

Izabel Cardoso de Souza

Juliana Silva Kotzias

**AVALIAÇÃO DE HABILIDADES CULINÁRIAS E ESCOLHAS ALIMENTARES  
DOS ALUNOS DO CURSO DE NUTRIÇÃO DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE  
SANTA CATARINA DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19**

Florianópolis

2022

Izabel Cardoso de Souza

Juliana Silva Kotzias

**AVALIAÇÃO DE HABILIDADES CULINÁRIAS E ESCOLHAS ALIMENTARES  
DOS ALUNOS DO CURSO DE NUTRIÇÃO DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE  
SANTA CATARINA DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19**

Trabalho de Conclusão do Curso de Graduação em Nutrição do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal de Santa Catarina como requisito para obtenção do título de Nutricionista. Orientadora: Prof<sup>ª</sup>. Dra. Ana Paula Gines Geraldo.

Florianópolis

2022

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

Souza, Izabel Cardoso de  
AVALIAÇÃO DE HABILIDADES CULINÁRIAS E ESCOLHAS  
ALIMENTARES DOS ALUNOS DO CURSO DE NUTRIÇÃO DA  
UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA DURANTE A PANDEMIA  
DE COVID-19 / Izabel Cardoso de Souza, Juliana Silva  
Kotzias ; orientadora, Ana Paula Gines Geraldo, 2022.  
66 p.

Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) -  
Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de Ciências  
da Saúde, Graduação em Nutrição, Florianópolis, 2022.

Inclui referências.

1. Nutrição. 2. Habilidades culinárias. 3. Técnica  
dietética. I. Kotzias, Juliana Silva. II. Geraldo, Ana  
Paula Gines. III. Universidade Federal de Santa Catarina.  
Graduação em Nutrição. IV. Título.

## DECLARAÇÃO DE ANUÊNCIA DO ORIENTADOR

Eu, Ana Paula Gines Geraldo, professora do Curso de Nutrição, lotado no Departamento de Nutrição, da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), declaro anuência com a versão final do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) das alunas Izabel Cardoso de Souza e Juliana Silva Kotzias, submetido ao Repositório Institucional da UFSC.

Florianópolis, 27 de julho de 2022.



Documento assinado digitalmente  
Ana Paula Gines Geraldo  
Data: 26/07/2022 17:14:45-0300  
CPF: 288.169.478-02  
Verifique as assinaturas em <https://v.ufsc.br>

---

Profa. Dra. Ana Paula Gines Geraldo  
Orientadora do TCC

## AGRADECIMENTOS

Agradecemos primeiramente a Deus por nos permitir concluir mais uma etapa de nossas vidas. Aos nossos amados pais, por todo amor e carinho, e por nunca medirem esforços para que pudéssemos alcançar nossos sonhos e objetivos. Aos nossos irmãos e sobrinhos por sempre torcerem e nos incentivarem. Aos nossos amigos e outros familiares por nos apoiarem.

À nossa querida professora orientadora, Ana Paula Gines Geraldo, por nos conduzir na construção deste trabalho, pela dedicação, paciência, suporte e carinho. Muito obrigada pela dedicação e por tantos ensinamentos. Temos muito orgulho de termos sido suas alunas e lhe seremos eternamente gratas por teres trilhado esse passo final da graduação conosco.

À professora Francilene Graciele Kunradi Vieira, banca deste trabalho de conclusão de curso, pela disponibilidade e contribuições.

Aos graduandos em nutrição da Universidade Federal de Santa Catarina, que cursaram o disciplina de Técnica Dietética no semestre de 2021.2 e que gentilmente aceitaram participar e responder nosso instrumento de pesquisa, sem a colaboração de vocês não seria possível concluir este trabalho.

Às nossas estimadas amigas “Maravilhosas da Nutrição” pelo incentivo, carinho e amizade durante a jornada da graduação, obrigada por tornarem tudo mais divertido e leve.

À Universidade Federal de Santa Catarina e aos professores da graduação de Nutrição da UFSC, por nos proporcionarem um ensino gratuito, de qualidade e tantas experiências incríveis. Nos sentimos muito privilegiadas e agraciadas por essa oportunidade.

