

OS HÁBITOS DE CONSUMO DE FAST-FOOD NO BRASIL (2020-2024): IMPACTOS DA PANDEMIA

Beatriz Nascimento Gonçalves¹
Ana Cláudia Luz Rodrigues Oliveira²
Emanuel Vieira Pinto³

RESUMO: Os hábitos de consumo de fast-food no Brasil (2020-2024): Impactos da pandemia. Os fatores que explicam a preferência dos brasileiros pelo consumo de fast-food em detrimento dos alimentos tradicionais e de que forma a pandemia de COVID-19 contribuiu para intensificar esse comportamento. Essa problemática que compreender os fatores culturais, sociais e econômicos que influenciam a preferência dos brasileiros pelo consumo de fast-food em detrimento dos alimentos tradicionais, analisando ainda de que forma a pandemia de COVID-19 contribuiu para o fortalecimento desse comportamento alimentar. Portanto, o objetivo principal do estudo é compreender as razões por trás da popularidade do fast-food e suas consequências para a saúde pública e cultura alimentar. Os objetivos específicos consistem em compreender o motivo desse consumo exagerado; e apresentar as razões pelas quais esses alimentos são tão consumidos. A metodologia adotada nesta pesquisa é de abordagem qualitativa, documental e bibliográfica, fundamentada em fontes confiáveis, como artigos científicos e relatórios institucionais. Os resultados apontam que o fast-food se consolidou como uma escolha prática durante o isolamento social, mas, no entanto, sua popularização está relacionada a riscos à saúde e ao enfraquecimento dos vínculos culturais com a alimentação tradicional brasileira. Conclui-se que a pandemia acelerou transformações nos hábitos alimentares e reforçou a necessidade de promover políticas públicas voltadas à educação nutricional e à valorização da culinária nacional.

5946

Palavras-chave: Fast-food. Brasileiros. Hábitos Alimentares. Covid-19.

ABSTRACT: Fast-food consumption habits in Brazil (2020-2024): Impacts of the pandemic. The factors that explain Brazilians' preference for fast food over traditional foods and how the COVID-19 pandemic has contributed to intensifying this behavior. This issue involves understanding the cultural, social, and economic factors that influence Brazilians' preference for fast food over traditional foods, while also analyzing how the COVID-19 pandemic has contributed to strengthening this eating behavior. Therefore, the main objective of the study is to understand the reasons behind the popularity of fast food and its consequences for public health and food culture. The specific objectives are to understand the reason for this excessive consumption and to present the reasons why these foods are so widely consumed. The methodology adopted in this research is qualitative, documentary, and bibliographic, based on reliable sources, such as scientific articles and institutional reports. The results indicate that fast food has established itself as a practical choice during social isolation, but its popularity is related to health risks and the weakening of cultural ties with traditional Brazilian food. It can be concluded that the pandemic accelerated changes in eating habits and reinforced the need to promote public policies focused on nutrition education and the appreciation of national cuisine.

Keywords: Fast food. Brazilians. Eating habits. COVID-19.

¹Graduanda Faculdade de Ciências Sociais Aplicadas.

²Orientadora: Gastronomia Faculdade de Ciências Sociais Aplicadas – FACISA.

³Coorientador: Gastronomia Faculdade de Ciências Sociais Aplicadas – FACISA.

I. INTRODUÇÃO

No cenário atual, o consumo de fast-food registra um aumento significativo, caracterizando-se por refeições rápidas e alimentos previamente preparados e aquecidos apenas no momento do consumo. Embora essa praticidade contraste com os princípios fundamentais da gastronomia, transformando o ato de comer em algo mecânico e desinteressante que compromete a qualidade nutricional e a experiência, ela também está diretamente correlacionada à individualização do consumo alimentar. Como consequência, observa-se uma diminuição nas interações sociais que, tradicionalmente, são mediadas pelo contexto das refeições.

A pandemia de Covid-19 impôs mudanças complexas nos hábitos alimentares dos brasileiros. Embora o maior tempo em casa tenha incentivado um retorno ao consumo de comida caseira, a necessidade de soluções rápidas e acessíveis, dada a conjuntura do isolamento, gerou um aumento expressivo no consumo de fast-food. Para ilustrar essa dinâmica, no primeiro semestre de 2021, o fast-food alcançou a marca de 9,9 milhões de consumidores (KANTAR, 2023). Esse dado evidencia como, durante o período pandêmico, o fast-food conseguiu atender a uma demanda crescente por opções alimentares que priorizavam a agilidade e a acessibilidade, adequando-se às novas necessidades dos consumidores.

5947

Assim, o objetivo geral deste estudo é compreender as razões que explicam a popularidade do fast-food entre os brasileiros e suas consequências para a saúde pública e a cultura alimentar no período de 2020 a 2024. Para os objetivos específicos, busca-se identificar os fatores culturais, sociais e econômicos que influenciam esse consumo, analisar de que forma a pandemia de COVID-19 intensificou esse comportamento e avaliar suas implicações para os hábitos alimentares. Dessa maneira, o problema busca responder quais fatores explicam a preferência dos brasileiros pelo fast-food em detrimento dos alimentos tradicionais e como a pandemia de COVID-19 contribuiu para reforçar esse padrão de consumo.

