

Thais Peiter de Borba

**AUTOEFICÁCIA CULINÁRIA E NO USO E CONSUMO DE
FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS EM ESTUDANTES
UNIVERSITÁRIOS INGRESSANTES:
RELAÇÃO COM CARACTERÍSTICAS
SOCIODEMOGRÁFICAS E PESSOAIS**

Dissertação submetida ao Programa de Pós-Graduação em Nutrição da Universidade Federal de Santa Catarina como requisito para obtenção do título de Mestre em Nutrição.
Orientador: Prof. Paula Lazzarin Uggioni. Dr.

Florianópolis
2018

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

Peiter de Borba, Thais
Autoeficácia culinária e no uso e consumo de
frutas, legumes e verduras em estudantes
universitários ingressantes : relação com
características sociodemográficas e pessoais / Thais
Peiter de Borba ; orientadora, Paula Lazzarin
Uggioni, 2018.
152 p.

Dissertação (mestrado) - Universidade Federal de
Santa Catarina, Centro de Ciências da Saúde,
Programa de Pós-Graduação em Nutrição, Florianópolis,
2018.

Inclui referências.

1. Nutrição. 2. Habilidades culinárias. 3.
Autoeficácia culinária. 4. Estudantes
universitários. I. Lazzarin Uggioni, Paula. II.
Universidade Federal de Santa Catarina. Programa de
Pós-Graduação em Nutrição. III. Título.

Thaís Peiter de Borba

**AUTOEFICÁCIA CULINÁRIA E NO USO E CONSUMO DE
FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS EM ESTUDANTES
UNIVERSITÁRIOS INGRESSANTES:
RELAÇÃO COM CARACTERÍSTICAS
SOCIODEMOGRÁFICAS E PESSOAIS**

Esta Dissertação foi julgada adequada para obtenção do Título de “Mestre em Nutrição”, e aprovada em sua forma final pelo Programa de Pós-Graduação em Nutrição da Universidade Federal de Santa Catarina

Florianópolis, 10 de Outubro de 2018

Prof^ª. Patrícia Faria Di Pietro, Dr^a
Coordenadora

Banca Examinadora:

Prof^ª. Paula Lazzarin Uggioni, Dr^a
Orientadora

Prof^ª. Patrícia de Fragas Hinnig, Dr^a
Universidade Federal de Santa Catarina

Prof^ª. Cláudia Soar, Dr^a
Universidade Federal de Santa Catarina

Prof^ª. Brunna Cristina Bremer Boaventura, Dr^a
Universidade Federal de Santa Catarina

Aos meus pais e meu irmão,
que sempre estiveram ao meu
lado. Muito obrigada por todo
apoio e incentivo, paciência e
companheirismo. Sem vocês,
nenhuma conquista teria
sentido.

AGRADECIMENTOS

A **Deus** por me permitir todos esses momentos.

A todos os **participantes** que dedicaram um pouco do seu tempo a responder aos questionários, tornando a pesquisa possível.

À professora **Gabriele Rockenback** por aceitar fazer parte dessa pesquisa, auxiliando nos testes e análises estatísticas.

Às professoras **Giovanna Medeiros Rataichesk Fiates, Ana Carolina Fernandes e Elizabeth Nappi Corrêa** por participarem da minha banca de qualificação e contribuírem para o desenvolvimento deste trabalho.

À minha orientadora **Paula Lazzarin Uggioni**, por ter aceito me orientar, por ter me acolhido e compartilhado seu conhecimento. Por todo carinho, paciência e dedicação. Muito obrigada por estar sempre disposta a me ajudar a encontrar o caminho.

Aos meus pais, **Pedro Valmir e Helenoir**, grandes educadores! Por toda a dedicação, apoio e incentivo. **Pai**, muito obrigada por ler e reler os manuscritos que voltavam a cada correção. Muito obrigada pelas contribuições, ideias, pensamentos compartilhados e por ser um dos meus maiores motivadores. **Mãe**, muito obrigada por toda a paciência, mesmo quando eu não tinha. Muito obrigada pelos momentos em que, quando eu estava exausta, deixavas que eu deitasse em teu colo, coçavas as minhas costas (como quando eu era pequena) e me dizias que tudo daria certo. Foi o amor e carinho de vocês que me fez quem eu sou e que me trouxe até aqui.

Ao meu irmão **Pedro Henrique**, meu parceiro da vida, meu melhor amigo e companheiro. Muito obrigada por ter sempre uma palavra amiga, um abraço gostoso ou simplesmente estar ao meu lado quando eu mais preciso.

À professora **Yara Cesário Pereira**, por ter me auxiliado corrigindo o projeto submetido no processo de seleção para ingresso no mestrado.

À minha amiga **Marianne Medeiros Gomes**, por me acompanhar desde a oitava série. Muito obrigada por ter me incentivado durante todo o caminho, por estar sempre presente, compartilhando meus momentos de angústias e minhas dúvidas, trazendo alegria e diversão para a minha vida. És um exemplo pra mim!

Às amigas **Suene e Michele**, presentes que o mestrado me deu. Muito obrigada pela parceria, risadas, apoio e companheirismo. Su,

muito obrigada por ter me adotado e acolhido na tua casa várias vezes, diminuindo minhas idas e vindas entre Itajaí e Florianópolis.

Aos meus **chefes** que permitiram que eu me ausentasse para frequentar as aulas e reuniões. Muito obrigada!

Muito obrigada a todos que, de alguma maneira, fizeram parte da minha trajetória!

RESUMO

BORBA, Thaís Peiter. **Autoeficácia culinária e no uso e consumo de frutas, legumes e verduras em estudantes universitários ingressantes: relação com características sociodemográficas e pessoais.** Florianópolis, 2018. Dissertação (Mestrado em Nutrição) – Programa de Pós-Graduação em Nutrição da Universidade Federal de Santa Catarina.

O ingresso na universidade é uma etapa marcada por mudanças na vida do estudante, entre elas a responsabilidade pela própria alimentação. Estudos mostram que, ter habilidades culinárias, e ser confiante em executá-las pode melhorar a qualidade da alimentação dos indivíduos. A autoeficácia culinária é uma medida de avaliação utilizada para medir a confiança em desempenhar determinada tarefa na cozinha. Estudos de intervenção culinária demonstram, dentre os benefícios do aumento da autoeficácia culinária, o aumento do consumo de frutas, legumes e verduras (FLV). Entretanto, não foi identificado nenhum estudo que avaliasse a autoeficácia culinária, no uso e no consumo de FLV em universitários brasileiros e sua associação com as características sociodemográficas e pessoais. O objetivo do estudo foi identificar a autoeficácia culinária, bem como a confiança em utilizar e consumir FLV em universitários ingressantes e verificar associação com suas características sociodemográficas e pessoais. Para tanto foi realizado um estudo transversal e descritivo, no qual foram analisados dados previamente coletados de uma amostra representativa de universitários ingressantes de uma universidade pública no sul do Brasil. Informações referentes a habilidades culinárias, características sociodemográficas e pessoais foram coletadas por meio de um questionário *on line* validado e adaptado transculturalmente para o Brasil. Desse questionário, utilizou-se a seção de Autoeficácia: Autoeficácia no consumo de frutas, legumes e verduras (ACFLV), Autoeficácia culinária e uso de técnicas culinárias básicas (ATCB) e Autoeficácia no uso de frutas, legumes, verduras e temperos (AUFLV), dados estes coletados utilizando escalas do tipo Likert de cinco pontos. A pesquisa foi submetida e aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos (CEP) da instituição proponente (protocolo nº1.189.246). Os dados foram organizados em banco no programa *Microsoft office Excel 2010* e analisados no programa estatístico *Stata* versão 11.0 (*StataCorp LP*). A normalidade dos dados foi avaliada pelo teste de *Shapiro-Wilk*. Para avaliar se os escores medianos de autoeficácia diferiram segundo características

sociodemográficas e pessoais, foram aplicados testes de *Mann Whitney* e *Kruskall Wallis* com *post hoc Mann Whitney*. Participaram do estudo 766 indivíduos, com média de idade de $21 \pm 5,6$ anos. A maioria da amostra era do sexo feminino (60%), 45% moravam com pais e/ou avós e 72% afirmaram saber cozinhar. Os escores medianos das escalas de autoeficácia foram 3,33 para a escala ACFLV e 3,55 para as escalas de AUFLV e ATCB. Ao analisar as seções de autoeficácia, os escores medianos das três escalas foram superiores em indivíduos do sexo feminino, indivíduos acima de 25 anos, estudantes de cursos da área da vida e que referiram saber cozinhar. Os escores medianos da escala de ACFLV também foram superiores entre aqueles que residiam com outros que não os pais ou avós ($p=0,027$) e que relataram ter disponíveis de 1 a 3 horas por dia para cozinhar ($p=0,023$). Para a escala de AUFLV, maiores escores foram encontrados também entre o aqueles que referiram possuir mais de 1 hora disponível por dia para cozinhar ($p=0,011$) e que realizavam a principal refeição em casa ($p=0,042$). Para a escala de ATCB, maiores escores medianos foram encontrados dentre aqueles que moravam com outros ($p=0,038$), com tempo disponível para cozinhar superior a 3 horas por dia ($p=0,002$) e que realizavam a principal refeição em casa ($p=0,003$). Menores escores foram identificados, nas três escalas, para indivíduos que frequentavam algum curso da área de exatas, para os que referiram ter menos de 1 hora diária para cozinhar e entre os que relataram não saber cozinhar. Ao analisar as medianas das três escalas, não se observou diferença significativa em relação as variáveis com quem aprendeu a cozinhar, forma de ingresso e escolaridade dos pais ($p>0,05$). Estudantes do sexo feminino, com mais de 25 anos, da área da vida, que moravam com outros, que relataram saber cozinhar e que realizam a principal refeição em casa apresentaram maior autoeficácia culinária e mais confiança em usar e consumir FLV. Os resultados do estudo podem servir de subsídio para programas de intervenção e políticas voltadas para a promoção da saúde no contexto universitário.

Palavras chave: confiança culinária; atitude; habilidades culinárias; frutas, verduras e legumes, adultos jovens; sexo.

ABSTRACT

BORBA, Thaís Peiter. *Culinary self-efficacy and the use and consumption of fruits and vegetables in freshman students: relationship with sociodemographic and personal characteristics*. Florianópolis, 2018. Dissertation (Master in Nutrition) – Postgraduate Program in Nutrition of the Federal University of Santa Catarina.

The university entrance is a stage marked by changes in a student life, among them the responsibility for the own food. Studies show that having culinary skills, and being confident in them, can improve the quality of individuals' nutrition. Culinary self-efficacy is a form of evaluation used to measure confidence in performing a given task. Culinary intervention studies demonstrate, among the benefits of increased culinary self-efficacy, an increased consumption of fruits and vegetables (FV). However, no study was identified which evaluated the culinary self-efficacy in the use and consumption of FV in Brazilian university students, or that related to sociodemographic and personal characteristics. The objective of the study was to identify the culinary self-efficacy, as well as the confidence in using and consuming FV in freshman university students, and verify association with their sociodemographic and personal characteristics. A transversal and descriptive study was carried out in which data previously collected from a representative sample of young people students from a public university in southern Brazil were analysed. Information on culinary skills, sociodemographic and personal characteristics were collected through an online questionnaire validated and adapted transculturally to Brazil. From this questionnaire, the self-efficacy section was used: Self-efficacy in fruit and vegetable consumption (SEPC), Cooking self-efficacy and use of basic cooking techniques (SECT) and Self-efficacy for using of fruits, vegetables, and seasonings (SEFVS). These data were collected using five-point Likert scales. The research was submitted and approved by the Committee of Ethics in Research with Human Beings of the proposing institution (protocol n°1.189.246). Data were organized in a database in the program Microsoft office Excel 2010 and analyzed in the statistical program Stata version 11.0 (StataCorp LP). The normality was evaluated by the Shapiro-Wilk test. In order to evaluate whether the median self-efficacy scores differed according to sociodemographic and personal characteristics, Mann Whitney and

Kruskall Wallis tests with post hoc Mann Whitney were applied. A total of 766 subjects participated in the study, with the average age of 21 ± 5.6 years old. The majority of the sample was female (60%), 45% lived with parents and/or grandparents and 72% said they knew how to cook. The median scores of the self-efficacy scales were 3.33 for the SEPC scale and 3.55 for the SECT and the SEFVS scales. When analyzing the self-efficacy sections, the median scores of all scales were higher in females, over 25 years old, students from life area and who referred to know how to cook. From the and who reported living with others ($p=0,027$) and having available 1 to 3 hours a day to cook ($p=0,0223$). For the SEFVS scale, higher scores were also found among who had more than 1 hour available per day to cook ($p=0,0111$) and whom performed the main meal at home ($p=0,042$). For the SECT scale, higher median scores were found among those who lived with others ($p=0,0380$), with available time to cook longer than 3 hours per day ($p=0,0002$) and who performed the main meal at home ($p=0,003$). Lower scores were identified in the three scales for individuals who attended some course of the natural science area, for those who reported having less than 1 hour a day to cook and among those who reported not knowing how to cook. When analyzing the medians of the three scales, no significant difference was observed in relation to the variable with those who learned how to cook ($p>0,05$). Female students over 25 years old, studying the life science area, who lived with others, who reported knowing how to cook and who performed the main meal at home presented greater culinary self-efficacy and more confidence in using and consuming FV. In establishing these relationships, the results may serve as a subsidy for intervention programs and policies aimed at promoting health in the university context.

Key-words: *cooking confidence. Attitude. culinary skills. fruits and vegetables. young adults. sex.*

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Estrutura geral da dissertação.....	27
Figura 2 - Fluxograma do caminho de busca dos artigos que relacionam autoeficácia culinária em universitários ingressantes/adultos jovens.....	51
Figura 3 - Esquema da estrutura geral do projeto.....	62

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 - Unitermos selecionados para as buscas de artigos utilizados na revisão bibliográfica.....	28
Quadro 2 - Estudos que caracterizaram a alimentação dos estudantes universitários.....	37
Quadro 3 - Estudos que indicam a relação das características sociodemográficas com a autoeficácia culinária em estudantes universitários.....	52
Quadro 4 - Variáveis relacionadas às características sociodemográficas dos estudantes universitários participantes do estudo	66
Quadro 5 - Variáveis relacionadas às características pessoais dos estudantes universitários participantes do estudo	68
Quadro 6 - Variáveis relacionadas às dimensões de autoeficácia culinária e no uso de técnicas culinárias básicas; autoeficácia no uso de FLV e temperos; autoeficácia no consumo de FLV dos estudantes universitários.....	69
Quadro 7 - Quadro síntese sobre os dados dos questionários por tipo de variáveis e análise descritiva.....	70

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Distribuição dos universitários ingressantes segundo características sociodemográficas e pessoais.....	78
Tabela 2 – Análise descritiva das seções de autoeficácia no consumo de frutas, legumes e verduras frescos (ACFLV); autoeficácia culinária e uso de técnicas culinárias básicas (ATCB); autoeficácia no uso de frutas, legumes, verduras e temperos (AUFLV).....	83
Tabela 3 - Associação entre autoeficácia no consumo de frutas, legumes e verduras frescos (ACFLV); autoeficácia no uso de frutas, legumes, verduras e temperos (AUFLV); autoeficácia culinária e uso de técnicas culinárias básicas (ATCB) e características sociodemográficas e pessoais dos universitários ingressantes de uma universidade brasileira.....	88

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

ACHA-NCHA	<i>American College Health Association – National College Health Assessment</i>
ACFLV	Autoeficácia no consumo de frutas, legumes e verduras
AUFLV	Autoeficácia no uso de frutas, legumes, verduras e temperos
AGECOM	Agência de Comunicação da UFSC
ATCB	Autoeficácia culinária e no uso de técnicas culinárias básicas
CAPES	Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal a Nível Superior
CEPSH	Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos
COPERVE	Comissão Permanente de Vestibular da UFSC
CWC	<i>Cooking with a Chef</i>
DCNT	Doenças Crônicas Não Transmissíveis
EAN	Educação Alimentar e Nutricional
FLV	Frutas, Legumes e Verduras
GAPB	Guia Alimentar da População Brasileira
HDL	<i>High Density Lipoprotein</i>
IBGE	Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística
IES	Instituições de Ensino Superior
IMC	Índice de Massa Corporal
LDL	<i>Low Density Lipoprotein</i>
MDA	Movimento do Desenvolvimento Social e Agrário
MS	Ministério da Saúde
NCC	Programa de intervenção Nutrição e Culinária na Cozinha
NUPPRE	Núcleo de Pesquisa de Nutrição em Produção de Refeições
OPAS	Organização Pan-Americana de Saúde
PNAN	Política Nacional de Alimentação e Nutrição
POF	Pesquisa de Orçamento Familiar
PPGN	Programa de Pós-Graduação em Nutrição da UFSC
PROGRAD	Pró Reitoria de Graduação da UFSC
QFA	Questionário de Frequência Alimentar
SAN	Segurança Alimentar e Nutricional
SUS	Sistema Único de Saúde
TCC	Trabalho de Conclusão de Curso
UERJ	Universidade Estadual do Rio de Janeiro

UNIRIO
UFRJ
UFSC
VIGITEL

Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro
Universidade Federal do Rio de Janeiro
Universidade Federal de Santa Catarina
Vigilância de Fatores de Risco e Proteção de
Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico

SUMÁRIO

CAPÍTULO 1	21
1 INTRODUÇÃO	21
1.1 APRESENTAÇÃO DO PROBLEMA E JUSTIFICATIVA.....	21
1.2 OBJETIVOS	26
1.2.1 Objetivo geral	26
1.2.2 Objetivos específicos	26
1.3 ESTRUTURA GERAL DA DISSERTAÇÃO.....	26
CAPÍTULO 2	28
2 REVISÃO DE LITERATURA	28
2.1 CENÁRIO DA ALIMENTAÇÃO CONTEMPORÂNEA OCIDENTAL EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS E POLÍTICAS DE INCENTIVO AO DESENVOLVIMENTO DE HABILIDADES CULINÁRIAS.....	29
2.1.1 O contexto universitário e as características alimentares desta população.....	32
2.1.2 Fatores associados à alimentação contemporânea do público universitário.....	40
2.2 HABILIDADES CULINÁRIAS: RELAÇÃO ENTRE AUTOEFICÁCIA CULINÁRIA E CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS E PESSOAIS.....	41
2.2.1 Habilidades culinárias e sua relação com a alimentação.....	41
2.2.2 Habilidade e autoeficácia culinária.....	46
2.2.3 Autoeficácia culinária e a sua relação com características sociodemográficas e pessoais.....	48
2.3 CONCLUSÕES DO CAPÍTULO	57
CAPÍTULO 3	59
3 MÉTODO	59
3.1 INSERÇÃO DO ESTUDO	59
3.2 CARACTERIZAÇÃO DO ESTUDO.....	60
3.3 DEFINIÇÃO DE TERMOS RELEVANTES.....	60
3.4 ETAPAS DA PESQUISA.....	62
3.4.1 Etapa 1 – Seleção, tradução, validação e aplicação do instrumento de avaliação das habilidades culinárias.....	63
3.4.2 Etapa 2 – Caracterização da autoeficácia culinária em estudantes universitários ingressantes e relação com as características sociodemográficas e pessoais	66
3.4.2.1 Modelo de análise.....	66
3.4.2.2 Definição das variáveis.....	66
3.4.2.3 Tratamento e análise dos dados	69

CAPÍTULO 4	72
4 ARTIGO ORIGINAL	72
CAPÍTULO 5	109
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	109
REFERÊNCIAS.....	112
ANEXOS.....	131
ANEXO A - Questionário traduzido e adaptado.....	131
ANEXO B - Questionário de caracterização dos estudantes universitário.....	141
ANEXO C - Parecer consubstanciado do Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal de Santa Catarina.....	145
APÊNDICE.....	151
APÊNDICE A - Nota de imprensa	151

1 INTRODUÇÃO

1.1 APRESENTAÇÃO DO PROBLEMA E JUSTIFICATIVA

A população mundial nas últimas décadas vivenciou transformações sociais, econômicas e nutricionais, que resultaram em mudanças no seu padrão de saúde e consumo alimentar (SWINBURN et al., 2011; BRASIL, 2012a). Assim como outros países, o Brasil, segundo o Ministério da Saúde (MS), tem vivenciado um momento de transição nutricional: de um país que apresentava significativas taxas de desnutrição, na década de 1970, passou a ser um país com metade da população adulta com excesso de peso, em 2008 (IBGE, 2011).

Na década de 1970, as dietas começaram a mudar para uma dependência crescente de alimentos processados, aumento da ingestão de alimentos fora de casa e maior uso de óleos e bebidas açucaradas (POPKIN et al., 2012). Este padrão de alimentação pode ter levado ao aumento simultâneo da obesidade em quase todos os países, que parece ser impulsionado principalmente por mudanças no sistema alimentar global, que está produzindo mais alimentos processados tornando-os facilmente acessíveis para o consumo (SWINBURN et al., 2011; BRASIL, 2012a).

A contribuição calórica dos produtos prontos para o consumo na dieta teve aumento expressivo (de 23% a 28%) no período de 2002-2003 a 2008-2009, sobretudo entre produtos ultraprocessados (de 21% a 25%). Houve, ainda, diminuição na participação calórica de alimentos *in natura* ou minimamente processados e de ingredientes culinários em todas as classes sociais (MARTINS et al., 2013). No grupo de estudantes universitários, isso se reflete no elevado consumo de *fast-food*, *snacks*, frituras, doces, refrigerantes; e um baixo consumo de frutas, legumes e verduras (FLV) e pescados (BERNARDO et al., 2017a).

Estudos sugerem que o ato de cozinhar em casa está relacionado à melhor qualidade da dieta. Isso pode ser refletido pelo maior consumo de frutas, legumes e verduras, grãos integrais, baixa ingestão de açúcar, maior frequência de consumo de café da manhã e almoço, bem como menor consumo de *fast food* (McLAUGHLIN et al., 2003; LARSON et al., 2006; CRAWFORD et al., 2007; VAN DER HORST et al., 2011b; LASKA et al., 2012; HARTAMNN et al., 2013). Entretanto, cozinhar é um processo complexo e a habilidade de cozinhar de maneira saudável se baseia em conceitos além de habilidades mecânicas ou conhecimentos progressos (VIDGEN; GALLEGOS, 2014).

Neste sentido, ressalta-se uma recente revisão de literatura elaborada por nosso grupo de pesquisa, o Núcleo de Pesquisa em Produção de Refeições (NUPPRE), que trabalha com esta temática desde 2013. Nesta revisão foi proposto um conceito para as habilidades culinárias, considerando aspectos relacionados aos alimentos e aos indivíduos. Assim, as habilidades culinárias podem ser definidas como a confiança, a atitude e a aplicação de conhecimentos individuais para desempenhar tarefas culinárias, desde o planejamento dos cardápios e das compras até o preparo dos alimentos, sejam esses *in natura*, minimamente processados, processados ou ultraprocessados (JOMORI et al., 2018).

Percebe-se um possível declínio dessas habilidades na população, provavelmente pela diminuição da transmissão dos conhecimentos culinários entre gerações e também nas escolas (CARAHER et al., 1999; LANG et al., 1999; REICKS et al., 2014) ou ainda pelo aumento da oferta de alimentos ultraprocessados e de conveniência (CARAHER; LANG, 1999). Autores colocam ainda, que o aprendizado culinário não é proveniente apenas do ensino escolar, mas também do ambiente familiar. Neste ambiente, crianças, adolescentes e adultos jovens têm seus hábitos e práticas influenciados pelos pais e avós (BYRD-BREDBENNER, 2005). O aprendizado culinário também pode decorrer dos programas culinários de televisão que são considerados entretenimento educativo (DeBACKER; HUDDERS, 2016).

O fato de os jovens tenderem a fazer mais refeições fora de casa quando comparados a outros grupos pode estar relacionado ao nível de confiança no preparo de alimentos, às suas habilidades culinárias e ainda às limitações de tempo. Esses fatores podem desempenhar um papel importante em influenciar sua capacidade de cozinhar suas próprias refeições regularmente (ESCOTO et al., 2012; PENDERGAST et al., 2016; WILSON et al., 2017).

Para avaliar as habilidades culinárias, algumas dimensões têm sido consideradas, tais como: atitude culinária¹, comportamento

¹ O conceito de atitude abrange três componentes principais: o cognitivo (crenças da pessoa em relação a um objeto, organização, situação, etc.), o afetivo (sentimentos das pessoas em relação a esses temas) e o comportamental (predisposição para uma reação comportamental em relação a esses temas) (MATTAR, 2005). A atitude culinária seria como o indivíduo se sente em relação a cozinhar: se gosta ou não, se acredita ser uma atividade frustrante, entre outros (MICHAUD, 2007).

culinário² e a autoeficácia culinária (MICHAUD, 2007), entre outras. A autoeficácia, que reflete a confiança em desempenhar determinada tarefa (BANDURA, 1977), é importante para criar e manter hábitos alimentares saudáveis estabelecidos nesta fase da vida (NANNEY et al., 2015).

Nesse cenário, em alguns países, políticas públicas de saúde buscam valorizar o incentivo à culinária para a promoção de hábitos saudáveis. Como exemplo, cita-se a Escócia, que possui um programa destinado a todas as faixas etárias, chamado *Community Food and Health*, que é financiado pelo governo escocês desde 2013 (CFHS, 2017). Na Irlanda do Norte, destaca-se o *The Fresher Food Guide*, que é um guia voltado especificamente para estudantes universitários ingressantes, sendo composto por receitas saudáveis, dicas de compras, armazenamento, orçamento, entre outros (FSA, 2012).

No âmbito nacional, foi aprovada em 1999 a Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN), que integra os esforços do país para promover e prover os direitos humanos à saúde e alimentação (BRASIL, 2012a). Como parte dessa política, criou-se o Marco de Referência para Educação Alimentar e Nutricional, que estimula o autocuidado e a autonomia individual a fim de viver de maneira saudável. Ainda, o atual Guia Alimentar para a População Brasileira (GAPB) preconiza a valorização das habilidades culinárias como promotoras de uma alimentação mais saudável (BRASIL, 2012b; 2014).

Ainda no Brasil, pode-se citar o programa Nutrição e Culinária na Cozinha (NCC), voltado para estudantes universitários ingressantes. Este programa, adaptado na UFSC por Bernardo (2017), busca estimular uma alimentação saudável através de aulas práticas de culinária. O objetivo do mesmo é transmitir conhecimento sobre nutrição e técnicas culinárias aos participantes e permitir que eles pratiquem suas habilidades culinárias a fim de que se sintam confortáveis e confiantes o

² Já o comportamento culinário é como indivíduo se comporta com relação a culinária. Por exemplo, com que frequência prepara refeições a partir de ingredientes básicos, usa técnicas culinárias básicas e suas habilidades com facas (MICHAUD, 2007). Cabe salientar que, embora exista a relação entre atitude e comportamento, as atitudes envolvem o que as pessoas sentem, pensam e como elas gostariam de se comportar, enquanto que o comportamento não é determinado somente por esses aspectos, mas também pela influência relacionada aos hábitos, pelas consequências esperadas dos comportamentos (MATTAR, 2005).

suficiente para realizar escolhas mais saudáveis (BERNARDO et al., 2017b).

A disponibilidade de alimentos considerados menos saudáveis parece ser uma barreira comumente citada por diferentes faixas etárias e não é diferente em adultos jovens. Segundo revisão realizada por Munt et al. (2016) equilibrar universidade, estudos, trabalho e vida social pode ser considerado trabalhoso para os universitários. Outras barreiras citadas para uma alimentação saudável na população universitária incluem preferências pessoais (por exemplo, sabor), autodisciplina, finanças, tempo e conveniência (CHENHALL, 2010; DELIENS et al., 2014).

Mulheres e estudantes de níveis socioeconômicos mais baixos parecem ser particularmente afetados pelas restrições de tempo e relatam dificuldade para ter uma vida saudável (PELLETIER; LASKA, 2012). Além disso, existe a influência da formação acadêmica (MCGOWAN et al., 2016). O estudante de nutrição, por exemplo, possui seu comportamento alimentar influenciado de maneira positiva pelos conhecimentos sobre as propriedades dos alimentos obtidos durante o curso (SALVO, 2005).

Em revisão bibliográfica, Ternier (2010) identificou diversos fatores que influenciam no grau de conhecimento e nas habilidades culinárias e como eles são adquiridos. Fatores como idade (TERNIER, 2010; ADAMS et al., 2015; MCGOWAN et al., 2016), sexo (LANG; CARAHER, 2001; TERNIER, 2010; DANIELS et al., 2012; ADAMS et al., 2015; MCGOWAN et al., 2016; WILSON et al., 2017), ambiente social (DANIELS et al., 2012), atitude para cozinhar (TERNIER, 2010), escolaridade (TERNIER, 2010; DANIELS et al., 2012; MATTHEWS et al., 2016; MCGOWAN et al., 2016), *status* empregatício, recursos financeiros, composição familiar (DANIELS et al., 2012), acesso a equipamentos domésticos (WILSON et al 2017), condições de moradia (VAN DER HORST et al., 2011a; WILSON et al 2017) e tempo (LANG; CARAHER, 2001; WOLFSON et al., 2016) são alguns destes fatores.

Alguns estudos internacionais estabelecem a relação das características sociodemográficas com as habilidades culinárias (CARAHER, 1999; LANG, 1999; TERNIER, 2010), porém não foram encontrados estudos que investiguem essa relação em estudantes no Brasil.

O estudo de Jomori et al. (2017), realizado no Brasil, descreveu os resultados do processo de validação de um instrumento para identificar habilidades culinárias e alimentação saudável em estudantes

universitários ingressantes brasileiros. O instrumento de avaliação utilizado para adaptação e validação foi o do Programa estadunidense *Cooking with a Chef* (CWC) desenvolvido e validado por Michaud (2007), Condrasky et al. (2011) e Warmin et al. (2012).

Em busca sistemática de literatura realizada por Bernardo (2017a) e Jomori (2017) em 2017, este foi o único programa encontrado que utiliza um instrumento de avaliação validado, e que considera diferentes dimensões das habilidades culinárias. O instrumento conta com oito escalas psicossociais e uma de avaliação do conhecimento culinário, sendo elas: 1) Índice de Disponibilidade e Acessibilidade de Frutas e Vegetais (FLV); 2) Atitudes Culinárias; 3) Comportamentos Culinários em Casa; 4) Comportamentos Culinários Fora de Casa; 5) Autoeficácia no Uso de Técnicas Culinárias Básicas e Preparo das Refeições; 6) Autoeficácia em Consumir FLVs; 7) Autoeficácia em Utilizar FLVs e Temperos e 8) Avaliação do Conhecimento de Termos e Técnicas Culinários.

O instrumento de identificação das habilidades culinárias foi adaptado culturalmente e validado para o Brasil por Jomori (2017) no contexto do Programa Nutrição e Culinária na Cozinha (NCC), um modelo de intervenção para o desenvolvimento de habilidades culinárias aplicado em estudantes universitários (BERNARDO, 2017; BERNARDO et al., 2017b).

Apesar do conhecimento sobre os benefícios da alimentação saudável, dos riscos de uma ingestão dietética inadequada, de existirem políticas públicas incentivando a alimentação saudável e o desenvolvimento das habilidades culinárias, não foi identificada nenhum estudo que relacionasse a autoeficácia culinária com as características sociodemográficas e pessoais na população brasileira ou com o público universitário no Brasil. Nesse cenário, levando-se em conta o contexto universitário e paralelamente as mudanças pelas quais passam estes indivíduos, a carência de um diagnóstico da autoeficácia culinária e da autoeficácia de utilizar e consumir FLV e sua relação com características sociodemográficas, justifica-se o desenvolvimento desta pesquisa. Nesse contexto, o presente estudo se propôs a responder a seguinte pergunta de partida:

Qual a relação da autoeficácia relacionada à culinária, ao uso e ao consumo de frutas, legumes e verduras com as características sociodemográficas e pessoais de universitários ingressantes?

1.2 OBJETIVOS

1.2.1 Objetivo geral

Identificar a autoeficácia relacionada à culinária e uso de técnicas culinárias básicas, ao uso e ao consumo de frutas, legumes e verduras (FLV) em estudantes universitários ingressantes e relacionar com características sociodemográficas e pessoais.

1.2.2 Objetivos específicos

- Identificar as características sociodemográficas e pessoais de estudantes universitários ingressantes;
- Caracterizar a autoeficácia relacionada à culinária, ao uso e ao consumo de FLV em estudantes universitários ingressantes;
- Relacionar as características sociodemográficas e pessoais dos estudantes universitários ingressantes com a autoeficácia culinária e uso de técnicas culinárias básicas, autoeficácia no uso e no consumo de FLV.

1.3 ESTRUTURA DA DISSERTAÇÃO

A presente dissertação está estruturada em cinco capítulos. O primeiro capítulo relacionado à introdução da dissertação englobando o problema a ser estudado, a justificativa do estudo, bem como a pergunta de partida e os objetivos.