## RESUMO

**INTRODUÇÃO:** A culinária está interligada ao ato de alimentar-se desde o seu nascimento, ultrapassando as necessidades biológicas para englobar relações sociais e envolvendo o desenvolvimento de habilidades culinárias, passadas culturalmente e ensinadas, por exemplo, durante o curso de graduação em Nutrição. As habilidades culinárias envolvem desde o planejamento de cardápios até o preparo de alimentos e se caracterizam como um dos determinantes que propiciam escolhas alimentares mais saudáveis. Atualmente, observa-se um declínio nas habilidades da população devido a diversos fatores, como o aumento da disponibilidade de alimentos ultraprocessados. Neste contexto, o nutricionista passa a ser um profissional de saúde fundamental para disseminar e estimular o desenvolvimento de habilidades culinárias em suas diferentes áreas de atuação. A disciplina Técnica Dietética é a principal responsável por inserir o estudante do curso de graduação em Nutrição no universo das habilidades culinárias, com conteúdos desde a seleção de ingredientes até o preparo de uma receita culinária. **OBJETIVO:** Caracterizar as habilidades culinárias e as práticas alimentares de estudantes universitários do curso de Nutrição em uma universidade pública no sul do Brasil. **MÉTODO:** Trata-se de um estudo transversal realizado com estudantes universitários do curso de graduação em Nutrição da Universidade Federal de Santa Catarina. Foram convidados a participar do estudo todos os estudantes matriculados na disciplina NTR 5608 – Técnica Dietética no segundo semestre de 2022. A coleta de dados sobre habilidades culinárias e escolhas alimentares foi realizada por meio de um instrumento validado para a população universitária. A coleta ocorreu antes do início da disciplina. Para a análise dos dados, utilizou-se o software estatístico SPSS versão 22. **RESULTADOS:** Os resultados sugerem que em sua maioria, os estudantes não acham que cozinhar seja trabalhoso (63%) ou frustrante (47%), preferem utilizar alimentos in natura e minimamente processados para utilizarem na confecção de preparações e são adeptos a utilização de sobras, evitando assim o desperdício. A utilização de alimentos básicos, juntamente com o vasto tempo para cozinhar e o conhecimento de técnicas culinárias pode estar associado ao consumo diário de frutas, legumes e verduras. **CONCLUSÃO:** Observou-se que os fatores que influenciam as escolhas alimentares, entre as respostas mais frequentes dos participantes, a maioria está relacionada ao conteúdo da disciplina Técnica Dietética: facilidade do preparo (89,5%); aparência, cheiro e textura (73,7%); e composição do alimento (68,4%). Esse motivo evidencia a importância do conhecimento ministrado para acrescentar e transformar as habilidades culinárias.

**Palavras-chave:** Técnica Dietética. Habilidades culinárias. Escolhas alimentares. Determinantes de escolhas alimentares. Educação Alimentar e Nutricional. Graduandos do curso de Nutrição.

## LISTA DE FIGURAS

<b>Figura 1-</b> Escala de atitude culinária.....	<b>31</b>
<b>Figura 2-</b> Escala de autoeficácia no uso de técnicas culinárias e no preparo das refeições.....	<b>36</b>
<b>Figura 3–</b> Escala de autoeficácia para cozinhar com frutas, legumes, verduras e temperos.....	<b>39</b>
<b>Figura 4-</b> Autoeficácia no consumo de frutas, legumes e verduras frescas.....	<b>41</b>
<b>Figura 5-</b> Avaliação do conhecimento de termos e técnicas culinárias.....	<b>42</b>
<b>Figura 6-</b> Avaliação do conhecimento de preparações culinárias.....	<b>43</b>

## LISTA DE TABELAS

<b>Tabela 1</b> - Caracterização da amostra.....	<b>24</b>
<b>Tabela 2</b> – Equipamentos e utensílios presentes em casa.....	<b>27</b>
<b>Tabela 3</b> - Com quem aprendeu a cozinhar.....	<b>29</b>
<b>Tabela 4</b> - Índice de disponibilidade e acessibilidade de frutas, legumes e verduras, na casa do respondente durante a semana passada referente a semana anterior a coleta de dados...	<b>30</b>
<b>Tabela 5</b> - Escala de comportamento culinário em casa.....	<b>32</b>
<b>Tabela 6</b> - Escalas de comportamento culinário fora de casa.....	<b>34</b>
<b>Tabela 7</b> - Fatores das escolhas alimentares.....	<b>44</b>