Esta pesquisa é relevante por investigar como o fast-food, impulsionado pela pandemia, impacta os hábitos alimentares dos brasileiros, a saúde pública e a preservação da cultura gastronômica, como o arroz e feijão, que são alimentos naturais, em favor de alimentos de fast-food, que são ultraprocessados quer estar ligado ao aumento de problemas de saúde. Esse comportamento não apenas representa uma ruptura cultural, mas também pode trazer impactos negativos à saúde da população e ao setor gastronômico. Nesse contexto, destaca-se o movimento “Slow Food”, que defende a valorização da boa comida, um ritmo de vida mais

tranquilo e o prazer gastronômico, contrastando diretamente com os princípios do fast-food, que priorizam rapidez e praticidade em detrimento da qualidade e do sabor.

Atualmente, o fast-food tornou-se uma escolha alimentar cada vez mais frequente. Durante o período da pandemia, especialmente entre 2020 e 2021, houve um aumento expressivo no consumo desse tipo de alimento. Essa tendência está associada a fatores como condições socioeconômicas, a influência da mídia e o estilo de vida acelerado da sociedade moderna. Contudo, esses hábitos alimentares, caracterizados pelo aumento no consumo de alimentos ultraprocessados, apresentam sérios riscos à saúde. Esses alimentos têm sido associados aos desenvolvimentos de doenças crônicas, como doenças cardíacas e hipertensão. Como consequência, a adoção desse tipo de alimento pode gerar impactos negativos ao longo prazo não apenas com a saúde física, mas também a relação das pessoas com a comida como se afastam dos alimentos naturais, e o prazer de comer.

A revisão de literatura deste trabalho tem como objetivo fundamentar teoricamente os hábitos alimentares dos brasileiros durante a pandemia de Covid-19. Para isso, foram explorados conceitos relacionados à alimentação, com destaque na influência do fast-food na sociedade contemporânea. Esses alimentos são frequentemente escolhidos por seu preço acessível, rapidez no atendimento, padronização e praticidade, características que os tornam uma opção atrativa, especialmente entre indivíduos com rotinas aceleradas e pouco tempo disponível para preparar refeições.

5948

A metodologia adotada para esta pesquisa é de natureza bibliográfica, com uma abordagem qualitativa, baseada na análise de fontes diversas, e a escolha desse tema se justifica pela riqueza de informações disponíveis, pelos detalhes que ele oferece e pela sua atualidade, o que permite uma análise mais completa. As informações foram obtidas por meio de bancos de dados como SciELO, google acadêmico, biblioteca digital da UnB, repositório UFC, além de revistas, teses, artigos científicos, jornais e sites confiáveis.

Os resultados obtidos revelam que o consumo de fast-food já apresentava um crescimento constante antes do ano de 2020, mas foi significativamente intensificado durante o período de isolamento social imposto pela pandemia. Um dos principais fatores para esse aumento foi o estresse generalizado vivenciado nesse período, que elevou os níveis de ansiedade e estimulou a busca por soluções rápidas e práticas. Nesse cenário, os alimentos fast-food, devido à sua conveniência e acessibilidade, tornaram-se uma escolha frequente, sendo, em alguns casos, consumidos quase compulsivamente. Além disso, destaca-se a influência da maior

rede de fast-food do mundo, o McDonald's, cuja ampla presença em praticamente todo território nacional reforçou a adesão a esse hábito.

Estudos revisados indicam que o consumo excessivo de fast-food e alimentos ultraprocessados não apenas comprometem a saúde da população, mas também contribuem para o afastamento de alimentos naturais e da base culinária tradicional brasileira. Esses aspectos reforçam como a pandemia de Covid-19 intensificou mudanças significativas nos hábitos alimentares no Brasil, destacando a necessidade de compreender as implicações desse fenômeno para a saúde pública e os padrões culturais gastronômicos.

Adicionalmente, observa-se que os hábitos alimentares são profundamente influenciados pelo ambiente e pelas condições de vida do indivíduo. O aumento do consumo de fast-food está particularmente associado a jovens e adultos com rotinas intensas, como universitários. Muitos desses estudantes conciliam trabalho durante o dia e estudos à noite, ou possuem jornadas integrais, que os mantêm fora de casa por longos períodos. Essa dinâmica os leva a optar por refeições rápidas e práticas, como as oferecidas pelas redes de fast-food, em detrimento de alternativas mais saudáveis e equilibradas.

2. METODOLOGIA

5949

A metodologia adotada para esta pesquisa é de natureza bibliográfica, com uma abordagem qualitativa, baseada na análise de fontes diversas, e a escolha desse tema se justifica pela riqueza de informações disponíveis, pelos detalhes que ele oferece e pela sua atualidade, o que permite uma análise mais completa. As informações foram obtidas por meio de bancos de dados como SciELO, google acadêmico, biblioteca digital da UnB, repositório UFC, além de revistas, teses, artigos científicos, jornais e sites confiáveis.

Segundo Cleber Prodanov e Ernani Freitas (2013), a metodologia é composta na aplicação de sistemática de procedimentos e técnicas que são indispensáveis para construção do conhecimento científico como um guia estruturado, e seu propósito central é comprovar sua validade, precisão e relevância, e a utilidade desses conhecimentos, analisados nos diversos âmbitos da sociedade.

Dados teóricos e de operacionalização são conceitos importantes na metodologia e estão relacionados ao processo de coleta de dados no decorrer da pesquisa. Dados teóricos são obtidos de livros, teses, artigos e materiais acadêmicos que servem de suporte e contextualização para o estudo, explicando o problema proposto, teorias, objetivos e hipóteses referentes ao tema.