O segundo capítulo apresenta a revisão de literatura, que embasa os pressupostos do estudo. A revisão se inicia com a caracterização da alimentação contemporânea de universitários ingressantes, abordando-se o contexto universitário, características alimentares dessa população e as consequências na sua alimentação. Além disso, abordam-se políticas públicas de incentivo ao desenvolvimento das habilidades culinárias, voltadas para a promoção da alimentação saudável. Na sequência é abordado o conceito de habilidades culinárias e sua relação com alimentação, bem como a relação com autoeficácia culinária e características sociodemográficas e pessoais.

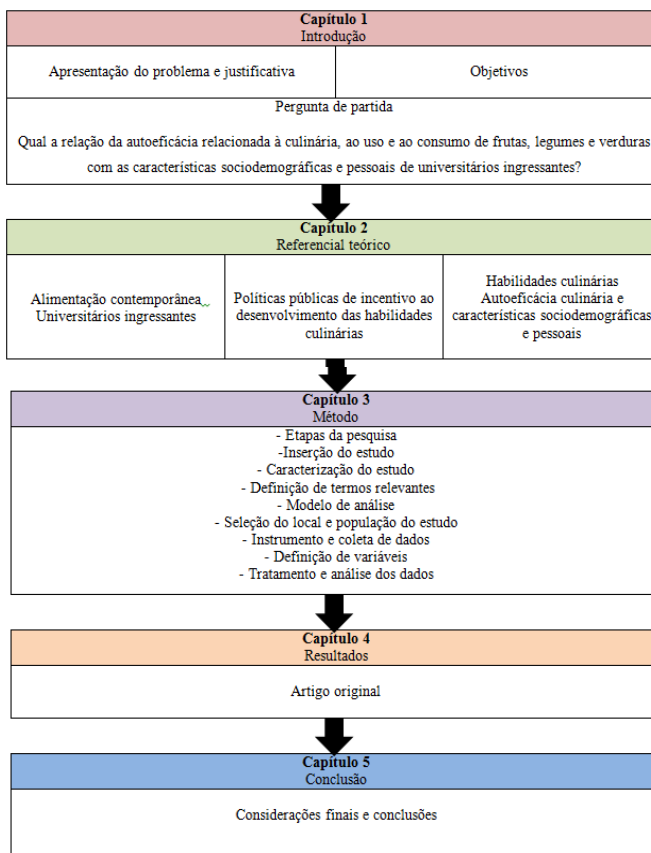
O terceiro capítulo descreve o delineamento metodológico utilizado para a realização da pesquisa, assim como a caracterização do estudo, a definição de termos relevantes para a pesquisa, etapas da pesquisa, local e população do estudo, modelo de análise, definição de variáveis e tratamento e análise de dados.

O quarto capítulo apresenta o artigo original com os resultados da dissertação.

Por fim, no quinto capítulo estão descritas as considerações finais do trabalho, com as suas conclusões, limitações e sugestões de pesquisas futuras.

A figura 1 demonstra a estrutura geral da dissertação.

Figura 1 – Estrutura geral da dissertação



Fonte: Elaborado pelo autora, 2018.

2 REVISÃO DA LITERATURA

Para o levantamento bibliográfico foram consultados o portal de periódicos da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES), bases de dados tais como *Scopus* e *PubMed*. Foram ainda consultados *sites* de órgãos governamentais nacionais e internacionais. Para complementar a busca na literatura, utilizou-se a técnica da “bola de neve” nas referências dos estudos e documentos encontrados (RIDLEY, 2008).

As buscas envolveram principalmente descritores em português e inglês (**Quadro 1**), referentes a: habilidades culinárias/ autoeficácia culinária/ escolhas alimentares/ hábitos alimentares/barreiras alimentares/características sociodemográficas/características pessoais relacionados a estudantes universitários ingressantes.

Quadro 1 - Unitermos selecionados para as buscas de artigos utilizados na revisão bibliográfica (*continua*).

Português	Inglês
Habilidades Culinárias	Cook* OR culinary* (skills OR techniques OR practices OR activities OR ability OR involvement)
OR	
Autoeficácia/ autoeficácia culinária /confiança	Self-efficacy OR Culinary self-efficacy OR culinary confidence
AND	
Hábitos alimentares/Práticas alimentares	feeding practic* OR food practic* OR eat* habit* OR eat* practic* OR eat* behavior OR diet* habits OR food habits OR food behavior OR food consumption OR food intake OR health* behavior OR nutrit* habits
AND	
Características sociodemográficas	Socio-demographic characteristics OR sex OR age
OR	
Características pessoais	Personal characteristics OR sex OR age

Fonte: Elaborado pela autora, 2018.

Quadro 1 - Unitermos selecionados para as buscas de artigos utilizados na revisão bibliográfica (*conclusão*).

Português	Inglês
AND	
Estudantes universitários ingressantes	University students OR college students OR Young adults OR freshman OR sophomore

Fonte: Elaborado pela autora, 2018.

2.1 CENÁRIO DA ALIMENTAÇÃO CONTEMPORÂNEA DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS E POLÍTICAS DE INCENTIVO AO DESENVOLVIMENTO DE HABILIDADES CULINÁRIAS

A comensalidade contemporânea se caracteriza pela escassez de tempo para o preparo e consumo de alimentos; pela presença de produtos processados e ultraprocessados; pela diminuição do consumo de alimentos em casa e pelo aumento de consumo em restaurantes e lanchonetes. Além da crescente individualização dos rituais alimentares (DIEZ-GARCIA, 2003). Esse padrão também é encontrado no Brasil, onde 21,5% do consumo médio diário energético é proveniente do consumo de alimentos processados (LOUZADA et al., 2015). Tais modificações nos hábitos alimentares têm sido observadas em diversos países, e estão associadas, entre outros fatores, à inovação tecnológica, à globalização das técnicas de processamento, ao *marketing* e distribuição de alimentos, e à expansão da mídia em massa global (POPKIN, 2006).

Além das mudanças dos tipos de alimentos, mudanças nos locais de consumo também ocorreram. Uma das tendências é a frequência crescente com que as refeições são consumidas fora do ambiente domiciliar (KEARNEY, 2010). Na alimentação dos estadunienses, o consumo de calorias fora de casa aumentou de 17,7% em 1977-78 para 31,6% em 2005-08. Em adição, a ingestão calórica estimada aumentou de 1.875 calorias em 1977-78 para 2.002 calorias em 2005-08 (LIN; GUTHRIE, 2012). No Brasil, embora a realização de refeições em casa ainda represente a maior fonte de alimentação, o consumo de alimentos fora do lar tem aumentado (IBGE, 2011). Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), através da Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF), o gasto com alimentação fora de casa foi de 24,1% em 2002 para 31,1% em 2008, sendo que a maior prevalência de consumo de alimentos fora de casa se deu nas regiões sul e sudeste do país (IBGE, 2011).

Enquanto que alimentos não processados ou minimamente processados são preparados e consumidos no domicílio em refeições usuais, como almoço e jantar, alimentos processados são projetados para serem consumido em qualquer lugar e horário. Esses exigem preparo mínimo e são convenientes para consumidores com falta de tempo (MONTEIRO, 2009; DIXON et al., 2013). Pesquisa conduzida por Lavelle et al. (2016) identificou que fatores como tempo, economia, fracassos culinários anteriores e preferências familiares podem ser classificados como barreiras para cozinhar usando ingredientes *in natura*. Já o desejo de se alimentar melhor, criatividade para elaborar pratos, habilidade de planejar refeições, possibilidade de preparar refeições para mais de um dia da semana e a autoeficácia em cozinhar o básico (desde o princípio, utilizando alimentos frescos ou crus) são classificados como facilitadores.

O fator “tempo” também foi citado como barreira em estudos conduzidos por Larson et al. (2006), Greaney et al. (2009) e Jones et al. (2014). Pesquisa conduzida por Lam e Adams (2017), com adultos no Reino Unido, identificou que ser confiante em preparar 10 tipos de alimentos específicos (carne vermelha, frango, bacalhau, salmão, macarrão, arroz, batata, raízes, tubérculos e vegetais), ser capaz de assar bolos e biscoitos sem ajuda e cozinhar a principal refeição pelo menos 5 vezes na semana está associado ao menor consumo energético proveniente de alimentos ultraprocessados.

No âmbito mundial, políticas públicas de saúde valorizam o incentivo à culinária visando a promoção de hábitos alimentares saudáveis. A Escócia, por exemplo, desde 2013 possui um programa chamado *Community Food and Health*. O programa reconhece que uma das barreiras para uma dieta saudável é não possuir as habilidades, conhecimentos e confiança para comprar e preparar refeições saudáveis. Desta maneira, são ofertadas aulas de culinária básica, para toda a comunidade, a fim de desenvolver habilidades culinárias e promover hábitos alimentares saudáveis (CFHS, 2017). Especificamente para o público de estudantes universitários ingressantes, na Irlanda do Norte existe um guia chamado de *The Fresher Food Guide*, que tem o intuito de ensinar a fazer escolhas alimentares mais saudáveis e desenvolver boas práticas de manipulação durante o primeiro ano longe de casa. O material do programa é composto por receitas saudáveis, dicas de compras e armazenamento, dicas de orçamento entre outros (FSA, 2012).

No Brasil, a PNAN integra os esforços do país que, por meio de um conjunto de políticas públicas, propõe respeitar, proteger, promover

e prover os direitos humanos à saúde e alimentação (BRASIL, 2012a). O Marco de Referência para Educação Alimentar e Nutricional surge com o objetivo de apoiar os diferentes setores do governo em suas ações de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) para que, dentro de seus contextos, mandatos e abrangência, possam alcançar o máximo de resultados possíveis. Nesse sentido, a EAN integrada a estratégias mais amplas para o desenvolvimento poderá contribuir para melhorar a qualidade de vida da população. Um dos princípios do Marco está centrado na “valorização da culinária enquanto prática emancipatória e de autocuidado dos indivíduos”. O autocuidado se refere a um dos aspectos de viver saudável, envolvendo a tomada de decisões, podendo ser afetadas por alguns fatores tais como: individuais, ambientais, socioculturais e de acesso a serviços públicos (BRASIL, 2012b).

Com base nas diretrizes da PNAN, foi publicado o Guia Alimentar para a População Brasileira (GAPB) em 2005. O guia apresentou as primeiras diretrizes oficiais para a população brasileira, abordando os princípios e as recomendações de uma alimentação adequada e saudável, configurando-se como um instrumento de educação alimentar e nutricional para o Sistema Único de Saúde (SUS) e para outros setores (BRASIL, 2006). Em 2014 foi lançada a segunda versão do GAPB, trazendo recomendações gerais sobre as escolhas alimentares e as maneiras de combinar os alimentos em forma de refeições. Além disso, o GAPB aborda circunstâncias como tempo, espaço e companhia, buscando valorizar as habilidades culinárias como elemento promotor da alimentação saudável no país (BRASIL, 2014).

Em relação a movimentos nacionais tendo como público alvo os jovens existe o projeto “Comer pra quê?”, desenvolvido pelo MDSA com a parceria de algumas universidades do Rio de Janeiro (UFRJ, UERJ e UNIRIO), entre outras instituições comprometidas com o Direito Humano à Alimentação Adequada e Saudável, como a Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS) e Fundação Oswaldo Cruz. O movimento é direcionado aos jovens acima de 15 anos de idade com objetivo de gerar consciência crítica sobre as práticas alimentares. O projeto surgiu a partir da identificação da necessidade que esse público tem de ações de EAN nas agendas das políticas de Saúde, de Alimentação e Nutrição e de Segurança Alimentar e Nutricional (SAN). No escopo do movimento encontram-se canais de comunicação como *spots* de rádio, *jingle*, filmes de animação e vídeos, estes últimos protagonizados pelos próprios estudantes (CPQ, 2017).

No geral, a alimentação contemporânea, incluindo a dos adultos jovens, é caracterizada pelo consumo de alimentos ultraprocessados e

processados, bem como baixo consumo de frutas, verduras e legumes (FVL) (BERNARDO et al., 2017; ILOW et al., 2017). Em se tratando de políticas públicas, apesar da existência do GAPB, que aborda a valorização das habilidades culinárias como uma estratégia promotora da alimentação saudável, não foi identificada nenhum programa ou política voltada exclusivamente para o público de universitários ingressantes no Brasil.

2.1.1 O contexto universitário e as características alimentares desta população

A entrada na universidade é uma etapa marcada por mudanças na vida do estudante, representando, para muitos, o momento em que terá que responsabilizar-se por sua alimentação. Embora tenham a intenção de fazer escolhas alimentares saudáveis, muitos estudantes não têm o conhecimento ou autoeficácia para fazê-las (ALMEIDA et al., 2013; MATTHEWS et al., 2016). Alguns autores denominam a população de estudantes universitários como “adultos jovens”, definida pela faixa etária dos 18 aos 25 anos de idade (ARNETT, 2000; ARNETT et al., 2014).

Pesquisadores dos Estados Unidos da América (EUA) identificaram que adultos jovens têm maior facilidade para consumir alimentos processados, talvez por esses alimentos necessitarem de menos tempo para o preparo (NIELSEN, et al., 2002). Os autores analisaram os dados sobre a ingestão alimentar de indivíduos entre 12 e 29 anos, nos EUA, nos anos 1977-1978, 1989-1991 e 1994-1996. Tanto os adolescentes quanto os adultos jovens apresentaram aumento geral no consumo diário de energia, principalmente entre 1989 e 1996. Embora ambos os grupos de adolescentes e adultos jovens seguissem tendências semelhantes, adultos jovens tiveram a maior diminuição na quantidade de energia proveniente de alimentos preparados em casa e maior aumento na quantidade de energia diária proveniente de alimentação realizada em restaurantes e *fast food*.

Esses dados são corroborados pela pesquisa de Adams e White (2015) que, ao caracterizarem as dietas do Reino Unido em relação ao grau de processamento, identificaram que 58% da alimentação de indivíduos de 18-29 anos é proveniente de alimentos ultraprocessados.

Ainda nos EUA, estudo realizado por Larson et al. (2011), com adultos jovens, revelou que aqueles que mais frequentavam restaurantes *fast food* (que serviam basicamente hambúrgueres e batatas fritas) tinham maior consumo de energia, bebidas adoçadas e gordura, bem

como menor consumo de alimentos mais saudáveis, como frutas, legumes e cereais integrais. Por outro lado, aqueles que frequentavam mais restaurantes do tipo *à la carte*, apresentaram maior consumo de vegetais.

O ingresso na universidade se dá habitualmente nessa fase, período em que constitui uma importante etapa do processo de transição da adolescência para a fase adulta. É durante esse estágio da vida que a maioria dos adolescentes, antes acostumados ao convívio diário com suas famílias, deixam seus lares, passando a terem mais liberdade para tomarem suas próprias decisões e fazerem suas próprias escolhas (GREANEY et al., 2009; DELIENS et al., 2014; PORTO-ARIAS et al., 2017). Desta forma, este período parece ser importante para estabelecer padrões de comportamento de saúde a longo prazo (NELSON et al., 2008; NELSON; STORY, 2009; GIRZ et al., 2013; LYTLE et al., 2014).

Baldini e colaboradores (2008) aplicaram um questionário de frequência alimentar (QFA) para identificarem a dieta de estudantes italianos e espanhóis (n=210). Os participantes receberam uma lista contendo 120 alimentos com sua descrição e porção usual, além de uma lista de ingredientes comumente utilizada em diferentes receitas para que fosse possível anotar as quantidades exatas. O estudo identificou que o consumo de frutas era maior em mulheres do que em homens; que homens consumiam mais leite, iogurte e queijos; e que o consumo de gorduras era alto e o de vegetais era baixo em ambos os sexos.

Resultado semelhante foi encontrado por Strobele-Benshop et al. (2018), que avaliaram a adesão às recomendações dietéticas diárias alemãs dentre os estudantes universitários. No estudo, foram avaliados 103 indivíduos, com idades entre 18 e 30 anos. Os resultados mostraram que, apenas 4% dos homens e 15% das mulheres atendiam as recomendações diárias de consumo de vegetais. Em relação às recomendações do consumo de frutas, 21% dos homens e 44% das mulheres as atendiam. De maneira geral, o grupo apresentou baixo consumo de frutas e vegetais, leite e peixes.

Além disso, estudo desenvolvido na Holanda, por Van Den Bogerd et al. (2018), para avaliar o consumo de FLV por meio de QFA, demonstrou que de maneira geral, os estudantes universitários não atingiam as recomendações diárias de FLV, principalmente os estudantes do sexo masculino.

O baixo consumo de FLV também foi identificado por Deliens et al. (2018) ao analisar o consumo e fatores associados ao consumo de FLV e gordura entre os estudantes universitários na Bélgica. Além de identificar o baixo consumo de FLV, os pesquisadores identificaram que

dentre os fatores que interferem no consumo estão o paladar, a disciplina para se alimentar, a preocupação com a saúde, a boa forma e a satisfação corporal.

No Brasil, em estudo conduzido por Busato et al. (2015) para identificar as práticas alimentares de estudantes universitários da área da saúde de uma universidade privada de Santa Catarina, observou-se que 47% consumiam frutas apenas 1 vez na semana e 34% consumiam verduras com a mesma frequência. Já para o consumo de frituras, 54% relataram consumi-las pelo menos 1 vez por semana. O consumo de doces foi o que mais se destacou, pois 30% dos estudantes relataram consumi-los diariamente.

Feitosa et al. (2010), ao aplicarem um questionário sobre alimentação saudável, com o objetivo de investigar os hábitos alimentares de estudantes universitários de uma universidade pública brasileira, identificaram baixo consumo de frutas, verduras e legumes. Ainda de acordo com o estudo, estudantes do sexo feminino apresentavam menor consumo de carnes e ovos; consumo inadequado de frituras, embutidos, doces e inadequação na frequência de troca de principais refeições por lanche.

A necessidade de escolher diariamente o que comer, torna-se uma preocupação permanente, na qual os indivíduos possuem a obrigação cotidiana de “ter que escolher”. A escolha, no entanto, não é feita de forma aleatória e muitas vezes combinam lógicas e valores contraditórios (BARBOSA, 2007). À medida que os jovens se tornam mais independentes, as influências familiares e de redes sociais começam a mudar e podem desempenhar papéis diferentes, em comparação ao que eles tinham na infância e na adolescência (NELSON et al., 2008).

Com relação à influência da rede social, cita-se estudo conduzido por Hilger et al. (2017). Os pesquisadores buscaram analisar os hábitos alimentares de estudantes universitários da Alemanha e as mudanças ocorridas desde o período da matrícula, utilizando QFA *on line*, adaptado para adultos jovens. Dos 689 participantes, 357 almoçavam na lanchonete da universidade e 280 o faziam para ter a companhia dos amigos. Os estudantes afirmaram ainda que houve mudanças em relação ao consumo de determinados alimentos, dos quais 40% relataram comer mais vegetais e 38% mais frutas desde a matrícula, porém 55% relataram não realizar tantas refeições regulares como antes da matrícula.

Deliens et al. (2014) buscaram identificar, por meio de grupos focais, quais fatores intervinham nas escolhas alimentares entre

universitários belgas. Autodisciplina, valores éticos e morais, estresse gerado pelos estudos e semanas de provas, conhecimentos a respeito de alimentação e nutrição, falta de tempo e necessidade de praticidade e conveniência na alimentação, ritmo de vida diário e padrão alimentar desenvolvido durante a infância foram apontados como principais interferentes no comportamento alimentar destes estudantes.

Colatruiglia e Slater (2016), ao estudar o conceito de educação alimentar da perspectiva de adultos jovens, constataram que as escolhas alimentares eram influenciadas pelo que os participantes vivenciavam no ambiente alimentar com os pais. Segundo estudo conduzido por Cluskey e Grobe (2009), para avaliar o ganho de peso e comportamento em estudantes universitários nos EUA, os que relataram maior independência e mais responsabilidade pela preparação de alimentos e refeições antes do ingresso na faculdade, sentiram ter conseguido maior estabilidade em seus comportamentos alimentares durante a vida na faculdade.

Com o objetivo de avaliar caracterizar os hábitos alimentares, composição corporal e perfil bioquímico de estudantes universitários da Galícia, na Espanha, Porto-Arias et al. (2017) realizaram testes bioquímicos e antropométricos, além de aplicarem QFA. Como resultados, os autores avaliaram 62 estudantes que apresentaram alto consumo de produtos de padaria, bebidas alcoólicas, salsichas e comidas prontas. Em relação ao perfil bioquímico, aproximadamente 90% dos participantes apresentavam níveis de colesterol total e triglicérides dentro da normalidade.

Na Polônia, Ilow et al. (2017) utilizaram um questionário baseado no guia alimentar polonês, para avaliar os hábitos alimentares de estudantes da faculdade de medicina. O estudo foi conduzido entre os anos de 2004 e 2012 e contou com a participação de 1168 estudantes com média de idade de 23 anos. Os pesquisadores identificaram baixo consumo de frutas e vegetais e elevado consumo de açúcar e bebidas açucaradas.

Em recente revisão da literatura, nacional e internacional, Bernardo et al. (2017) identificaram o elevado consumo, entre estudantes universitários, de *fast food*, *snacks*, frituras, cereais refinados, doces, refrigerantes e outras bebidas açucaradas, bebidas energéticas, bem como bebidas alcoólicas, sobretudo cervejas. Dentre as barreiras para uma alimentação saudável, os autores citam a falta de tempo para preparar as próprias refeições, a disponibilidade de FLV nas lanchonetes da universidade, os recursos financeiros, a falta de habilidades culinárias e também a falta de espaço em casa para preparar as refeições.

Diante disto, conclui-se que o contexto universitário pode refletir nos hábitos alimentares e levar a consequências na alimentação de adultos jovens. Entretanto, deve-se atentar para os fatores associados à alimentação, tema este que será explorado no tópico a seguir.

Quadro 2. Estudos que caracterizaram a alimentação de estudantes universitários (*continua*).

Autor, ano	País	Caracterização da amostra	Método de coleta	Resultados principais
Nielsen et al. (2002)	Estados Unidos da América	12 a 18 anos /19 a 29 Ambos os sexos	Recordatório 24 horas	Elevado consumo de alimentos processados.
Baldini et al. (2008)	Itália e Espanha	22 a 32 anos Ambos os sexos	Questionário de Frequência Alimentar (QFA)	Alto consumo de gorduras Baixo consumo de vegetais.
Crombie et al. (2009)	Estados Unidos da América	Ingressantes Ambos os sexos	Revisão bibliográfica	Alta ingestão de lanches e alimentos de baixo valor nutritivo; baixo consumo de frutas e vegetais.
Cluskey; Grobe (2009)	Estados Unidos da América	Média de idade de 19 anos Ambos os sexos	Grupo focal	Estudantes passaram a ganhar peso ao frequentar o ambiente universitário e a partir do momento em que se tornaram responsáveis pelas próprias refeições
Feitosa et al. (2010)	Brasil	Estudantes universitários Ambos os sexos	Questionário sobre alimentação saudável (Ministério da Saúde)	Baixa ingestão de frutas, verduras e legumes.

Fonte: Elaborado pela autora, 2018.

Quadro 2. Estudos que caracterizaram a alimentação de estudantes universitários (*continua*).

Autor, ano	País	Caracterização da amostra	Método de coleta	Resultados principais
Larson (2011)	Estados Unidos da América	20 a 31 anos Ambos os sexos	Questionário de Frequência Alimentar (QFA)	Indivíduos que mais frequentam <i>fast food</i> possuem maior consumo de energia, bebidas adoçadas e gordura, bem como menor consumo de alimentos mais saudáveis, como frutas, legumes e cereais integrais.
Adam;White (2015)	Reino Unido	Acima de 18 anos Ambos os sexos	Diário alimentar de quatro dias	Alto consumo de alimentos ultraprocessados.
Busato et al. (2015)	Brasil	18 a 30 anos Ambos os sexos	Questionário estruturado	Baixo consumo de frutas e verduras. Alto consumo de frituras e doces.
Bernardo et al. (2017)	Brasil	18 a 26 anos Ambos os sexos	Revisão narrativa	Elevado consumo de <i>fast food</i> , <i>snacks</i> , frituras e doces; refrigerantes e outras bebidas açucaradas; bebidas energéticas; cereais refinados e açúcares; bem como bebidas alcoólicas, sobretudo cervejas.

Fonte: Elaborado pela autora, 2018.

Quadro 2. Estudos que caracterizaram a alimentação de estudantes universitários (conclusão).

Autor, ano	País	Caracterização da amostra	Método de coleta	Resultados principais
Ilow et al. (2017)	Polônia	23 anos (média de idade) Ambos os sexos	Questionário sobre hábitos alimentares e estilo de vida n=1168	Baixo consumo de frutas e vegetais e elevado consumo de açúcar e bebidas açucaradas.
Hilger et al. (2017)	Alemanha	16 a 29 anos Ambos os sexos	Questionário de Frequência Alimentar (QFA) n= 689	Elevado consumo de doces e <i>fast food</i> .
Porto-Arias et al.(2017)	Espanha	18 a 27 anos Ambos os sexos	Questionário de Frequência Alimentar (QFA) n= 62	Alto consumo de produtos de padaria, bebidas alcoólicas, salsichas e comida industrializada.
Deliens et al. (2018)	Bélgica	18 a 26 anos Ambos os sexos	Questionário de Frequência Alimentar (QFA) n= 185	Baixo consumo de frutas e vegetais
Stroebele-Benschop et al. (2018)	Alemanha	18 a 30 anos Ambos os sexos	Questionário de Frequência Alimentar (QFA) n= 103	Baixo consumo de frutas e vegetais, principalmente entre indivíduos do sexo masculino.
Van der Bogerd et al. (2018)	Holanda	Abaixo de 22 anos Acima de 22 anos Ambos os sexos	Questionário de Frequência Alimentar (QFA) n= 717	Baixo consumo de frutas e vegetais, principalmente entre indivíduos do sexo masculino.

Fonte: Elaborado pela autora, 2018.

2.1.2 Fatores associados à alimentação contemporânea no público universitário e desfechos associados

As mudanças no estilo de vida moderno têm exposto a população ao risco de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como diabetes e hipertensão. As principais causas são os fatores de risco modificáveis, que estão associados aos hábitos de vida, como tabagismo, o consumo excessivo de bebida alcoólica, inatividade física, estresse crônico e alimentação inadequada (PIRES et al., 2013).

No Brasil, o reflexo deste tipo de comportamento pode ser expresso segundo dados do Sistema de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel) que revela que, em 10 anos (2006-2016), houve aumento de 62% nos casos de diabetes e 14% de hipertensão arterial. Além disso, mais da metade da população brasileira está acima do peso, sendo que mais de 80% da população entre 18 e 34 anos se encaixa neste perfil (BRASIL, 2016).

Nesse cenário, esse padrão de ingestão pode promover ganho de peso e estar associado ao risco aumentado de obesidade e diabetes tipo II (LASKA et. al., 2012), resistência insulínica, elevação do colesterol total e LDL (*Low Density Lipoprotein*) e decréscimo do colesterol HDL (*High Density Lipoprotein*) (DUFFREY et al., 2007; 2009). Segundo a *American College Health Association – National College Health Assessment* (ACHA-NCHA), em 2016, 31% dos estudantes universitários americanos estavam com sobrepeso e 6% estavam obesos (ACHA-NCHA, 2016).

Estudos têm demonstrado redução em relação aos conhecimentos e habilidades em alimentação e nutrição na população geral, contribuindo para preocupações em saúde pública, que incluem obesidade e outras relacionadas à nutrição (CARAHER; LANG, 1999; CUTLER, et al., 2003; JAFFE; GERTLER, 2006). As taxas de obesidade cresceram com o aumento do consumo de alimentos processados e ultraprocessados, deficitário em nutrientes e, alimentos de alta densidade energética, incluindo bebidas açucaradas que são produzidas em massa fortemente comercializadas e prontamente disponíveis (MOORE; RIDEOUT, 2007; POPKIN, 2001; USTJANAUSKAS et al., 2014).

A falta de habilidades culinárias pode contribuir para a diminuição na frequência em cozinhar e para um maior consumo de alimentos prontos. Um aspecto que contribui para a formação de habilidades culinárias é o contexto social/familiar vivido na infância e na adolescência. Para participantes do estudo conduzido na Bélgica por

Deliens et al. (2014), as práticas alimentares atuais são resultado das influências sofridas da infância e adolescência. Quanto mais saudável o ambiente alimentar em que foram criados, mais saudáveis são suas escolhas atuais. Entretanto, a vida no campus universitário também exerce influência sobre as escolhas e hábitos alimentares dos estudantes. A falta de informações nutricionais, a variedade de alimentos em bufê livre, o preço dos alimentos, o consumo de álcool e o tempo foram fatores citados por estudantes universitários dos EUA, participantes de 6 grupos focais (6 a 8 indivíduos) como motivos para o ganho de peso durante este período (NELSON et al., 2009).

Crombie et al. (2009) realizaram revisão de literatura para avaliar o ganho de peso dos universitários ingressantes, analisando 17 estudos longitudinais com esta população. Os autores encontraram variação de 3,1 e 3,4 kg, no ganho de peso, o que, segundo eles, pode indicar que esta é uma população predisposta a este fenômeno. Como possíveis fatores que influenciaram o ganho de peso destacaram o perfil de consumo alimentar, onde ocorria alta ingestão de lanches e alimentos de baixo valor nutricional, bem como baixo consumo de alimentos saudáveis como frutas e vegetais; os comportamentos alimentares (comer em situações vulneráveis emocionalmente como depressão e estresse; tamanhos das porções de refeições no campus; restrições alimentares; elevado consumo de álcool ou beber socialmente); tipo de residência (morar no campus ou fora do campus); e o tempo de atividade física (aumento do sedentarismo, bem como diminuição do lazer).

2.2 HABILIDADES CULINÁRIAS: RELAÇÃO ENTRE AUTOEFICÁCIA CULINÁRIA E CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS E PESSOAIS

2.2.1 Habilidades culinárias e sua relação com alimentação

O termo habilidades culinárias tem sido geralmente utilizado para representar uma combinação de habilidades mecânicas e físicas que são aplicadas durante a preparação de alimentos em casa. Estas habilidades incluem além da preparação do alimento um conjunto mais complexo de habilidades gerenciais, organizacionais, perceptivas e conceituais, envolvendo o indivíduo em estruturas econômicas, sociais, culturais e temporais (SHORT, 2003).

Em revisão de literatura, Jomori e colaboradores propuseram um conceito para habilidades culinárias, considerando aspectos tanto relacionadas aos alimentos, quanto aos indivíduos, considerando

elementos como confiança, atitude, comportamento e conhecimentos individuais empregados para preparar os alimentos. Nesse sentido, os autores sugerem que as habilidades culinárias sejam conceituadas como “a confiança, a atitude e a aplicação de conhecimentos individuais para desempenhar tarefas culinárias, desde o planejamento dos cardápios e das compras até o preparo dos alimentos, sejam esses *in natura*, minimamente processados, processados ou ultraprocessados” (JOMORI et al., 2018).

As habilidades para cozinhar estão sofrendo adaptações e sendo alteradas em resposta a variáveis externas, tais como demandas de tempo, disponibilidade de alimentos e tecnologia (LANG; CARAHER, 2001). Esses autores lançam o termo “transição culinária”, que pode ser definida como um processo pelo qual várias culturas têm vivenciado importantes mudanças no padrão e no tipo de habilidade necessária para preparar e consumir os alimentos.

Esta transição pode levar à modificação das habilidades que podem ser devidas à falta de confiança e/ou de conhecimentos para executar algumas tarefas consideradas básicas na cozinha (CARAHER et al., 1999; LANG et al., 1999; BYRD-BREDBRENNER, 2004; 2005; MICHAUD, 2007; WINKLER, 2008; WINKLER, TURREL, 2009; WARMIN, 2009; WARMIN et al., 2012), como por exemplo o uso de alimentos crus e ingredientes básicos ou o preparo das refeições desde o princípio. Além disso, modificações podem estar relacionadas com a maior oferta de alimentos ultraprocessados e de conveniência (CARAHER; LANG, 1999).³

O termo *food literacy* foi proposto como um conceito que cobre todas as definições: habilidades culinárias, competências culinárias e nutrição culinária. A literacia alimentar descreve os aspectos práticos necessários para atender às recomendações nutricionais: planejamento, gerenciamento, seleção, preparação e consumo (VIDGEN; GALLEGOS, 2014). Em revisão de literatura, Truman et al. (2017) identificaram a prevalência de seis temas presentes na definição de *food literacy*, sendo eles, habilidades e comportamentos, escolhas alimentares, cultura, emoções, sistemas alimentares e conhecimento. Esta quantidade de temas demonstra que o termo está sendo aplicado

³ Alimentos de conveniência são caracterizados como alimentos total ou parcialmente preparados nos quais o tempo de preparação, habilidades culinárias ou esforços físicos foram significativamente transferidos do consumidor para o processador ou distribuidor de alimentos (CAPPS et al., 1985).

tanto às habilidades cognitivas (conhecimento) e funcionais (habilidades e comportamentos), quanto ao nível individual (escolhas alimentares/de saúde) e social (cultura, emoções, sistemas alimentares) dependendo dos objetivos particulares do estudo (TRUMAN et al., 2017).