## **LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS**

ABN	Associação Brasileira de Nutrição
EAN	Educação Alimentar e Nutricional
GUAN	Gestão de Unidade de Alimentação e Nutrição
CFN	Conselho Federal de Nutrição
NCC	Nutrição e Culinária na Cozinha
SC	Santa Catarina
TD	Técnica Dietética
UFSC	Universidade Federal de Santa Catarina

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO.....</b>	<b>11</b>
<b>1.1 HISTÓRICO DA CULINÁRIA E DA NUTRIÇÃO.....</b>	<b>11</b>
<b>1.2 CONCEITO DE CULINÁRIA.....</b>	<b>11</b>
<b>1.3 A PRESENÇA DA CULINÁRIA NA FORMAÇÃO DE PROFISSIONAIS NO BRASIL.....</b>	<b>12</b>
<b>1.4 HISTÓRICO DO CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO HUMANA.....</b>	<b>12</b>
<b>1.5 VALORIZAÇÃO DA CULINÁRIA ENQUANTO PRÁTICA EMANCIPATÓRIA E AUTOUIDADO.....</b>	<b>13</b>
<b>1.6 ESCOLHAS E COMPORTAMENTO ALIMENTAR.....</b>	<b>15</b>
<b>1.7 NUTRICIONISTAS COMO PROMOTORES DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL.....</b>	<b>17</b>
<b>1.8 A IMPORTÂNCIA DO DESENVOLVIMENTO DE HABILIDADES CULINÁRIAS PARA OS NUTRICIONISTAS.....</b>	<b>19</b>
<b>1.9 JUSTIFICATIVA.....</b>	<b>19</b>
<b>2. OBJETIVO.....</b>	<b>21</b>
<b>2.1 Objetivo geral.....</b>	<b>21</b>
<b>2.2 Objetivos específicos.....</b>	<b>21</b>
<b>3. MÉTODO.....</b>	<b>22</b>
<b>3.1 Local, população de estudo e obtenção da amostra.....</b>	<b>22</b>
<b>3.2 Coleta de dados.....</b>	<b>22</b>
<b>3.3 Tratamento e análise dos dados.....</b>	<b>23</b>
<b>4. RESULTADOS.....</b>	<b>24</b>
<b>6. CONCLUSÃO.....</b>	<b>49</b>
<b>APÊNDICE A- Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.....</b>	<b>55</b>
<b>ANEXO A- Questionário para coleta de dados sobre habilidades culinárias e práticas alimentares (JOMORI, 2017).....</b>	<b>57</b>

## 1. INTRODUÇÃO

### 1.1 HISTÓRICO DA CULINÁRIA E DA NUTRIÇÃO

A relação entre a culinária e o ato de se alimentar se deu a partir da descoberta e do uso do fogo, em 500 mil anos a.C, para o cozimento de alimentos. O uso do fogo para o preparo de alimentos proporcionou grandes mudanças na alimentação dos seres humanos, fazendo com que a disponibilidade de energia e tempo de conservação fossem aumentados, bem como tornou mais fácil a mastigação e viabilizou proteção contra algumas infecções e doenças parasitárias, além de reduzir a toxicidade de determinados vegetais (DIEZ-GARCIA; CASTRO, 2011; LIMA; NETO; FARIAS, 2015). A cocção dos alimentos permitiu que as interações sociais também fossem modificadas, tornando a carne fresca cozida juntamente com a bebida fermentada, o sal e o azeite, sinônimos de festa, boa convivência e relações de amizade (MOREIRA, 2010).

A alimentação é compreendida para além da esfera da necessidade biológica, é também considerada como um ato social (MOREIRA, 2010). Segundo Carvalho e Luz (2011) o ato de comer é uma ação definida tanto pela incorporação de alimentos, quanto do que eles representam, rodeada pelo compartilhamento simbólico envolvendo diversos elementos e associações.