A abordagem metodológica adotada neste projeto foi a análise qualitativa, de natureza bibliográfica e baseada em análise de fontes diversas que tratam dos impactos do aumento do consumo de alimentos fast-food na população brasileira no período de pandêmico e anos seguintes. Para fundamentar essa análise, recorreu-se a diferentes referências teóricas, como estudos acadêmicos, produções científicas, materiais institucionais e fontes digitais reconhecidas.

Os procedimentos adotados têm relevante importância no processo da pesquisa, por permitir que o pesquisador responda ao problema proposto e, conseqüentemente, atinja os objetivos esperados. Além de aproximar o pesquisador do objeto de estudo, esses procedimentos possibilitam traçar novos caminhos científicos, de forma que uma teoria seja reformulada, caso já exista; ou seja construída, caso os resultados apresentem novas perspectivas para o fenômeno pesquisado (VERGARA, 2005). Sendo assim, o local de estudo adotado será o próprio cenário nacional, com ênfase nos hábitos alimentares adotados pelos brasileiros durante e após pandemia de Covid-19.

3. BREVE HISTÓRICO MUNDIAL DO FAST-FOOD

A utilização de espaços públicos, na forma de lanches rápidos, teve início nos Estados Unidos, no pós-guerra. O modelo de produção em massa, ou o princípio fordista, ampliou-se para diferentes tipos de produção. A alimentação doméstica, que representava a maioria dos eventos de consumo alimentar, começou a ceder lugar a práticas alimentares exercidas, com maior frequência, para além dos limites da casa (COLLAÇO, 2003). 5950

No mesmo panorama, origem dos alimentos de preparo rápido surgiu em decorrência da vida moderna e seu estilo de vida acelerado, sobrando cada vez menos tempo para o preparo de refeições. Essa tendência ganhou força especialmente a partir do século XX, acompanhando o avanço da urbanização, industrialização e a popularização de novos hábitos de consumo. Assim, a alimentação industrializada constituiu o cerne do processamento dos alimentos, constituindo um sistema de produção em série, onde se sobressaem o hamburger e a batata frita (SANTOS, 2006)

O termo fast-food foi criação dos irmãos Richard e Maurice Mc Donald, no final da década de 40 (BLEIL, 1998). O modelo fast food encontrou uma forma de posicionar-se graças aos novos princípios de produção (poucos produtos, grandes quantidades, pouca elaboração,

pouca mão-de-obra), oferecendo e distribuindo o mesmo cardápio em vários pontos de venda, com preparo e serviço rápidos. (COLLAÇO, 2003)

A McDonald's Corporate foi a empresa que impulsionou o sistema de franquias de fast-food, e atualmente conta com mais de 13 mil estabelecimentos em todo o mundo, sendo a marca que mais franquias detém no mercado mundial. Sua entrada em todos os países do mundo, inclusive nos de regime socialista, fez com que essa marca, que comercializa hambúrgueres, seja considerada a “face exportável do sonho americano”. (GONZÁLES, p.28. 1997)

Embora originado com um formato padronizado e voltado para a rapidez, o *fast food* mostrou grande capacidade de adaptação às diferentes culturas culinárias ao redor do mundo. Essa flexibilidade foi fundamental para sua expansão global. Questões como sabor, temperatura e preparo, são fatores que vão influenciar diretamente na satisfação dos consumidores. (MACHADO; QUEIROZ; MARTINS, 2006 apud RIBEIRO 2022).

Nas décadas de 1950 e 1960, surgiram novos tipos de estabelecimento, que foram adequando seu sistema operacional ao conceito *fast-food*. A medida em que marcas foram se transformando em redes nacionais, o conceito foi sendo assimilado em todos os Estados Unidos. Após esse movimento, iniciou-se, na década de 1970, o processo de expansão e difusão desse conceito em nível internacional, alavancado pelo sistema de franquias. (CORDEIRO, 2002).

Pelo desenvolvimento da tecnologia veio o *delivery* de comida, que se completa com o fast-food. Como afirma Fontenelle (2006, apud Barcaui, Nigri e Arantes), a praticidade e a rapidez oferecidas por esses serviços atendem às demandas de uma sociedade com rotinas cada vez mais aceleradas, o que contribuiu significativamente para a consolidação do formato em nível mundial.

Este modelo de negócio, acompanhado do processo de globalização, permitiu que a cadeia de fast food se expandisse rapidamente para outros países. As empresas começaram a adaptar cardápios e estratégias para se adequar às características culturais de cada local, garantindo que a experiência fosse familiar e conveniente. Esse movimento internacional foi um marco importante na transformação do fast food num alimento verdadeiramente global que pode ser encontrado em quase todos os cantos do planeta.

O fast food é homogeneizante, mas inclui diferenças de estratos sociais e culturais. Há uma preocupação no mercado de alimentação em agradar as pessoas, que de alguma forma resistem aos costumes locais ou mundiais: é o mercado dos migrantes. Para satisfazer esse “público”, tem ocorrido a criação sistemática de fast food chinês, japonês e outros, com opções mais regionalizadas e menos mundializadas; mesmo assim, se mantém, e é preciso reafirmar o espírito “americano” do fast food. (Ortigoza, 1997)

A possibilidade de fazer refeições fora de casa de forma rápida, ou recebê-las prontas por meio dos serviços de *delivery*, ganhou relevância nas últimas décadas. Esse movimento trouxe

consigo novas interpretações do ato de comer, especialmente após a adoção do estilo de vida acelerado. A combinação entre a praticidade oferecida por estabelecimentos de fast food, restaurantes e serviços de entrega refletem uma tendência que está intimamente ligada à urbanização, à expansão do mercado de alimentação e à busca por soluções que economizem tempo em um cotidiano cada vez mais agitado.