O conhecimento relacionado à prática culinária isoladamente é insuficiente para alterar o comportamento, mas aliado à prática pode aumentar a confiança culinária (HORODYNSKI et al., 2004). O conhecimento em relação à culinária desenvolve-se a partir de contextos sociais, por exemplo, a socialização das crianças dentro das famílias (vivenciar o preparo das refeições a partir de ingredientes básicos), exposição às aulas de culinária, ter que aprender a ser o responsável pelo preparo das refeições ao deixar a casa dos pais ou ter filhos, ou a exposição à mídia (programas de televisão, propagandas) (HITLIN; ELDER, 2007).

Neste meio, há uma tendência na valorização das habilidades culinárias, representada pela difusão dos programas de culinária na televisão com *chefs* de cozinha e celebridades, dos livros de culinária e de receitas, revistas, bem como exibição dessas na rede de *internet* (WORSLEY et al., 2014). Alguns estudos concluíram que aulas de culinária com a presença de um *Chef* foram favoráveis à melhoria dos conhecimentos e confiança culinária, componentes das habilidades culinárias, entre estudantes universitários (WARMIN, 2009; WARMIN et al., 2012). Além disso, Condrasky et al. (2010) avaliaram os efeitos da implementação de atividades de culinária em um programa de educação nutricional, o *Cooking with a Chef*, mencionado anteriormente, e identificaram que um aumento no conhecimento culinário e o aperfeiçoamento das habilidades podem ajudar a melhorar comportamentos alimentares.

Murray et al. (2016) procuraram determinar, através de grupos focais (6 grupos com 4 participantes cada), se estudantes universitários de Nova Jersey (EUA) tinham habilidades culinárias, conhecimento e confiança necessários para planejar suas próprias refeições. Os autores observaram que estudantes provenientes de famílias que realizavam o preparo e consumo das refeições em conjunto tendiam a repetir o padrão com seus colegas e parceiros, além de dedicarem mais tempo preparando suas próprias refeições. Já os estudantes que não compartilharam essas experiências com a família, eram mais dispostos a consumir alimentos pré-preparados e atribuíram esse comportamento ao fato de estarem acostumados a consumirem o alimento no deslocamento entre os locais.

Woodruff e Hanning (2008) colocam que o ambiente da refeição da família fornece uma oportunidade para que os adultos modelem hábitos alimentares saudáveis e forneçam alimentos saudáveis para suas famílias. Colatruglioa e Slater (2016) ao explorar o conceito de “*food literacy*” (literacia alimentar) entre adultos jovens canadenses, identificaram que a maior parte desse conhecimento veio proveniente do aprendizado com a figura materna. Os resultados da pesquisa sugerem que as escolhas alimentares e o conhecimento alimentar e nutricional são reflexos do ambiente familiar.

Para McLaughlin et al. (2003), a refeição preparada em casa está relacionada a escolhas mais saudáveis, particularmente o aumento da ingestão de frutas, legumes e grãos integrais. Entretanto, diversos estudos não identificaram relação clara entre habilidades culinárias e qualidade da dieta, principalmente no que se refere ao consumo destes alimentos (SMITH et al., 2010; RIDDELL et al., 2011).

Comer fora de casa tem sido associado com aumento do consumo de refeições prontas e alimentos de alta densidade calórica (VAN DER HORST et al., 2011b). Crawford et al. (2007) em estudo realizado na Austrália, com 1580 mulheres de 18 a 65 anos, observou que aquelas que fazem refeições em casa de quatro a cinco vezes por semana são 1,4 vezes mais propensas a comer duas ou mais porções de frutas e vegetais quando comparadas àquelas que não fazem nenhuma refeição em casa.

Estudo conduzido por Hartmann et al. (2013) na Suíça avaliou a importância das habilidades culinárias nas escolhas alimentares. Dentre os indivíduos com idades de 20 a 80 anos que referiram possuir várias habilidades culinárias, os autores observaram uma associação positiva com o consumo de vegetais e associação negativa com o consumo de alimentos pouco saudáveis (refrigerantes, doces e guloseimas). O consumo foi avaliado por meio de aplicação de QFA e questionário adicional com informações sobre habilidades culinárias.

Por outro lado, também na Suíça, Van de Horst et al. (2011a, 2011b) identificaram que indivíduos que relataram possuir habilidades culinárias escassas e passaram menos tempo cozinhando foram mais propensos a consumir *fast foods* (que fornecem maior energia e poucos nutrientes). Apesar desses resultados, é importante salientar que ainda é controverso afirmar que a presença de habilidades culinárias esteja relacionada com dietas nutricionalmente adequadas.

A falta de habilidades culinárias em adultos jovens tem sido relatada nos Estados Unidos, Canadá, Reino Unido e Austrália (BYRD-BREDBENNER, 2005). As razões citadas como barreiras para desenvolver essas habilidades são: falta de tempo, falta de habilidade,

aversão às compras no supermercado, custo e o paladar para alimentos saudáveis (SCARLATA, 2009; JONES et. al. 2014; HILGER et al. 2017). Soma-se a isto o fato de que em países como Reino Unido, Irlanda, Nova Zelândia e Canadá as aulas de culinária ou conteúdos que ensinam o preparo dos alimentos em casa deixaram de ser uma exigência nos currículos escolares formais (STITT, 1996).

A escassez de habilidades culinárias, preparação menos frequente de alimentos em casa e o consumo mais frequente de alimentos pré-preparados têm sido associados com a baixa qualidade alimentar, sobrepeso e obesidade (VAN DER HORST et al. 2011a; McLAUGHLIN et al. 2003; WOLFSON; BLEICH, 2015).

Esses achados são corroborados por Larson et al., (2006), que ao estudar adultos jovens de Minesota, constatou que os participantes que cozinham frequentemente são menos propensos a consumir *fast-food* e mais propensos a atingir as recomendações diárias para gorduras, cálcio, frutas, vegetais e grãos integrais. Dos participantes que relataram cozinhar frequentemente, 31% consumiam diariamente cinco porções de frutas ou vegetais, enquanto que dentre os que cozinham raramente, apenas 3% possuíam este padrão de consumo. Para os autores, os resultados do estudo reforçam a importância de cursos oferecidos no ambiente universitário para desenvolver as habilidades culinárias de jovens adultos. Os cursos devem enfatizar as habilidades culinárias básicas, e trazer estratégias para fazer compras de alimentos saudáveis com uma renda limitada, além de ideias para o planejamento de refeições rápidas e equilibradas.

Autores como Stead et al. (2004), Short (2006) e Kaufmann (2010) identificaram que existe uma diferenciação entre tipos de culinária: cozinhar todos os dias ou apenas em ocasiões especiais, preparar uma refeição ou apenas servi-la, cozinhar por prazer ou cozinhar por obrigação. Salientaram ainda que esses são fatores que influenciam a categorização, quantificação e avaliação dos diferentes tipos de culinária para modificar habilidades e comportamento culinário.

Sainz Garcia et al. (2016) buscaram avaliar a presença de habilidades culinárias e o consumo de alimentos processados entre estudantes universitários de Barcelona, Espanha. Segundo os autores, indivíduos que possuíam habilidades culinárias, mas não possuíam confiança em preparar mais de um alimento ao mesmo tempo, registraram alto consumo de alimentos processados.

Diante do exposto, verificou-se que mesmo que identificada que a transmissão de conhecimentos sobre habilidades culinárias seja feita pelas escolas ou em casa, isso não significa que os jovens terão elevado

conhecimento culinário ou ainda que apresentarão maior frequência no preparo dos alimentos em casa do que os que não tiveram essas oportunidades (CARAHER et al., 1999; LANG et al., 1999; LYON et al., 2011).

Para Short et al. (2003) os indivíduos adquirem conhecimento proveniente das práticas culinárias e experiências alimentares, e assim desenvolvem as habilidades culinárias. Essas habilidades associadas ao conhecimento influenciam na confiança e no fato de os indivíduos considerarem cozinhar um grande esforço. Além disso, as habilidades culinárias influenciaram as práticas e escolhas alimentares dos indivíduos.

Para Lang e Caraher (2001), a educação culinária pode fornecer aos participantes uma sensação de controle sobre os ingredientes, estilo de preparação e tamanho da porção de alimentos consumidos, gerando uma maior confiança nas escolhas e nas tarefas executadas. Diez-Garcia e Castro (2011) ressaltam que saber preparar o próprio alimento permite colocar em prática as informações técnicas e amplia o conjunto de possibilidades do indivíduo, pois a prática culinária também permite a reflexão e o exercício das dimensões sensoriais, cognitivas e simbólicas da alimentação.

A falta de confiança culinária, por sua vez, pode levar à maior dependência dos indivíduos aos alimentos prontos para consumo, que geralmente contêm altas concentrações de gordura, açúcar e sal, e pode contribuir para o ganho de peso (CONDRASKY et al., 2007).

2.2.2 Habilidades e Autoeficácia culinária

Autoeficácia pode ser definida como a percepção de confiança na capacidade de realizar um comportamento em uma determinada situação, e é considerada a contribuinte principal para alterar o comportamento relacionado à saúde (BANDURA, 1977). De acordo com a Teoria Social Cognitiva (TSC) de Bandura (1977), o conhecimento de riscos e benefícios para a saúde, juntamente com o conhecimento como influenciador na mudança comportamental, cria a pré-condição para esta mudança. Entretanto, a crença na autoeficácia é necessária para a maioria das pessoas superarem as barreiras para adotar e manter estilos de vida saudáveis uma vez que essas desempenham papel central na mudança pessoal e são a base da motivação e ação humana.

Para Michaud (2007), a autoeficácia culinária é a confiança que o indivíduo possui em executar atividades culinárias básicas, incluindo

habilidades com facas, seguir receitas culinárias e preparar refeições a partir da matéria-prima disponível na despensa ou na geladeira. A autoeficácia culinária está relacionada às habilidades de culinária, mas também à atitudes sobre os diferentes métodos de preparação e alimentos.

Em estudo conduzido por Stead et al. (2004), com grupos focais (n=16) envolvendo participantes de um programa de intervenção culinária na Escócia, foi identificado que dentre aqueles que não se sentiam capazes em relação à culinária, a ideia de cozinhar a partir de ingredientes frescos e preparar jantares sem recorrer aos congelados, era “assustadora”. O fato dos indivíduos não se sentirem capazes de cozinhar a partir de ingredientes frescos pode estar relacionado a uma autoeficácia culinária mais baixa.

Pessoas com alto nível de autoeficácia reconhecem sua capacidade de estabelecer metas realistas, prever resultados e planejar estrategicamente suas ações (BANDURA, 1997). Nesse sentido, pesquisas apontam o impacto positivo da autoeficácia culinária na saúde, incluindo a diminuição do consumo de alimentos fora de casa (CARAHER et al.,1999), aumento do consumo de frutas e vegetais e planejamento do preparo de refeições (WINKLER, 2008).

Para Lawrence et al. (2000), embora as habilidades culinárias sozinhas, sem outra educação relacionada à alimentação, não alterem completamente os comportamentos alimentares, parece existir uma conexão entre a confiança nas habilidades culinárias e hábitos alimentares saudáveis.

Nos Estados Unidos, Byrd-Bredbenner (2005) desenvolveu um estudo, com o objetivo de avaliar o conhecimento e a confiança de estudantes de um curso introdutório de psicologia no preparo de refeições. O instrumento utilizado foi aplicado *online* e era dividido em três seções: 1- demográfica (questões como frequência do preparo de refeições e com quem aprendeu a cozinhar); 2- experiência e confiança no preparo de refeições (utilizando métodos de preparo como ferver, cozinhar e assar); 3- conhecimento sobre o preparo de refeições (questões envolvendo compra, preparo e armazenamento). A pesquisadora identificou que os participantes se sentiam mais confiantes em desenvolver tarefas como ferver, cozinhar e assar. Dos 1024 participantes, apenas 33% se sentiam confiantes em preparar uma nova receita, se fosse complexa. A conclusão do estudo sugere que embora os estudantes possuam habilidades como preparo e armazenamento de refeições, eles tinham dificuldades de interpretar as orientações de preparo em uma receita ou embalagem de produto.

Em estudo conduzido por Matthews et al. (2016), com 6.638 estudantes universitários no Canadá para avaliar o conhecimento, as intenções e a autoeficácia para lidar com as recomendações dietéticas, os autores observaram que indivíduos que participaram de cursos relacionados à alimentação e nutrição possuíam maiores níveis de conhecimento sobre nutrição e qualidade de dieta do que aqueles que não participaram dos cursos. Para os autores, eles podem ter atitudes positivas, maior autoeficácia e maior conhecimento das recomendações para uma alimentação mais saudável.

Também no Canadá, Wilson et al. (2017) aplicaram um questionário de autopercepção de habilidades culinárias em estudantes universitários com o objetivo de analisar as habilidades culinárias autorrelatadas e a confiança em desempenhar determinadas tarefas na cozinha. O questionário aplicado era composto por sete itens (1- picar e cortar, 2- preparar vários pratos ao mesmo tempo, 3- preparar uma refeição com os ingredientes disponíveis, 4- cozinhar em grande quantidade para estocar, 5- tornar uma receita mais saudável, 6- escolher uma erva ou tempero e 7- planejar refeições semanais). A partir das respostas, os indivíduos eram classificados de 0 a 100, em que 0 correspondia a nenhuma habilidade e 100, muito hábil. Os resultados indicaram que 62% dos participantes se sentiam capazes de preparar uma refeição a partir de ingredientes básicos, seguindo uma receita se necessário. Dos 6638 estudantes participantes, 31% se diziam capazes de preparar uma refeição desde que utilizassem ingredientes prontos para o consumo. Os participantes relataram sentir-se mais confiantes nas suas habilidades mecânicas (como descascar, fatiar ou picar) e menos confiantes nas habilidades perceptuais e conceituais, como planejar as refeições semanais e ajustar receitas.

2.2.3 Autoeficácia culinária e a sua relação com características sociodemográficas e pessoais

As modificações das habilidades culinárias podem não ser caracterizadas pelo declínio, mas sim pela falta de confiança em utilizar habilidades consideradas básicas na cozinha. A falta de confiança culinária pode ainda ser influenciada por diversos fatores tais como situação da moradia (se sozinho, com pais, com companheiro, com filhos), renda, escolaridade, disponibilidade de alimentos e, principalmente, papéis culturalmente definidos para homem e mulher (LANG et al., 1999; CARAHER et al., 1999; WINKLER; TURREL, 2009; BLICHFELDT; GRAM, 2012).

No público de estudantes universitários, segundo Byrd-Bredbenner (2005), os métodos de cozinhar mais utilizados são aqueles em que os participantes se sentem mais confiantes. Para Courtney et al., (2016) dos que se consideram capazes de preparar uma refeição a partir de ingredientes básicos, as mulheres relatam possuir mais habilidades que os homens.

Sainz Garcia e colaboradores (2016) buscaram avaliar as habilidades culinárias e o consumo de alimentos industrializados de estudantes universitários em Barcelona, associando com variáveis sociodemográficas e com a confiança em algumas habilidades culinárias. Os autores observaram a prevalência de consumo de alimentos processados e a associação com sexo (masculino), idade (menor de 21 anos) e o fato de não saber cozinhar. Dentre os participantes que referiram saber cozinhar, a prevalência de consumo de alimentos processados foi associada à falta de confiança em preparar mais de um alimento simultaneamente. Para os autores, a falta de confiança também é atribuída à falta de tempo em que os estudantes estão morando longe de casa.

Wilson et al. (2017) em pesquisa realizada no Canadá, avaliaram a percepção sobre habilidades culinárias de universitários canadenses e a sua relação com sexo, possuir um curso de nutrição/alimentação, condições de moradia e tempo morando longe de casa. Os pesquisadores avaliaram 6638 estudantes, com média de idade de 19,9 anos. Os resultados apontaram que os estudantes que viviam longe de casa por um ano ou menos reportaram possuir menor habilidade culinária do que aqueles que viviam longe de casa há mais de um ano. Dos estudantes que moravam sozinhos, 51% preparavam suas próprias refeições de 4 a 6 vezes por semana, enquanto que apenas 20% dos estudantes que moravam com a família possuíam o mesmo comportamento. O estudo indicou, ainda, que estudantes do primeiro ano obtiveram menores escores em relação às habilidades culinárias quando comparados aos estudantes dos anos seguintes. Quando comparadas aos homens, mulheres se consideravam mais capazes de preparar refeições a partir de ingredientes básicos. Os autores destacam que, diante dos resultados, as intervenções com objetivo de educação nutricional e aprimoramento das habilidades culinárias dos estudantes universitários são importantes, principalmente no primeiro ano longe de casa.

Courtney et al. (2016) desenvolveram um questionário que avaliou, entre outros itens, frequência com que preparavam uma refeição, armazenamento de alimentos além de questões sobre habilidades culinárias e conhecimento culinário. A pesquisa, realizada

com estudantes canadenses com média de idade de 20,5 anos, identificou que 51% dos participantes relataram ser capazes de preparar uma refeição desde que tivessem uma receita para seguir e 40% relataram poder cozinhar “praticamente qualquer coisa”. Dos 479 participantes, 34% nunca cozinhavam a partir de ingredientes básicos. Os autores identificaram ainda que, as habilidades culinárias autorreferidas eram maiores em estudantes que já haviam feito curso relacionado ao preparo ou manipulação de alimentos.

Byrd-Bredbenner (2005), ao analisar o conhecimento e confiança culinária de jovens adultos matriculados em um curso de psicologia nos EUA, identificou que metade dos participantes cozinhava pelo menos uma vez na semana e 33% seguia uma receita impressa. Dos 1024 participantes, 33% raramente ou nunca preparavam uma refeição. Para identificar conhecimento culinário, foi utilizado um questionário contendo sete escalas: 1) armazenamento de alimentos, 2) compra, 3) preparo, 4) termos culinários, 5) utensílios, 6) medidas de ingredientes e 7) modificação da quantidade de gordura. A pesquisa revelou ainda que as mulheres tiveram maior conhecimento, maior confiança em preparar alimentos, usar termos e equipamentos culinários e dosar ingredientes, quando comparadas aos homens.

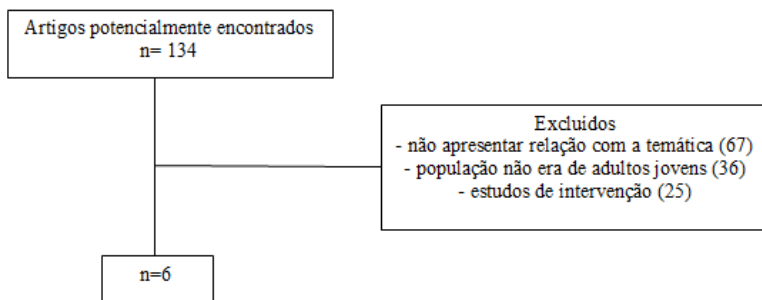
Kourajian et al. (2017) avaliaram a associação da percepção sobre habilidades culinárias, frequência de preparação de alimentos e Índice de Massa Corporal (IMC) entre 968 universitários dos EUA. Mais da metade reportou se sentir confiante em suas habilidades culinárias e 15% relataram cozinhar diariamente. Maiores níveis de confiança foram relacionados ao alto consumo de vegetais, porém também a maiores IMC. Além disso, os pesquisadores identificaram que os estudantes ingressantes cozinhavam menos frequentemente que os demais.

Kowalkowska et al. (2018), por meio de um questionário *online*, avaliaram habilidades culinárias e características sociodemográficas de estudantes universitários da cidade do Porto, em Portugal. Maiores habilidades culinárias foram observadas em mulheres, em indivíduos com faixa etária superior a 30 anos, participantes de algum curso da área da saúde e dentre aqueles que não moravam com os pais.

Após buscas nas bases de dados *Scopus* e *Pubmed* para a construção do presente referencial teórico, poucos estudos foram identificados investigando a relação das características sociodemográficas com a autoeficácia culinária de estudantes universitários.

A figura 2 apresenta o caminho de busca e seleção dos artigos.

Figura 2 – Fluxograma do caminho de busca dos artigos que relacionam autoeficácia culinária em universitários ingressantes/adultos jovens.



Fonte: Elaborado pela autora, 2018.

Dos 134 artigos encontrados, 128 foram excluídos (67 por não apresentarem relação com o tema, 36 por estudar uma população diferente e 25 por tratarem de intervenções). Por fim, foi feita a leitura completa dos 6 artigos restantes, que compõem o quadro 3.

Quadro 3. Estudos que indicaram a relação de características sociodemográficas e/ou pessoais com autoeficácia culinária em universitários ingressantes (*continua*).

Autor, ano	Local do Estudo	Método (População)	Variáveis sociodemográficas	Variáveis de desfecho	Resultados principais
Byrd-Bredbenner (2005)	Estados Unidos da América	Confiança e conhecimento no preparo de alimentos n= 1.024	Idade, sexo, frequência de preparo de refeições, onde aprendeu a cozinhar.	Avaliar o conhecimento sobre preparação de alimentos Analisar a confiança nas habilidades para preparação de alimentos.	Mulheres referiram possuir mais conhecimento e confiança em utilizar termos e equipamentos culinários, em preparar alimentos, assim como dosar ingredientes.
Courtney et al. (2016)	Canadá	Questionário sobre segurança alimentar Questionário sócio-demográfico e preditor de habilidades culinárias n= 479	Idade, sexo, curso, turno, fase da graduação, situação de moradia, realização de curso sobre manipulação/preparo de alimentos	Avaliar o conhecimento em segurança alimentar	Associação significativa entre habilidades culinárias autorreferidas e o fato de ter participado de um curso de preparo ou manipulação de alimentos.

Fonte: Elaborado pela autora, 2018.

Quadro 3. Estudos que indicaram a relação de características sociodemográficas e/ou pessoais com autoeficácia culinária em universitários ingressantes (*continua*).

Autor, ano	Local do Estudo	Método (População)	Variáveis sociodemográficas	Variáveis de desfecho	Resultados principais
Sainz Garcia et al. (2016)	Espanha	Questionário de habilidades culinárias (<i>online</i>) n= 525	Idade, sexo, curso e saber cozinhar	Avaliar habilidades culinárias e consumo de refeições prontas Relacionar com características sociodemográficas	Associação positiva de consumo elevado de alimentos processados com o sexo masculino, idade inferior a 21 anos e o fato de não saber cozinhar.
Kourajian et al. (2017)	Estados Unidos da América	Questionário de avaliação de confiança em habilidades culinárias, frequência de preparo de alimentos e dados antropométricos n= 968	Idade, fase da graduação, IMC, situação de moradia	Associar a percepção de habilidades culinárias, frequência de preparação de alimentos, indicadores da qualidade da dieta e IMC	IMC aumentava de acordo com o nível de confiança em cozinhar; Graduandos possuíam escores mais altos na frequência da compra e preparo de alimentos, quando comparados aos ingressantes.

Fonte: Elaborado pela autora, 2018.

Quadro 3. Estudos que indicaram a relação de características sociodemográficas e/ou pessoais com autoeficácia culinária em universitários ingressantes (*continua*).

Autor, ano	Local do Estudo	Método (População)	Variáveis sociodemográficas	Variáveis de desfecho	Resultados principais
Wilson et al. (2017)	Canadá	Questionário de avaliação de confiança em habilidades culinárias n= 6.638	Idade, sexo, escolaridade, tempo morando fora da casa dos pais, situação de moradia, realização de curso de nutrição ou alimentação, situação de estudante internacional e acesso à cozinha	Avaliar a percepção de habilidades culinárias Comparar com sexo, possuir um curso de nutrição, condições de moradia e tempo em que o indivíduo morava fora da casa dos pais	Mulheres se consideravam aptas a preparar refeições à partir de ingredientes básicos; Estudantes que moravam em residência estudantil ou com os pais possuíam menor habilidades culinárias do que os que residiam de maneira independente; Estudantes do primeiro ano obtiveram menores escores de habilidades culinárias em relação aos outros estudantes de outras fases.

Fonte: Elaborado pela autora, 2018.

Quadro 3. Estudos que indicaram a relação de características sociodemográficas e/ou pessoais com autoeficácia culinária em universitários ingressantes (*continua*).

Autor, ano	Local do Estudo	Método (População)	Variáveis sociodemográficas	Variáveis de desfecho	Resultados principais
Kowalkowska et al. (2018)	Portugal	Questionário de habilidades culinárias (<i>on-line</i>) n= 730	Idade, sexo, local de estudo, escolaridade, situação de moradia, e acesso à cozinha durante o ano acadêmico	Avaliar a confiabilidade da versão portuguesa de uma escala de habilidades culinárias. Relacionar habilidades culinárias e associar com características sociodemográficas	Maiores habilidades culinárias em mulheres, acima de 30 anos, pertencentes à área da saúde e que não moram com os pais.

Fonte: Elaborado pela autora, 2018.

2.3 CONCLUSÕES DO CAPÍTULO

No presente capítulo, abordou-se o panorama da alimentação contemporânea ocidental, que destaca o aumento do consumo de alimentos industrializados e escassez de tempo para o preparo e consumo de alimentos. Em consequência disso, autores colocam a diminuição do consumo de alimentos em casa e aumento no consumo fora de casa, em restaurantes, lanchonetes entre outros locais. Diante deste cenário, políticas públicas de promoção de saúde têm sido desenvolvidas, valorizando o incentivo à culinária e visando à promoção de hábitos alimentares saudáveis.

Em âmbito mundial, alguns programas ou iniciativas encontradas visam principalmente desenvolver habilidades culinárias e promover hábitos alimentares saudáveis, por meio de aulas de culinária básica. Ao focar especificamente em estudantes universitários, encontraram-se poucos programas, a maioria com o intuito de ensinar a fazer escolhas alimentares mais saudáveis e desenvolver boas práticas na manipulação dos alimentos.

No Brasil, existe o GAPB que, de forma inovadora, destaca a valorização das habilidades culinárias como elemento promotor da alimentação saudável. Entretanto não há nenhum documento ou política pública voltada especificamente para o público de estudantes universitários. Dentre as políticas públicas existentes para a população em geral, pode se citar a PNAN que tem como um dos propósitos a melhoria das condições de alimentação, nutrição e saúde mediante promoção de práticas alimentares adequadas e saudáveis.

Com base no contexto universitário e suas consequências alimentares apresentadas, reforça-se que o estímulo ao desenvolvimento das habilidades culinárias deve focar também neste segmento populacional. Muitos estudantes, ao ingressarem na universidade, deixam a casa dos pais e se veem forçados a se responsabilizarem pela sua própria alimentação. No geral, o que os estudos mostram é que, os hábitos alimentares desta população se caracterizam pelo elevado consumo de alimentos ultraprocessados, açúcares e gorduras, e baixo consumo de FLV. Autores consultados relacionam esse cenário com a aquisição de habilidades culinárias. Entretanto, sabe-se que, é necessário crer na capacidade de desempenhar tarefas relacionadas à culinária (denominada autoeficácia culinária). Apesar de ser um tema de crescente interesse, foram identificados poucos estudos que avaliassem as habilidades culinárias no público de estudantes universitários, e

nenhum estudo que avaliasse a autoeficácia culinária em universitários ingressantes especificamente.

Com relação às habilidades culinárias, no geral, os estudos avaliados identificaram que mulheres adultas possuem maior conhecimento, facilidade para o desenvolvimento, aplicação das habilidades culinárias e maior confiança em utilizar termos e equipamentos culinários. Além disso, os estudos indicam que o alto consumo de alimentos processados está associado aos indivíduos do sexo masculino, a idade inferior a 21 anos e o fato de não saber cozinhar. Observa-se ainda, maior habilidade culinária autorreferida entre os estudantes que não moravam com os pais, dentre os com idade superior a 30 anos de idade e dentre aqueles que estavam a mais tempo na universidade

Destaca-se que não foi encontrado nenhum estudo no Brasil que relacionasse a autoeficácia culinária de estudantes universitários ingressantes com características sociodemográficas e pessoais, como tempo disponível para cozinhar, forma de ingresso na universidade, escolaridade do pai, escolaridade da mãe, saber cozinhar, fonte de aprendizado e local onde realiza a principal refeição, sendo este um diferencial desta pesquisa.

3 MÉTODO

3.1 INSERÇÃO DO ESTUDO

Este estudo está inserido no Programa de Pós-Graduação em Nutrição da UFSC, na Linha de pesquisa III - Nutrição em Produção de Refeições e Comportamento Alimentar, sendo desenvolvido no contexto do Núcleo de Pesquisa de Nutrição em Produção de Refeições (NUPPRE-UFSC). A temática “Habilidades Culinárias” em estudantes universitários vem sendo trabalhada pelo NUPPRE desde 2013, culminado em duas teses de doutorado, a de Bernardo (2017) intitulada: “Programa de Intervenção sobre Habilidades Culinárias: Adaptação, Aplicação e Avaliação do Impacto nas Práticas Alimentares de Estudantes Universitários no Brasil” e Jomori (2017), intitulada: “Adaptação Transcultural e Validação de um Instrumento de Identificação de Habilidades Culinárias e Alimentação Saudável em Estudantes Ingressantes de uma Universidade Brasileira”. O conjunto de resultados das duas teses resultou no Programa Nutrição e Culinária na Cozinha (NCC), que conta com o instrumento de avaliação das habilidades culinárias e o sistema de intervenção culinária, adaptados e testados para o Brasil. Além disso, Rita (2016) realizou um Trabalho de Conclusão de Curso que consistiu no desenvolvimento de receitas culinárias para aplicação em intervenção sobre Habilidades Culinárias com estudantes universitários, no âmbito do NCC.

A presente dissertação utilizou dados provenientes da tese de Jomori (2017) que traduziu, adaptou e validou um instrumento de identificação de habilidades culinárias e alimentação saudável para o Brasil. O instrumento original foi desenvolvido e validado na Carolina do Sul, Estados Unidos da América para avaliar o programa de intervenção culinária *Cooking with a Chef* (CWC) (MICHAUD, 2007; CONDRASKY et al., 2011; WARMIN et al., 2012).

Posteriormente, esse instrumento foi utilizado em um modelo de intervenção culinária com estudantes brasileiros, denominado “Nutrição e Culinária na Cozinha” (NCC). Esse modelo de intervenção objetivou o desenvolvimento das habilidades culinárias e aumento na confiança para o preparo de refeições mais saudáveis em casa (BERNARDO, 2017; BERNARDO et al., 2017).

A caracterização da autoeficácia relacionada à culinária, ao uso e consumo de FLV e características sociodemográficas e pessoais pode complementar e identificar novos caminhos para esta temática no que se refere a atitude e aos hábitos de consumo desta população. Além de suas

implicações em relação à saúde dos estudantes, tendo em vista que a autoeficácia é uma medida preditora de comportamento.

3.2 CARACTERIZAÇÃO DO ESTUDO

O estudo é caracterizado como observacional, transversal, descritivo e analítico. Estudos observacionais permitem que o investigador meça o evento, observando seu curso dentro da natureza, porém, sem intervir (BONITA et al., 2010).

Pesquisas transversais são relativas à medição da prevalência de um fenômeno com a coleta de informações sobre a exposição e o efeito ao mesmo tempo (MEDRONHO et al., 2009). Quanto à natureza, os estudos descritivos caracterizam a ocorrência do fenômeno com base em dados coletados, sendo o primeiro passo da pesquisa. Já o caráter analítico aborda, com mais profundidade, as relações entre uma questão e suas variáveis (BONITA et al., 2010).

O estudo caracteriza-se como quantitativo que, segundo Fonseca (2002), é o tipo de estudo em que os resultados podem ser quantificados, geralmente possuem amostras significativas e os resultados são tomados como se constituíssem um retrato real de toda a população alvo da pesquisa. Esse tipo de estudo tem o intuito de mensurar e permitir o teste de hipóteses, considerando as limitações e os métodos ampliados e generalizados (MINAYO; SANCHES, 1993).

3.3 DEFINIÇÃO DE TERMOS RELEVANTES PARA A PESQUISA

ADULTOS JOVENS: termo utilizado para distinguir jovens com idade entre 18-25 anos, uma vez que este período de adulto emergente não está comportado nem pela adolescência nem pela fase adulta, pois se distingue empírica e teoricamente por independência relativa da expectativa dos papéis e normas sociais (ARNETT, 2000, ARNETT et al., 2014).

ALIMENTOS PROCESSADOS: são aqueles relativamente simples e fabricados essencialmente com a adição de sal ou açúcar (ou outra substância de uso culinário como óleo ou vinagre) a um alimento *in natura* ou minimamente processado, tais como as conservas vegetais (BRASIL, 2014).

AUTOEFICÁCIA: a percepção de confiança na capacidade de realizar um comportamento em uma determinada situação, e é considerada a

contribuinte principal para alterar o comportamento relacionado à saúde (BANDURA, 1977).

AUTOEFICÁCIA CULINÁRIA: refere-se à percepção na capacidade de desempenhar tarefas relacionadas à culinária, como seguir uma receita, cozinhar determinados alimentos, utilizar diferentes utensílios, entre outros (MICHAUD, 2007).

ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS INGRESSANTES: estudantes que tenham iniciado o curso com matrícula no ano de referência de avaliação. Estudos internacionais adotam o termo “*freshmann students*” e no Brasil, “calouro”, para designar aqueles estudantes matriculados no primeiro ano na universidade (LEVITSKY et al., 2004; BROWN, 2008; MICHAELIS, 2017).

FRUTAS: chama-se de fruta a parte polposa que rodeia a semente de plantas. Possui aroma característico, é rica em suco, normalmente de sabor doce, podendo na maioria das vezes ser consumida crua (PHILIPP, 2003).

