

PERGUNTAS QUE A CIÊNCIA JÁ RESPONDEU

A influência da questão de gênero na alimentação das mulheres, em 6 pontos

Beatriz Silva Nunes, Danielle Villela Costa, Jacqueline Aparecida Assis Silva, Joanna Manzano Strabeli Ricci, Maria Aparecida Carlos Bonfim, Vanessa Del Castillo Silva Couto, Neha Khandpur e Patrícia Constante Jaime 23 de Junho de 2022 (atualizado 4 de Janeiro de 2024)

FOTO: GETTY IMAGES



Desde a quantidade de alimentos ingeridos, passando pela percepção do corpo, até a relação

Veja o que pesquisas revelam sobre o tema

TEMAS

DESIGUALDADE

SAÚDE

SISTEMAS ALIMENTARES

PARCEIRO

CÁTEDRA J. CASTRO/USP

COMPARTILHE

[f](#) [X](#) [@](#) [WhatsApp](#)

NEWSLETTER

INSCREVA-SE

Todas as sociedades humanas dividem suas populações em “masculina” e “feminina”. O sexo define as características biológicas de cada indivíduo, enquanto gênero é uma construção social e histórica dos papéis definidos para mulheres e homens¹. O conceito de gênero foi elaborado no campo científico, com intuito de ampliar estudos acerca das diferenças socioculturais dos gêneros. O movimento feminista, a partir da década de 1970, expõe a necessidade da expansão deste conceito, a partir do campo científico, para que abarcasse a compreensão das desigualdades de gênero sofridas pelas mulheres².

Dessa forma, as sociedades atribuem valores, atitudes, papéis e comportamentos capazes de moldar diversos hábitos, padrões alimentares distintos entre pessoas do gênero feminino e masculino³. A alimentação é uma necessidade fisiológica do corpo, na qual as sensações de fome e saciedade regulam a forma como comemos, baseadas principalmente em aspectos biológicos dos indivíduos. Ademais, comer é também uma construção sociocultural: o quanto, como e o que comemos são influenciados pelo ambiente, cultura, religião, questões econômicas e de gênero⁴.

Respondemos seis questões sobre os determinantes socioculturais na

fazem essa diferenciação de termos, por isso nos referiremos apenas às mulheres cisgênero.

1. Como o gênero pode influenciar o que escolhemos comer?

A ciência já respondeu sobre algumas das influências do gênero no consumo de alimentos por meio de análises sociológicas da cultura alimentar. Está identificado com a feminilidade o hábito de comer refeições mais leves e mais saudáveis, enquanto o estereótipo masculino é associado ao consumo de maiores quantidades de carne. Tais produtos são associados a características como força, poder e virilidade na vida cotidiana. Essa pode ser uma explicação para associar o consumo de carne à masculinidade, como uma comida que tem poder e é insubstituível, características paralelas à posição social de dominação ocupada por pessoas do gênero masculino **5 6 3**.

Carne, batata e álcool são os alimentos com maior proporção de consumo entre homens, enquanto frutas, vegetais, peixe e derivados de leite, como iogurtes, têm maiores proporções de consumo entre as mulheres. Saladas e sopas são exemplos de preparações associadas às preferências do gênero feminino, bem como o consumo de doces como bolos, biscoitos, pudins e chocolates – nota-se que apenas mulheres são associadas à doçura, como a expressão tão utilizada na língua inglesa “sweetie”. Beber cerveja é uma prática socialmente mais aceita entre o gênero masculino do que feminino, este é um estereótipo cultural masculino **6**.

2. O gênero também pode influenciar a quantidade de alimentos que comemos?

A quantidade de alimento consumido é um marcador de gênero, independente dos alimentos que compõem a refeição. Estudos apontam que mulheres que consomem menores quantidades de comidas são vistas como mais femininas em comparação a mulheres que comem mais. Pode-se notar esse fato através de normas comportamentais, em algumas culturas, nas quais as mulheres só comem após os homens terminarem de comer, ou ainda nos utensílios de comida, os quais as mulheres possuem objetos menores para comer em comparação aos dos homens. Estudos também indicam que os hábitos alimentares das mulheres são monitorados por outros adultos para impedir o “alto” consumo de alimentos. Mulheres são mais susceptíveis a receberem comentários e julgamentos sobre seus corpos e alimentação. Também se sentem intimidadas e assediadas quando comem na presença de homens **6**.