A distância-tempo necessária para se ir e vir da casa ao trabalho tem aumentado, principalmente nas grandes metrópoles, o que leva algumas pessoas a se adaptarem ao que o ambiente próximo lhes oferece. Neste sentido, as lanchonetes de serviço rápido vêm sanar tais dificuldades, oferecendo lanches e refeições rápidas, serviço eficiente e menor preço. Entretanto, no que concerne à qualidade do “produto comida”, é no mínimo questionável, pois trata-se de uma alimentação incompleta, totalmente industrializada, à base de conservantes, com muita energia, calorias e pouca vitamina.(Ortigoza, 1997)

Com o processo de modernização, as grandes cidades passaram a viver em um ritmo cada vez mais acelerado, reduzindo significativamente o tempo disponível para o preparo de refeições em casa. Nesse contexto, surgiram os primeiros estabelecimentos de lanches rápidos, como a rede McDonald’s, que se consolidou utilizando o sistema de franquias para se expandir-se internacionalmente. Aliado a urbanização, à industrialização e aos avanços tecnológicos, especialmente no serviço de delivery, o consumo de refeições rápidas se tornou-se cada vez mais comuns, transformando hábitos alimentares e alterando a maneira como as pessoas se alimentam em escala global.

3.1 BREVE HISTÓRICO NACIONAL DO FAST-FOOD

O consumo de hambúrguer no Brasil iniciou-se com a rede de lanchonetes Bob’s, na década de 50, em Copacabana (BLEIL,1998). A lanchonete carioca chamou a atenção por não ter garçons, oferecer um cardápio inovador e pela decoração em azulejos azuis e com balcão preto, diferente dos estabelecimentos então existentes. (CORDEIRO, 2002).

Posteriormente, a marca McDonald’s chegou ao Brasil em 1979, tendo como porta de entrada foi o famoso bairro de Copacabana, na cidade do Rio de Janeiro. A partir da década de 1980, a rede começou a se expandir geometricamente pelo país, inaugurando em 1985, em São Paulo, a maior loja McDonald’s da América Latina – dados do McDonald’s do Brasil, em dez/2005. (Psicologia & Sociedade. 2006).

No mesmo período, entre as décadas de 1950 a 1980, o país vivenciava uma crescente aceleração do processo de urbanização e industrialização. Este avanço foi amplamente impulsionado pelo êxodo rural, que levou milhões de pessoas a migrarem do campo para os centros urbanos em busca de melhores oportunidades de trabalho e qualidade de vida.

No Brasil, os anos de 1950 vivenciaram o início de significativo êxodo rural e a implementação da industrialização pesada, o que fez surgir nacionalmente um novo padrão de desenvolvimento econômico. Houve melhor integração das cidades, ampliação do transporte público, ampliação da cobertura televisiva e radiofônica, e, neste contexto de mudanças, também houve aumento da valorização do consumo (FONSECA, SOUZA, FROZI, PEREIRA, 2011).

Como consequência, houve a metropolização de cidades como Rio de Janeiro e São Paulo, que passaram a concentrar grande parte da população e atividades econômicas do país, transformando significativamente a organização social e os padrões de consumo.

A concentração de pessoas nos centros urbanos fez surgir as metrópoles e, junto a isso, um grande contingente de indivíduos que, em sua maioria, moravam distantes do trabalho, o que os obrigava a realizar as refeições em restaurantes populares ou lanchonetes, de forma rápida e geralmente mais barata que a refeição convencional, chamada de fast food. (SANTANA, COSTA, SHINOHARA, 2021).

Nesse contexto, a expansão dos serviços de alimentação do tipo fast-foods teve uma crescente demanda por parte da população que busca por rapidez, baixo custo e uma suposta qualidade (BLEIL, 1998). No Brasil, os estudos e pesquisas têm demonstrado que, em função do Fast Food, um novo padrão alimentar está se delineando, com prejuízos dos produtos da dieta tradicional do povo (SANTOS, 2006).

Com a presença do serviço de fast food, alimentar-se fora do lar de forma rápida e, muitas vezes, excluindo alimentos característicos da alimentação brasileira, como feijão e arroz, tornou-se uma realidade transformada. Lanchonetes coloridas, com serviços dinâmicos e voltadas para a praticidade, especialmente nos centros urbanos, vêm substituindo cada vez mais as refeições tradicionais por opções como hambúrgueres e batatas fritas (ALVES, 2006). Essa mudança evidencia não apenas uma alteração no padrão alimentar, mas também uma adaptação dos hábitos de consumo ao ritmo acelerado da vida moderna.

3.2 FOCO NA MUDANÇA DE HÁBITO E CULTURA

Nesse contexto de transformações, entende-se que globalização do fast-food desempenha um papel central ao impactar profundamente os hábitos alimentares no Brasil. A introdução e a consolidação de padrões de consumo internacionais ornaram esses produtos ultraprocessados mais presentes no cotidiano da população. Assim, a popularização de itens, como hambúrgueres e batatas fritas não ocorre de forma isolada, mas como continuidade desse processo de modernização, praticidade e acessibilidade, especialmente em áreas urbanas, onde as rotinas aceleradas favorecem escolhas alimentares rápidas.