HABILIDADES CULINÁRIAS: confiança, atitude e aplicação de conhecimentos individuais para desempenhar tarefas culinárias, desde o planejamento dos cardápios e das compras até o preparo dos alimentos, sejam esses *in natura*, minimamente processados, processados ou ultraprocessados (JOMORI et al., 2018).

LEGUMES E VERDURAS: são plantas ou parte delas, que servem para o consumo humano como folha, flores, frutos, caules, sementes, tubérculos e raízes. Utiliza-se a denominação “legume” quando as partes comestíveis são os frutos, sementes ou as partes que se desenvolvem na terra como abobrinha, batata, berinjela, cenoura, tomate, mandioca. A denominação “verdura” é usada quando as partes comestíveis são as folhas, flores, botões ou hastes como espinafre, acelga, alface, agrião, brócolis (PHILIPP, 2003)

TÉCNICAS CULINÁRIAS: envolvem os procedimentos adotados para a etapa do pré-preparo (operações preliminares à cocção ou não dos alimentos/ingredientes, como limpar, subdividir (descascar, picar, fatiar, cortar, trincar, decantar, espremer, coar, centrifugar, peneirar) e unir (misturar, bater, sovar, hidratar, empanar) e preparo de alimentos (envolve a cocção por aplicação de calor úmido (cozimento em

líquido/vapor, escalfar), seco (grelhar, chapear, assar, brasear, fritar por imersão/frigideira, saltear, refogar) ou misto (guisar, ensopar) (ORNELLAS, 2006).

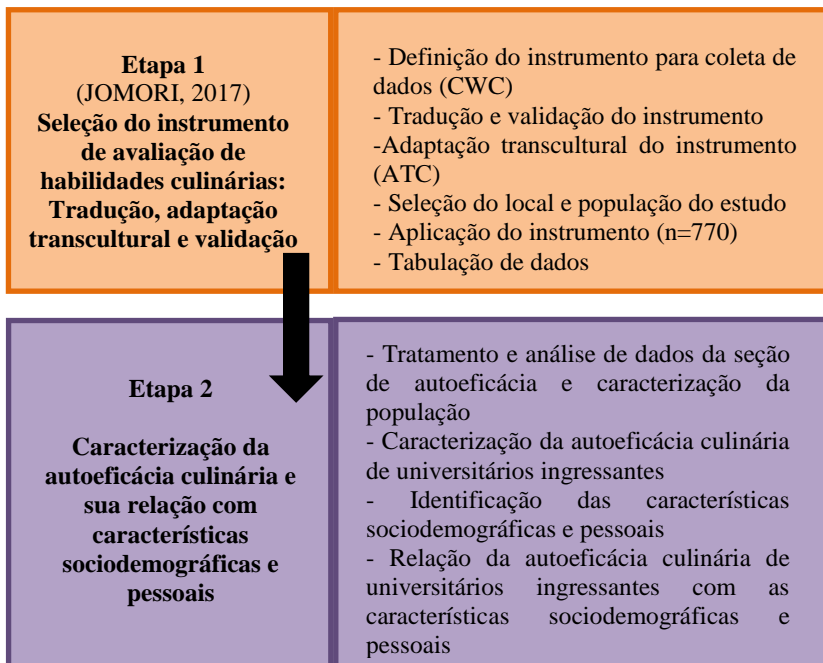
3.4 ETAPAS DA PESQUISA

Como mencionado anteriormente, a dissertação faz parte de um projeto maior intitulado “Habilidades Culinárias em Estudantes Universitários”. O desenvolvimento do presente projeto engloba duas etapas principais, conforme expressa a Figura 3.

A etapa 1 foi realizada, em 2014, e compreendeu a definição do instrumento para coleta de dados, a sua tradução, validação e adaptação transcultural. Além disso, englobou a seleção do local e a população do estudo, a aplicação do instrumento e a tabulação dos dados.

Os procedimentos apresentados na Etapa 2 foram desenvolvidos neste estudo.

Figura 3. Etapas do desenvolvimento da Pesquisa



Fonte: Elaborado pela autora, 2018.

3.4.1 Etapa 1 - Escolha, Tradução e Validação do Instrumento de Avaliação de Habilidade Culinárias e Alimentação Saudável

3.4.1.1 Seleção do instrumento de avaliação das Habilidades culinárias e alimentação saudável

Em etapa precedente a este estudo, foi feita a busca por um instrumento que avaliasse as habilidades culinárias não sendo localizado nenhum instrumento no Brasil (JOMORI, 2017). Nesse contexto, por meio de busca sistemática em bases de dados (*Scopus* e *Web of Science*), realizada em 2014 foi selecionado um instrumento, desenvolvido e validado por pesquisadores da Universidade de Clemson, na Carolina do Sul, Estados Unidos da América (EUA) (MICHAUD, 2007; CONDRASKY et al., 2011).

O instrumento selecionado foi o único encontrado na literatura validado para avaliação de diferentes dimensões das habilidades culinárias, incluindo conhecimentos, confiança (autoeficácia), atitudes e comportamentos culinários, bem como do comportamento com relação à FLV. Esse instrumento foi adaptado transculturalmente e validado por Jomori (2017) para uso no Brasil no contexto do Programa Nutrição e Culinária na Cozinha, um modelo de intervenção para o desenvolvimento de habilidades culinárias adaptado para o Brasil (BERNARDO, 2017).

O questionário está dividido em 8 seções, totalizando 64 itens. As seções abordam diferentes dimensões de avaliação das habilidades culinárias, quais sejam: 1) disponibilidade e acessibilidade de frutas, legumes e verduras em casa (8 itens); 2) atitudes culinárias (7 itens); 3) comportamento culinário dentro de casa (6 itens) 4) comportamento culinário fora de casa (5 itens); 5) autoeficácia no consumo frutas, legumes e verduras (3 itens); 6) autoeficácia culinária e no uso técnicas culinárias básicas (18 itens); 7) autoeficácia em utilizar frutas, legumes, verduras e temperos (9 itens); e conhecimentos sobre termos e técnicas culinárias (8 itens). As seções utilizadas para este estudo foram sobre a autoeficácia resultando em 3 seções finais: autoeficácia no consumo de frutas, legumes e verduras frescos (ACFLV), autoeficácia culinária e no uso de técnicas culinárias básicas (ATCB); autoeficácia no uso de frutas, verduras, legumes e temperos (AUFLV).

Além dessas seções, o questionário apresenta itens para caracterização da amostra (16 itens), divididos em duas seções: 1) informações sociodemográficas 2) características pessoais. Dentre as informações sociodemográficas e pessoais, tem-se: 1) sexo; 2) idade; 3)

curso, fase de ingresso, turno; 4) forma de ingresso (vestibular, renda, cor, escola pública); 5) escolaridade dos pais; 7) etnia; 8) descendência; 9) filhos < 16 anos de idade; 10) com quem mora; 11) cidade e estado de origem; 12) tempo disponível para cozinhar (em horas/dia); 13) equipamentos e utensílios de cozinha disponíveis; 14) peso e altura autorreferidos (ANEXO B). Para este estudo, foram utilizados dados referentes a sexo, idade, curso da graduação, forma de ingresso, escolaridade dos pais, com quem mora e tempo disponível para cozinhar.

Os questionários foram elaborados utilizando o *Google Forms* e aplicados por meio *online*, sendo disponibilizados em um sítio eletrônico público, de agosto a dezembro de 2015 (JOMORI, 2017). A tabulação dos dados foi feita em planilha do Programa *Microsoft Excel* (2010).

3.4.1.2 Local do estudo

Para a aplicação do instrumento foi analisado que do total das Instituições de Ensino Superior (IES) participantes do censo de Educação Superior de 2012, 16% (n=389) localizava-se na região sul, correspondendo ao terceiro maior percentual do País. Do total percentual de matrícula em cursos de graduação presenciais em universidades nessa região, 31% são em universidades públicas. Nesse cenário, existem duas universidades públicas federais no Estado de Santa Catarina, sendo a maior delas a Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), em termos de população acadêmica e de número de cursos. Considerando essas características, a aplicação do instrumento foi conduzida na UFSC, campus Reitor João David Ferreira Lima, localizado no município de Florianópolis.

3.4.1.3 População de estudo

A população acadêmica da UFSC, no ano de 2011, era de 44.211 estudantes no campus de Florianópolis. Destes, 29.177 eram estudantes dos cursos de graduação, dos quais 24.615 eram matriculados em cursos presenciais (UFSC, 2011).

O relatório da Comissão Permanente de Vestibular (COPERVE) da UFSC registrou 4.112 candidatos classificados para ingressarem no campus de Florianópolis no ano de 2015, que foram recrutados para a etapa inicial do estudo. A amostra foi selecionada por conveniência, no primeiro dia do segundo semestre de 2015. Foram distribuídos

panfletos, que continham um código de resposta rápida (*QRcode*) para que os participantes pudessem ter acesso ao questionário mais facilmente por meio de seus *smartphones*. A distribuição aconteceu nas salas de aula e na fila do restaurante da universidade. O questionário também foi divulgado em *sites* durante o período da pesquisa *on-line* (agosto a novembro de 2015). Os participantes acessaram voluntariamente o questionário *on-line* até que o tamanho da amostra estabelecida fosse alcançado.

Para o cálculo amostral, Jomori (2017) considerou os 4112 estudantes que ingressaram na UFSC em 2015, no campus de Florianópolis (UFSC, 2015). O cálculo foi feito no programa estatístico *Open Epi* 3.03, adotando-se prevalência de 50% de desfechos múltiplos (construtos do instrumento), erro de 5 pontos percentuais e efeito de delineamento amostral de 2 e 10% de perdas, totalizando 770 estudantes necessários para a investigação. Para o estudo foram definidos os seguintes critérios de inclusão: ser aluno de graduação dos cursos presenciais da UFSC, matriculado no primeiro ano da graduação, aceitar participar da pesquisa e ter idade igual ou superior a 16 anos. Os critérios de exclusão considerados foram: estudantes desistentes e desligados dos cursos, matriculados em cursos à distância ou de pós-graduação (JOMORI, 2017).

Não foi solicitado consentimento especial para participantes entre 16 e 18 anos de idade, seguindo exemplo de outros estudos com estudantes universitários (HILGER et al., 2017; WILSON et al., 2017). O Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos (CEPSH) da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC) aprovou o uso do mesmo termo de consentimento para todos os participantes considerando que existe similaridade nas condições estatutárias, independentemente da idade cronológica. Assim, aqueles estudantes universitários menores de 18 anos de idade fazem parte da mesma população de estudantes universitários, com os mesmos direitos e deveres, bem como as mesmas condições de independência e autonomia para participarem de qualquer atividade que seja desenvolvida na universidade. Então, não necessitariam de linguagem diferenciada para explicação da pesquisa ou autorização dos pais para participação. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos (CEPSH) da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC) (ANEXO C), seguindo os preceitos éticos na pesquisa com a participação de seres humanos, de acordo com a Resolução n° 466, de 12 de dezembro de 2012 (BRASIL, 2013).

3.4.2 Etapa 2 - Caracterização da autoeficácia culinária, uso e consumo de frutas, legumes e verduras em estudantes universitários ingressantes e sua relação com características sociodemográficas e pessoais

3.4.2.1 Modelo de Análise

Segundo Quivy e Campenhoudt (1992), o modelo de análise é o prolongamento natural da problemática, com base nos conceitos e hipóteses formulados a partir da fundamentação teórica, utilizando as informações relevantes para definir observações e análises posteriores.

A construção dos conceitos ou variáveis exprime uma parte da realidade. Consiste basicamente em definir as dimensões que o constituem, para posteriormente delimitar os indicadores para mensurá-las (QUIVY; CAMPENHOUDT, 1992). As variáveis foram definidas buscando relação com a pergunta de partida e os objetivos da pesquisa que contemplam a dimensão, definição e indicadores (QUIVY; CAMPENHOUDT, 1992).

3.4.2.2 Definição de Variáveis

As variáveis e indicadores definidos para o estudo são referentes às características dos estudantes universitários e são expressos nos quadros 4 e 5.

Quadro 4. Variáveis relacionadas às características sociodemográficas dos estudantes universitários participantes do estudo (*continua*).

Características	Definição	Indicadores	Tipo de Variável
Variáveis sociodemográficas			
Sexo	Sexo dos participantes	Feminino/Masculino	Categórica dicotômica
Idade	Idade dos participantes	Até de 25 anos/acima de 25 anos*	Categórica dicotômica

*De acordo com a classificação de adultos jovens

Fonte: Elaborada pela autora, 2018.

Quadro 4. Variáveis relacionadas às características sociodemográficas dos estudantes universitários participantes do estudo (conclusão).

Características	Definição	Indicadores	Tipo de Variável
Variáveis sociodemográficas			
Forma de ingresso	Forma de ingresso na universidade	Classificação geral/ PAA renda \leq 1,5 salário mínimo PPI /PAA renda \leq 1,5 salário mínimo NÃO PPI/ PAA independentemente de renda PPI/ PAA independentemente de renda NÃO PPI*	Categórica politômica
Curso da graduação	Curso de graduação presencial que o participante está cursando	Curso da graduação agrupado em 3 grandes áreas: vida, humanas e exatas	Categórica politômica
Turno de graduação	Período em que o participante cursa a graduação	Período de estudos (integral/matutino ou vespertino / noturno)	Categórica politômica
Situação de moradia	Presença ou ausência de outras pessoas com quem reside	Sozinho/ pais ou familiares/ outros	Categórica politômica

*PAA: Programa de Ação Afirmativa; PPI: Pretos, Pardos ou Indígenas

Fonte: Elaborada pela autora, 2018.

Quadro 5. Variáveis relacionadas às características pessoais dos estudantes universitários participantes do estudo.

Características	Definição	Indicadores	Tipo de Variável
Variáveis pessoais			
Disponibilidade diária de tempo para cozinhar	Tempo destinado ao preparo dos alimentos/refeições	Até 59 minutos/ De 1 hora à 2 horas e 59 minutos/ Acima de 3 horas	Categórica politômica
Considera que sabe cozinhar	Percepção do participante se sabe cozinhar	Sim/ Não	Categórica dicotômica
Aprendizado culinário	Como aprendeu (se aprendeu) a cozinhar	Livro de receita, Curso, aula, oficina, internet, escola, amigos, programa de TV, sozinho/ Mãe, avó, pai ou outros da família / 2 opções ou mais	Categórica politômica
Local da principal refeição	Local em que realiza sua principal refeição (almoço e janta)	Em casa/ Fora de casa	Categórica dicotômica
Refeição fora de casa	Local em que realiza refeições fora de casa na maioria das vezes (se realiza)	Restaurante universitário / Restaurante por quilo / Outros	Categórica politômica

Fonte: Elaborada pela autora, 2018.

O quadro 6 expressa as variáveis relacionadas ao instrumento de identificação de habilidades culinárias em que foram consideradas as seções de autoeficácia (autoeficácia culinária e no uso de técnicas culinárias básicas; autoeficácia em utilizar frutas, legumes, verduras e temperos frescos; autoeficácia no consumo de frutas, legumes e verduras frescas).

Quadro 6. Variáveis relacionadas às dimensões do instrumento de identificação da autoeficácia culinária.

Características	Definição	Indicadores	Tipo de Variável
Variáveis relacionadas às escalas psicossociais			
Autoeficácia culinária e no uso de técnicas culinárias básicas	Confiança em desempenhar 12 técnicas culinárias básicas**	Escala tipo Likert* de 5 pontos: 1- Nada confiante até 5- Extremamente confiante	Quantitativa discreta
Autoeficácia em utilizar frutas, legumes, verduras e temperos frescos	Confiança em utilizar frutas, legumes, verduras e temperos frescos para cozinhar	Escala tipo Likert* de 5 pontos: 1- Nada confiante até 5- Extremamente confiante	
Autoeficácia no consumo de frutas, legumes e verduras frescos	Confiança em ingerir a quantidade recomendada de frutas, legumes e verduras diariamente	Escala tipo Likert* de 5 pontos: 1- Nada confiante até 5- Extremamente confiante	

*Escala onde o participante expressa seu grau de concordância ou discordância com a afirmação, havendo um ponto neutro (LIKERT, 1932).

** cozinhar em água fervente, cozinhar em fogo brando, cozinhar no vapor, fritar com muito óleo, saltar, refogar, chapear, cozinhar com a técnica *pochê*, assar em forno, assar na churrasqueira, ensopar e utilizar o forno micro-ondas)

Fonte: Elaborada pela autora, 2018.

3.4.2.3 Tratamento e Análise dos Dados

Os dados coletados foram exportados do *Google Forms*, organizados em banco de dados no programa *Microsoft Office Excel 2010*® e em seguida, transportados para o programa estatístico *Stata* versão 11.0 (*StataCorp LP*).

Para a análise dos dados, foram utilizados procedimentos de estatística descritiva e inferencial. Na análise descritiva das variáveis sociodemográficas e pessoais, utilizou-se frequência absoluta e relativa para as variáveis categóricas enquanto que a variável idade foi expressa também na forma de média e desvio padrão.

A análise descritiva, tanto das variáveis de caracterização dos estudantes quanto das dimensões do questionário está exposta no Quadro 7.

Quadro 7. Análise descritiva dos dados do questionário por tipo de variáveis.

FONTE DE DADOS	TIPO DE VARIÁVEIS	ANÁLISE DESCRITIVA
Caracterização dos estudantes (características sociodemográficas e pessoais)	Catégorica dicotômica	Frequência absoluta (N) e relativa (%)
	Catégorica politômica	
	Numérica discreta	Mediana (intervalo interquartilico)
Numérica contínua		
Escalas de autoeficácia (autoeficácia culinária; autoeficácia no uso de FLV* e temperos; e autoeficácia no consumo de FLV)	Numérica discreta (escala de 5 pontos do tipo Likert**)	

* FLV (Frutas, legumes e verduras);

**Escala onde o participante expressa seu grau de concordância ou discordância com a afirmação, havendo um ponto neutro (LIKERT, 1932).

Fonte: Elaborada pela autora, 2018.

A autoeficácia pode ser mensurada em três escalas do instrumento de avaliação das habilidades culinária e alimentação saudável: autoeficácia culinária e no uso de técnicas culinárias básicas (ATCB) ; autoeficácia no uso de frutas, legumes, verduras e temperos (AUFLV); autoeficácia no consumo de frutas, verduras e legumes (ACFLV). As opções de resposta são equivalentes a números inteiros, em escala de resposta psicométrica, do tipo Likert (LIKERT, 1932) com valores de 1 a 5, sendo que para a resposta “Nada confiante” o valor assumido é igual a 1 e para a resposta “Extremamente confiante” o valor assumido é igual a 5. A análise da autoeficácia foi realizada ainda pela média de cada escala da autoeficácia. Para o cálculo do escore final de autoeficácia de cada seção da escala, considerou-se a média dos valores das respostas referentes aos itens abordados.

Para avaliar a relação entre os escores das escalas de autoeficácia e as variáveis sociodemográficas foram aplicados testes não

paramétricos (*Mann-Whitney* ou *Kruskal Wallis* com *post-hoc Mann-Whitney*), uma vez que estas variáveis não apresentaram distribuição normal, segundo teste de *Shapiro Wilk*. Para todos os testes, adotou-se um nível de significância de tomada de decisão estatística de 5%, considerando-se como significativo o valor de $p < 0,05$.

4 ARTIGO ORIGINAL

Os resultados e a discussão do estudo realizado estão apresentados nesta dissertação no formato de um artigo original. Este artigo identifica a autoeficácia relacionada à culinária e ao uso e consumo de frutas, legumes e verduras em uma amostra de estudantes universitários ingressantes de uma universidade brasileira, além de relacioná-las com as características sociodemográficas e pessoais. Esse manuscrito será posteriormente adequado às normas do periódico científico para ser submetido à publicação.

Identificação da autoeficácia culinária e no uso e consumo de frutas, legumes e verduras: relação com características sociodemográficas e pessoais em universitários ingressantes

Resumo

O objetivo do estudo foi identificar a autoeficácia culinária, bem como a confiança em utilizar e consumir FLV em universitários ingressantes e verificar associação com características sociodemográficas e pessoais. Realizou-se estudo transversal e descritivo, com amostra representativa de universitários ingressantes brasileiros. Utilizou-se instrumento *online*, validado e adaptado para o Brasil, que incluía questões sobre a autoeficácia culinária, no uso e consumo de frutas, legumes e verduras, bem como variáveis sociodemográficas e pessoais. A pesquisa foi submetida e aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos (CEP) da instituição proponente (protocolo nº1.189.246). Os dados foram organizados em banco no programa *Microsoft office Excel 2010* e analisados no programa estatístico *Stata* versão 11.0 (*StataCorp LP*). A normalidade dos dados foi avaliada pelo teste de *Shapiro-Wilk*. Para avaliar se os escores medianos de autoeficácia diferiram segundo características sociodemográficas e pessoais, foram aplicados testes de *Mann Whitney* e *Kruskall Wallis* com *post hoc Mann Whitney*. Participaram do estudo 766 indivíduos, com média de idade de $21 \pm 5,6$ anos. A maioria da amostra era do sexo feminino (60%), 45% moravam com pais e/ou avós e 72% afirmaram saber cozinhar. Os escores medianos das escalas de autoeficácia foram de 3,33 para a escala Autoeficácia no consumo de frutas, legumes e verduras (ACFLV) e 3,55 para as escalas Autoeficácia no uso de frutas, legumes, verduras e temperos (AUFLV) assim como para Autoeficácia no uso de técnicas culinárias básicas (ATCB). Estes escores foram estatisticamente maiores ($p < 0,005$) em mulheres, indivíduos com idade acima de 25 anos e entre

aqueles que viviam longe da casa dos pais nas três escalas. Estudantes que realizavam a principal refeição em casa apresentaram maiores escores para as escalas ACFLV e ATCB. Menores escores foram identificados, nas três escalas, para indivíduos que frequentavam algum curso da área de exatas, que referiram possuir menos de 1 hora para cozinhar e que não sabiam cozinhar. Não foi identificada associação significativa entre as variáveis forma de ingresso, escolaridade do pai, escolaridade da mãe, com quem aprendeu a cozinhar e os escores medianos das escalas de ACFLV, ATCB e AUFLV. Os resultados do estudo podem servir de subsídio para programas de intervenção e políticas públicas voltadas para a promoção da saúde no contexto universitário.

Palavras chave: confiança culinária; atitude; habilidades culinárias; frutas, verduras e legumes, adultos jovens; sexo.

1 Introdução

Os adultos jovens, nos quais está inserida a maior parte dos universitários ingressantes, são diferenciados de outras faixas etárias devido ao período de transição pelo qual estão passando (NANNEY et al., 2015; VADEBONCOEUR et al., 2015;). Este período é marcado por transições importantes, como deixar a casa dos pais, possuir autonomia em relação à tomada de decisões (NELSON et al., 2008) e se responsabilizar por sua alimentação, o que pode gerar mudanças nos hábitos alimentares (ANSARI et al., 2012).

Em recente revisão da literatura, Bernardo e colaboradores (2017) identificaram que a alimentação dos universitários se caracteriza pelo elevado consumo de *fast-foods*, *snacks*, frituras, doces; e um baixo consumo de frutas, legumes, verduras e pescados.

Estudos sugerem que o ato de cozinhar está relacionado à melhor qualidade da dieta. Isso pode ser refletido pelo maior consumo de frutas, legumes e verduras, grãos integrais, baixa ingestão de açúcar, maior frequência de consumo de café da manhã e almoço e menor consumo de *fast food* (McLAUGHLIN et al., 2003; LARSON et al., 2006; CRAWFORD et al., 2007; VAN DER HORST et al., 2011a; HARTAMNN et al., 2013; LASKA et al., 2012). Entretanto, cozinhar é um processo complexo e a habilidade de cozinhar de maneira saudável se baseia em mais do que um grupo de habilidades mecânicas ou conhecimentos progressos (VIDGEN; GALLEGOS, 2014). Para tanto, é

necessário elaborar e desenvolver conhecimentos relativos às habilidades culinárias (SHORT, 2003).

Habilidades culinárias podem ser definidas por Jomori et al. (2018) como confiança, atitude e aplicação de conhecimentos individuais para desempenhar tarefas culinárias, desde o planejamento dos cardápios e das compras até o preparo dos alimentos, sejam esses *in natura*, minimamente processados, processados ou ultraprocessados. Apesar da importância das habilidades culinárias, percebe-se um declínio destas, provavelmente pela diminuição da transmissão dos conhecimentos culinários entre gerações e nas escolas (CARAHER et al., 1999; LANG et al., 1999; REICKS et al., 2014) ou ainda pela grande disponibilidade de alimentos prontos para o consumo ou pré-preparados (CARAHER; LANG, 1999).

Para avaliar as habilidades culinárias, deve-se levar em consideração ainda atitude, comportamento e autoeficácia relativos à culinária (MICHAUD, 2007). A autoeficácia, que reflete a confiança em desempenhar determinada tarefa (BANDURA, 1977) é importante para criar e manter hábitos alimentares saudáveis estabelecidos nesta fase da vida (NANNEY et al., 2015). A confiança em preparar o próprio alimento, as habilidades culinárias e as limitações do tempo podem estar relacionadas à tendência de os jovens realizarem mais refeições fora de casa, quando comparados a outros grupos. Esses fatores podem desempenhar um papel importante em influenciar sua capacidade de cozinhar suas próprias refeições regularmente (ESCOTO et al. 2012; PENDERGAST et al., 2016; WILSON et al., 2017).

Além disso, idade (TERNIER, 2010; ADAMS et al., 2015; MCGOWAN et al., 2016), sexo (LANG; CARAHER, 2001; TERNIER, 2010; DANIELS et al., 2012; ADAMS et al., 2015; MCGOWAN et al., 2016; WILSON et al., 2017), ambiente social (DANIELS et al., 2012), atitude para cozinhar (TERNIER, 2010), escolaridade (TERNIER, 2010; DANIELS et al., 2012; MATTHEWS et al., 2016; MCGOWAN et al., 2016), vínculo empregatício, recursos financeiros, composição familiar (DANIELS et al., 2012), acesso à equipamentos de cozinha domésticos (WILSON et al 2017), condições de moradia (VAN DER HORST et al., 2011; WILSON et al 2017) e tempo (LANG; CARAHER, 2001; WOLFSON et al., 2016) influenciam no grau de conhecimento culinário, de habilidades culinárias e de como ambos são adquiridos.

Estudos de intervenção em universitários demonstraram que, dentre os benefícios do aumento da autoeficácia e confiança culinária, está o aumento do consumo de frutas, verduras e legumes (WARMIN et al., 2012; BERNARDO et al., 2017).

Apesar de haver estudos que avaliaram as habilidades culinárias em adultos jovens (BYRD-BREDBENNER, 2005; COURTNEY et al., 2016; GARCIA et al., 2016; KOURAJIAN et al., 2017; WILSON et al., 2017; KOWALKOWSKA et al., 2018), estes foram conduzidos em outros países e não no Brasil. Além disso, não se identificou na literatura científica especificamente estudos sobre a relação da autoeficácia culinária e características sociodemográficas e pessoais de estudantes ingressantes e que tenha sido conduzido com estudantes universitários no Brasil, sendo esta pesquisa pioneira na área. Neste sentido, o estudo teve por objetivo identificar a autoeficácia relacionada à culinária e ao uso e consumo de frutas, legumes e verduras em estudantes universitários ingressantes de uma universidade brasileira, além de relacioná-las com as características sociodemográficas e pessoais.

2 Materiais e Métodos

2.1 Caracterização do estudo e amostra

Trata-se de um estudo transversal realizado em uma universidade do sul do Brasil, localizada na cidade de Florianópolis/SC. As análises foram baseadas em dados coletados em estudo prévio que avaliou habilidades culinárias em estudantes universitários, com base em um instrumento validado e adaptado para o Brasil (JOMORI et al., 2017).

A população do estudo consistiu em todos os estudantes ingressantes em 2015, totalizando 4112 indivíduos (UFSC, 2015). No cálculo amostral, feito no programa estatístico *Open Epi* 3.03, adotou-se prevalência de 50% de desfechos múltiplos (construtos do instrumento), erro de 5 pontos percentuais, efeito de delineamento amostral de 2 e 10% de perdas, totalizando uma amostra de 770 estudantes necessários para a investigação. Para inclusão no estudo, foram definidos os seguintes critérios: ser aluno de graduação dos cursos presenciais, matriculado no primeiro ano da graduação, aceitar participar da pesquisa e possuir idade igual ou superior a 16 anos. Os critérios de exclusão considerados foram: estudantes desistentes e desligados dos cursos de graduação, matriculados em cursos à distância ou de pós-graduação.

A amostra foi selecionada por conveniência, no primeiro dia do segundo semestre de 2015. Foram distribuídos panfletos, que continham um código de resposta rápida (*QRcode*) para que os participantes pudessem ter acesso ao questionário mais facilmente por meio de seus

smartphones. A distribuição aconteceu nas salas de aula e na fila do restaurante da universidade. O questionário também foi divulgado em *sites* durante o período da pesquisa *on-line* (agosto a novembro de 2015). Os participantes acessaram voluntariamente o questionário *on-line* até que o tamanho da amostra estabelecida fosse alcançado.

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos (CEP) da UFSC (protocolo nº1.189.246) e todos os participantes deram seu consentimento.

2.2 Instrumento para coleta dos dados

Para a coleta de dados do presente estudo, utilizou-se um instrumento previamente adaptado, validado para o Brasil (JOMORI et al., 2017). O instrumento original foi desenvolvido e validado na Carolina do Sul, Estados Unidos da América para avaliar o programa de intervenção culinária *Cooking with a Chef* (CWC) desenvolvido para estudantes universitários (MICHAUD, 2007; CONDRASKY et al., 2011; WARMIN et al., 2012). O instrumento completo (JOMORI et al., 2017) está dividido em 8 seções, totalizando 64 itens. As seções abordam diferentes dimensões de avaliação das habilidades culinárias, quais sejam: 1) disponibilidade e acessibilidade de frutas, legumes e verduras em casa (8 itens); 2) atitudes culinárias (7 itens); 3) comportamento culinário dentro de casa (6 itens) 4) comportamento culinário fora de casa (5 itens); 5) autoeficácia no consumo frutas, legumes e verduras (3 itens); 6) autoeficácia culinária e no uso técnicas culinárias básicas (18 itens); 7) autoeficácia em utilizar frutas, legumes, verduras e temperos (9 itens); e conhecimentos sobre termos e técnicas culinárias (8 itens).

Para a presente pesquisa, foram utilizados os dados relacionados a seção de autoeficácia culinária: 1) autoeficácia no consumo de frutas, legumes e verduras frescos (ACFLV) (3 itens); 2) autoeficácia culinária e no uso de técnicas culinárias básicas (ATCB) (18 itens); 3) autoeficácia para uso de frutas, legumes, verduras e temperos (AUFLV) (9 itens).

Para as escalas de autoeficácia culinária as opções de resposta eram equivalentes a números inteiros, em escala de resposta psicométrica de 5 pontos (LIKERT, 1932), sendo que para a resposta “Nada confiante” o valor assumido é igual a 1 e para a resposta “Extremamente confiante” o valor assumido era igual a 5. A análise de autoeficácia foi realizada ainda pela média por seção de autoeficácia.

Para cálculo do escore final de autoeficácia de cada seção da escala, considerou-se a média dos valores das respostas referentes aos itens abordados.

Além desses, o questionário apresenta uma seção com informações sociodemográficas e pessoais para caracterização dos participantes dos quais se usou dados referentes a sexo, idade, curso matriculado, turno em que estuda, forma de ingresso na universidade, escolaridade do pai, escolaridade da mãe, com quem mora, considera que sabe cozinhar, tempo disponível para cozinhar diariamente, com quem aprendeu a cozinhar, local em que realiza a principal refeição e local em que realiza a principal refeição fora de casa.

2.3 Tratamento e análise de dados

Os dados coletados foram organizados em um banco no programa *Microsoft Office Excel 2010*® e em seguida, transportados para o programa estatístico *Stata* versão 11.0 (*StataCorp LP*).

Para a análise dos dados, foram utilizados procedimentos de estatística descritiva e inferencial. Na análise descritiva das variáveis sociodemográficas e pessoais, utilizou-se frequência absoluta e relativa para as variáveis categóricas enquanto que a variável idade foi expressa também na forma de média e desvio padrão.

A análise de autoeficácia foi realizada ainda pela média por seção de autoeficácia. Para cálculo do escore final de autoeficácia de cada seção da escala, considerou-se a média dos valores das respostas referentes aos itens abordados.

Para avaliar as diferenças entre os escores do resultado das escalas de autoeficácia segundo as variáveis sociodemográficas, foram aplicados testes não paramétricos (*Mann Whitney* ou *Kruskal Wallis* com *pós hoc Mann Whitney*), uma vez que estas variáveis não apresentaram distribuição normal, segundo teste de *Shapiro Wilk*. Para todos os testes, adotou-se um nível de significância de tomada de decisão estatística de 5%.

3 Resultados

A amostra consistiu em 766 estudantes universitários ingressantes. A média de idade dos participantes foi de $21 \pm 5,6$ anos, 60% eram do sexo feminino, 39% dos respondentes referiram cursar graduação da área de humanas e 53% estudavam em turno integral. Em relação à situação de moradia, 45% moravam com pais e/ou avós.