Além disso, a pressão estética parece influenciar diretamente nas escolhas alimentares. Dois estudos avaliaram a quantidade de alimento consumida por mulheres após a exposição a fotos de modelos abaixo do peso e modelos eutróficas. Ambos encontraram que aquelas expostas às modelos magras apresentaram menor ingestão de comidas e maior preferência por alimentos de baixa caloria **78**.

VER MENOS

3. Como ser mulher pode influenciar na percepção do corpo?

O conceito de corpo ideal vem se tornando semelhante em diferentes sociedades ao longo dos anos. A maioria dos corpos de mulheres brasileiras são representados por uma silhueta com pouco seio e quadris, coxas e nádegas fartas⁹. Entretanto, o padrão que vem sendo disseminado são corpos altos e menos curvilíneos¹⁰. Quando não são atingidos, esses padrões podem influenciar a maneira como os indivíduos percebem a sua imagem corporal. A maioria das mulheres expressa desejo de emagrecer, mesmo quando não estão acima do peso. Esse desejo repercute em todos os ciclos da vida e pode levar a decisões radicais⁸. O Brasil é líder mundial no ranking de cirurgias plásticas, sendo que no período de 2008 a 2012 houve crescimento de 141% no número de procedimentos entre jovens de 13 a 18 anos de idade,¹¹.

A tecnologia permite realizar mudanças em imagens por meio de programas de computador. Olhamos para as imagens e não nos enxergamos e, consequentemente, crescem sentimento de culpa e inadequação. O que não se percebe, entretanto, é que ali não são corpos, são apenas imagens criadas que refletem os ideais inalcançáveis de beleza. O corpo se tornou uma entidade autônoma, como se só fosse possível a sua existência quando contemplado no espelho¹².

[VER MENOS](#)

4. Como as redes sociais podem influenciar nas escolhas alimentares das mulheres?

O uso de redes sociais tem crescido exponencialmente na última década.

O conteúdo disponível nestas plataformas é pouco regulado e indústrias de comida e bebida utilizam táticas de marketing baseadas em imagens, incluindo embaixadores concebidos para vender uma ilusão de saúde, beleza e sucesso dos produtos que oferecem¹³. Em uma rede social, 67,7% das fotos de alimentos postadas foram de alimentos com alta densidade energética¹⁴. Há evidências de que a exposição frequente a imagens de comida causa fome e que a quantidade de “likes” nas imagens pode influenciar a qualidade dos alimentos consumidos por mulheres. Além disso, a rede social pode distrair durante as refeições, levando a maior ingestão de alimentos¹⁵.

Concomitantemente, temos a exposição de corpos magros e malhados de mulheres, geralmente brancas, e bem-sucedidas (por vezes, as próprias embaixadoras). A imposição de um corpo padrão (inatingível para a maioria) as coloca em risco a práticas recorrentes de dietas restritivas e outros métodos para controle de peso^{7 8 13}, que podem provocar episódios de compulsão alimentar. Esta situação evidencia a existência de imposições paradoxais – de um lado um corpo padrão (inatingível para a maioria) e de outro a publicidade de alimentos. Tal contradição pode acarretar maior preferência à alimentos da moda considerados fitness e/ou emagrecedores¹⁵, quando o recomendado é que uma alimentação saudável seja baseada em alimentos in natura ou minimamente processados, como preconizado pelo Guia Alimentar para a População Brasileira ¹⁶.

VER MENOS

5. Quais são as influências socioculturais na dieta das mulheres durante a gestação e

Durante a gestação e o puerpério as mulheres estão sujeitas a determinadas regras, baseadas em saberes provenientes das culturas familiar, de gênero e biomédica, que nem sempre dialogam entre si, mas que estão intrinsecamente ligadas às escolhas relacionadas à alimentação¹⁷. Muitas dessas regras não são orientadas por evidências científicas, como descrevemos a seguir.