Essa mudança não apenas promoveu o aumento do consumo de itens ricos em sódio, gorduras saturadas e açúcares, mas também reduziu a adesão a práticas alimentares tradicionais, como o consumo diário de feijão e arroz. Apesar de promover conveniência, essa tendência levanta preocupações sobre saúde pública, incluindo o aumento de doenças crônicas e suscita debates sobre a necessidade de políticas públicas que incentivem escolhas alimentares mais saudáveis e culturalmente enraizadas.

Uma das maiores mudanças alimentares nas últimas décadas é o aumento no consumo de alimentos industrializados e minimamente processados. Embora sejam práticos, muitos desses produtos são pobres em nutrientes essenciais para uma alimentação equilibrada (TUNI; SCHENATTO; LUTINSKI, 2021).

O jornalista Paul Morand no final do século XX, diz se espantar que em Nova York, na hora do almoço, as ruas ficam lotadas, e que comem em lanchonetes ou em qualquer clube. (LIVRO, HISTÓRIA DA ALIMENTAÇÃO p.649)

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), o consumo frequente de fast-food está diretamente associado a um aumento na incidência de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), como Diabetes Mellitus do tipo II e hipertensão arterial. Esses alimentos ultraprocessados, amplamente disponíveis, possuem elevados teores de sódio e açúcares, que são fatores de risco reconhecidos para essas condições. O impacto negativo desse padrão alimentar reforça a necessidade de promover uma alimentação equilibrada baseada em alimentos naturais e minimamente processados.

5954

Um levantamento do Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde da USP (Nupens), publicado em 2022 na revista científica *American Journal of Preventive Medicine*, atribuiu 57 mil mortes no Brasil ao consumo de ultraprocessados. Segundo os pesquisadores, esse total corresponde a 10,5% das mortes prematuras de 2019 entre adultos de 30 a 69 anos. (REVISTA BRASIL DE FATO, 2024)

Durante o período pandêmico, o distanciamento social alterou a rotina da população e influenciou negativamente os hábitos alimentares. A incerteza e as abruptas levaram muitos indivíduos a aumentarem o consumo de fast-food e reduzir atividades físicas, intensificando riscos à saúde. Essa mudança de comportamento se reflete nos dados recentes, que indicam o crescimento do consumo diário de ultraprocessados.

Os números de cidadãos que comem pelo menos um ultraprocessado no dia, mostrou um crescimento. (VEJA, 2021). Esse contexto ressalta a importância de políticas públicas e campanhas educativas voltadas à conscientização sobre hábitos alimentares saudáveis. A adoção de medidas como a rotulagem nutricional clara e a promoção de alimentos frescos são passos essenciais para mitigar os impactos negativos dos ultraprocessados na saúde coletiva. Tornando necessário fomentar a educação nutricional para que a população possa enfrentar

desafios, como os impostos pela pandemia, e adotar práticas que promovam o bem-estar e a qualidade de vida.

Com uma realidade antagônica, o baixo salário e a consequente redução do poder de compra, somados à falta de utensílios e eletrodomésticos básicos para o preparo e a conservação dos alimentos, fazem com que muitas pessoas restrinjam suas escolhas alimentares. Segundo a revista VEJA (2024), essa combinação leva boa parte da população a consumir, em suas refeições, alimentos ultraprocessados, que se tornam opções mais práticas e mais baratas, porém também mais calóricas e nutricionalmente desequilibradas.

Mesmo com a inflação aumentando os gastos em mais de 30%, o consumo fora de casa pelos brasileiros cresceu no primeiro trimestre de 2024, sendo 34% em valor, 14% em unidades e 31% em ocasiões. (KANTAR, 2024). Esses números indicam que, apesar do encarecimento do custo de vida, a população continua recorrendo com frequência a lanchonetes, restaurantes e serviços de alimentação rápida. Tal comportamento revela uma forte adesão ao modelo de praticidade, reforçando a tendência de substituição das refeições por alternativas como lanches. Esse padrão de consumo contribui para compreender a crescente presença do fast-food no cotidiano, mesmo em cenários de instabilidade econômica.

No entanto, como destaca Bleil (1998, p. 18), esse tipo de alimentação “satisfaz minimamente as exigências do paladar” e que “sacrifica o prazer gustativo”, indicando que, apesar da adesão crescente, o fast-food contribui para o empobrecimento da experiência alimentar. Além disso, o consumo muitas vezes é orientado pela quantidade, e não pela qualidade, reforçando um padrão alimentar que se distancia das tradições gastronômicas brasileiras.

O avanço do fast-food tem contribuído para a transformação dos hábitos alimentares, favorecendo práticas que se distanciam das tradições brasileiras. Refeições realizadas em casa, em família, com horários definidos e um cardápio estruturado, têm sido gradualmente substituídas por lanches rápidos e pelo consumo crescente de produtos industrializados. Esse cenário evidencia a perda de práticas alimentares compartilhadas e o fortalecimento de um padrão marcado pela pressa e pela escolha de alimentos de menor qualidade nutricional.

Durante o isolamento social imposto pela COVID-19, alguns indivíduos recorreram ao serviço delivery, (que está ligando diretamente aos alimentos de fast-food), por não serem familiarizados com a cozinha ou simplesmente pela busca de praticidade. (SANTANA; COSTA; SHINOHARA, 2021 apud RIBEIRO, 2022). Ademais, de acordo com Souza et al.