### 1.2 CONCEITO DE CULINÁRIA

A palavra culinária tem origem no latim, sendo derivada da palavra *culina*, o que significa cozinha. A culinária pode ser definida como uma passagem do cru para o cozido, ou seja, o termo culinária refere-se a um processo de transformação do alimento (DIEZ-GARCIA; CASTRO, 2011). Culinária ou ato de cozinhar, pode apresentar diferentes conceitos, o que está diretamente relacionado aos hábitos e cultura de quem prepara o alimento ou o consome, e do local onde o alimento é preparado. Mazzonetto, Dean e Fiates (2020), ao compararem diversos estudos de variados países, concluíram que indivíduos planejam e realizam o ato de cozinhar de forma distinta, bem como a compreensão do que é cozinhar se mostrou diferente entre os indivíduos, um exemplo disso é o entendimento da expressão “cozinhar do zero”. Alguns indivíduos entendem que para “cozinhar do zero” é necessário fazer o uso exclusivo de alimentos *in natura*, minimamente processados e

ingredientes culinários, já para outros o ato de cozinhar também abrange o uso de alimentos processados e ultraprocessados (MONTEIRO *et al.*, 2016).

### **1.3 A PRESENÇA DA CULINÁRIA NA FORMAÇÃO DE PROFISSIONAIS NO BRASIL**

A culinária esteve presente em diversos momentos na história, na antiguidade, Hipócrates tinha a culinária como o meio para tornar o alimento digerível, no século XIII, na França o sabor do alimento passou a ser valorizado e partir disso deu-se a valorização da alta gastronomia e da arte culinária, no século XVII. No século XX, entre as décadas de 20 e 30 a culinária era tida como um legado tradicional, anos mais tarde os conceitos culinários, dietéticos e técnicas alimentares começaram a ser difundidos no Brasil (JOMORI, VASCONCELOS; BERNARDO; UGGIONI; PROENÇA, 2018). É a partir de 1939 que começam a surgir os primeiros cursos para formação de profissionais na área de Alimentação e Nutrição, a partir deste momento foi traçado a demarcação das fronteiras definidoras dos limites de competência, poder e autonomia entre os diversos tipos de profissionais no campo da Alimentação e Nutrição, tais como nutrólogos, nutricionistas/dietistas e auxiliares de alimentação (VASCONCELOS; FILHO, 2011). Entre 1930 e 1950 a culinária esteve presente de forma obrigatória nos currículos dos cursos de nutrição no Brasil, porém com o passar dos anos sua relevância foi sendo diminuída. No final dos anos 70 a meados de 1990, a preocupação da Nutrição era focada nas funções biológicas dos nutrientes e como se refletiam na saúde. É somente no final da década de 90 que a culinária foi resgatada, assim como a valorização das habilidades culinárias. Nos anos 2000, nos Estados Unidos, foi criada a área da Nutrição Culinária como uma maneira de reunir os conhecimentos da ciência da Nutrição com a Gastronomia, o que se propagou no resto do mundo (JOMORI *et al.*, 2018).

### **1.4 HISTÓRICO DO CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO HUMANA**

O estudo da nutrição no Brasil nasceu a partir de duas vertentes: uma perspectiva biológica relacionada ao consumo de nutrientes, a qual é influenciada pelas escolas norte-americanas e europeias e outra perspectiva coletiva, preocupada com a produção e distribuição dos alimentos para a sociedade, sendo associada à escola do argentino Pedro Escudeiro. Primeiramente dentro dos cursos de medicina do país, foi em 1939 que o primeiro

curso de nutrição foi estabelecido dentro do Instituto de Higiene de São Paulo, somando essas duas visões. Em 1949, a Associação Brasileira de Nutrição (ABN) foi criada visando lutar pelas reivindicações da profissão, como a transformação do curso de nutrição para nível superior, que aconteceu apenas em 1962 junto ao estabelecimento do currículo mínimo, e a regulamentação da profissão ocorreu em 1967 pela lei n° 5.276, que também promoveu estudos e pesquisas na área. Em 1974, formula-se o segundo currículo mínimo com duração de quatro anos, dividido em ciências básicas, ciências sociais e econômicas, educação, saúde pública e nutrição e alimentação e a partir de então, há uma expansão dos cursos de nutrição pelo país, tanto públicos, quanto privados e a formação dos conselhos federais e regionais. De 1975 para 1980 pulou de 7 para 30 o número de cursos, em janeiro de 2000 já existiam 106 cursos, nos quais 22 eram públicos e 84 privados. Entre 2000 e 2017, a cada ano aconteceu um aumento de, em média, 8248 nutricionistas e existem mais de 126539 nutricionistas registrados nos conselhos regionais do país. (GABRIEL *et al.*, 2019). O currículo também se modificou várias vezes e hoje apresenta competências gerais como atenção à saúde através da promoção, prevenção, proteção e reabilitação, tomada de decisão, comunicação, administração e educação permanente, competências e habilidades específicas, visando a construção e aprimoramento de saberes capazes de garantir a segurança alimentar e atenção dietética das pessoas (VASCONCELOS; CALADO, 2011).