Desta maneira, quando grávidas, muitas das mulheres acreditam que devem modificar a dieta de alguma forma (aumento da ingestão de alimentos saudáveis, como frutas, verduras e legumes) e que proibições durante esse período visam proteger mãe e filho de malformações ou danos físicos. Muitas sociedades, por exemplo, ainda creem que os desejos da gestante precisam ser atendidos, caso contrário a criança nascerá com alguma marca; que a coloração de alguns alimentos pode manchar a pele do bebê e que alimentos “quentes” podem provocar aborto^{17 18}.

Tradicionalmente, a parturiente obedece a um regime alimentar severo, que visa garantir a recuperação da mãe e a qualidade/produção do leite materno. Preparações como a canja de galinha e a canjica e outros alimentos são apontados, sem qualquer comprovação científica, como capazes de restabelecer a parturiente, mas também de produzir um leite de alto teor nutritivo porque, segundo as representações, a mãe que não se alimenta adequadamente pode até ter muito leite, mas não satisfaz a criança porque o leite é “fraco”. Assim, alimentos como chocolate, pimenta, amendoim e mel e aqueles ditos reímosos, como carne de porco e ovo, são evitados durante o período de amamentação^{17 19}.

VER MENOS

6. Qual é o papel das mulheres na alimentação familiar?

No Brasil, o número de mulheres que chefiam o domicílio passou de 22,2% para 38,8% entre 2000 e 2013²⁰. A inserção feminina no mercado de trabalho é um dos exemplos que pode contribuir para a alteração nos hábitos alimentares de suas famílias. Em 2012, 80% das atividades alimentares domésticas eram de responsabilidade das mulheres devido serem vistas como um “instrumento” para atingir a segurança alimentar das famílias, sendo consideradas as guardiãs do bem-estar dos demais membros da família²¹.

Isso porque são responsáveis por 80% das atividades alimentares domésticas devido serem vistas como um “instrumento” para atingir a segurança alimentar das famílias, sendo consideradas as guardiãs do bem-estar dos demais membros da família²¹.

Argumenta-se que a colocação profissional e a independência da mulher afetam a estrutura da alimentação e provocam uma organização de valores e hábitos que podem trazer consequências no padrão alimentar familiar, como uma maior procura por refeições mais rápidas e substituição de almoço e/ou jantar por lanches^{21 22}. Vale lembrar que tais alterações são similares entre mulheres inseridas no mercado de trabalho e donas de casa²¹. Para superar isto, defende-se que a aquisição e preparo dos alimentos seja uma atividade familiar, promovendo uma divisão equitativa das tarefas, bem como a de uma alimentação saudável e bem-estar dos membros da família^{16 23}. A campanha #ElesPorElasEmCasa, lançada pela ONU (Organização das Nações Unidas), tem o objetivo de incentivar homens a assumirem tarefas em casa para equilibrarem o trabalho cotidiano da família, transformando as relações dentro de casa e incentivando a igualdade de gêneros²⁴.

BIBLIOGRAFIA

1. Ministério da Saúde (BR). Manual de Atenção à Mulher no Climatério/Menopausa [internet]. Série a. Normas e Manuais Técnicos. Série Direitos Sexuais e Direitos Reprodutivos. Caderno 9. Brasília; 2008 [acesso em 4 mar 2022]. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/manual_atencao_mulher_climaterio.pdf
2. Piscitelli, Adriana. Gênero: a história de um conceito. In: Almeida, H.B. & Szwako, J. (org.), Diferenças, igualdade...

[MOSTRAR MAIS](#)

Beatriz Silva Nunes é nutricionista pela Faculdade de Ciências Aplicadas- Unicamp e mestrandona Programa de Pós-graduação em Saúde Coletiva da Unicamp.