(2022) a pandemia gerou um grande impacto de estilo de vida da população, incluindo mudanças nos hábitos alimentares e um crescente consumo de fast-foods.

Com isso, indústria alimentícia tem adotado diversas estratégias para expandir o mercado de ultraprocessados, entre as quais destacam-se os altos investimentos em campanhas publicitárias veiculadas nos diferentes meios de comunicação atuais. Nesse contexto, observa-se um aumento contínuo do consumo desses produtos entre os brasileiros, fortemente influenciado por ações de marketing que moldam preferências, hábitos alimentares e padrões de consumo no cotidiano da população.

4. ASCESÃO DO FAST-FOOD NO BRASIL PÓS-PANDEMIA: RUPTURAS CULTURAIS E IMPACTOS NA ALIMENTAÇÃO TRACIONAL

A análise realizada e os resultados obtidos permitem compreender que o consumo de fast-food entre os brasileiros teve uma expressiva ascensão durante e após a pandemia de Covid-19. Esse crescimento está diretamente ligado às mudanças sociais e econômicas ocorridas no período, sobretudo ao isolamento social imposto à população. Como efeito, houve transformações significativas nos hábitos alimentares, aumentando a busca por refeições práticas e rápidas, o que favoreceu a expansão deste tipo de alimentação.

5956

Contudo, a popularidade do fast-food e dos alimentos ultraprocessados não pode ser examinada apenas pelo ângulo da praticidade, mas sim como uma interrupção discursiva que afasta o indivíduo da essência do ato de comer (BLEIL, 1998; MORAND apud LIVRO, HISTÓRIA DA ALIMENTAÇÃO, p. 649).

Segundo Alves (2006) e Dos Santos (2006) a substituição do arroz e feijão por snacks e lanches ultraprocessados retrata uma preocupante renúncia do prazer gustativo. A antítese entre o ritmo acelerado e o bem-estar intensifica a relevância do movimento *Slow Food*, que surge como uma oposição discursiva ao estilo de vida apressado, valorizando a boa comida, o ritmo moderado e a convivência harmoniosa à mesa.

As implicações deste atual padrão de alimentação revelam a face crítica da problemática. A mudança de hábito não está isenta de consequências; ela está internamente ligada a impactos graves na saúde pública e na cultura alimentar dos brasileiros. Observa-se um afastamento dos alimentos tradicionais, como o arroz e feijão, evidenciando uma ruptura com a base da nossa gastronomia regional e identitária.

5. CONCLUSÃO

A presente pesquisa se propôs a compreender as razões por trás da popularização dos fast-food no Brasil nos últimos anos, destacando especialmente o contexto pandêmico da Covid-19. Nesse período, fatores como isolamento social, ansiedade e a procura por praticidade favoreceram a consolidação desse modelo alimentar, que se integrou de forma significativa ao cotidiano da população brasileira.

Diante dos impactos observados, evidencia-se a necessidade de soluções que envolvam políticas públicas, campanhas educativas e estratégias de promoção da saúde. A educação nutricional torna-se ferramenta essencial para orientar escolhas alimentares mais conscientes, reforçando o valor da culinária tradicional brasileira e proporcionando meios reduzir os efeitos negativos do consumo excessivo de fast-food.

Os resultados alcançados permitiram compreender que, embora o fast-food atenda às demandas práticas da vida contemporânea, seu consumo excessivo apresenta riscos sérios à saúde, como obesidade, hipertensão e doenças cardiovasculares. Além disso, verificou-se um afastamento crescente de alimentos tradicionais, como nosso arroz e feijão, o que aponta para uma transformação nos hábitos gastronômicos e para um processo de mecanização do ato de comer.

5957

As análises evidenciam que o fast-food não interfere apenas na saúde física, mas também na dinâmica cultural que envolve a alimentação. O hábito de comer em família, a organização das refeições e apreço pelos sabores tradicionais vêm sendo substituídos por escolhas rápidas e ultra processadas. Essa mudança representa não apenas um desafio nutricional, mas um risco à preservação da identidade alimentar brasileira.

Assim, torna-se urgente reconhecer que a alimentação ultrapassa a função biológica; ela envolve memória, cultura, pertencimento e convivência. Preservar a gastronomia brasileira exige um movimento consciente de valorização da comida fresca, natural e minimamente processada, além de incentivo ao preparo caseiro e a reconexão com práticas tradicionais que representam nossa história e nossas raízes.

Para enfrentar as problemáticas identificadas, é imprescindível que políticas públicas sejam articuladas com ações educativas direcionadas especialmente ao público jovem, que é o mais exposto ao consumo de ultraprocessados. É igualmente necessário criar ambientes urbanos que facilitem o acesso a refeições nutritivas, fortalecendo a presença de alimentos naturais e valorizando a culinária brasileira como referência de saúde, sabor e identidade nacional.

Portanto, compreender e discutir o fenômeno do fast-food constitui uma etapa fundamental para a construção de uma sociedade mais saudável e culturalmente informada. Reconectar-se com nossas tradições alimentares é um caminho essencial para proteger e conservar a riqueza gastronômica do Brasil, certificando-se que o ato de se alimentar continue sendo uma expressão de identidade e cultura.

REFERÊNCIAS

ALVES, A. L. S. et al. Padrões alimentares de mulheres adultas residentes em área metropolitana do sudeste brasileiro. *Revista de Saúde Pública*, São Paulo, v. 40, n. 6, p. 1063-1071, 2006. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsp/a/HcqRmtnZ7GcKNRsvHTqwCKk/?format=html&lang=pt>. Acesso em: 27 out. 2025.