A técnica dietética presente no primeiro currículo como matéria obrigatória e chamada culinária e cozinha dietética; durante as décadas de 50 e 60 perdeu seu valor e foi identificada em artigos do período nos Arquivos de Nutrição Brasileiros com prioridade última. Hoje a associação entre culinária e nutrição, traz à tona, novamente, a técnica dietética como uma dessas habilidades específicas, e entra para o currículo pelo entendimento que a transformação do alimento além de atividade simbólica e cultural, auxilia no seu aproveitamento pelo organismo humano, contribuindo para promover, manter e ou recuperar o estado nutricional de indivíduos e grupos populacionais. (BRASIL, 2001; VASCONCELOS, 2014; JOMORI *et al.*, 2018).

## **1.5 VALORIZAÇÃO DA CULINÁRIA ENQUANTO PRÁTICA EMANCIPATÓRIA E AUTOUIDADO**

Após realizarem uma revisão sistemática, Jomori, Vasconcelos, Bernardo, Uggioni e Proença (2018) conceituaram habilidades culinárias 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 estes *in natura*, minimamente processados, processados ou ultraprocessados”, uma visão aplicada à classificação NOVA dos alimentos presente no Guia Alimentar para a População Brasileira que abrange as múltiplas formas de preparos, como a transformação pelo fogo, mais característico do ato de cozinhar tradicional e técnicas mais modernas, como aquecer no micro-ondas. Essas formas envolvem o conhecimento das técnicas culinárias, dos alimentos e utensílios utilizados, que são as atitudes centradas nas tarefas. Além disso, construindo esse conceito estão as atitudes centradas no indivíduo, que são a confiança, o conhecimento culinário, o comportamento e a atitude alimentar e culinária.

As habilidades são atitudes dinâmicas no tempo e no espaço, caracterizadas ainda pela realidade cultural, ambiental, econômica do indivíduo que cozinha. O desenvolvimento de habilidades culinárias está relacionado com o prazer de cozinhar, tem correlação positiva com o consumo de frutas, legumes e verduras e negativa com alimentos processados, ou seja, as habilidades culinárias podem propiciar escolhas alimentares mais saudáveis. Além disso, estudos mostram a tendência de melhora nos hábitos alimentares de jovens que aprenderam habilidades culinárias (BERNARDO, 2017; JOMORI *et al.*, 2018).

Instrumento para promover a prática da alimentação saudável baseado em estudos nutricionais, epidemiológicos, sociais e antropológicos e fornecer subsídios para políticas públicas de segurança alimentar e nutricional, de saúde e da agricultura, o Guia Alimentar para a População Brasileira visa, através da NOVA classificação dos alimentos, ampliar a autonomia das escolhas alimentares dos indivíduos, incentivar e resgatar habilidades culinárias e a prática, valorizando culturas tradicionais e regionais e estimulando a comensalidade diminuída pela modernidade quando prioriza o consumo de alimentos *in natura* e minimamente processados e preparações construídas pela cocção desses alimentos. Para o guia, acontece uma desvalorização do ato de cozinhar associados a falta de tempo e a modificação nas atribuições sociais, o que contribui para a perda das habilidades culinárias. Ao acreditar que das habilidades provem “o sabor, o aroma, a textura e a aparência que os alimentos *in natura* e minimamente processados irão adquirir e o quanto serão apreciados pelas pessoas” (BRASIL, 2014), o incentivo vem ao encontro da promoção de alimentos como frutas, legumes e verduras em detrimento dos ultraprocessados, prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, além da conservação do sistema identitário e tradicional das práticas regionais (OLIVEIRA; SANTOS, 2020).