Verificou-se ainda que 72% afirmaram saber cozinhar, 70% dos universitários relatou dispor de 1 - 3h por dia para cozinhar e que a frequência de realização de refeições em casa era de 49% (Tabela 1).

Tabela 1 – Distribuição dos universitários ingressantes de uma universidade brasileira segundo características sociodemográficas e pessoais (*continua*).

Variáveis	N	%
Sexo		
<i>Feminino</i>	457	60
<i>Masculino</i>	309	40
Idade		
<i>Até 25 anos</i>	670	87
<i>Acima de 25 anos</i>	96	13
Área da graduação		
<i>Humanas</i>	296	39
<i>Exatas</i>	226	29
<i>Vida</i>	244	32
Turno		
<i>Integral</i>	406	53
<i>Matutino/vespertino</i>	240	31
<i>Noturno</i>	120	16
Forma de ingresso*		
<i>Classificação geral</i>	531	69
<i>PAA renda ≤ 1,5 salário min.</i>	31	4
<i>PPI</i>		
<i>PAA renda ≤ 1,5 salário min.não PPI</i>	87	12
<i>PAA independente de renda</i>	33	4
<i>PPI</i>		
<i>PAA independente de renda não PPI</i>	84	11

**PAA: Programa de Ação Afirmativa; PPI: Preto, Pardo ou Indígena.

Tabela 1 – Distribuição dos universitários ingressantes de uma universidade brasileira segundo características sociodemográficas e pessoais (*continua*).

Variáveis	N	%
Escolaridade do pai		
<i>Fundamental Incompleto</i>	127	17
<i>Fundamental Completo</i>	52	7
<i>Médio Incompleto</i>	49	6
<i>Médio Completo</i>	154	20
<i>Superior Incompleto</i>	65	8
<i>Superior Completo</i>	219	29
<i>Pós Graduação</i>	100	13
Escolaridade da mãe		
<i>Fundamental Incompleto</i>	98	13
<i>Fundamental Completo</i>	44	6
<i>Médio Incompleto</i>	46	6
<i>Médio Completo</i>	168	22
<i>Superior Incompleto</i>	59	8
<i>Superior Completo</i>	209	27
<i>Pós Graduação</i>	142	18
Com quem mora		
<i>Sozinho</i>	154	20
<i>Pais e/ou avós</i>	341	45
<i>Outros</i>	271	35
Considera que sabe cozinhar		
<i>Sim</i>	549	72
<i>Não</i>	217	28
Tempo disponível para cozinhar		
<i>< 1h</i>	77	10
<i>1h- 3h</i>	537	70
<i>>3h</i>	152	20
Tempo disponível para cozinhar		
<i>< 1h</i>	77	10
<i>1h- 3h</i>	537	70
<i>>3h</i>	152	20

Tabela 1 – Distribuição dos universitários ingressantes de uma universidade brasileira segundo características sociodemográficas e pessoais (*continua*).

Variáveis	N	%
Com quem aprendeu a cozinhar (n=549)		
<i>Mãe/pai/avós/família</i>	113	21
<i>Aula/course/escola/TV/internet/ Amigos/sozinho</i>	33	6
<i>2 opções ou mais</i>	403	73
Local em que realiza sua principal refeição (almoço e/ou jantar) habitualmente		
<i>Em casa</i>	374	49
<i>Fora de casa</i>	392	51
Principal local que realiza refeição fora de casa (n=392)		
<i>Restaurante universitário</i>	216	55
<i>Restaurante por peso</i>	23	6
<i>Outros*</i>	153	39

*Inclui: restaurante universitário e restaurante por quilo indicadas em conjunto, lanchonete, fast food, café, restaurante a la carte, casa de parentes, marmita.

3.1 Autoeficácia relacionada a culinária e ao uso e consumo de frutas, legumes e verdura e características sociodemográficas e pessoais

O escore mediano da escala de autoeficácia no consumo de frutas, legumes e verduras (ACFLV) foi de 3,33. Ao analisar os itens dessa escala, verificou-se que para os itens 27 (*comer frutas, verduras e legumes todos os dias, no almoço e jantar*) e 28 (*comer frutas ou legumes e verduras como lanche, mesmo se outras pessoas estiverem comendo outro tipo de lanche*) 33% e 29% respectivamente dos participantes se consideravam confiantes e extremamente confiantes. Com relação a comer o recomendado de 3 porções de frutas e 3 porções de legumes e verduras todos os dias, 24% se consideravam pouco confiantes (Tabela 2).

Com relação a escala de autoeficácia no uso de frutas, legumes, verduras e temperos (AUFLV), seu escore foi de 3,55. No item 48

(*legumes e verduras frescos ou congelados*) e no item 49 (*raízes e tubérculos como beterraba e batata*), 33% e 38% se consideravam confiantes e extremamente confiantes, respectivamente. Com relação ao uso de frutas como laranja e melancia; ervas como salsinha e cebolinha e especiarias como pimenta e canela, 41%, 36% e 29% dos indivíduos se consideravam extremamente confiantes, respectivamente. Em relação ao uso dos *vinagres*, 26% dos respondentes se consideram nem confiantes nem sem confiança. Com relação ao uso do suco de frutas cítricas, 33% se consideravam confiantes, entretanto no item 55, que se referia ao uso das raspas dessas frutas, 27% se consideravam nem confiantes nem sem confiança. Quanto ao uso de molhos picantes, se consideravam confiantes (24%) (Tabela 2).

O escore mediano da escala de autoeficácia culinária e uso de técnicas culinárias básicas (ATCB) foi de 3,55. Para os itens 30 (cozinhar utilizando ingredientes básicos) e 31 (seguir uma receita escrita), 40% e 43% se consideravam confiantes, respectivamente. Essa confiança foi verificada nos itens relacionados ao preparo do almoço com itens que você tem no momento na sua casa (43%), ao uso da faca com habilidade na cozinha (31%), no planejamento de refeições nutritivas (28%), no uso de técnicas culinárias básicas como limpar, descascar e picar (37%), na técnica de cozinhar em água fervente (42%), cozinhar em fogo brando (47%) e no vapor (26%). Em relação ao item 39 (*fritar com muito óleo*) 26% dos participantes referiram sentir-se pouco confiantes, e no item 40 (*saltear*), 26% referiram sentir-se nem confiante nem sem confiança. Quanto a técnica de refogar e chapear, 37% e 28% dos participantes referiram sentir-se confiantes, respectivamente. Em relação ao cozimento com a técnica pochê, 27% dos participantes referiram sentir-se nada confiantes ou pouco confiantes. Em relação aos itens 44 (*assar em forno*), 45 (*assar na churrasqueira*) e 46 (*ensopar*), 42%, 24% e 25% referiram sentir-se confiantes, respectivamente. O único item desta seção que obteve maior índice que respostas “extremamente confiante”, foi o item 47, referente ao uso do forno de micro-ondas, com 55% (Tabela 2).

Tabela 2 – Análise descritiva das escalas de Autoeficácia no consumo de frutas, legumes e verduras frescos (ACFLV); Autoeficácia culinária e no uso de técnicas culinárias básicas (ATCB); Autoeficácia no uso de frutas, legumes, verduras e temperos (AUFLV) (*continua*).

Item da escala	Grau de concordância (1 a 5)					
	Mediana (p25-p75)	(1) %	(2) %	(3) %	(4) %	(5) %
<i>1. Nada confiante, 2. Pouco confiante, 3. Nem confiante nem sem confiança, 4. Confiante, 5. Extremamente confiante</i>						
Autoeficácia no Consumo de Frutas, Legumes e Verduras Frescos (ACFLV)						
27. Comer frutas, verduras e legumes todos os dias, no almoço e jantar	4 (3-5)	8	15	16	33	28
28. Comer frutas ou legumes e verduras como lanche, mesmo se outras pessoas estiverem comendo outros tipos de lanche	3 (2-4)	12	19	19	29	20
29. Comer o recomendado de 3 porções de frutas e de 3 porções de legumes e verduras todos os dias	3 (2-4)	22	24	19	20	15
Mediana (p25-p75): 3,33						
30. Cozinhar utilizando ingredientes básicos (ex: pé de alface, tomates frescos, carne crua)	4 (4-5)	5	10	10	40	35
31. Seguir uma receita escrita (ex: preparar um molho vinagrete)	4 (4-5)	5	9	11	43	32
32. Preparar o almoço com itens que você tem no momento em sua casa	4 (4-5)	3	7	12	43	35
33. Usar faca com habilidade na cozinha	4 (2-4)	7	18	23	31	21
34. Planejar refeições nutritivas	2 (3-4)	9	22	23	28	18

Tabela 2 – Análise descritiva das escalas de Autoeficácia no consumo de frutas, legumes e verduras frescos (ACFLV); Autoeficácia culinária e no uso de técnicas culinárias básicas (ATCB); Autoeficácia no uso de frutas, legumes, verduras e temperos (AUFLV) (*continua*).

Item da escala	Grau de concordância (1 a 5)					
	<i>1. Nada confiante, 2. Pouco confiante, 3. Nem confiante nem sem confiança, 4. Confiante, 5. Extremamente confiante</i>					
	Mediana (p25-p75)	(1) %	(2) %	(3) %	(4) %	(5) %
Autoeficácia Culinária e no Uso de Técnicas Culinárias Básicas (ATCB)						
35. Usar técnicas culinárias básicas como limpar, descascar e picar	4 (3-4)	3	10	16	37	34
36. Cozinhar em água fervente	4 (4-5)	3	6	10	42	39
37. Cozinhar em fogo brando	4 (4-5)	3	6	11	47	33
38. Cozinhar no vapor	3 (2-4)	12	20	22	26	20
39. Fritar com muito óleo	3 (2-4)	21	26	16	24	13
40. Saltear	3 (2-4)	20	23	26	19	12
41. Refogar	4 (3-5)	8	14	14	37	27
42. Chapear	3 (2-4)	18	17	20	28	17
43. Cozinhar com a técnica <i>pochê</i>	2 (1-3)	27	27	24	13	9
44. Assar em forno	4 (4-5)	3	9	12	42	34
45. Assar na churrasqueira	3 (2-4)	18	23	18	24	17
46. Ensopar	3 (2-4)	14	21	17	26	22
47. Utilizar o forno de micro-ondas	5 (4-5)	3	5	7	30	55
Mediana (p25-p75): 3,55						

Tabela 2 – Análise descritiva das escalas de Autoeficácia no consumo de frutas, legumes e verduras frescos (ACFLV); Autoeficácia culinária e no uso de técnicas culinárias básicas (ATCB); Autoeficácia no uso de frutas, legumes, verduras e temperos (AUFLV) (*continua*).

Item da escala	Grau de concordância (1 a 5)					
	Mediana (p25-p75)	(1) %	(2) %	(3) %	(4) %	(5) %
<i>1. Nada confiante, 2. Pouco confiante, 3. Nem confiante nem sem confiança, 4. Confiante, 5. Extremamente confiante</i>						
Autoeficácia no Uso de Frutas, Legumes, Verduras e Temperos (AUFLV)						
48. Legumes e verduras frescos ou congelados (ex: brócolis, ervilha)	4 (3-5)	11	14	14	33	28
49. Raízes e tubérculos (ex: beterraba e batata doce)	4 (3-5)	7	10	14	38	31
50. Frutas (ex: laranja, melancia)	4 (4-5)	3	6	12	38	41
51. Ervas (ex: salsinha, cebolinha)	4 (3-5)	7	9	15	33	36
52. Especiarias (ex: pimenta, canela)	4 (3-5)	9	15	19	28	29
53. Vinagres	3 (2-4)	18	22	26	20	14
54. Sucos de frutas cítricas	4 (3-5)	7	11	19	33	30
55. Raspas de cascas de frutas cítricas	3 (2-4)	18	22	27	16	17
56. Molhos picantes (ex: de pimenta, de mostarda)	3 (2-4)	19	19	18	24	20
Mediana (p25-p75): 3,55						

3.2 Associação entre Autoeficácia relacionada a culinária e ao uso e consumo de frutas, legumes e verdura e características sociodemográficas e pessoais

Ao analisar os escores da escala de ACFLV em relação às variáveis sociodemográficas e pessoais, foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre sexos ($p=0,013$), categorias de idade ($p=0,009$) e o fato de saber cozinhar ($p<0,001$), conforme mostra a Tabela 3. Nesta escala, a mediana do escore de autoeficácia foi superior nos indivíduos do sexo feminino (3,33) em relação aos do sexo masculino (3,00); nos indivíduos com idade acima de 25 anos (3,66) em relação aos com idade inferior (3,33); e em indivíduos que relataram saber cozinhar (3,33) em relação aos demais (3,00).

Estudantes da área da vida apresentaram maiores escores medianos de autoeficácia (3,66) enquanto que os menores foram apresentados pelos estudantes da área de exatas (3,00) ($p<0,001$). Diferença significativa também foi observada na variável situação de moradia ($p=0,027$), em que o grupo de estudantes que moravam com pais e/ou avós (3,33) e com outras pessoas (3,33) obtiveram maiores escores medianos em relação aos que relataram morar sozinho (3,00). Com relação ao tempo disponível para cozinhar ao dia, também houve diferença entre os grupos ($p=0,022$). O maior escore mediano foi observado entre os que relataram ter de 1 a 3 horas (3,33) para cozinhar e o menor, entre os que relataram ter menos de 1 hora (3,00).

Não foi encontrada diferença estatística significativa na mediana da escala de ACFLV com relação às variáveis forma de ingresso, escolaridade do pai, escolaridade da mãe, com quem aprendeu a cozinhar e local em que realiza a principal refeição habitualmente.

Ao analisar o escore da escala de AUFLV em relação às variáveis sociodemográficas e pessoais, foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre sexo ($p<0,001$), categorias de idade ($p<0,001$), o fato de saber cozinhar ($p<0,0001$) e local onde realiza a principal refeição ($p=0,042$) conforme mostra a Tabela 3. Nesta escala, a mediana do escore de autoeficácia foi superior nos indivíduos do sexo feminino (3,66) (masculino = 3,33) e nos indivíduos com idade acima de 25 anos (3,83) (menores de 25 anos = 3,44). Estudantes que referiram saber cozinhar tiveram escores superiores (3,77) àqueles que referiram não saber (2,89). Indivíduos que realizavam a principal refeição em casa (3,61) também obtiveram escores maiores aos dos que a realizavam fora de casa (3,44).

Observou-se diferença significativa nos escores de AUFLV com relação aos grupos de área da graduação ($p=0,0004$), com maior escore entre estudantes da área da vida (3,66) e menor entre os da área de exatas (3,33). Também foi encontrada maior mediana de autoeficácia no uso de FLV ($p=0,011$) entre os estudantes com tempo disponível para cozinhar na faixa de tempo acima de 3h (3,55) e a menor, na faixa de tempo menor de 1 hora (3,22). Não foi encontrada diferença estatística significativa entre a mediana da escala de AUFLV e as variáveis forma de ingresso, escolaridade do pai, escolaridade da mãe, com quem mora e com quem aprendeu a cozinhar.

Ao avaliar a escala de ATCB foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre sexos ($p=0,002$), categorias de idade ($p<0,001$), o fato de saber cozinhar ($p<0,0001$) e local onde realiza a principal refeição ($p=0,003$), (Tabela 3). A mediana do escore de autoeficácia foi superior nos estudantes do sexo feminino (3,61), em relação ao masculino (3,44), e nos estudantes com idade acima de 25 anos (3,77) quando comparados aos com idade inferior (3,50). A autoeficácia foi maior entre os participantes que referiram saber cozinhar (3,72) em relação aos que referiram não saber (2,94), e em indivíduos que realizam a principal refeição em casa (3,61), comparados aos que a realizavam fora de casa (3,44).

Identificou-se também diferença significativa nos escores de ATCB entre os grupos da área de graduação ($p=0,006$), com maior escore entre estudantes da área da vida (3,66) e menor entre os da área de exatas (3,39). Com relação à variável situação de moradia, observou-se diferença significativa ($p=0,038$), com menor escore mediano para estudantes que moravam com pais e/ou avós (3,44) e maior em estudantes que moravam com outros (3,55). Com relação ao tempo disponível para cozinhar por dia, observou-se diferença significativa ($p=0,002$) entre os três grupos, sendo menor entre os grupos com até 1 hora disponível (3,16) com relação a 1h-3h (3,55) e a mais de 3h (3,61). Não foi encontrada diferença significativa nas medianas da escala com relação às variáveis forma de ingresso, escolaridade do pai, escolaridade da mãe, com quem aprendeu a cozinhar.

Tabela 3 – Associação entre autoeficácia no consumo de frutas, legumes e verduras (ACFLV); autoeficácia no uso de frutas, legumes, verduras e temperos (AUFLV); autoeficácia culinária e no uso de técnicas culinárias básicas (ATCB) e as características sociodemográficas e pessoais de estudantes universitários ingressantes de uma universidade brasileira (*continua*).

Variáveis	ACFLV		AUFLV		ATCB	
	Mediana (p25-p75)	Valor de p	Mediana (p25-p75)	Valor de p	Mediana (p25-p75)	Valor de p
Sexo		0,013		<0,001		0,002
<i>Feminino</i>	3,33 (2,33-4,33)		3,66 (3,00-4,22)		3,61 (3,11-4,05)	
<i>Masculino</i>	3,00 (2,33-4,00)		3,33 (2,77-4,00)		3,44 (2,94-3,88)	
Idade*		0,009		<0,001		<0,001
<i>Até 25 anos</i>	3,33 (2,33-4,00)		3,44 (2,88-4,00)		3,50 (3,00-3,94)	
<i>Acima de 25 anos</i>	3,66 (2,66-4,66)		3,83 (3,44-4,55)		3,77 (3,38-4,19)	
Área**		0,001		0,004		0,006
<i>Humanas^a</i>	3,33 (2,33-4,00)		3,55 (2,88-4,16)		3,55 (3,00-3,94)	
<i>Exatas^b</i>	3,00 (2,33-3,66)		3,33 (2,66-4,55)		3,39 (2,94-3,89)	
<i>Vida^c</i>	3,66 (2,66-4,33)		3,66 (3,00-4,22)		3,66 (3,16-4,05)	

*Mann-Whitney; **Kruskall Wallis com pós hoc Mann Whitney; ^aHumanas: administração, ciências sociais, arquitetura, direito, pedagogia, entre outros; ^bExatas: ciências contábeis, engenharias, física, matemática, entre outros; ^cVida: odontologia, farmácia, nutrição, educação física, entre outros;

Tabela 3 – Associação entre autoeficácia no consumo de frutas, legumes e verduras frescos (ACFLV); autoeficácia no uso de frutas, legumes, verduras e temperos (AUFLV); autoeficácia culinária e no uso de técnicas culinárias básicas (ATCB) e características sociodemográficas e pessoais dos universitários ingressantes de uma universidade brasileira (*continua*).

Variáveis	ACFLV		AUFLV		ATCB	
	Mediana (p25-p75)	Valor de p	Mediana (p25-p75)	Valor de p	Mediana (p25-p75)	Valor de p
Forma de ingresso**§		0,883		0,210		0,348
<i>Classificação geral</i>	3,33 (2,33-4,00)		3,55(3,05-3,94)		3,55(2,89-4,11)	
<i>PAA renda ≤ 1,5</i>	3,00 (2,66-4,00)		3,61(3,22-3,94)		3,55(3,11-4,11)	
<i>salário min. PPI</i>						
<i>PAA renda ≤ 1,5</i>	3,33 (2,33-4,00)		3,39(2,94-3,83)		3,33(2,66-4,00)	
<i>salário min.não PPI</i>						
<i>PAA independente de</i>	3,33 (2,66-4,33)		3,27(2,83-3,77)		3,33(2,66-3,89)	
<i>renda PPI</i>						
<i>PAA independente de</i>	3,33 (2,33-4,00)		3,66(2,94-4,08)		3,66(3,05-4,16)	
<i>renda não PPI</i>						

*Mann-Whitney; **Kruskall Wallis com pós hoc Mann Whitney; §PAA: Programa de Ação Afirmativa, PPI: Preto, Pardo ou Indígena.

Tabela 3 – Associação entre autoeficácia no consumo de frutas, legumes e verduras frescos (ACFLV); autoeficácia no uso de frutas, legumes, verduras e temperos (AUFLV); autoeficácia culinária e no uso de técnicas culinárias básicas (ATCB) e características sociodemográficas e pessoais dos universitários ingressantes de uma universidade brasileira (*continua*).

Variáveis	ACFLV		AUFLV		ATCB	
	Mediana (p25-p75)	Valor de p	Mediana (p25-p75)	Valor de p	Mediana (p25-p75)	Valor de p
Escolaridade do pai**		0,674		0,528		0,973
<i>Fundamental</i>	3,33(2,66-4,00)		3,50(3,053,89)		3,55(2,89-4,00)	
<i>Incompleto</i>						
<i>Fundamental</i>	3,33(3-00-4,00)		3,47(3,13-3,86)		3,50(2,89-4,00)	
<i>Completo</i>						
<i>Médio Incompleto</i>	3,33(2,66-4,00)		3,39(3,00-3,89)		3,55(3,00-4,11)	
<i>Médio Completo</i>	3,33(2,33-4,00)		3,55(3,05-4,00)		3,55(2,89-4,11)	
<i>Superior Incompleto</i>	3,00(2,33-3,66)		3,27(2,94-3,83)		3,55(2,77-4,00)	
<i>Superior Completo</i>	3,33(2,33-4,00)		3,55(2,95-4,05)		3,55(2,89-4,22)	
<i>Pós Graduação</i>	3,33(2,50-4,33)		3,66(3,16-4,11)		3,55(3,00-4,11)	

*Mann-Whitney; **Kruskall Wallis com pós hoc Mann Whitney;

Tabela 3 – Associação entre autoeficácia no consumo de frutas, legumes e verduras frescos (ACFLV); autoeficácia no uso de frutas, legumes, verduras e temperos (AUFLV); autoeficácia culinária e no uso de técnicas culinárias básicas (ATCB) e características sociodemográficas e pessoais dos universitários ingressantes de uma universidade brasileira (*continua*).

Variáveis	ACFLV		AUFLV		ATCB	
	Mediana (p25-p75)	Valor de p	Mediana (p25-p75)	Valor de p	Mediana (p25-p75)	Valor de p
Escolaridade da mãe**		0,650		0,295		0,235
<i>Fundamental Incompleto</i>	3,33(2,33-4,00)		3,41(2,94-3,94)		3,33(2,77-4,00)	
<i>Fundamental Completo</i>	3,33(2,66-4,00)		3,83(3,36-4,02)		3,66(3,05-4,38)	
<i>Médio Incompleto</i>	3,33(2,00-4,00)		3,44(2,94-4,05)		3,55(2,77-4,44)	
<i>Médio Completo</i>	3,33(2,50-4,00)		3,52(3,00-3,91)		3,55(3,00-4,11)	
<i>Superior Incompleto</i>	3,00(2,00-4,00)		3,33(2,77-4,00)		3,22(2,55-4,00)	
<i>Superior Completo</i>	3,33(2,66-4,33)		3,55(3,11-4,00)		3,55(3,00-4,11)	
<i>Pós Graduação</i>	3,33(2,33-4,00)		3,55(3,05-3,94)		3,55(2,89-4,00)	

*Mann Whitney; **Kruskall Wallis com pós hoc de Mann Whitney

Tabela 3 – Associação entre autoeficácia no consumo de frutas, legumes e verduras frescos (ACFLV); autoeficácia no uso de frutas, legumes, verduras e temperos (AUFLV); autoeficácia culinária e no uso de técnicas culinárias básicas (ATCB) e características sociodemográficas e pessoais dos universitários ingressantes de uma universidade brasileira (*continua*).

Variáveis	ACFLV		AUFLV		ATCB	
	Mediana (p25-p75)	Valor de p	Mediana (p25-p75)	Valor de p	Mediana (p25-p75)	Valor de p
Com quem mora**		0,027		0,143		
<i>Sozinho</i>	3,00 (2,33-4,00)		3,44 (2,89-4,00)		3,55 (3,11-3,89)	0,038
<i>Pais e/ou avós</i>	3,33 (2,33-4,00)		3,44 (2,89-4,11)		3,44 (2,94-3,94)	
<i>Outros</i>	3,33 (2,66-4,33)		3,55 (3,00-4,22)		3,55 (3,11-4,05)	
Considera que sabe cozinhar?*	3,33 (2,66-4,33)	<0,001		<0,001		<0,001
<i>Sim</i>			3,77 (3,11-4,33)		3,72 (3,33-4,11)	
<i>Não</i>	3,00 (2,33-3,66)		2,89 (2,33-3,55)		2,94 (2,44-3,27)	
Tempo disponível para cozinhar**		0,023		0,011		0,002
<1h	3,00 (2,33-3,66)		3,22 (2,44-3,77)		3,16 (2,72-3,72)	
1h – 3h	3,33 (2,66-4,00)		3,55 (2,89-4,11)		3,55 (3,05-3,94)	
>3h	3,00 (2,00-4,00)		3,55 (3,00-4,22)		3,61 (3,22-4,11)	

*Mann Whitney; **Kruskall Wallis com pós hoc de Mann Whitney

Tabela 3 – Associação entre autoeficácia no consumo de frutas, legumes e verduras frescos (ACFLV); autoeficácia no uso de frutas, legumes, verduras e temperos (AUFLV); autoeficácia culinária e no uso de técnicas culinárias básicas (ATCB) e características sociodemográficas e pessoais dos universitários ingressantes de uma universidade brasileira (*continua*).

Variáveis	ACFLV		AUFLV		ATCB	
	Mediana (p25-p75)	Valor de p	Mediana (p25-p75)	Valor de p	Mediana (p25-p75)	Valor de p
Com quem aprendeu?***		0,551		0,381		0,709
<i>Mãe/pai/avós/família</i>	3,33 (2,33-4,00)		3,66 (3,11-4,11)		3,72 (3,33-4,00)	
<i>Aula/curso/escola/tv/internet/amigos/sozinho</i>	3,33 (2,33-4,00)		3,77 (3,00-4,22)		3,83 (3,33-4,16)	
<i>2 opções ou mais</i>	3,33 (2,66-4,33)		(3,11-4,33)		3,72 (3,33-4,16)	
Local em que realiza a principal refeição*		0,393		0,042		0,003
<i>Em casa</i>	3,33 (2,33-4,00)		3,61 (3,00-4,11)		3,61 (3,11-4,05)	
<i>Fora de casa</i>	3,33 (2,33-4,00)		3,44 (2,88-4,05)		3,44 (2,94-3,88)	

*Mann Whitney; **Kruskall Wallis com pós hoc de Mann Whitney

4 Discussão

Estudantes do sexo feminino, com idade acima de 25 anos, que estavam matriculados em algum curso da área da vida, que moravam com outros que não os pais ou avós, que relataram saber cozinhar e que realizavam a principal refeição em casa apresentaram maior autoeficácia culinária e mais confiança em consumir FLV.

Ao analisar as escalas separadamente, os resultados do estudo revelaram que estudantes do sexo feminino apresentaram maiores escores medianos de autoeficácia quando comparados aos estudantes do sexo masculino. Estudos internacionais demonstram que mulheres tendem a apresentar maiores habilidades culinárias e isso pode se dar em função da divisão tradicional dos papéis no âmbito familiar (LAKE et al., 2006; LYON et al., 2011; DANIELS et al., 2012; HARTMANN et al., 2013). Ao terem filhos, as mulheres podem assumir o papel de principal provedor de alimentos para a família e, portanto, são mais motivadas a adquirir e desenvolver habilidades culinárias (HARTMANN et al., 2013), aumentando assim a sua confiança. O fato de frequentemente preparar refeições para a família, pode fazer com que a mulher possua mais experiência que o homem em determinadas tarefas (TERNIER, 2010; ADAMS et al., 2015; MCGOWAN et al., 2017; KOWALKOWSKA et al., 2018) e demonstre maior confiança em cozinhar ou em habilidades culinárias quando comparadas aos homens (BYRD-BREDBENNER, 2005; CHENHAL, 2010; ZICK et al., 2011; ANNE et al., 2014; MCGOWAN et al., 2016).

Além do sexo, a categoria de idade também apresentou associação com a autoeficácia nas três escalas estudadas. Foram observados maiores escores medianos de autoeficácia no grupo de estudantes acima de 25 anos. Resultado semelhante foi encontrado por Kowalkowska et al., (2018), que identificaram maiores habilidades culinárias auto-referidas no grupo de estudantes portugueses acima de 30 anos. Em estudo realizado na Suíça, mulheres na faixa dos 30 anos reportaram maiores habilidades culinárias do que aquelas mais jovens, na faixa dos 20 anos de idade (HARTMANN et al., 2013). Este resultado pode ser explicado pelo fato de que indivíduos mais jovens possuem menor confiança no preparo de alimentos em casa (ADAMS et al., 2015; MCGOWAN et al., 2017) e cozinham com menor frequência (ADAMS et al., 2015; GARCIA-GONZÁLEZ et al., 2018). Entretanto, é possível que os adultos jovens apenas desenvolvam habilidades culinárias conforme a necessidade, por exemplo, quando vão morar

sozinhos (WILSON et al., 2017) ou quando se veem responsáveis pelos seus próprios filhos (ADAMS et al., 2015).

No presente estudo, estudantes das áreas da vida (odontologia, farmácia, nutrição, educação física, entre outros) apresentaram maiores escores de autoeficácia nas escalas de ACFLV e de ATCB. Para a escala AUFLV, maiores escores medianos foram apresentados pelos estudantes das áreas da vida e humanas (administração, ciências sociais, arquitetura, direito, pedagogia entre outros). Não foi identificado nenhum estudo que relacionou autoeficácia culinária, ou mesmo habilidades culinárias, com indivíduos da área de humanas. O que a literatura indica é que o fato de possuir um curso relacionado à alimentação e nutrição, ou frequentar alguma disciplina da área da saúde, pode fazer com que os indivíduos adquiram maiores níveis de conhecimento sobre alimentação ou qualidade da dieta (MATTHEWS et al., 2016), além de apresentarem maior autoeficácia no consumo de frutas, legumes e verduras (RICHARDS et al., 2006; HA; CAINE-BISH, 2009; MATTHEWS et al., 2016). Com relação às habilidades culinárias, estudantes universitários que frequentaram algum curso relacionado a nutrição reportaram maiores habilidades culinárias do que os que não fizeram nenhum curso (WILSON et al., 2017).

Os achados demonstram a importância do oferecimento de cursos, ou de intervenções culinárias, voltadas para o desenvolvimento de habilidades culinárias de estudantes das diversas áreas de graduação. O desenvolvimento dessas habilidades, aliado ao conhecimento nutricional poderia contribuir para gerar melhores escolhas alimentares.

Os programas de intervenção permitem que o participante pratique suas habilidades culinárias até que se sinta confortável e confiante para preparar refeições mais saudáveis. Demonstração dos benefícios destes programas são os resultados identificados no programa Nutrição e Culinária na Cozinha (NCC) (BERNARDO et al., 2017). O programa NCC é baseado no programa estadunidense *Cooking with a Chefs* (CWC), foi adaptado para o Brasil e conduzido com uma amostra de estudantes universitários ingressantes. Os resultados sugerem que o programa foi eficaz no aumento da autoeficácia culinária e da autoeficácia no consumo e uso de FLV, bem como para a disponibilidade de FLV em casa entre estudantes universitários; e esse impacto foi mantido seis meses após o fim da intervenção (BERNARDO et al., 2018).

Em relação às variáveis forma de ingresso e escolaridade dos pais, não foi identificada associação positiva com nenhuma das três escalas. Desta maneira, supõe-se que a renda, um dos fatores

considerados para forma de ingresso e que é teoricamente mais alta entre indivíduos com ensino superior, não exerce influência na autoeficácia relacionada aos alimentos. Ao analisar a literatura, não foi identificado nenhum estudo que houvesse investigado tal relação.

Foi observado no presente estudo maior escore mediano de ATCB dentre aqueles que moravam com outras pessoas, que não seus pais e/ou avós. Autores colocam que habilidades culinárias são menores entre estudantes que vivem com os pais, enquanto que aqueles que não residem com a família possuem mais habilidade culinárias (DANIELS et al., 2012; MURRAY et al., 2016; WILSON et al., 2017; KOWALKOWSKA et al., 2018).

O fato de deixar a casa dos pais pode favorecer a maior independência e a oportunidade de melhorar as habilidades culinárias, preparando refeições e se alimentando com amigos ou outras pessoas, o que pode proporcionar maior satisfação em cozinhar, uma vez que isso se torna um prazer e não rotina (DANIELS et al., 2012; MURRAY et al., 2016; WILSON et al., 2017). Estudos mostram que aqueles que estão fora de casa por mais de um ano acreditam possuir maiores habilidades culinárias do que aqueles que vivem fora por menos tempo (NELSON et al., 2008; VELLA-ZARB; ELGAR, 2009; COLATRUGLIO; SLATER, 2016; WILSON et al., 2017).