ALVES, C. L. R. O evangelho segundo o McDonald's: estudo sobre o processo de produção da fast-food. 157 f. Dissertação (Mestrado em História) – Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2006. Disponível em: O Evangelho Segundo o McDonald's.doc. Acesso em: 25 nov. 2024.

AMORIM, Victor Aléssio da Silva. [Consumo de fast-food durante a pandemia da Covid-19: mudanças no padrão alimentar]. 2024. 120 f. Dissertação (Mestrado) – Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, 2024. Disponível em: https://repositorio.ufc.br/bitstream/riufc/73942/3/2023_tcc_vasamorim.pdf. Acesso em: 19 Nov. 2024.

5958

ANTUNES dos Santos, Carlos Roberto. O império McDonald e a McDonalização da sociedade: alimentação, cultura e poder. DEHIS/SCHLA/UFPR. Disponível em: <https://docs.ufpr.br/~andreadore/antunes.pdf>. Acesso em: 27 out. 2025

BARCAUI, NIGRI, ARANTES. Vista do Delivery x balcão: um estudo de caso em uma rede de fast-food. *Brazilian Journal of Business*, Curitiba, v. 4, n. 3, p. 1447-1464, jul./set., 2022. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJB/article/view/52491/39192>. Acesso em: 25 Nov. 2024.

BLEIL, S. I. O padrão alimentar ocidental: considerações sobre a mudança de hábitos no Brasil. *Revista Cadernos de Debate*, Campinas, v. VI, p. 1-25, 1998. Disponível em: O Padrão Alimentar Ocidental. Acesso em: 20 nov. 2024.

BOTELHO, L. V.; CARDOSO, L. DE O.; CANELLA, D. S. COVID-19 e ambiente alimentar digital no Brasil: reflexões sobre a influência da pandemia no uso de aplicativos de delivery de comida. *Cadernos de saúde pública*, v. 36, n. 11, p. e00148020, 2020. Disponível em: SciELO - Saúde Pública - COVID-19 e ambiente alimentar digital no Brasil: reflexões sobre a influência da pandemia no uso de aplicativos de delivery de comida COVID-19 e ambiente alimentar digital no Brasil: reflexões sobre a influência da pandemia no uso de aplicativos de delivery de comida Acesso em: 17 Nov, 2024

CANTAR. Consumo de fast food no Brasil: tendências e perspectivas. Kantar, 2024. Disponível em: <https://www.kantar.com/brazil/inspiration/consumo/2024-wp-consumo-de-fast-food-bra>. Acesso em: 19 Nov. 2024.

COLLAÇO, J. H. L. Restaurantes de comida rápida, os fast-foods, em praças de alimentação de shopping centers: transformações no comer. Estudos Históricos, Rio de Janeiro, nº 33, 2004. Disponível em: <https://periodicos.fgv.br/reh/article/view/2216/1355>. Acesso em: 20 nov. 2024

Consumo de Fast food atinge recorde no Brasil. Kantar, São Paulo, 2023. Disponível em: Consumo de Fast food atinge recorde no Brasil. Acesso em: 21 nov. 2024.

CORDEIRO, C. L. N. Franquias de fast food: um estudo sobre o comportamento de seus consumidores. 2002. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Faculdade de Ciências Econômicas, Universidade Federal da Bahia, 2002. Disponível em: Universidade Federal da Bahia: Franquias de fast food: um estudo sobre o comportamento dos seus consumidores Acesso em: 20 nov. 2024.

CRÔNICAS DE PESO. O preço que se paga: alimentos ultraprocessados e doenças no horizonte. Veja, São Paulo, 14 nov. 2024. Disponível em: <https://veja.abril.com.br/coluna/cronicas-de-peso/o-preco-que-se-paga-alimentos-ultraprocessados-e-doencas-no-horizonte/>. Acesso em: 20 Nov. 2024.

de Lucena, AGDELFSDCFDASNS (2021). OS IMPACTOS DO DISTANCIAMENTO SOCIAL DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19 NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR DOS BRASILEIROS. Grupounibra. com. <https://www.grupounibra.com/repositorio/NUTRI/2021/os-impactos-do-distaciamento-social-durante-a-pandemia-da-covid-19-no-comportamento-alimentar-dos-brasileiros96.pdf>. Acesso em: 20 Nov 2024.

5959

de Minas, E. (2023, 6 de julho). Consumo de fast food cresce no Brasil e gera alerta sobre obesidade. Estado de Minas. Disponível em: Consumo de fast food cresce no Brasil e gera alerta sobre obesidade - Saúde - Estado de Minas. Acesso em: 20 Nov. 2024

do Povo, G. (2011, 21 de abril). A origem do fast food. Gazeta do Povo. <https://www.gazetadopovo.com.br/bomgourmet/a-origem-do-fast-food>. Acesso em: 17 Nov. 2024

DOS SANTOS, C. R. A. O império McDonald e a McDonaldização da sociedade: alimentação, cultura e poder. Novembro de 2006. Disponível em: <https://docs.ufpr.br/~andreadore/antunes.pdf>. Acesso em: 20 nov. 2024.