Danielle Villela Costa é nutricionista com especialização em saúde do adulto e idoso pelo HU/UFS/EBSERH e mestrandona Programa de Pós-graduação em Ciências Fisiológicas da UFRJ-Macaé.

Jacqueline Aparecida Assis Silva é nutricionista e mestre em atenção à saúde pela UFTM (Universidade Federal do Triângulo Mineiro). Doutoranda em nutrição e saúde pela Faculdade de Nutrição da UFG (Universidade Federal de Goiás).

Joanna Manzano Strabeli Ricci é nutricionista mestrandona Programa de Nutrição em Saúde Pública da FSP-USP (Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo) e aprimorada em transtornos alimentares pelo Instituto de Psiquiatria do HCFMUSP (Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo).

Maria Aparecida Carlos Bonfim é nutricionista pelo Centro Universitário São Camilo, mestrandona Programa de Pós-graduação da Faculdade de Medicina/ FMUSP.

Vanessa Del Castillo Silva Couto é nutricionista pela FSP-USP, especialista em saúde da família pela Escola Nacional de Saúde Pública da Fiocruz e doutoranda no Programa Nutrição em Saúde Pública da FSP-USP.

Neha Khandpur é pesquisadora do Departamento da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo

Patrícia Constante Jaime é nutricionista e Professora Titular do Departamento de Nutrição da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo

VEJA TAMBÉM

ACADÊMICO

Como os brasileiros se relacionam com uma dieta saudável e sustentável

NAVEgue POR TEMAS

AUTORITARISMO AVALIAÇÃO BIODIVERSIDADE CIDADES CONSERVAÇÃO
CORONAVÍRUS CULTURA DEMOCRACIA DESIGUALDADE ECONOMIA
ECONOMIA DA SAÚDE EDUCAÇÃO ENERGIA FILANTROPIA GESTÃO
INSTITUIÇÕES JUVENTUDES LONGEVIDADE MEIO AMBIENTE
MUDANÇAS CLIMÁTICAS PARTICIPAÇÃO PRIMEIRA INFÂNCIA QUESTÃO RACIAL
RELIGIÃO SAÚDE SISTEMAS ALIMENTARES

PERGUNTAS QUE A
CIÊNCIA JÁ RESPONDEU

Como o setor ferroviário pode se tornar um pilar da economia



ACADÊMICO

O Novo PAC e os caminhos para o desenvolvimento socioambiental na Amazônia

CPI/PUC-Rio



DADOS

A expectativa de vida no Brasil em quatro gráficos
Gabriel Zanlorenssi e Giovanna Hemerly

CENERGIA/COPPE/
UFRJ
[VEJA AS RESPOSTAS >>](#)

PARCEIROS



Núcleo de Pesquisa
e Formação em Raça,
Gênero e Justiça Racial



BPBES
Plataforma Brasileira
de Biodiversidade
e Serviços Ecossistêmicos



Brazil LAB
Princeton University

CÁTEDRA JOSUÉ DE CASTRO
DE SISTEMAS ALIMENTARES SAUDÁVEIS E SUSTENTÁVEIS

**CEBRAP**
centro brasileiro de análise e planejamento



CENTRO DE PESQUISA
TRANSDISCIPLINAR
EM EDUCAÇÃO
Evidências e inovação
para políticas públicas



centro de estudos da metrópole



CLIMATE
POLICY
INITIATIVE



HARVARD UNIVERSITY
DAVID ROCKEFELLER CENTER
FOR LATIN AMERICAN STUDIES
BRAZIL



IEPS
Instituto de Estudos
para Políticas de Saúde

ISER



LAUT



APOIADORES



**INFORMAÇÕES**[**SOBRE O NEXO PP**](#)[**APOIADORES**](#)[**CONTATO**](#)[**PADRÕES EDITORIAIS**](#)[**TERMOS DE USO**](#)[**POLÍTICA DE PRIVACIDADE**](#)[**ISSN 2965-0879**](#)**REDES SOCIAIS**

O Nexo Políticas Públicas é um
projeto do Nexo Jornal

NEXO