Atualmente, observa-se um declínio das habilidades culinárias ocasionado por inúmeras razões, muitas delas interligadas. A inserção da mulher no mercado de trabalho sem

a reorganização das tarefas dentro de casa contribui para a diminuição da transmissão cultural do ato de cozinhar e sua desvalorização, e assim, gera falta de confiança e vontade, que são estímulos imprescindíveis para a promoção das habilidades. A falta de tempo, tanto da mulher, quanto do restante dos indivíduos, acarretada pela crescente demanda de trabalho, o aumento das distâncias e da dificuldade no trânsito favorece o consumo de alimentos prontos, como em restaurantes fora de casa, confirmado pela Pesquisa de Orçamento Familiar (POF) a qual confirmou que os brasileiros, em 2008-2009, gastaram 31% do orçamento familiar na alimentação fora de casa, um aumento em relação à 2002-2003, que era de 24%; e de alimentos ultraprocessados. Essas escolhas são impulsionadas pela maciça propaganda e marketing que atribui qualidades, nem sempre verdadeiras, vinculando-se a esportistas, celebridades e super-heróis; economia de tempo para utilizar em afazeres mais prazerosos e promoções. Em todos os mercados destinados à venda de alimentos e ainda naqueles sem essa função, como farmácias e postos de gasolina, os produtos são posicionados em prateleiras estratégicas. Por esses motivos, as refeições produzidas com alimentos *in natura* e minimamente processados são vistos como mais caros, reforçando as razões para a escolha de não cozinhar (BRASIL,2014; MAZZONETTO; DEAN; FIATES, 2020; OLIVEIRA; SANTOS, 2020).

O homem, como ser onívoro, tem a possibilidade biológica de alimentar-se de todas as coisas, mas as escolhas construídas a partir do coletivo para o individual torna a alimentação mais restrita, separando o comestível do não comestível. Segundo Fischer apud Jomori, Proença e Calvo (2008) essas escolhas versam entre a neofilia, que seria a busca por novas experiências, aumentando a variedade na alimentação e a neofobia: a resistência às modificações e diferentes sabores e preparações. Sua execução é determinada pelo indivíduo considerando inúmeros determinantes e assim, construindo um sistema dinâmico de regras (JOMORI; PROENÇA; CALVO, 2008).

## **1.6 ESCOLHAS E COMPORTAMENTO ALIMENTAR**

A alimentação não é meramente uma ação reflexa das necessidades biológicas, afinal também é uma fonte de prazer, de expressão cultural e socialização. As escolhas alimentares são motivadas por determinantes provenientes de dois grandes aspectos, que são os determinantes individuais e determinantes coletivos. Determinantes individuais estão relacionadas com noções subjetivas do próprio indivíduo, do que se compreende sobre

alimentação e nutrição e sobre alimentação saudável, já os determinantes coletivos são derivados de fatores sociais, ambientais e culturais (BRASIL, 2012).

As preferências alimentares são resultados da influência de fatores econômicos, educativos e sociais (SANTOS, 2008). As preferências pessoais podem ser de ordem psicológica, abrangendo gostos e aversões, estilos alimentares pessoais e emoções, e de ordem fisiológica definida por sexo, idade, estado de saúde, preferências sensoriais, sensibilidade gustativa e estado de fome e saciedade (JOMORI; PROENÇA; CALVO, 2008). Em um estudo realizado por França, Biaginni, Mudesto e Alves (2012) é possível identificar que estados de tristeza, raiva, depressão, ansiedade, autoestima baixa, dificuldades no relacionamento familiar e descontentamento com a imagem corporal desestimulam o autocuidado, e a escolhas alimentares saudáveis, enquanto sentimentos tidos como positivos, alegria por exemplo, se mostram como forças propulsivas para a prática de hábitos saudáveis.