ESTADO, A. Fast food avança na dieta dos brasileiros, mostra IBGE. UOL. São Paulo: UOL, 2020. Disponível em: Fast-food avança na dieta dos brasileiros, mostra IBGE - 22/08/2020 - UOL VivaBem. Acesso em: 20 Nov. 2024

Estudo revela impacto do fast food nos hábitos alimentares. (2024, 15 de maio). nutrição t4h | Alimentos, Alimentação, Saúde e Tecnologias. <https://nutricao.t4h.com.br/noticias/estudo-revela-impacto-do-fast-food-nos-habitos-alimentares/>. Acesso 19 Nov. 2024

EXAME. Aumenta o consumo de fast food no Brasil e cai o de arroz e feijão. Exame, São Paulo, 15 set. 2023. Disponível em: <https://exame.com/brasil/aumenta-o-consumo-de-fast-food-no-brasil-e-cai-o-de-arroz-e-feijao/>. Acesso em: 20 Nov. 2024

FAVORETTO, Célia Mara. [Alimentação sustentável e alimentos de fast-food: o que a química e o meio ambiente têm a ver com isso?]. 2013. 15 f. Artigo – Universidade Estadual de Ponta Grossa, Ponta Grossa, 2013. Disponível em: Alimentação saudável e alimentos de fast food: o que a Química e o Meio Ambiente têm a ver com isso? . Acesso em: 13 Nov. 2024.

FLANDRIN, Jean-Louis. História da alimentação. 2024. 250 págs. Livro. Disponível em: https://statics-americanas.bzw.io/produtos/171758/documentos/171758_1.pdf. Acesso em: 20 Nov. 2024.

FREITAS, MCS., FONTES, GAV., and. OLIVEIRA, N., orgs. Escritas e narrativas sobre alimentação e cultura [online]. Salvador: EDUFBA, 2008. 422 p. Disponível em: Escritas e narrativas....pmd. Acesso em: 13 Nov. 2024

LIMA, João da Silva; SOUSA, Maria de Fátima. Desafios e estratégias para a promoção de saúde no Brasil. Revista Brasileira de Epidemiologia, v. 21, supl. 1, pág. e180009, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/rbepid/2018.v21suppl1/e180009/pt>. Acesso em: 16 nov. 2024.

MÍDIA NINJA. Comer é um direito, cozinhar é um ato de resistência: a luta contra o fast food. Mídia Ninja, março, 2024. Disponível em: <https://midianinja.org/opinio/comer-e-um-direito-cozinhar-e-um-ato-de-resistencia-a-luta-contra-o-fast-food/>. Acesso em: 20 Out. 2024.

5960

ORTIGOZA, S. A. G. O fast food e a mundialização do gosto. Revista Cadernos de Debate, v. 5, p. 21-45, 1997. Disponível em: O Fast Food e A Mundializacao Do Gosto | PDF | Cidade | Tempo. Acesso em: 20 Nov. 2024

PRODANOV, C. C.; DE FREITAS, E. C. Metodologia do trabalho científico: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico. 2. ed. Novo Hamburgo: Editora Feevale, 2013. Disponível em: Metodologia do Trabalho Científico: Métodos e Técnicas da Pesquisa e do ... - Cleber Cristiano Prodanov e Ernani Cesar de Freitas - Google Livros Acesso em: 21 Nov. 2024

RIBEIRO, K. N. Isolamento social: o impacto do consumo de fast-food. 2022. 30 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Nutrição) – Universidade Federal de Campina Grande, Cuité, PB, 2022. Disponível em: KAROLAYNE DO NASCIMENTO RIBEIRO - TCC BACHARELADO EM NUTRIÇÃO CES 2022.pdf. Acesso em: 20 nov. 2024.

SANTANA, A. G.; COSTA, M. L. G. DA; SHINOHARA, N. K. S. Alimentação em tempos de pandemia do Coronavírus: a resignificação de uma prática cotidiana e dietética. Research, Society and Development, v. 10, n. 3, 2021. Disponível em: Feeding in times of pandemic Coronavirus: the resignification of an everyday and dietary practice | Research, Society and Development Acesso em: 19 nov. 2024

SILVA, Crizângela do Amaral. [Análise da revista Veja Saúde sobre informação alimentar no primeiro ano da pandemia covid-19]. 2021. – Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, 2021. Disponível em: <https://repositorio.ufc.br/handle/riufc/68802>. Acesso em: 19 Nov. 2024.

SOUZA, Gimena. [“Quarentena”: Narrativas sobre as práticas alimentares durante a pandemia de Covid-19]. 2023. 150f. Dissertação (Mestrado) – Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2023. Disponível em: <https://repositorio.ufba.br/bitstream/ri/37615/1/Disserta%C3%A7%C3%A3o.%20Gimena%20Souza> . Acesso em: 19 Nov. 2024.

T4H. Estudo revela impacto do fast food nos hábitos alimentares. T4H Nutrição, [sl], 13 nov. 2023. Disponível em: <https://nutricao.t4h.com.br/noticias/estudo-revela-impacto-do-fast-food-nos-habitos-alimentares/> . Acesso em: 19 Nov. 2024.

Veja. Pesquisa investiga hábitos alimentares do brasileiro na pandemia. Veja, São Paulo, 9 abr. 2021. Disponível em: <https://veja.abril.com.br/ciencia/pesquisa-investiga-habitos-alimentares-do-brasileiro-na-pandemia/#:~:text=Pesquisa%20investiga%20h%C3%A1bitos%20alimentares%20do%20brasileiro%20na%20pandemia,mais%20espa%C3%A7o%20no%20cartão%C3%A9pio%20dos%20brasileiros%20na%20pandemia> . Acesso em: 19 Nov. 2024.