Outro resultado importante do presente estudo é o fato de indivíduos que moram sozinhos possuírem menores escores medianos para autoeficácia culinária. Entretanto, pode-se supor que estes indivíduos podem optar por não cozinhar em casa, comer em outro lugar ou utilizar o tempo que seria empregado cozinhando em outras tarefas. Soma-se a isto o fato de que estes são estudantes ingressantes, que acabaram de deixar a casa dos pais e talvez, ainda não tenham sentido a necessidade de desenvolver suas habilidades culinárias.

Planejar e executar uma refeição são atividades que exigem tempo. No presente estudo, foi identificado maior escore mediano de autoeficácia na escala de ATCB na faixa de tempo acima de 3 horas. Para as escalas de ACFLV e de AUFLV, maiores escores foram identificados nas faixas de tempo de 1h a 3h e acima de 3 horas, respectivamente. Desta forma, o resultado pode sugerir que possuir mais de 1 hora para cozinhar já é o suficiente para que o indivíduo prepare suas próprias refeições e aumente o consumo de FLV.

Ao analisar os itens que compõe a escala de AUFLV, percebeu-se que a maior parte dos indivíduos sentia-se confiantes e extremamente confiante em utilizar legumes e verduras frescos ou congelados, raízes e tubérculos, assim como para utilização de frutas, ervas e especiarias. Em

relação à seção ACFLV, verificou-se que a maioria dos participantes sentia-se confiantes e extremamente confiantes em comer frutas, verduras e legumes todos os dias, no almoço e jantar. A literatura indica que mulheres que planejam as refeições com antecedência e gostam de experimentar novas receitas, são mais propensas a consumir duas ou mais porções de frutas por dia (CRAWFORD et al., 2007). Assim, sugere-se que o consumo de frutas, legumes e vegetais está positivamente associado com o tempo gasto para cozinhar (MONSIVAIS et al., 2014).

Entretanto, a percepção da falta de tempo pode influenciar na organização e preparo das refeições (LARSON et al., 2009). Ao analisar os itens da seção ATCB, notou-se que apenas 28% dos participantes sentiam-se confiantes em planejar refeições nutritivas. Adultos jovens relatam dificuldades em ter tempo para sentar e realizar uma refeição, fazer as refeições regularmente e ir ao supermercado. Estes indivíduos acreditam ainda que, preparar uma refeição saudável faz com que eles percam o tempo que poderia ser empregado em outras atividades (PELLETIER; LASKA, 2012). Porém, é importante ressaltar e conscientizar que o tempo utilizado no planejamento, preparo e consumo de uma refeição não é um tempo perdido, mas sim utilizado em benefício da própria saúde. Larson et al. (2006) e Welch et al. (2009) destacam que, a falta de tempo é considerada uma importante barreira para cozinhar e se alimentar de maneira saudável.

Saber cozinhar foi relacionado a maiores escalas de ACFLV, de ATCB e de AUFLV. Analisando essa escala por item, observou-se que a maioria dos participantes afirmou sentir-se confiante e extremamente confiante em cozinhar utilizando ingredientes básicos, seguir uma receita escrita, preparar o almoço com itens disponíveis em casa, utilizar técnicas culinárias básicas, cozinhar em água fervente, cozinhar em fogo brando, assar em forno, utilizar o forno micro-ondas, utilizar legumes e verduras frescos ou congelados; utilizar raízes e tubérculos, frutas, ervas e especiarias. Entretanto, não houve relação das escalas de autoeficácia com a fonte de aprendizado culinário. Assim, o fato de desenvolver as habilidades culinárias pode estar relacionado à necessidade e aos estímulos recebidos, e não necessariamente à fonte do conhecimento culinário. Um indivíduo pode nunca ter tido contato com a culinária, mas ao se ver morando sozinho, e sendo responsável pela própria alimentação, pode perceber a necessidade em desenvolver e aprimorar suas habilidades, adquirindo conhecimento através de *sites* de culinária, programas de televisão, cursos, oficinas culinárias, escola, amigos ou de receitas transmitidas através de gerações.

A variável realizar a principal refeição em casa habitualmente foi associado com as escalas de ATCB e de AUFLV. Estudos sugerem que cozinhar as principais refeições em casa está relacionado com maior consumo de FLV (MONSIVAIS et al., 2014; LASKA et al., 2012; SMITH et al., 2010); maior autoeficácia em se alimentar de maneira saudável (CHU et al., 2012) e melhora na ingestão de nutrientes (WOLSFON et al., 2015; LARSON et al. 2006).

A frequência de preparação de alimentos em casa está relacionada a escolhas alimentares mais saudáveis, em termos de menor ingestão de alimentos gordurosos e fritos, e maior consumo de frutas e vegetais (LARSON et al., 2006). Dentre as mulheres que consomem refeições preparadas em casa com a frequência de seis a sete vezes na semana, existe a probabilidade do consumo de duas ou mais porções de frutas por dia, 1,4 vezes a mais do que aquelas que consomem refeições preparadas em casa com menor frequência (CRAWFORD et al., 2007)

Além disso, cozinhar o jantar em casa mais do que 2 vezes na semana está associado com a melhor qualidade da dieta; menor consumo calórico; menor consumo de carboidratos, gorduras e açúcares; menor consumo calórico fora de casa; menor consumo de *fast food* e congelados (WOLFSON et al., 2015).

Refeições preparadas em casa, devido ao tempo e dedicação envolvidos no preparo, são mais propensas a serem compartilhadas do que aquelas provenientes de outras fontes. Com isso, uma série de benefícios à saúde e bem estar foram identificados pela literatura (HAMONS; FIESE, 2011; FIESE et al., 2008). Em estudo publicado recentemente, foi verificado que aqueles indivíduos que consumiam frequentemente refeições preparadas em casa apresentavam maior consumo de frutas e vegetais; menor tendência a sobrepeso e excesso de gordura corporal; e menor risco de desenvolver hipercolesterolemia ou diabetes (MILLS et al., 2017). Tais benefícios podem ser atribuídos ao consumo de porções menores (BENTON, 2015), melhor definição dos horários para as refeições e melhor definição sobre que alimento é consumido em cada refeição (St.ONGE et al., 2017).

4.1 Limitações e pontos fortes

Uma limitação deste estudo refere-se à população alvo do estudo, que é proveniente de uma única universidade pública, não permitindo assim a generalização dos resultados e podendo não refletir a realidade vivida por universitários que se encontram em contextos diferentes no país. No entanto, ressalta-se que, a região sul exibe o maior percentual

de matrículas de estudantes em universidades dentre as diferentes modalidades de instituições de ensino superior em comparação às demais regiões do país (BRASIL, 2013).

Outro ponto a ser discutido é que, as variáveis demográficas ou pessoais foram categorizadas baseadas em literatura disponível. No entanto, variáveis como a disponibilidade de tempo para cozinhar podem apresentar dificuldade de interpretação, com respostas que podem considerar apenas o preparo, até respostas que consideram o tempo de planejamento, compras e limpeza da cozinha. Em uma nova aplicação do instrumento, sugere-se um comentário explicativo para auxiliar o respondente no preenchimento dessa questão.

Vale destacar que este é o primeiro estudo conduzido com estudantes universitários ingressantes brasileiros que identificou e relacionou a autoeficácia culinária e a autoeficácia no uso e consumo de FLV, com as características sociodemográficas e pessoais. Os resultados encontrados podem auxiliar na identificação de barreiras e facilitadores para o desenvolvimento das habilidades culinárias e alimentação saudável, contribuindo para políticas públicas de educação alimentar e nutricional voltadas para a promoção da saúde no contexto universitário.

5 Conclusão

Nas três escalas de autoeficácia (ACFLV, ATCB e AUFLV) foram identificados maiores escores medianos em mulheres, estudantes acima de 25 anos e entre aqueles que referiram saber cozinhar. Maiores escores também foram identificados nas seções de AUFLV e de ATCB para estudantes que realizavam a principal refeição em suas casas. Em relação à área da graduação em que estavam matriculados, foram identificados menores escores medianos para estudantes da área de exatas e maiores para estudantes da área da vida nas três escalas de autoeficácia.

Desta forma, os estudantes identificados que apresentaram menores escores de autoeficácia, como os do sexo masculino, os mais jovens (com idade inferior a 25 anos), os da área de exatas, os que não sabem cozinhar, e aqueles que realizam a principal refeição fora de casa podem ser priorizados no que se refere a intervenções culinárias ou outros tipos de ferramentas de educação em alimentação e nutrição. Salienta-se que, além de priorizar o público com menor autoeficácia relacionada à culinária, ao uso e consumo de FLV, as ações de intervenções deverão fornecer informações relacionadas tanto a nutrição quanto ao estímulo de práticas alimentares mais saudáveis.

Não houve diferença na AUFLV entre as faixas de tempo entre 1h-3h e acima de 3h para cozinhar. Além disso, os resultados do estudo mostraram não haver relação da variável forma de ingresso, escolaridade da mãe, escolaridade do pai e com quem aprendeu a cozinhar com nenhuma das três escalas. Assim, o fato de desenvolver as habilidades culinárias pode estar relacionado à necessidade e aos estímulos recebidos, e não necessariamente à fonte do conhecimento culinário. No caso do contexto vivido pelos estudantes universitários, estes podem sentir a necessidade de desenvolver as habilidades ao se verem responsáveis pelo preparo das próprias refeições. Assim, buscam orientação ou conhecimento com base em receitas preparadas pelas mães ou responsáveis, programas de televisão ou sites da internet.

Estudos futuros são necessários para investigar a relação da autoeficácia culinária, consumo alimentar e comportamento alimentar. Sugere-se ainda, a investigação da autoeficácia culinária em estudantes universitários de diferentes fases da graduação ou a realização de um estudo de coorte, com o intuito de acompanhar a mesma amostra deste estudo e verificar se houve melhora da autoeficácia com o passar do tempo.

Referências

ADAMS, J.; WHITE, M. Characterization of UK diets according to degree of food processing and associations with socio-demographics and obesity: cross-sectional analysis of UK National Diet and Nutrition Survey (2008–12). **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**. v.12, n1,p.160-172,2015.

ANNE, F.L.; BISAKHA, S.; KILGORE, M.L.; LOCHER, J.L. The influence of gender age, education and household size on meal preparation and food shopping responsibilities. **Public Health Nutrition**. v.17. p.2061-2070, 2014.

BANDURA, A. Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. **Psychological Review**. v. 84, n.2,p-191-215, 1977.

BENTON, D. Portion Size: What We Know and What We Need to Know. **Critical Reviews in Food Science and Nutrition**. v.55, n.7, p.988–1004, 2015.

BERNARDO, G.L.; JOMORI, M.M.; FERNANDES, A.C.; COLUSSI, C.F.; CONDRASKY, M.D.; PROENÇA, R.P.D.C. Nutrition and Culinary in the Kitchen Program: a randomized controlled intervention to promote cooking skills and healthy eating in university students - study protocol. **Nutrition Journal**. v.16, n.83,p.1-12, 2017.

BERNARDO, G.L.; JOMORI, M.M.; FERNANDES, A.C.; CONDRASKY, M.; COLUSSI, C.F.; PROENÇA, R.P.C. Positive impact of a Cooking Skills intervention among Brazilian university students: Six months follow-up of a randomized controlled trial. **Appetite**. v.130, n.1, p247-255, 2018.

BRASIL. Ministério da Educação. **Resumo Técnico: Censo da Educação Superior 2012**. Brasília: Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira, 2013. Disponível em: < <http://portal.inep.gov.br/>>. Acesso em: 10 de março de 2017.

BYRD-BREDBENNER, C. Food preparation knowledge and confidence of Young adults. **Journal of Nutrition in Recipe and Menu Development**. v.3, n.3, p.37-50. 2005.

CARAHER, M.; LANG, T. Can't cook, won't cook: A review of cooking skills and their relevance to health promotion. **International Journal of Health Promotion and Education**. v.37, n. 3, p.89-100,1999.

CARAHER,M.; DIXON, P.; LANG, T.; CARR-HILL, R. The state of cooking in England. **British Food Journal**. v. 101, p.590-609, 1999.

CHENHALL,C. Improving cooking and food preparation skills: A synthesis of the evidence to inform program and policy development. Disponível em <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/child-enfant/cfps-acc-synthes-eng.php> acessado em 17 de novembro de 2016.

CHU, Y. L.; FARMER, A.; FUNG, C.; KUHLE, S.; STOREY, K. E.;VEUGELERS, P. J. Involvement in home meal preparation is associated with food preference and self-efficacy among Canadian children. **Public Health Nutrition**, v.16, n.1,p.108-112, 2012.

COLATRUGLIOA, S.; SLATER, J. Challenges to acquiring and using food literacy: Perspectives of young Canadian adults. **Canadian Food Studies**. v. 3, n. 1, p. 96–118, 2016.

CONDRASKY, M.D.; WILLIAMS, J.E.; CATALANO, P.M.; GRIFFIN, S.F. Development of psychosocial scales for evaluation the impact of a Culinary Nutrition Education program on cooking and healthful eating. **Journal of Nutrition Education and Behavior**. v. 43, n. 6, p. 511-516, 2011.

COURTNEY, S.M.; MAJOWICZ,S. E.; DUBIN,J. A. Food safety knowledge of undergraduate students at a Canadian university: results of an online survey. **BioMed Central Public Health**. v.16, n.1, p.1147-1163, 2016.

CRAWFORD D, BALL K, MISHRA G, SALMON, J.;TIMPERIO,A. Which food-related behaviors are associated with healthier intakes of fruits and vegetables among women? **Public Health Nutrition**.v.10, n.3, p.256–265, 2007.

DANIELS, S.; GLORIEUX, I; MINNEN, J.; VAN TIENOVEN, T.P. More than prepare a meal? Concerning the meanings of home cooking. **Appetite**. v.58, n.3, p.1050-1056, 2012.

ESCOTO, K.H.; LASKA, M.N.; LARON, N.; NEUMARK-SZTAINER, D.; HANNAN, P.J. Work hours and perceived time barriers to healthful eating among young adults. **American Journal of Health Behavior**. v. 36, n.6, p 786–796, 2012.

FIESE, B.H.; SCHWARTZ, M. Reclaiming the family table: mealtimes and child health and wellbeing. **Social Policy Report**. v.22, n.4, p.1-20, 2008.

GARCIA, A.L.; REARDON, R.; McDONALD, M.; VARGAS-GARCIA, E.J. Community Interventions to Improve Cooking Skills and Their Effects on Confidence and Eating Behavior. **Current Nutrition Reports**. v. 5, p.315–322, 2016.

GARCIA-GONZÁLES, A.; ACHÓN, M.; ALONSO-APERTE, E.; VARELA-MOREIRAS, G. Identifying factors related to food agency: cooking habits in the Spanish adult population – A cross-sectional study. **Nutrients**. v. 10, n.2, p. 217-238, 2018.

HA, E. J.; CAINE-BISH, N. Effect of nutrition intervention using a general nutrition course for promoting fruit and vegetable consumption among college students. **Journal of Nutrition Education and Behavior**. V.21, n.2, p.103-109, 2009.

HAMMONS, A. J.; FIESE, B.H. Is Frequency of Shared Family Meals Related to the Nutritional Health of Children and Adolescents? **Pediatrics**. v.127, n.1, p.1565 - 1574, 2011.

HARTMANN, C.; DOHLE, S.; SIEGRIST, M. Importance of cooking skills for balanced food choices. **Appetite**.v.65, n.1, p.125-131, 2013.

JOMORI, M.M.; PROENÇA, R.P.C.; ECHEVARRIA-GUANILO, M.E.; BERNARDO, G.L.; UGGIONI, P.L.; FERNANDES, A.C. Construct validity of Brazilian cooking skills and healthy eating questionnaire by the known-groups method. **British Food Journal**. v. 199, n. 5, p.1003-1016, 2017.

JOMORI, M.M.; VASCONCELOS, F.A.G.; BERNARDO, G.L.; UGGIONI, P.L.; PROENÇA, R.P.C. The concept of cooking skills: a review with contributions to the scientific debate. **Revista de Nutrição**.v.31, n.1, p. 119-135, 2018.

KOURAJIAN, J.; STASTNY, S.; BRUNT, A. Relationships among diet quality, BMI, cooking skills and frequency of food preparation: a pilot study. **American Journal of Educational Research**. v.5, n. 1, p.36-42, 2017.

KOWALKOWSKA,J.; POÍNHOS,R.; RODRIGUES,S. Cooking skills and socio-demographics among Portuguese university students. **British Food Journal**, v. 120, n.3, p.563-577, 2018.

LAKE, A.A.;HYLAND,R.M.;MATHERS,J.C.;RUGGUNN,A.J.; WO OD,C.E.; ADAMSON, A.J. Food shopping and preparation among the 30-somethings: whose job is it? (The ASH30 study)", **British Food Journal**, v. 108, n.6, p.475-486, 2006.

LANG, T.; CARAHER, M.; DIXON, P.; CARR-HILL, R. **Cooking skills and health. health.** Education Authority: London, 1999.

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

LARSON, N.I.; PERRY,C.L.; STORY, M.; NEUMARK-SZTAINER, D. Food preparation by young adults is associated with better diet quality. **Journal of the American Dietetic Association.** v.106, n.12, p.2001-7, 2006.

LARSON, N. I.;NELSON, M.; NEUMARK-SZTAINER, D; STORY, M; HANNAN, P.J. Making time for meals: meal structure and associations with dietary intake in young adults. **Journal of the American Dietetic Association.** v.109, n.1,p.72-79, 2009.

LASKA, M.N.; LARSON, N.I.; NEUMARK-SZTAINER, D.; STORY, M. Does involvement in food preparation track from adolescence to young adulthood and is it associated with better dietary quality? Findings from a 10-year longitudinal study. **Public Health Nutrition.** v.15, n. 7, p.1150–1158, 2012.

LIKERT, R. A technique for the measurement of attitudes. **Archives of Psychology.** v. 22, n. 140, p. 44-53, 1932.

LYON, P.; SYDNER, Y.M.; FJELLSTROM, C.; JANHONEN-ABRUQUAH, H.; SCHRODER, M.; COLQUHOUN, A. Continuity in the kitchen. How younger and older women compare in their food practices and use of cooking skills. **International Journal of Consumer Studies.** v. 35, n. 5, p.529–537, 2011.

McGOWAN, L.; POT, G.K.;STEPHEN, A.M.;LAVELLE, F.;SPENCE,M.;RAATS,M.;HOLLYWOOD,L.;McDOWELL,L.;McCL OAT,L.;MOONEY,E.;CARAHER, M.; DEAN,M. The influence of socio-demographic, psychological and knowledge-related variables alongside perceived cooking and food skills abilities in the prediction of diet quality in adults: a nationally representative cross-sectional study. **International Journal of Behavioral Nutrition.** v.13, n.111, 2016.

McGOWAN, L.; CARAHER, M.; RAATS, M.; LAVELLE, F.; HOLLYWOOD, L.; McDOWELL, D.; SPENCE, M.; McCLOAT, A.; MOONEY, E.; DEAN, M. Domestic cooking and food skills: a review. **Critical Reviews in Food Science and Nutrition**. v.57, n.1, p2412-2431, 2017.

MATTHEWS, J.I.; DOERR, L.; DWORATZEK, P.D. University Students Intend to Eat Better but Lack Coping Self-Efficacy and Knowledge of Dietary Recommendations. **Journal of Nutrition Education and Behavior**. v.48, n. 1, p.12-19, 2016.

McLAUGHLIN, C.; TARASUK, V.; KREIGER, N. An examination of at-home food preparation activity among low-income, food-insecure women. **Journal of American Dietetic Association**. v.103,n.11,p.1506–12, 2003.

MICHAUD, P. **Development and evaluation of instruments to measure the effectiveness of a culinary and Nutrition education program**. 2007. Thesis (Master of Science Food, Nutrition, and Culinary) – Clemson University, Clemson, SC, USA, 2007.

MILLS, S.; BROWN, H.; WRIEDEN, W.; WHITE, M.; ADAMS, J. Frequency of eating home cooked meals and potential benefits for diet and health: cross-sectional analysis of a population based cohort study. **International Journal of Behavioral Nutrition**. v.14,n.1, p.109-120, 2017.

MONSIVAIS, P.; AGGARWAL, A.; DREWNOWSKI, A. Time spent on home food preparation and indicators of healthy eating. **American Journal of Preventive Medicine**, v.47, n.6, p.796-802,2014.

MURRAY, D.W.; MAHADEVAN, M.; GATTO, K.;O'CONNOR, K.; FISSINGER, A.; BAILEY, D.;CASSARA, E. Culinary efficacy: an exploratory study of skills, confidence, and healthy cooking competencies among university students. **Perspectives in Public Health**. v.136, n.3, p.143-151, 2016.

NANNEY, M.S.; LYTLE, L. A.; FARBAKSH, K.; MOE, S.; LINDE, J. A.; GARDNER, J.; LASKA, M. N. Weight and weight related behaviors among 2-year college students. **Journal of American College Health**. v. 63,n. 4, p. 221–229, 2015.

NELSON, M. C.; STORY, M.; LARSON, N. I.; NEUMARK-SZTAINER, D.; LYTTLE, L.A. Emerging adulthood and college aged youth: an overlooked age for weight-related behavior change. **Obesity**. v.16, n.10, p.2205-2511, 2008.

PELLETIER, J.E.; LASKA, M.N. Balancing Healthy Meals and Busy Lives: Associations between Work, School, and Family Responsibilities and Perceived Time Constraints among Young Adults. **Journal of Nutrition Education and Behavior**. v. 44, p. 481-489, 2012.

PENDERGAST, F.J.; LIVINGSTONE, K.M.; WORSLEY, A.; McNAUGHTON, S.A. Correlates of meal skipping in Young adults: a systematic review. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**. v. 13, n.125, p.1-15, 2016.

REICKS, M.; TROFHOLZ, A.C.; STANG, J.S.; LASKA, M.N. Impact of Cooking and Home Food Preparation Interventions Among Adults: Outcomes and Implications for Future Programs. **Journal of Nutrition Education and Behavior**. v. 46, n. 4, p. 259-276, 2014.

RICHARDS, A.;KATTELMANN, K.K.;REN, C. Motivating 18- to 24-year-olds to increase their fruit and vegetable consumption. **Journal of the American Dietetic Association**. v.106, n.1, p.1405-1411, 2006.

SHORT, F. Domestic cooking skills - what are they? **Journal of the Home Economics Institute of Australia**. v. 10, n. 3, p. 13-22, 2003.

SMITH, K.J; MCNAUGHTON, S.A; GALL, S.L.; BLIZZARD, L.; DWYER, T.; VENN, A.J. Involvement of young Australian adults in meal preparation: cross-sectional associations with sociodemographic factors and diet quality. **Journal of American Dietetic Association**. v.110, n.9, p.1363-1367, 2010.

St-ONGE, M.P.; ARD, J.; BASKIN, M.L.; CHIUVE, S.E.; JOHNSON, H.M.; KRIS-ETHERTON, P.; VARADY, K. Meal Timing and Frequency: Implications for Cardiovascular Disease Prevention: A Scientific Statement From the American Heart Association. **Circulation**. v.135, n.9, e96-e121, 2017.

TERNIER, S. Understanding and measuring cooking skills and knowledge as factors influencing convenience food purchases and consumption. **Studies by Undergraduate Researchers at Guelph**. v.3, n. 2, p, 69-76,2010.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA (UFSC). Comissão Permanente de Vestibular (COPERVE). **Relatório Oficial. Vestibular 2015**. Disponível em: http://dados.coperve.ufsc.br/vestibular2015/relatorioOficial/Relatorio_Oficial_V2015.pdf.

VADEBONCOEUR, C.; TOWNSEND, N.; FOSTER,C. A meta-analysis of weight gain in first year university students: is freshman 15 a myth? **BMC Obesity**. v.2, p.1-9, 2015.

VAN DER HORST, K.; BRUNNER, T.A.; SIEGRIST, M. Ready-meal consumption: associations with weight status and cooking skills. **Public Health Nutrition**. v.14, n.2, p.239- 245, 2011.

VELLA-ZARB, R.; ELGAR, F.J. The “freshman 5”: a meta-analysis of weight gain in the freshman year of college. **Journal of American College Health**, v.58, n.2, p-161-166, 2009.

VIDGEN, H. A.; GALLEGOS, D. Defining food literacy and its components. **Appetite**, v.76, p.50-59. 2014.

WARMIN; A.; SHARP, J.; CONDRASKY, M.D. Cooking With a Chef: a culinary nutrition program for college aged students. **Topical in Clinical Nutrition**. v. 27, n. 2, p. 164-173, 2012.

WELCH, N.; McNAUGHTON, S.A.; HUNTER, W.; ET AL. Is the perception of time pressure a barrier to healthy eating and physical activity among women? **Public Health Nutrition**. v.12, p888-895, 2009.

WILSON, C. K.;MATTHEWS, J.I.; SEABROOK, J.A. Self-reported food skills of university students. **Appetite**. v.108, p.270-276, 2017.

WOLFSON, J. A.; BLEICH, S. N. Is cooking at home associated with better diet quality or weight-loss intention? **Public Health Nutrition**, v.18,n.1,p. 1397-1406, 2015.

WOLFSON, J.A.; BLEICH, S.N.; SMITH,K.C.; FRATTAROLI, S. What does cooking mean to you? Perceptions of cooking and factors related to cooking behavior. **Appetite**. v.97, p.146-154,2016.

ZICK, C.; STEVENS, R.; BRYANT, K. Time use choices and healthy body weight: A multivariate analysis of data from the American Time Use Survey. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**. V.8, n. 84, 2011.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados apresentados na dissertação mostraram atendimento aos objetivos propostos no início da pesquisa: identificar a autoeficácia relacionada à culinária, ao uso e ao consumo de FLV de universitários ingressantes de uma universidade brasileira segundo características sociodemográficas e pessoais. Além disso, atenderam aos objetivos específicos ao identificar as características sociodemográficas e pessoais de universitários ingressantes; caracterizar e relacionar a autoeficácia culinária, autoeficácia no uso e consumo de FLV em universitários ingressantes com as características sociodemográficas e pessoais.

A temática “Habilidades Culinárias” têm sido explorada em diversas pesquisas, entretanto, ao realizar o levantamento bibliográfico para construção do estado da arte, percebeu-se a escassez de pesquisas que tenham estudado a autoeficácia culinária no grupo de universitários ingressantes e a sua relação com características sociodemográficas e pessoais.

A realização desta pesquisa partiu da preocupação com o contexto universitário apresentado pelos estudos, que indicam que os universitários possuem um baixo consumo de FLV e elevado consumo de alimentos industrializados, açúcares e gorduras. Para alterar este padrão, estudos colocam a necessidade da existência de programas de intervenção direcionados ao público em questão. Estes programas, além de propiciar modificações nos hábitos alimentares, objetivam desenvolver as habilidades culinárias dos participantes e permitir que eles pratiquem até que se sintam confortáveis e confiantes. Entretanto são escassos os programas voltados para o público de adultos jovens brasileiros.

As habilidades culinárias são caracterizadas por uma série de variáveis, entre elas a confiança, a atitude e aplicação de conhecimentos individuais para desempenhar tarefas culinárias. Tarefas que vão desde o planejamento dos cardápios e das compras até o preparo dos alimentos.

Crer nas próprias habilidades é fundamental para colocá-las em prática. A autoeficácia culinária é a percepção da capacidade de desempenhar tarefas relacionadas à culinária, como executar uma nova receita ou utilizar técnicas culinárias básicas. Estudos apontam que possuir habilidades e a autoeficácia relacionadas à culinária pode contribuir para que o indivíduo melhore seus hábitos alimentares. Com estas habilidades, e confiança nelas, o indivíduo aprende a fazer

escolhas alimentares mais conscientes, mesmo que não consiga preparar todas as refeições em casa e necessite se alimentar em algum estabelecimento comercial, terá conhecimento mínimo sobre suas opções alimentares.

Os resultados do estudo reforçam a literatura existente ao apontar que mulheres, indivíduos acima de 25 anos, estudantes da área da vida, indivíduos que sabem cozinhar e que realizam a principal refeição em casa possuem mais confiança em usar e consumir FLV. Os resultados mostram ainda que a influência desses fatores na autoeficácia culinária, no uso e consumo de FLV de estudantes brasileiros é semelhante quando se investiga estudantes de outros países. Esses achados também reforçam a importância do direcionamento de programas ou intervenções culinárias voltadas para esse público que não se encaixa neste perfil específico, conforme dito anteriormente.

Analisar um banco de dados previamente coletado compôs um desafio, tendo em vista que não foi possível participar de todas as etapas do projeto. Entretanto, contou-se com o apoio das pesquisadoras que desenvolveram as etapas anteriores, facilitando a compreensão das etapas e propiciando o desenvolvimento da pesquisa. Vale destacar que, o Núcleo de Pesquisa de Nutrição em Produção de Refeições (NUPPRE), desde 2013 desenvolve trabalhos com o temática “Habilidades Culinárias”, que culminou em duas teses de doutorado: a de Bernardo (2017) referente a adaptação de um programa intervenção sobre Habilidades Culinárias (NCC) e na de Jomori (2017), que realizou a adaptação transcultural e validação do instrumento de identificação de Habilidades Culinárias e Alimentação Saudável em estudantes ingressantes, cujos dados serviram de base para o desenvolvimento da presente dissertação. Além destes, paralelamente ao desenvolvimento do presente estudo, outra dissertação de mestrado abordou a questão do comportamento culinário dos estudantes ingressantes (SILVA, 2018).

Salienta-se que, as limitações deste estudo estão ligadas à primeira etapa da pesquisa e são inerentes aos métodos que foram utilizados inicialmente.

Com relação à amostra, cita-se o fato do estudo ter sido realizado em uma única universidade, podendo não refletir a realidade vivida por universitários que se encontram em contextos diferentes no país. No entanto, ressalta-se que, a região sul exibe o maior percentual de matrículas de estudantes em universidades dentre as diferentes modalidades de instituições de ensino superior em comparação às demais regiões do país (BRASIL, 2013) e de outros países.

A principal contribuição científica deste trabalho é que, além de ser o primeiro estudo com universitários ingressantes brasileiros a relacionar a autoeficácia culinária e a autoeficácia no consumo e uso de FLV com as características sociodemográficas e pessoais, os resultados podem servir de subsídio para programas de intervenção e desenvolvimento de políticas públicas voltadas para a promoção da saúde nesse público alvo. Além disso, os resultados do estudo servem para caracterização desta população.

Este estudo apoiou e expandiu a pesquisa anterior, que adaptou transculturalmente um questionário para avaliação de habilidades culinárias em universitários ingressantes. O instrumento utilizado possui variáveis que exploram as habilidades culinárias dos respondentes e permite novas relações com características sociodemográficas, mais específicas no âmbito da culinária, como disponibilidade de utensílios de cozinha e conhecimento de técnicas culinárias e medidas. Sugere-se que novos estudos possam explorar também estas outras possibilidades.

Estudos futuros são necessários ainda para investigar a relação da autoeficácia culinária, consumo alimentar e comportamento alimentar. Sugere-se também, a investigação da autoeficácia culinária em estudantes universitários de diferentes fases da graduação ou a realização de um estudo de coorte com o intuito de acompanhar a mesma amostra deste estudo e verificar a autoeficácia com o passar do tempo.

REFERÊNCIAS

ADAMS, J.; WHITE, M. Characterization of UK diets according to degree of food processing and associations with socio-demographics and obesity: cross-sectional analysis of UK National Diet and Nutrition Survey (2008–12). **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**. v.12, p.160-172,2015.

ALMEIDA, A. B. P.; AMORIM, A.L.B.; PINTO, A.M.S.; BANDONI, D.H. Avaliação do comportamento alimentar de estudantes universitários. **Nutrire**. São Paulo, v. 38, p. 411, 2013.

American College Health Association-National College Health Assessment (ACHA – NCHA) Undergraduate Student Reference Group Data Report Spring 2016. Hanover, MD: American College Health Association; 2016. Disponível em < <http://www.acha-ncha.org/docs/NCHA-II%20SPRING%202016%20UNDERGRADUATE%20REFERENCE%20GROUP%20DATA%20REPORT.pdf>> Acesso em 05 de janeiro de 2017.

ANNE, F.L.; BISAKHA, S.; KILGORE, M.L.; LOCHER, J.L. The influence of gender age, education and household size on meal preparation and food shopping responsibilities. **Public Health Nutrition**. v.17. p.2061-2010, 2014.

ANSARI, W.E.; STOCK,C.; MIKOLAJCZYK, R.T. Relationships between food consumption and living arrangements among university students in four European countries – a cross-sectional study. **Nutrition Journal**. v.11, n.28, 2012.

ARNETT, J.J. Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. **American Psychologist**, v.55,n.1, p.469–480, 2000.

ARNETT, J.J.; ZUKAUSKIENE, R.; SUGIMURA, K. The new life stage of emerging adulthood at ages 18-29 years: implications for mental health. **Lancet Psychiatry**.v.1, n.7, p.569-76, 2014.

BALDINI, M.; PASQUI, F.; BORDONI, A.; MARANESI, M. Is the mediterranean lifestyle still a reality? Evaluation of food consumption and energy expenditure in Italian and Spanish university students. **Public Health Nutrition**. V.12, n. 2, p.148-155, 2008.

BANDURA, A. Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. **Psychological Review**. Washington, v. 84, n.2, 1977.

