

MOREIRA, S. A. Alimentação e comensalidade: aspectos históricos e antropológicos. *Ciência e Cultura*. vol.62, no.4, São Paulo, Outubro de 2010.

NERI, A. L. Velhice e qualidade de vida na mulher. In: NERI, A. L. (org.). *Desenvolvimento e envelhecimento: perspectivas biológicas, psicológicas e sociológicas*. Coleção Vivaidade. Campinas: Papyrus, 2001, p.161-200.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). *Guia Global: Cidade Amiga do Idoso*. 2008. Disponível em: < <http://www.who.int/ageing/GuiaAFCPortuguese.pdf>>. Acesso em 12 Julho 2012.

RODRIGUES, HELOISA DE ALMEIDA FERNANDES. *Comensalidade e sociabilidade no espaço doméstico*. 2011. 109p. Dissertação (Mestrado em Hospitalidade). Universidade Anhembi Morumbi, São Paulo, 2011.

SILVA, V. P.; CÁRDENAS, C. J. A comida e a sociabilidade na velhice. *Revista Kairós*, São Paulo, v.10, ano 1, p. 51-69, jun. 2007.

TELFER, E. A filosofia da hospitalidade. In: LASHLEY, C.; MORRISON, A. *Em busca da hospitalidade: perspectivas para um mundo globalizado*. São Paulo: Manole, p. 53-78, 2004.

Recebido em 16/06/2015. Aceito em 05/12/2016.