BANDURA, A. Self-Efficacy. **Harvard Mental Health Letter**. v. 13, n. 9, p. 4-6, 1997.

BARBOSA, L. Feijão com arroz e arroz com feijão: o Brasil no prato dos brasileiros. **Revista Horizonte Antropológico**. Porto Alegre, v. 13, n.28, 2007.

BENTON, D. Portion Size: What We Know and What We Need to Know. **Critical Reviews in Food Science and Nutrition**. v.55, n.7, p.988–1004, 2015.

BERNARDO, G. L. **Programa de intervenção sobre habilidades culinárias: adaptação, aplicação e avaliação do impacto nas práticas alimentares de estudantes universitários no brasil**. 2017. Tese (Doutorado em Nutrição). Universidade Federal de Santa Catarina, Programa de Pós-graduação em Nutrição. Florianópolis, SC. 2017.

BERNARDO, G.L.; JOMORI, M.M.; FERNANDES, A.C.; PROENÇA, R.P.C. Food intake of university students: A narrative review. **Revista de Nutrição**. v. 30, n. 6, p.847-865, 2017a.

BERNARDO, G.L.; JOMORI, M.M.; FERNANDES, A.C.; COLUSSI, C.F.; CONDRASKY, M.D.; PROENÇA, R.P.D.C. Nutrition and Culinary in the Kitchen Program: a randomized controlled intervention to promote cooking skills and healthy eating in university students - study protocol. **Nutrition Journal**. v.16, n.83, p.1-12, 2017b.

BERNARDO, G.L.; JOMORI, M.M.; FERNANDES, A.C.; CONDRASKY, M.; COLUSSI, C.F.; PROENÇA, R.P.C. Positive impact of a Cooking Skills intervention among Brazilian university students: Six months follow-up of a randomized controlled trial. **Appetite**. v.130, n.1, p247-255, 2018.

- BLICHFELDT, B.S.; GRAM, M. Lost in Transition? Student food consumption. **Higher Education**. v.63, n. 65, p.277–289, 2013.
- BONITA, R.; BEAGLEHOLE, R.; KJELLSTRÖM, T. *Epidemiologia Básica*. 2. ed. São Paulo: Editora Santos, 2010. 213p.
- BRASIL. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável**. Série A Normas e Técnicas. Brasília: Ministério da Saúde. 2006.
- _____. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia Alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável**. 2 ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.
- _____. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição**. Série B. Textos Básicos da Saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2012a.
- _____. Ministério da Educação. Ministério da Saúde. Ministério do Desenvolvimento Social. **Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas**. Brasília: Ministério da Educação. Ministério da Saúde. Ministério do Desenvolvimento Social. 2012b.
- _____. Ministério da Educação. **Resumo Técnico: Censo da Educação Superior 2012**. Brasília: Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira, 2013. Disponível em: <<http://portal.inep.gov.br/>>. Acesso em: 10 de março de 2017.
- _____. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Saúde Suplementar. **Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquéritos telefônicos**. Apresentação de dados prévios, 2016.
- BROWN, C. The information trail of the ‘Freshman 15’—a systematic review of a health myth within the research and popular literature. **Health Information and Libraries Journal**. v. 25, n. 1, p. 1–12, 2008.

BUSATO, M.A.; PEDROLO, C.; GALLINA, L.S.; ROSA, L. Ambiente e alimentação saudável: percepções e práticas de estudantes universitários. **Semina: Ciências Biológicas e da Saúde**. v. 36, n. 2, p. 75-84, 2015.

BYRD-BREDBENNER, C. Food preparation knowledge and attitudes of Young adults. **Top Clinical Nutrition**. v.19, n.2, p.154-163. 2004.

_____. Food preparation knowledge and confidence of Young adults. **Journal of Nutrition in Recipe and Menu Development**. v.3, n.3, p.37-50. 2005.

CAPPS, O.; TEDFORD, J. R.; HAVLICEK, J. Household Demand for Convenience and Nonconvenience Foods. **American Journal of Agricultural Economics**, v. 67, p. 862–869, 1985.

CARAHER, M.; LANG, T. Can't cook, won't cook: A review of cooking skills and their relevance to health promotion. **International Journal of Health Promotion and Education**. v.37, n. 3, p.89-100,1999.

CARAHER M, DIXON P, LANG T, CARR-HILL R. The state of cooking in England. **British Food Journal**. v. 101, p.590-609, 1999.

CFHS – Community Food and Health Scotland. disponível em <<https://www.communityfoodandhealth.org.uk/our-work/cookery-skills/>> acessado em 25 de março de 2017.

CHENHALL, C. Improving cooking and food preparation skills: A synthesis of the evidence to inform program and policy development. Disponível em <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/child-enfant/cfps-acc-synthes-eng.php> acessado em 17 de novembro de 2016.

CHU, Y. L.; FARMER, A.; FUNG, C.; KUHLE, S.; STOREY, K. E.; VEUGELERS, P. J. Involvement in home meal preparation is associated with food preference and self-efficacy among Canadian children. **Public Health Nutrition**, v.16, n.1, p.108-112, 2012.

CLUSKEY, M; GROBE, D. College weight gain and behavior transitions: male and female differences. **Journal of the American Dietetic Association**. v.109, n. 2, p.325–329, 2009.

COLATRUGLIOA, S.; SLATER, J. Challenges to acquiring and using food literacy: Perspectives of young Canadian adults. **Canadian Food Studies**. v. 3, n. 1, p. 96–118, 2016.

COMER PRA QUE? Disponível em< www.comerpraque.com.br> acesso em junho de 2017.

CONDRASKY, M.; CORR, A.Q.; CASON, K. Cooking camp provides hands-on nutrition education opportunity. **Journal of Culinary Science and Technology**. v.5, n.4, p.37- 52, 2007.

CONDRASKY, M.D.; GRIFFIN, S.G.; CATALANO, P.M.; CLARK, C. A formative evaluation of the Cooking with a Chef program. **Journal of Extension**. v. 48, n. 2, p.1-18, 2010.

CONDRASKY, M.D.; WILLIAMS, J.E.; CATALANO, P.M.; GRIFFIN, S.F. Development of psychosocial scales for evaluation the impact of a Culinary Nutrition Education program on cooking and healthful eating. **Journal of Nutrition Education and Behavior**. v. 43, n. 6, p. 511-516, 2011.

COURTNEY, S.M.; MAJOWICZ, S. E.; DUBIN, J. A. Food safety knowledge of undergraduate students at a Canadian university: results of an online survey. **BioMed Central Public Health**. v.16, n.1, p.1147-1163, 2016.

CRAWFORD, D.; BALL, K.; MISHRA, G.; SALMON, J.; TIMPERIO, A. Which food-related behaviors are associated with healthier intakes of fruits and vegetables among women? **Public Health Nutrition**. v.10, n.3,p.256–265, 2007.

CROMBIE, A.P.; ILICH, J.Z.; DUTTON, G.R.; PANTON, L.B.; ABOOD, D.A. The freshman weight gain phenomenon revisited. **Nutrition Reviews**. v. 67, n. 2, p. 83–94, 2009.

CUTLER, D.; GLAESER, E.; SHAPIRO, J. Why have Americans Become More Obese? **The Journal of Economic Perspectives**. v.17, p.93–118, 2003.

DANIELS, S.; GLORIEUX, I.; MINNEN, J.; VAN TIENOVEN, T.P. More than prepare a meal? Concerning the meanings of home cooking. **Appetite**. v.58, n.3, p.1050-1056, 2012.

DELIENS, T.; CLARYS, P.; BOURDEAUDHUIJ, I.; DEFORCHE, B. Determinants of eating behavior in university students: A qualitative study using focus group discussions. **BioMedic Central Public Health**. v.14, n.53, p. 1-12, 2014.

DELIENS, T.; VERHOEVEN, H.; DE BOURDEAUDHUIJ, I.; HUYBRECHTS, I.; MULLIE, P.; CLARYS, P.; DEFORCHE, B. Factors associated with fruit and vegetable and total fat intake in university students: A cross-sectional explanatory study. **Nutrition and Dietetics**. v.1, n.1, p.1-8, 2018.

DIEZ-GARCIA, R. W. Reflexos da globalização na cultura alimentar: considerações sobre as mudanças na alimentação urbana. **Revista de Nutrição**. v. 16, n.4 p.483-492, 2003.

DIEZ-GARCIA, R. W.; CASTRO, I. R. R. D. A culinária como de estudo e de intervenção no campo da alimentação e nutrição. **Ciência e Saúde Coletiva**. v. 16, n. 1, p. 91-98, 2011.

ESCOTO, K.H.; LASKA, M.N.; LARON, N.; NEUMARK-SZTAINER, D.; HANNAN, P.J. Work hours and perceived time barriers to healthful eating among young adults. **American Journal of Health Behavior**. v. 36, n.6, p 786–96, 2012.

FEITOSA, E.P.S.; DANTAS, C.; ANDRADE-WARTHA, E.R.S.; MARCELLINI, P.M.; MENDES-NETTO, R.S. Hábitos alimentares de estudantes de uma universidade pública. **Alimentos e Nutrição**. v. 21, n. 2, p.225-230, 2010.

FIGESE, B.H.; SCHWARTZ, M. Reclaiming the family table: mealtimes and child health and wellbeing. **Social Policy Report**. v.22, n.4, p.1-20, 2008.

FONSECA, J. J. S. **Metodologia da pesquisa científica**. Apostila para o curso de especialização em comunidades virtuais de aprendizagem. Fortaleza. UEC,2002.

GARCIA, A.L.; REARDON, R.; McDONALD, M.; VARGAS-GARCIA, E.J. Community Interventions to Improve Cooking Skills and Their Effects on Confidence and Eating Behavior. **Current Nutrition Reports**. v. 5, p.315–322, 2016.

GARCIA-GONZÁLES, A.; ACHÓN, M.; ALONSO-APERTE, E.; VARELA-MOREIRAS, G. Identifying factors related to food agency: cooking habits in the Spanish adult population – A cross-sectional study. **Nutrients**. v. 10, n.2, p. 217-238, 2018.

GIRZ, L.; POLIVY, J.; PROVENCHER, V.; WINTRE, M.G.; PRATT, M.W.; PANCER, S.M.; BIRNIE-LEFCOVITCH, S.; ADAM, G.R.. The four undergraduate years. Changes in weight, eating attitudes, and depression. **Appetite**. v. 69, p. 145-150, 2013.

GREANEY, M.L.; LESS, F.D.; WHITE, A.A.; DAYTON, S.F.; RIEBE, D.; BLISSMER, B.; SHOFF, S.; WHALSH, J.R.; GREENE, G.W. College students' barriers and enablers for healthful weight management: a qualitative study. **Journal of Nutrition Education and Behavior**. v.41,n.4,p.281-286, 2009.

HA, E, J.; CAINE-BISH, N. Effect of nutrition intervention using a general nutrition course for promoting fruit and vegetable consumption among college students. **Journal of Nutrition Education and Behavior**. V.21, n.2, p.103-109, 2009.

HAMMONS, A. J.; FIESE, B.H. Is Frequency of Shared Family Meals Related to the Nutritional Health of Children and Adolescents? **Pediatrics**. v.127, n1., p.1565 - 1574, 2011.

HARTMANN, C.; DOHLE, S.; SIEGRIST, M. Importance of cooking skills for balanced food choices. **Appetite**.v.65,n.1, p.125-131, 2013.

HILGER, J.; LOERBROKS, A.; DIEHL, K. Eating behavior of university students in Germany: Dietary intake, barriers to healthy eating and changes in eating behavior since the time of matriculation. **Appetite**. v.109, n.1, p.100-107, 2017.

HITLIN, S.; ELDER, G. H. Time, self and the curiously abstract concept of agency. **Sociological Theory**. v.25, p.70–91, 2007.

HORODYNSKI, M. A.; HOERR, S.; COLEMAN, G. Nutrition Education Aimed at Toddlers. **Family Community Health**. v.27, n.2, p.103-113, 2004.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009: análise do consumo alimentar pessoal no Brasil**. Rio de Janeiro: IBGE, 2011.

ILOW, R.; REGULSKA-ILOW, B.; RÓŻAŃSKA, D. Dietary habits of Wroclaw medical university students (Poland). **Rocz Panstw Zakl Hig** . v.68, n.1. 2017.

JAFFE, J.A.; GERTLER, M. Victual vicissitudes: Consumer deskillling and the (gendered) transformation of food systems. **Agriculture and Human Values**. v.23,n.2, p.143-162, 2006.

JOMORI, M.M. **Adaptação transcultural e validação de um instrumento de identificação de habilidades culinárias e alimentação saudável em estudantes ingressantes de uma universidade brasileira**. 2017. Tese (Doutorado em Nutrição). Universidade Federal de Santa Catarina, Programa de Pós-graduação em Nutrição. Florianópolis, SC. 2017 .

JOMORI, M.M.; PROENÇA, R.P.C.; ECHEVARRIA-GUANILO, M.E.; BERNARDO, G.L.; UGGIONI, P.L.; FERNANDES, A.C. Construct validity of Brazilian cooking skills and healthy eating questionnaire by the known-groups method. **British Food Journal**. v. 199, n. 5, p.1003-1016,2017.

JOMORI, M.M.; VASCONCELOS, F.A.G.; BERNARDO, G.L.; UGGIONI, P.L.; PROENÇA, R.P.C. The concept of cooking skills: a review with contributions to the scientific debate. **Revista de Nutrição**. v.31, n.1,p. 119-135, 2018.

JONES, S.A.; WALTER, J.; SOLIAH, L.; PHIFER, J.T. Perceived motivators for home food preparation: focus group findings. **Journal of Academic and Nutrition Dietetics**. v.114, n.10, p.1552-1556, 2014.

KAUFMAN, J. C. The meaning of cooking. Malden, MA: *Polity Press*.2010.

- KEARNEY, J. Food consumption trends and drivers. **Philosophical Transactions B**. v.365, n.1554, p.2793-2807, 2010.
- KOURAJIAN, J.; STASTNY, S.; BRUNT, A. Relationships among diet quality, BMI, cooking skills and frequency of food preparation: a pilot study. **American Journal of Educational Research**. v.5, n. 1, p.36-42, 2017.
- KOWALKOWSKA, J.; POÍNHOS, R.; RODRIGUES, S. Cooking skills and socio-demographics among Portuguese university students. **British Food Journal**, v.120, n.3, p.563-577, 2018.
- LAKE, A.A.;HYLAND,R.M.;MATHERS,J.C.;RUGGUNN,A.J.; WOOD,C.E.; ADAMSON, A.J. Food shopping and preparation among the 30-somethings: whose job is it? (The ASH30 study)", **British Food Journal**, v. 108, n.6, p.475-486, 2006.
- LAM, M. C. L.; ADAMS, J. Association between home food preparation skills and behavior, and consumption of ultra-processed foods: cross-sectional analysis of the UK national diet and nutrition survey (2008-2009). **International Journal of Behavioral Nutrition**. v. 12, n.68, p.1-7, 2017.
- LANG, T.; CARAHER, M.; DIXON, P.; CARR-HILL, R. **Cooking skills and health**. health. Education Authority: London, 1999.
- LANG, T.;CARAHER, M. Is there a culinary skills transition? Data and debate from the UK about the changes in cooking culture. **Journal of the Home Economics Institute of Australia**. v. 8, n.2, p. 2-14, 2001.
- LARSON, N.I.; PERRY,C.L.; STORY, M.; NEUMARK-SZTAINER, D. Food preparation by young adults is associated with better diet quality. **Journal of the American Dietetic Association**. v.106, n.12, p.2001-7, 2006.
- LARSON, N.I.; NELSON, M.C.; NEUMARK-SZTAINER, D.; STORY, M.; HANNAN, P. Making time for meals: Meal structure and associations with dietary intake in young adults. **Journal of the American Dietetic Association**. v.109, n.1, p. 72-9, 2009.

LARSON, N.; NEUMARK-SZTAINER, D.; LASKA, M.N.; STORY, M. Young adults and eating away from home: associations with dietary intake patterns and weight status differ by choice of restaurant. **Journal of the American Dietetic Association**. v.111, p.1696–1703. 2011.

LASKA, M.N.; LARSON, N.I.; NEUMARK-SZTAINER, D.; STORY, M. Does involvement in food preparation track from adolescence to young adulthood and is it associated with better dietary quality? Findings from a 10-year longitudinal study. **Public Health Nutrition**. v.15, n. 7, p.1150–1158, 2012.

LAVELLE, F.; SPENCE, M.; HOLLYWOOD, L.; MCGOWAN, L.; SURGENOR, D.; McCLOAT, A.; MOONEY, E.; CARAHER, M.; RAATS, M.; DEAN, M. Learning cooking skills at different ages: a cross-sectional study. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**. v. 13, n.1, p.119, 2016.

LAWRENCE, J. M.; THOMPSON, R. I.; MARGETTS, B. M. Young women's confidence about cooking skills in relation to food choice. **Proceedings of the Nutrition Society**. v.59, n.34, 2000.

LEVITSKY, D.A.; HALBMAIER, C.A.; MRDJENOVIC, G. The freshman weight gain: a model for the study of the epidemic of obesity. **International Journal of Obesity**, v. 28, p. 1435–1442, 2004.

LEVY, J.; AULD, G. Cooking classes outperform cooking demonstration for colleges sophomores. **Journal of Nutrition Education and Behavior**. v.36, n.4, p. 197-203, 2004.

LIKERT, R. A technique for the measurement of attitudes. **Archives of Psychology**. v. 22, n. 140, p. 44-53, 1932.

LIN, B.H.; GUTHRIE, J. **Nutritional Quality of Food Prepared at Home and Away From Home, 1977–2008** [Internet] USDA Economic Research Service (2012) Disponível em <https://www.ers.usda.gov/webdocs/publications/43698/34513_eib105.pdf?v=41270> acessado em 18 de fevereiro de 2017.

LOUZADA, M.L. C.; BARALDI, L.G.; STEELE, E.M.; MARTINS, A.P.B.; CANELLA, D.S.; MOUBARAC, J.; LEVY, R.B.; CANNON, G.; AFSHIN, A.; IMAMURA, F.; MOZAFFARIAN, D.; MONTEIRO, C.A. Consumption of ultra-processed foods and obesity in Brazilian adolescents and adults. **Preventive Medicine**. v.81, n.1, p.9-15, 2015.

LYON, P.; SYDNER, Y.M.; FJELLSTROM, C.; JANHONEN-ABRUQUAH, H.; SCHRODER, M.; COLQUHOUN, A. Continuity in the kitchen. How younger and older women compare in their food practices and use of cooking skills. **International Journal of Consumer Studies**. v. 35, n. 5, p.529-537, 2011.

LYTLE, L.A.; MOE, S.G.; NANNEY, M.S.; LASKA, M.N.; LINDE, J.A.; PETRICH, C.A.; SEVCIK, S.M.. Designing a Weight Gain Prevention Trial for Young Adults: The CHOICES Study. **American Journal of Health Education**. v.45, n.2, p.67-75, 2014.

MARTINS, A.P.B.; LEVY, R.B.; CLARO, R.M.; MOUBARAC, J.C.; MONTEIRO, C.A. Participação crescente de produtos ultraprocessados na dieta brasileira (1987-2009). **Revista de Saúde Pública**. v.47, n.4, p.656-665, 2013.

MATTAR, F. N. **Pesquisa de marketing: metodologia, planejamento**. v.1, 6 ed., São Paulo: Atlas, 2005.

MATTHEWS, J.I.; DOERR, L.; DWORATZEK, P.D. University Students Intend to Eat Better but Lack Coping Self-Efficacy and Knowledge of Dietary Recommendations. **Journal of Nutrition Education and Behavior**. v.48, n. 1, p.12-19, 2016.

McGOWAN, L.; POT, G.K.; STEPHEN, A.M.; LAVELLE, F.; SPENCE, M.; RAATS, M.; HOLLYWOOD, L.; McDOWELL, L.; McCLOAT, L.; MOONEY, E.; CARAHER, M.; DEAN, M. The influence of socio-demographic, psychological and knowledge-related variables alongside perceived cooking and food skills abilities in the prediction of diet quality in adults: a nationally representative cross-sectional study. **International Journal of Behavioral Nutrition**. v.13, n.111, 2016.

McGOWAN, L.; CARAHER, M.; RAATS, M.; LAVELLE, F.; HOLLYWOOD, L.; McDOWELL, D.; SPENCE, M.; McCLOAT, A.; MOONEY, E.; DEAN, M. Domestic cooking and food skills: a review. **Critical Reviews in Food Science and Nutrition**. v.57, n.1, p2412-2431, 2017.

McLAUGHLIN, C.; TARASUK, V.; KREIGER, N. An examination of at-home food preparation activity among low-income, food-insecure women. **Journal of American Dietetics Association**. v.103,n.11,p.1506–12, 2003.

MEDRONHO, R. A.; BLOCH, K. V.; LUIZ, R. R.; WERNECK, G. L. (Eds.). *Epidemiologia*. 2 ed., São Paulo: Atheneu, 676p, 2009.

MICHAELIS. **Dicionário Brasileiro da Língua Portuguesa**, 2017. Disponível em: <<http://michaelis.uol.com.br/>>. Acesso em: 10 mar. 2018.

MICHAUD, P. **Development and evaluation of instruments to measure the effectiveness of a culinary and Nutrition education program**. 2007. Thesis (Master of Science Food, Nutrition, and Culinary) – Clemson University, Clemson, SC, USA, 2007.

MILLS, S.; BROWN, H.; WRIEDEN, W.; WHITE, M.; ADAMS, J. Frequency of eating home cooked meals and potential benefits for diet and health: cross-sectional analysis of a population based cohort study. **International Journal of Behavioral Nutrition**. v.14,n.1, p.109-120, 2017.

MINAYO, M. C. S.; SANCHES, O. Quantitativo-qualitativo: oposição ou complementaridade? **Cadernos de Saúde Pública**. v.19, n.3, p.239-262, 1993.

MONSIVAIS, P.; AGGARWAL, A.; DREWNOWSKI, A. Time spent on home food preparation and indicators of healthy eating. **American Journal of Preventive Medicine**, v.47, n.6, p.796-802,2014.

MONTEIRO, M.R.P.; ANDRADE, M.L.O.; ZANIRATI, V.F.; SILVA, R.R. Hábito e consumo alimentar de estudantes do sexo feminino dos cursos de Nutrição e de Enfermagem de uma universidade pública brasileira. **Revista de APS**. v. 12, n. 3, p. 271-277, 2009.

MOORE, E.S.;RIDEOUT, V.J. The online marketing of food to children: Is it just fun and games? **Journal of Public Policy & Marketing**. v.26,n.2, p.202-220, 2007.

MUNT, A. E.; PARTRIDGE, S. R.; ALLMAN-FARINELLI, M. The barriers and enablers of healthy eating among Young adults: a missing piece of the obesity puzzle: A scoping review. **Obesity Reviews**. v. 18, n.1, 2016.

MURRAY, D.W.; MAHADEVAN, M.;GATTO, K.;O'CONNOR, K.;FISSINGER, A.;BAILEY, D.;CASSARA, E. Culinary efficacy: an exploratory study of skills, confidence, and healthy cooking competencies among university students. **Perspectives in Public Health**. v.136, n.3, p.143-151, 2016.

NANNEY, M.S.; LYTLE, L. A.; FARBAKHS, K.; MOE, S.; LINDE, J. A.; GARDNER, J.; LASKA, M. N. Weight and weight related behaviors among 2-year college students. **Journal of American College Health**. v. 63,n. 4, p. 221–229, 2015.

NELSON, M. C.; STORY, M.; LARSON, N. I.; NEUMARK-SZTAINER, D.; LYTLE, L.A. Emerging adulthood and college aged youth: an overlooked age for weight-related behavior change. **Obesity**. v.16, n.10, p.2205-2511, 2008.

NELSON, M.C.; STORY, M. Food Environments in University Dorms 20,000 Calories per Dorm Room and Counting. **American Journal of Preventive Medicine**. v.36, n.6, p. 523-526, 2009.

NIELSEN, S. J.; SIEGA-RIZ, A. M.; POPKIN, B.M. Trends in food locations and sources among adolescents and young adults. **Preventive Medicine**. v.35,n.2, p.107-113, 2002.

NORTHERN IRELAND. Food Standards Agency (FSA). Fresher Food – A Student Survival Guide to Food. Belfast, University of Ulster, 2012. Disponível em:
<http://webarchive.nationalarchives.gov.uk/20121205153510/http://www.food.gov.uk/northern-ireland/nutritionni/niyoungpeople/fresherfood/>
Acesso em 25 de março de 2017.

ORNELLAS, L.H. **Técnica Dietética: Seleção e preparo dos alimentos**. 8ª ed. São Paulo: Atheneu, 2006.

PELLETIER, J.E.; LASKA, M.N. Balancing Healthy Meals and Busy Lives: Associations between Work, School, and Family Responsibilities and Perceived Time Constraints among Young Adults. **Journal of Nutrition Education and Behavior**. v. 44, p. 481-489, 2012.

PENDERGAST, F.J.; LIVINGSTONE, K.M.; WORSLEY, A.; McNAUGHTON, S.A. Correlates of meal skipping in Young adults: a systematic review. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**. v. 13, n.125, p.1-15, 2016.

PHIPLIPP, S. T. **Nutrição e técnica dietética**. 1º ed. São Paulo: Manole, 2003.

PIRES, C. G.; MUSSI, F.C.; CERQUEIRA, B.B.; PITANGA, F.J.G; SILVA, D.O. Prática de atividade física entre estudantes de graduação de enfermagem. **Acta Paulista de Enfermagem**. v. 26, n. 5, p. 436-443, 2013.

POPKIN, B.M. The nutrition transition and obesity in the developing world. **The Journal of Nutrition**. v.131, n.3, p. 871-873, 2001.

POPKIN, B. M. Technology, transport, globalization and the nutrition transition food policy. **Food Policy**. v. 31, n. 6, 2006.

POPKIN, B. M.; ADAIR, L. S.; NG, S. W. Now and then: the global nutrition transition: the pandemic of obesity in developing countries. **Nutrition Reviews**, n.70, n.1, p.3-21, 2012.

PORTO-ARIAS, J.J.; LORENZO, T.; LAMAS, A.; REGAL, P.; CARDELLE-COBAS, A.; CEPEDA, A. Food patterns and nutritional assessment in Galician university students. **Journal of Physiology and Biochemistry** ,v.74, n.1, p.119-126, 2017.

QUIVY, R.; CAMPENHOUDT, L. **Manual de investigação em Ciências Sociais**. Lisboa: Gradiva, 1992. 282p.

REICKS, M.; TROFHOLZ, A.C.; STANG, J.S.; LASKA, M.N. Impact of Cooking and Home Food Preparation Interventions Among Adults: Outcomes and Implications for Future Programs. **Journal of Nutrition Education and Behavior**. v. 46, n. 4, p. 259-276, 2014.

RICHARDS, A.; KATTELMANN, K.K.; REN, C. Motivating 18- to 24-year-olds to increase their fruit and vegetable consumption. **Journal of the American Dietetic Association**. v.106, n.1, p.1405-1411, 2006.

RIDDELL, L.J.; ANG, B.; KEAST, R.S.J.; HUNTER, W. Impact of living arrangements and nationality on food habits and nutrient intakes in young adults. **Appetite**. v.56, n.3, p. 726–731, 2011.

RIDLEY, D. The literature review: A step-by-step guide for students. **Thousand Oaks**. 2008.

RITA, H.A.K. **Desenvolvimento de receitas culinárias para aplicação em intervenção sobre habilidades culinárias com estudantes universitários no Brasil**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) – Departamento de Nutrição, Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), Florianópolis, 2016.

SAINZ GARCIA, P.; SVBODA, M. C. F.; RUIZ, E.S. Competencias culinárias y consumo de alimentos procesados o preparados en estudiantes universitarios de Barcelona. **Revista Española de Salud Pública**. v. 90, e40017. Epub 21-Sep-2016. ISSN 2173-9110 ,2016a (on line).

SALVO, V. L. M. A. Estado nutricional e hábitos alimentares de universitários do curso de nutrição. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**. v.3, n. 5, 2005.

SCARLATA, K. Overcome your barriers to healthy eating. **Today's Dietitian**. v.11, p.68-69, 2009.

SHORT, F. Domestic cooking practices and cooking skills: findings from an English study. **Food Service Technology**., v. 3, m. 3-4, p. 177–85, 2003.

SHORT, F. **Kitchen secrets: The meaning of cooking in everyday life**. Oxford: Berg, 2006.

SILVA, M. V. **Comportamento culinários de estudantes ingressantes de uma universidade brasileira: relação com características pessoais e sociodemográficas**. 2018. Dissertação. (Mestrado em Nutrição).

Universidade Federal de Santa Catarina, Programa de Pós-graduação em Nutrição. Florianópolis, SC. 2018 .

SMITH, K.J; MCNAUGHTON, S.A; GALL, S.L.; BLIZZARD, L.; DWYER, T.; VENN, A.J. Involvement of young Australian adults in meal preparation: cross-sectional associations with sociodemographic factors and diet quality. **Journal of American Dietetic Association**. v.110, n.9, p.1363-1367, 2010.

St-ONGE, M.P.; ARD, J.; BASKIN, M.L.; CHIUVE, S.E.; JOHNSON, H.M.; KRIS-ETHERTON, P.; VARADY, K. Meal Timing and Frequency: Implications for Cardiovascular Disease Prevention: A Scientific Statement From the American Heart Association. **Circulation**. v.135, n.9, e96-e121, 2017.

STEAD, M.; CARAHER, M.; WRIDEN, W.; LONGBOTTOM, P.; VALENTINE, K.; ANDERSON, A. Confident, fearful and hopeless cooks: findings from the development of a food-skills initiative. **British Food Journal**. v. 106, n. 4, p. 274-287, 2004.

STITT, S. An international perspective on food and cooking skills in education. **British Food Journal**. v. 98, p.27–34, 1996.

STROEBELE-BENSCHOP, N.; DIEZE, A.; HILZENDEGEN, C. Students' adherence to dietary recommendations and their food consumption habits. **Nutrition and Health**,v. 1, n.1, p.1-7. 2018

SWINBURN, B. A.; SACKS, G.; HALL, K.D.; MCPHERSON, K.;FINEGOOD, D. T.; MOODIE, M. L.; GORTMAKER, S. T. The global obesity pandemic: shaped by global drivers and local environments. **The Lancet**. v. 379, n.9793, p. 804-814. 2011.

TERNIER, S. Understanding and measuring cooking skills and knowledge as factors influencing convenience food purchases and consumption. **Studies by Undergraduate Researchers at Guelph**. v.3, n. 2, p, 69-76,2010.

TRUMAN, E.; LANE, D.; ELLIOTT, C. Defining food literacy: a scoping review. **Appetite**. v.116, n.1, p.365-371, 2017.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA (UFSC). Pró-Reitoria de Planejamento e Orçamento (PROPLAN). Departamento de Planejamento e Gestão da Informação (DPGI). **Boletim de Dados 2011**. Disponível em: <http://dpgi.proplan.ufsc.br/files/2013/02/Boletim-de-Dados-2013.pdf>.

_____. Comissão Permanente de Vestibular (COPERVE). **Relatório Oficial. Vestibular 2015**. Disponível em: http://dados.coperve.ufsc.br/vestibular2015/relatorioOficial/Relatorio_Oficial_V2015.pdf.

USTJANAUSKAS, A.; HARRIS, J.; SCHWARTZ, M. Food and beverage advertising on children's websites. **Pediatric Obesity**. v.9, n.5, p. 362-372, 2014.

VADEBONCOEUR, C.; TOWNSEND, N.; FOSTER, C. A meta-analysis of weight gain in first year university students: is freshman 15 a myth? **BMC Obesity**. v.2, p.1-9, 2015.

VAN DEN BOGERD, N.; MAAS, J.; SEIDELL, J.C.; DIJKSTRA, S.C. Fruit and vegetable intakes, associated characteristics and perceptions of current and future availability in Dutch university students. **Public and Health Nutrition**. v.1, n.1, p.1-9, 2018.

VAN DER HORST, K.; BRUNNER, T.A.; SIEGRIST, M. Ready-meal consumption: associations with weight status and cooking skills. **Public Health Nutrition**. v.14, n.2, p.239- 245, 2011a.

_____. Fast food and take-away food consumption are associated with different lifestyle characteristics. **Journal of Human Nutrition and Dietetics**. v.24, n.6, p.596-602, 2011b.

VIDGEN, H. A.; GALLEGOS, D. Defining food literacy and its components. **Appetite**, v.76, p.50-59. 2014.

VELLA-ZARB, R.; ELGAR, F.J. The “freshman 5”: a meta-analysis of weight gain in the freshman year of college. **Journal of American College Health**, v.58, n.2, p-161-166, 2009.

WARMIN, A. **Cooking with a Chef: A Culinary Nutrition Intervention For College Aged Students**. 2009. Dissertação (Mestrado em Ciência dos Alimentos, Nutrição e Culinária) – Clemson University, Clemson, SC, USA, 2009.

WARMIN; A.; SHARP, J.; CONDRASKY, M.D. Cooking With a Chef: a culinary nutrition program for college aged students. **Topical in Clinical Nutrition**. v. 27, n. 2, p. 164-173, 2012.

WELCH, N.; McNAUGHTON, S.A.; HUNTER, W.; ET AL. Is the perception of time pressure a barrier to healthy eating and physical activity among women? **Public Health Nutrition**. v.12, p888-895, 2009.

WILSON, C. K.; MATTHEWS, J.I.; SEABROOK, J.A. Self-reported food skills of university students. **Appetite**. v.108, p.270-276, 2017.

WINKLER, E. **Food accessibility, affordability, cooking skills and socioeconomic differences in fruit and vegetable purchasing in Brisbane, Australia**. Tese (Doutorado em Filosofia). Institute of Health and Biomedical Innovation. School of Public Health. Queensland University of Technology, 2008.

WINKLER, E.; TURRELL, G. Confidence to cook vegetables and the buying habits of Australian households. **Journal of American Dietetic Association**. v.109, n. 10, p.1759-1768, 2009.

WOLFSON, J.A; BLEICH, S.N. Is cooking at home associated with better diet quality or weight-loss intention? **Public Health Nutrition**. v.18, n.8, p.1397-1406,2015.

WOLFSON, J.A.; BLEICH, S.N.; SMITH, K.C.; FRATTAROLI, S. What does cooking mean to you? Perceptions of cooking and factors related to cooking behavior. **Appetite**. v.97, p.146-154,2016.

WOODRUFF, S.J.; HANNING, R.M. A review of family meal influence on adolescents' dietary intake. **Canadian Journal of Dietetic Practice and Research**. v. 69, p.14-22, 2008.

WORSLEY, A.; WANG, W.; ISMAIL, S.; RIDLEY, S. Consumers' interest in learning about cooking: the influence of age, gender and education. **International Journal of Consumer Studies**. v.38, p. 258–264, 2014.

ZICK, C.; STEVENS, R.; BRYANT, K. Time use choices and healthy body weight: A multivariate analysis of data from the American Time Use Survey. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**. V.8, n. 84, 2011.

ANEXOS

ANEXO A – Questionário traduzido e adaptado

<u>Índice de Disponibilidade e Acessibilidade de Frutas, Legumes e Verduras</u>			
INSTRUÇÕES: Esta seção é sobre a presença de frutas, legumes e verduras na sua casa durante a semana passada. Por favor assinale SIM ou NÃO para cada questão			
1.	Havia suco de fruta 100% natural (feito em casa, incluindo polpa de fruta ou suco integral comprado pronto) em sua casa na última semana?	Sim	Não
2.	Havia fruta fresca em sua casa na última semana?	Sim	Não
3.	Havia legumes e verduras crus ou cozidos em sua casa na última semana?	Sim	Não
4.	Havia vegetais folhosos para salada em sua casa na última semana?	Sim	Não
5.	Na última semana, as frutas, os legumes e as verduras estavam visíveis em algum lugar na cozinha?	Sim	Não
6.	Na última semana, havia suco de fruta 100% natural (feito em casa, incluindo de polpa ou suco integral comprado pronto) ou frutas frescas visíveis na geladeira prontos para serem facilmente utilizados no lanche?	Sim	Não
7.	Na última semana, havia legumes e verduras frescos visíveis na geladeira prontos para serem facilmente utilizados no lanche?	Sim	Não
8.	Na última semana, havia legumes e verduras na geladeira prontos para serem facilmente consumidos no almoço ou jantar?	Sim	Não

9.	Eu não gosto de cozinhar porque ocupa muito o meu tempo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.	Refeições preparadas em casa são acessíveis financeiramente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.	Cozinhar é frustrante	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.	Eu gosto de testar novas receitas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.	Cozinhar é trabalhoso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.	Preparar refeições em casa me ajuda a comer de maneira mais saudável	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.	Cozinhar é cansativo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Escala de Comportamento Culinário						
INSTRUÇÕES: Para cada item abaixo, pense sobre seus hábitos culinários atuais. Selecione UMA alternativa para CADA questão.						
Caso não visualize todas as opções de respostas, arraste a tela para direita		Nunca	1 a 2 vezes por mês	Uma vez por semana	Várias vezes na semana	Diariamente
Com que frequência você:						
16	Prepara refeições com ingredientes básicos (ex: pé de alface, carne crua)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	Prepara refeições usando alimentos pré-prontos/prontos (ex: vegetais folhosos prontos para consumo, milho em conserva, cenoura ralada, frango assado)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	Reaquece ou usa sobras de comida para consumir em outras refeições	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19	Toma o café da manhã fora de casa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20	Reaquece as sobras de um almoço ou jantar preparado em casa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21	Reaquece as sobras de uma refeição pronta comprada fora de casa para consumir no almoço ou no jantar em casa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

22 .	Usa sobras de uma refeição preparada em casa para fazer um novo prato	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23 .	Usa sobras de uma refeição pronta comprada fora de casa para fazer um novo prato	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24 .	Usa uma combinação de itens frescos e pré-prontos/prontos para preparar uma refeição em casa (ex: uma salada de vegetais folhosos prontos para o consumo com carne cozida preparada em casa)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25 .	Almoça fora de casa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26 .	Janta fora de casa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Escala de Autoeficácia¹³⁴ no Consumo de Frutas, Legumes e Verduras Frescos						
INSTRUÇÕES: Para cada item abaixo, assinale uma opção que indique o quanto você se sente confiante em desempenhar as atividades abaixo: (Escolha UMA das opções de resposta para CADA questão)						
Caso não visualize todas as opções de respostas, arraste a tela para direita		Nada confiante	Pouco confiante	Nem confiante nem sem confiança	Confiante	Extremamente confiante
27	Comer frutas, legumes e verduras todos os dias no almoço e no jantar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28	Comer frutas ou legumes e verduras como lanche, mesmo se outras pessoas estiverem comendo outros tipos de lanche	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29	Comer o recomendado de 3 porções ¹³⁵ de frutas e de 3 porções de legumes e verduras todos os dias	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Escala de Autoeficácia¹ Culinária						
INSTRUÇÕES: Para cada item abaixo, assinale uma opção que indique o quanto você se sente confiante em desempenhar as atividades abaixo: (Escolha UMA das opções de resposta para CADA questão)						
Caso não visualize todas as opções de respostas, arraste a tela para direita		Nada confiante	Pouco confiante	Nem confiante nem sem confiança	Confiante	Extremamente confiante
30	Cozinhar utilizando ingredientes básicos (ex: pé de alface, tomates frescos, carne crua)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31	Seguir uma receita escrita (ex: preparar um molho vinagrete com tomate, cebola, pimentão, vinagre, azeite, sal)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32	Preparar o almoço com itens que você tem no momento em sua casa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33	Usar faca com habilidade na cozinha	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34	Planejar refeições nutritivas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35	Usar técnicas culinárias básicas (ex: limpar, descascar, picar)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Escala de Autoeficácia ¹ para Uso de Técnicas Culinárias Básicas						
INSTRUÇÕES: Para cada item abaixo, assinale uma opção que indique o quanto você se sente confiante em desempenhar as atividades abaixo: (Escolha UMA das opções de resposta para CADA questão)						
Caso não visualize todas as opções de respostas, arraste a tela para direita		Nada confiante	Pouco confiante	Nem confiante nem sem confiança	Confiante	Extremamente confiante
36.	Cozinhar em água fervente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37.	Cozinhar em fogo brando	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38.	Cozinhar no vapor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39.	Fritar com muito óleo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40.	Saltear	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
41.	Refogar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
42.	Chapear	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
43.	Cozinhar com a técnica <i>pochê</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
44.	Assar em forno	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
45.	Assar na churrasqueira	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
46.	Ensopar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
47.	Utilizar o forno de micro-ondas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Escala de Autoeficácia⁴ para Uso de Frutas, Legumes, Verduras e Temperos

INSTRUÇÕES: Para cada item abaixo, assinale uma opção que indique o quanto você se sente confiante em preparar ou utilizar os seguintes alimentos: (Escolha UMA das opções de resposta para CADA questão)

Caso não visualize todas as opções de respostas, arraste a tela para direita		Nada confiante	Pouco confiante	Nem confiante nem sem confiança	Confiante	Extremamente confiante
48	Legumes e verduras frescos ou congelados (ex: brócolis, ervilha)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
49	Raízes e tubérculos (ex: batata, beterraba, batata doce)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
50	Frutas (ex: laranja, melancia)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
51	Ervas (ex: salsinha, cebolinha)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
52	Especiarias (ex: pimenta, canela)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
53	Vinagres	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
54	Suco de frutas cítricas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
55	Raspa de cascas de frutas cítricas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
56	Molhos picantes (ex: de pimenta, de mostarda)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Avaliação do Conhecimento de Termos e Técnicas Culinárias

INSTRUÇÕES: Para cada questão a seguir (57-62), assinale a opção que você considera ser a mais adequada. Por favor, escolha somente UMA resposta.

57. Cozinhar batatas rapidamente em água fervente e, em seguida, colocar em água gelada para conservá-las por mais tempo ou evitar o seu escurecimento é um exemplo de:

- * Branquear
- * Escaldar
- * Chapear
- * Não sei

58. Se uma receita pede para você saltear uma cebola, você deveria cozinhá-la:

- * Em um cesto de uma panela a vapor com água fervente
- * Em uma panela com uma quantidade pequena de óleo quente
- * Em uma panela com uma quantidade pequena de água
- * Não sei

59. A Batata “em cubos” devem ser cortadas:

- * Em pedaços longos, na forma de palitos finos
- * Em pedaços bem pequenos, de tamanhos irregulares
- * Em pedaços regulares
- * Não sei

60. A água está começando a ferver quando:

- * O vapor começa a se formar
- * Pequenas bolhas surgem e se acumulam no fundo e nas laterais da panela
- * Bolhas sobem rapidamente e se rompem na superfície
- * Não sei

61. A Batata doce é assada quando ela é:

- * Cozida sem líquido em forno
- * Cozida com líquido na assadeira em forno
- * Cozida no forno com uma pequena quantidade de líquido na fôrma coberta
- * Não sei

62. Qual o termo usado para limpar, descascar e cortar os alimentos antes de começar a cozinhar?

- * Branqueamento
- * Preparo
- * Pré-preparo
- * Não sei.

INSTRUÇÕES: Para as questões 63-64, use a receita abaixo para assinalar a resposta que você considera a mais adequada. Por favor, escolha somente UMA resposta.

Vitamina de banana e mel

1 banana cortada em rodelas

1 copo (200ml) de leite integral gelado

1/2 colher de sopa de mel de abelhas líquido

Em um liquidificador, bata a banana, o leite e o mel em velocidade alta até a mistura ficar homogênea. Sirva imediatamente. Rendimento: 1 porção.

63. Para medir precisamente 1 copo de leite para esta receita:

- * Coloque um copo medidor para líquidos em cima de uma superfície plana, incline o recipiente com o leite e despeje-o até o nível desejado
- * Segure um copo medidor para ingredientes secos ao nível dos olhos e despeje o leite de um outro recipiente até o nível desejado
- * Coloque um copo medidor para ingredientes secos em uma superfície plana, incline o recipiente com o leite e despeje-o até o nível desejado
- * Não sei

64. Qual é o melhor utensílio para medir precisamente o mel nesta receita?



ANEXO B - Questionário de Caracterização dos Estudantes

Questionário de caracterização dos estudantes universitários ingressantes

Nº matrícula: _____

E-mail: _____@_____

Telefone: _____

Informações sociodemográficas e pessoais							
1)Sexo: () feminino () masculino							
2)Data de nascimento: <u>dia/mês/ano</u>							
3)Curso matriculado: _____							
4)Semestre de ingresso: () 2015.1 () 2015.2 () 2015.3							
5)Turno: () integral () matutino () vespertino () noturno							
6)Forma de ingresso:							
<input type="checkbox"/> classificação geral <input type="checkbox"/> PAA renda \leq 1,5 salário mínimo PPI <input type="checkbox"/> PAA renda \leq 1,5 salário mínimo NÃO PPI <input type="checkbox"/> PAA independentemente de renda PPI <input type="checkbox"/> PAA independentemente de renda NÃO PPI PAA = Programa de Ação Afirmativa PPI = pretos, pardos ou indígena							
7)Escolaridade dos pais (**inclui curso técnico/****inclui curso tecnológico)							
	Ensino Funda mental (1ª a 8ª série) incompleto	Ensino Funda mental (1ª a 8ª série) completo	Ensino Médio (1º a 3º ano**) incompleto	Ensino Médio (1º a 3º ano***) completo	Ensino Superior incompleto****	Ensino Superior completo****	Pós-graduação
PA							
MI							
AE							

8)Etnia:		
<input type="checkbox"/> Branca <input type="checkbox"/> Indígena <input type="checkbox"/> Parda <input type="checkbox"/> Preta <input type="checkbox"/> Amarela <input type="checkbox"/> Outro: _____		
9)Descendência:		
<input type="checkbox"/> Alemã <input type="checkbox"/> Angolana <input type="checkbox"/> Árabe <input type="checkbox"/> Espanhola <input type="checkbox"/> Francesa <input type="checkbox"/> Italiana <input type="checkbox"/> Japonesa <input type="checkbox"/> Polonesa <input type="checkbox"/> Portuguesa <input type="checkbox"/> Senegalesa <input type="checkbox"/> Ucrâniana <input type="checkbox"/> Outro: _____		
10)Tem filhos <16 anos de idade? () sim () não		
11)Com quem mora?		
<input type="checkbox"/> sozinho <input type="checkbox"/> com pais (ou avós) <input type="checkbox"/> com colegas <input type="checkbox"/> outros _____		
<input type="checkbox"/> com cônjuge/companheiro(a) <input type="checkbox"/> com filho(a) <input type="checkbox"/> com cônjuge/companheiro(a) e filho(a)		
12)Cidade e Estado de origem (Se estrangeiro. Inclua também o País de origem): _____		
13)Tempo disponível para cozinhar por dia: ____h: _____min		
14)Equipamentos e utensílios presentes em casa (pode assinalar mais de uma opção). Caso desconheça qualquer utensílio, assinalar NC – não conheço):		
	Tenho	Não tenho
copos e xícaras		
Pratos		
talheres (colheres, garfo e faca)		
colher de pau ou plástico		
batedor de ovos		
Concha		

Escumadeira			
Espátulas			
espremedor de fruta			
Facas para corte (carne/legumes e frutas)			
abridor de lata			
saca-rolha			
afiador de facas			
descascador de legumes			
fatiador de legumes e verduras (mandolin)			
Ralador			
medidores (de colher, volume e xícara)			
tábuas de corte			
Panelas			
panela de pressão			
panela a vapor			
Frigideira			
Grelha			
assadeiras e fôrmas			
Travessa			
Tigelas			
escorredor de massas			
Peneiras			
recipiente para armazenar comida			
Batedeira			
centrífuga de alimentos			
Liquidificador			
processador/ <i>mixer</i>			
Sanduicheira			
Geladeira			
congelador (freezer)			
Fogão			
forno elétrico/gás			
forno de micro-ondas			
Informações pessoais e alimentares			

15)Peso atual: _____ kg
16)Altura: _____ cm
17)Considera que sabe cozinhar? () sim () não
17a) Indique com quem aprendeu a cozinhar (pode assinalar mais de uma opção):
() mãe/ pai/ avó / outros da família () aula/curso/escola
() internet () livros de receita () amigos () programa de TV
() sozinho () outros _____
18) Local em que realiza sua principal refeição (almoço e/ou jantar) habitualmente:
() Em casa.
() Fora de Casa
18a) Indique o local em que realiza refeição for a de casa habitualmente (Lembrando que é a principal refeição almoço/jantar)
() restaurante universitário
() restaurante por quilo
() restaurante à la carte
() fast food
() lanchonete
() café
() outro: _____

ANEXO C – Parecer consubstanciado do Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal de Santa Catarina

UNIVERSIDADE FEDERAL DE
SANTA CATARINA - UFSC



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: Adaptação transcultural e validação de um instrumento de identificação das habilidades culinárias e alimentação saudável em estudantes ingressantes de uma universidade brasileira

Pesquisador: Rossana Pacheco da Costa Proença

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 46070215.7.0000.0121

Instituição Proponente: CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE

Patrocinador Principal: CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 1.189.246

Apresentação do Projeto:

O projeto está vinculado a uma tese de doutorado do Programa de Pós Graduação em Nutrição da UFSC e será coordenado pela Profa. Rossana Pacheco da Costa Proença, do Departamento de Nutrição do Centro de Ciências da Saúde da UFSC. A pesquisa tem por objetivo traduzir, adaptar culturalmente e validar um instrumento de habilidades culinárias ou do preparo de alimentos em estudantes ingressantes de uma universidade brasileira. Esse instrumento foi desenvolvido e validado por pesquisadores da Universidade de Clemson nos Estados Unidos e foi selecionado para a utilização nesta pesquisa por incluir indicadores para se avaliar as habilidades culinárias relacionadas à alimentação saudável. A tradução, adaptação e validação desse instrumento para o uso no Brasil justificam-se pelo fato de que no Brasil, não foi localizado nenhum instrumento desse tipo, nem mesmo aplicado ao público de estudantes universitários. Além disso, não existe no Brasil uma política de promoção à alimentação saudável em estudantes universitários. Assim, o estudo consistirá de uma pesquisa metodológica, do tipo transversal e dividida em duas etapas: 1) Adaptação transcultural do instrumento de identificação das habilidades culinárias para o Brasil e 2) Avaliação das propriedades psicométricas do instrumento traduzido para estudantes ingressantes de uma universidade brasileira. Na primeira etapa, será realizada a tradução para o português em duas versões independentes; a elaboração de uma versão síntese em português; a retrotradução para o inglês; a elaboração da segunda síntese em português; discussão com comitê de especialistas; elaboração da versão síntese final em

Endereço: Universidade Federal de Santa Catarina, Prédio Reitoria II, R. Desembargador Vitor Lima, nº 222, sala 401
Bairro: Trindade **CEP:** 88.040-400
UF: SC **Município:** FLORIANOPOLIS
Telefone: (48)3721-6094 **E-mail:** cep.propesq@contato.ufsc.br

UNIVERSIDADE FEDERAL DE
SANTA CATARINA - UFSC



Continuação do Parecer: 1.189.246

português; e realização do pré-teste do instrumento traduzido. Na segunda etapa, será avaliada a confiabilidade pela consistência interna e pela estabilidade, bem como a validade de construto e discriminante. Para a avaliação da estabilidade, somente os primeiros 30 estudantes (de um total de 773) que preencherem online a versão final do instrumento traduzido para o português participarão do pré-teste. Registrarão assim, o tempo total, a clareza dos itens e as dificuldades em preenchê-lo, respondendo a 4 questões ao final do preenchimento. Posteriormente, os mesmos 30 participantes serão convidados a responderem novamente ao mesmo questionário, após o intervalo de no máximo 3 semanas. Para avaliação da consistência interna e da validade de construto serão consideradas respostas dos 773 participantes. Para avaliação da validade discriminante, a amostra será dividida por sexo feminino e masculino e por situação de moradia dos estudantes (sozinhos/com colegas/com pais). A pesquisa será conduzida na Universidade Federal de Santa Catarina, campus de Florianópolis, com estudantes ingressantes em 2015. Ela será divulgada por meio de cartazes, panfletos, notícias em mídias sociais e em sites eletrônicos públicos, com um link disponibilizando o questionário. A amostragem será por adesão, sem aleatorização, onde os próprios estudantes poderão voluntariamente optar por acessar o link e preencher o questionário online. O questionário apresenta 65 questões sobre habilidades culinárias e 18 sobre características sociodemográficas, pessoais, alimentares e nutricionais dos estudantes. Serão incluídos na amostra, todos os estudantes a partir de 16 anos de idade ingressantes no ano de 2015 nos cursos de graduação presencial da UFSC, que tenha concordado em participar da pesquisa. Por outro lado, serão excluídos os estudantes menores de 16 anos de idade, desistentes, desligados e eliminados do curso em que ingressou, bem como os transferidos, os estrangeiros, matriculados em cursos à distância, em programas de pós-graduação, por convênio e alunos especiais. Quanto a análise dos dados obtidos será aplicado o teste de Correlação de Pearson para a avaliação da estabilidade, considerando-se boa correlação mais próxima de 1,0 e um $p < 0,05$. Para a consistência interna, será obtido o coeficiente alfa de Cronbach, considerando valor $> 0,7$ como adequado. Para validade de construto será realizada a Análise Fatorial Confirmatória, sendo considerados enginvalues $> 1,0$, cargas fatoriais $> 0,5$ e variância por cada fator 0,5, com $p 0,001$ para significância. Para a validade discriminante será aplicado o teste t de student, considerando um intervalo de confiança (IC) de 95%. Essa última análise será feita na amostra dividida por grupos conhecidos, como pelo sexo e pela situação de moradia. Através do presente estudo, os pesquisadores esperam identificar as habilidades culinárias relacionadas à alimentação saudável em estudantes ingressantes de uma universidade brasileira. Além disso, pretende-se disponibilizar um instrumento para essa avaliação validado para uso em outras realidades no Brasil. Ainda, espera-se viabilizar uma discussão que contribua para fomento de ações ou políticas públicas de promoção da alimentação saudável voltadas para estudantes universitários, com foco nas suas habilidades culinárias.

Endereço: Universidade Federal de Santa Catarina, Prédio Reitoria II, R: Desembargador Vitor Lima, nº 222, sala 401
Bairro: Trindade **CEP:** 88.040-400
UF: SC **Município:** FLORIANOPOLIS
Telefone: (48)3721-6094 **E-mail:** cep.propesa@contato.ufsc.br

Continuação do Parecer: 1.189.246

Objetivo da Pesquisa:

Tem por objetivo geral adaptar transculturalmente e validar um instrumento de identificação das habilidades culinárias relacionadas à alimentação saudável em estudantes ingressantes de uma universidade brasileira. Como objetivos secundários, pretende-se: 1) Avaliar as equivalências conceitual e do item, semântica, operacional e de mensuração do instrumento de identificação das habilidades culinárias original com o traduzido; 2) Avaliar a consistência interna e a estabilidade do instrumento traduzido sobre habilidades culinárias para estudantes universitários brasileiros; 3) Relacionar as variáveis de caracterização de estudantes universitários ingressantes às dimensões relacionadas às habilidades culinárias do instrumento traduzido e adaptado; 4) Verificar a validade de construto do instrumento traduzido em estudantes ingressantes de uma universidade brasileira; 5) Avaliar a validade discriminante do instrumento traduzido em estudantes ingressantes de uma universidade brasileira, conforme algumas variáveis de caracterização.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Os pesquisadores preveem riscos mínimos para os participantes, tais como o incômodo ou desconforto em ter que disponibilizar tempo para preencher o questionário online, ou mesmo o desconforto que algumas perguntas podem gerar nos participantes. Justificam que esses desconfortos serão minimizados ao informar aos participantes o tempo estimado para responder o questionário online, além de serem disponibilizadas orientações sobre o preenchimento do questionário, contatos telefônicos e e-mail para o esclarecimento de eventuais dúvidas. Com relação aos benefícios, os pesquisadores consideram que os dados obtidos sobre as habilidades culinárias de estudantes ingressantes da UFSC servirão de base para possível fomento de estratégias de políticas públicas para promoção da alimentação saudável nas universidades com foco nas habilidades culinárias. Além disso, os resultados da adaptação transcultural permitirão propor orientações para novas pesquisas e capacitar nutricionistas na área de Nutrição em Produção de Refeições sobre o uso dessa metodologia.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

O estudo tem relevância científica, acadêmica e social. O projeto está muito bem escrito e referenciado na literatura científica. A metodologia está claramente descrita e permite atingir os objetivos propostos. Na versão 1 foram apontadas pendências que foram adequadas principalmente no TCLE.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Na versão 1 da submissão, foram constatadas as seguintes inadequações.

1. Não apresentou todos os termos de apresentação obrigatória. Uma vez que os participantes abrangerão estudantes ingressantes na UFSC acima de 16 anos de idade, há a necessidade de apresentar um modelo de Termo de Assentimento assinado pelos pais dos estudantes menores de 18 anos, bem como pelos

Endereço: Universidade Federal de Santa Catarina, Prédio Reitoria II, R. Desembargador Vítor Lima, nº 222, sala 401
Bairro: Trindade **CEP:** 88.040-400
UF: SC **Município:** FLORIANÓPOLIS
Telefone: (48)3721-6094 **E-mail:** cep.propesq@contato.ufsc.br

Continuação do Parecer: 1.189.246

próprios menores participantes (Item II.24 da Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde); ATENDIDO.

2.2. Há ainda, considerações sobre os seguintes itens relacionados ao modelo de TCLE apresentado:

2.1 O TCLE (Termo de Consentimento Livre e Esclarecido) foi erroneamente denominado "Termo de Concordância" e considerado para assinatura online; ATENDIDO.

2.2 Não atendeu ao item IV.3 f - garantia de que o participante da pesquisa receberá uma via do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido; ATENDIDO.

2.3. Não atendeu ao item IV.3g: explicitação da garantia de ressarcimento e como serão cobertas as despesas tidas pelos participantes da pesquisa e dela decorrentes;

2.4. Não atendeu ao item IV.3h: explicitação da garantia de indenização diante de eventuais danos decorrentes da pesquisa; ATENDIDO.

2.5. Não atendeu ao item IV.5a: declaração do pesquisador responsável que expresse o cumprimento das exigências contidas na Resolução 466/12 do CNS e de suas complementares; ATENDIDO.

2.6. Não atendeu totalmente ao item IV.5 d – Endereço com contato telefônico ou outro dos pesquisadores e do CEPESH da UFSC. O TCLE não apresenta o endereço completo do pesquisador responsável ou dos demais pesquisadores do estudo. ATENDIDO.

Recomendações:

Sem recomendações adicionais.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Com base no que foi descrito no parecer anterior no item "Considerações sobre os Termos de Apresentação Obrigatória", solicitou-se as seguintes adequações:

1.1 Alterar o nome de "Termo de Concordância" para Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)", o qual NÃO poderá ser assinado online pelos participantes. É correto, conforme Res. 466/12 (CNS), que o TCLE seja fisicamente assinado pelo participante, o qual poderá, nesse caso, retornar o TCLE assinado e escaneado ao pesquisador;

1.2 Apresentar um modelo de Termo de Assentimento a ser assinado pelos pais dos participantes menores de 16 anos e pelos próprios menores participantes;

1.3 Caso os pesquisadores julguem mais adequado, podem solicitar a dispensa do TCLE, desde que devidamente justificado. Ressalta-se, entretanto, que a apresentação da dispensa desses termos não garante que o pedido seja deferido pelo CEPESH/UFSC;

1.4 No TCLE, é necessário que a apresentação da pesquisa ao participante inicie como uma forma de convite para participar do estudo;

Endereço: Universidade Federal de Santa Catarina, Prédio Reitoria II, R: Desembargador Vitor Lima, nº 222, sala 401
Bairro: Trindade **CEP:** 88.040-400
UF: SC **Município:** FLORIANOPOLIS
Telefone: (48)3721-6094 **E-mail:** cep.propesq@contato.ufsc.br

UNIVERSIDADE FEDERAL DE
SANTA CATARINA - UFSC



Continuação do Parecer: 1.189.246

1.5 Adequar o TCLE de acordo com as normas estabelecidas pela Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde para os itens: IV.3f, IV.3g, IV.3h, IV.5a e IV.5d. Além disso, falta a assinatura do pesquisador responsável na mesma página da assinatura do participante.

1.6 Favor, corrigir o endereço do CEPESH/UFSC anteriormente apresentado no TCLE para este: Favor considere também, o endereço do CEPESH/UFSC corrigido, como segue:

Rua Desembargador Vitor Lima, nº 222, sala 401, Trindade, Florianópolis/SC

CEP 88.040-400, Contato: (48) 3721-6094, cep.propesq@contato.ufsc.br

Obs: Na página do CEPESH/UFSC, há um link que pode ser acessado por todos os pesquisadores que desejem (re)submeter projetos ao CEPESH/UFSC, contendo informações para evitar que seus projetos fiquem em pendência. Acesso:

Submissão de novos projetos Cadastro de uma nova pesquisa Orientações para que seu projeto não fique em pendência.

Tendo os esclarecimentos e pendências atendidas, somos de parecer que o presente projeto seja aprovado.

Considerações Finais a critério do CEP:

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	Termo de concordância - 29.05.docx	31/05/2015 20:22:30		Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	autorização PROGRAD 25.05.2015.pdf	31/05/2015 20:23:34		Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	authorization to translate CWC-Margaret Condrasky.pdf	31/05/2015 20:24:11		Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	autorização questionário CWC traduzido.docx	31/05/2015 20:47:10		Aceito
Outros	Cooking with Chef survey.pdf	31/05/2015 20:47:36		Aceito
Outros	Questionário traduzido CWC-ManuelaMJomori.pdf	31/05/2015 20:48:03		Aceito
Outros	Caracterização dos estudantes.pdf	31/05/2015 20:50:13		Aceito

Endereço: Universidade Federal de Santa Catarina, Prédio Reitoria II, R. Desembargador Vitor Lima, nº 222, sala 401
Bairro: Trindade **CEP:** 88.040-400
UF: SC **Município:** FLORIANOPOLIS
Telefone: (48)3721-6094 **E-mail:** cep.propesq@contato.ufsc.br

UNIVERSIDADE FEDERAL DE
SANTA CATARINA - UFSC



Continuação do Parecer: 1.189.246

Outros	Orientações de preenchimento .pdf	31/05/2015 20:52:19		Aceito
Outros	Avaliação do pré-teste.pdf	31/05/2015 20:57:57		Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	PROJETO QUALI MANU - FINAL 28 mai 2015.pdf	31/05/2015 20:58:58		Aceito
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_P ROJETO_517736.pdf	04/06/2015 00:05:23		Aceito
Outros	carta resposta - parecer 1.183.094.docx	14/08/2015 13:04:11		Aceito
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_P ROJETO_517736.pdf	14/08/2015 13:04:50		Aceito
Outros	declaração da instituição 12.06.pdf	12/06/2015 13:53:12		Aceito
Folha de Rosto	folha de rosto 12.06- ManuelaMJomori.pdf	12/06/2015 13:52:07		Aceito
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_P ROJETO_517736.pdf	12/06/2015 14:02:44		Aceito
Outros	Novo modelo Termo de concordância.docx	14/08/2015 13:03:53		Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

FLORIANOPOLIS, 24 de Agosto de 2015

Assinado por:
Washington Portela de Souza
(Coordenador)

Endereço: Universidade Federal de Santa Catarina, Prédio Reitoria II, R: Desembargador Vitor Lima, nº 222, sala 401
Bairro: Trindade **CEP:** 88.040-400
UF: SC **Município:** FLORIANOPOLIS
Telefone: (48)3721-6094 **E-mail:** cep.propesq@contato.ufsc.br

APÊNDICES
APÊNDICE A – Nota de imprensa

**PRIMEIRO TRABALHO A RELACIONAR
AUTOEFICÁCIA CULINÁRIA, NO USO E CONSUMO DE
FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS COM CARACTERÍSTICAS
SOCIODEMOGRÁFICAS E PESSOAIS EM UNIVERSITÁRIO
INGRESSANTES NO BRASIL**

Pesquisa realizada no âmbito do Programa de Pós-Graduação em Nutrição (PPGN) e do Núcleo de Pesquisa de Nutrição em Produção de Refeições (NUPPRE) da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC) teve como objetivo identificar a autoeficácia relacionada à culinária e uso de técnicas culinárias básicas, ao uso e ao consumo de frutas, legumes e verduras (FLV) em estudantes universitários ingressantes e relacionar com características sociodemográficas e pessoais.

A pesquisa faz parte da dissertação de mestrado da nutricionista Thaís Peiter de Borba, sob orientação da professora Paula Lazzarin Uggioni. A ideia da temática partiu da preocupação com o contexto universitário. Segundo pesquisa bibliográfica realizada, os universitários possuem um baixo consumo de frutas, verduras e legumes (FLV) e elevado consumo de alimentos industrializados e paralelamente de açúcares e gorduras. Para alterar este padrão, estudos colocam a necessidade de programas de intervenção direcionados a esse público. Estes programas, além de propiciar modificações nos hábitos alimentares, objetivam desenvolver as habilidades culinárias dos participantes e permitir que eles as pratiquem até que se sintam confortáveis e confiantes. Habilidades culinárias são definidas como confiança, atitude e aplicação de conhecimentos individuais para desempenhar tarefas culinárias, entretanto são escassos os programas voltados para o público de adultos jovens brasileiros. Para o desenvolvimento desses programas, são necessárias informações ou um diagnóstico da autoeficácia culinária, que é a confiança em realizar atividades na cozinha, e ainda da sua relação com características sociodemográficas e pessoais.

Os resultados do estudo mostraram que, os estudantes do sexo masculino, os mais jovens (com idade inferior a 25 anos), os da área de exatas, os que não sabem cozinhar, e aqueles que realizam a principal refeição fora de casa possuem menores escores de autoeficácia e podem ser priorizados no que se refere a intervenções culinárias ou outros tipos

de ferramentas de educação em alimentação e nutrição, além de receberem informações relacionadas tanto a nutrição quanto ao estímulo de práticas alimentares mais saudáveis.

Contatos:

Thaís Peiter de Borba – thaisborba@outlook.com

Paula Lazzarin Uggioni – paula.uggioni@ufsc.br