Segundo Carvalho, Gandra, Pereira, Dias e Angelis-Pereira (2019) a mídia é outro fator que pode influenciar as escolhas alimentares e o consumo alimentar, assim como as propagandas veiculadas pela mídia. Estes autores concluem que esta exposição midiática pode induzir os indivíduos a optarem pela praticidade e conveniência no momento de compra e preparo de alimentos. Outro ponto importante a ser destacado quando se fala em determinantes da escolha alimentar são os ambientes alimentares, nos quais os indivíduos vivem. Os ambientes alimentares podem ser classificados em deserto alimentar, pântano alimentar ou paraíso alimentar. O deserto alimentar corresponde a um bairro ou região em que o acesso físico aos alimentos saudáveis é limitado (GORDON *et al.*, 2011); pântano alimentar se refere a um local ou região, na qual existe o predomínio de estabelecimentos que vendam alimentos ultraprocessados quando comparados a número de estabelecimentos que comercializam alimentos mais saudáveis (VANDEVIJVERE *et al.*, 2019), já paraíso alimentar é definido como um espaço ou lugar onde se tem uma grande disponibilidade de alimentos saudáveis, devendo eles ser acessíveis, convenientes e desejáveis (TONUMAÏPE'A; CAMMOCK; CONN, 2021).

Já o comportamento alimentar é o conjunto de ações relacionadas desde a escolha do alimento, preparo, divisão, horário e local das refeições até as sensações, os significados e os valores atribuídos ao alimento. Construído e modificado ao longo do tempo pela cultura, família, ambiente socioeconômico e geográfico, é a partir da sua repetição que se constrói o hábito alimentar. Há fatores extrínsecos: ambiental, mudanças das estações, situacional e biológico: sexo e idade; fisiológico: condições e doenças; psicológico: personalidade; e socioeconômico: renda, custo da alimentação, prestígio e conformidade. Há fatores

intrínsecos aos alimentos: características organolépticas, textura, aparência, sabor, odor; fatores culturais e religiosos; fatores pessoais: humor, expectativas, apetite, educação, família e influência de amigos, e profissionais da área da saúde, como o nutricionista (VAZ *et al.*, 2000).

## 1.7 NUTRICIONISTAS COMO PROMOTORES DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Segundo a Resolução do Conselho Federal de Nutrição (CFN) nº 600, de 25 de fevereiro de 2018, o nutricionista deve exercer seu ofício objetivando a promoção da alimentação saudável. Para que isto seja possível, é necessário fazer o uso de algumas estratégias, dentre elas está a prática da Educação Alimentar e Nutricional (EAN). EAN é definida como campo de conhecimento e de prática contínua e duradoura, transdisciplinar e multiprofissional, na qual se objetiva promover a prática autônoma e espontânea de hábitos e práticas alimentares saudáveis. Para a realização de ações de EAN deve-se utilizar abordagens e recursos educacionais problematizadores e estimulatórios que possibilitem o diálogo junto aos indivíduos ou grupos populacionais (BRASIL, 2012; CERVATO-MANCUSO; VINCHA; SANTIAGO, 2016).

Com o intuito de possibilitar um campo comum de reflexão e orientação da prática de EAN, em 2012 foi publicado o *Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas*. No Marco de EAN foram determinados nove princípios para as ações de EAN, os quais são: "Sustentabilidade social, ambiental e econômica", "abordagem do sistema alimentar, na sua integralidade", "Valorização da cultura alimentar local e respeito à diversidade de opiniões e perspectivas, considerando a legitimidade dos saberes de diferentes naturezas", "A comida e o alimento como referências"; "Valorização da culinária enquanto prática emancipatória", "A Promoção do autocuidado e da autonomia", "A Educação enquanto processo permanente e gerador de autonomia e participação ativa e informada dos sujeitos", "A diversidade nos cenários de prática", "Intersetorialidade" e "Planejamento, avaliação e monitoramento das ações" (BRASIL, 2012).

Um exemplo de ação de EAN é o programa Nutrição e Culinária na Cozinha (NCC), cujo questionário apresentou entre as escalas, essas oito: "Disponibilidade e acessibilidade de frutas, legumes e verduras (FLVs)", sendo categórica dicotômica e possuindo oito itens; "Atitudes culinárias", escala com sete itens em uma escala de Likert, sobre o posicionamento ou tendência com relação a prática culinária; "Comportamentos culinários em casa", uma

escala de seis itens de frequência sobre a preparação de diferentes alimentos e refeições em casa; “Comportamentos culinários fora de casa”, escala de cinco itens de frequência de realização de refeições fora de casa e uso sobras dessas refeições; “Autoeficácia em cozinhar e utilizar técnicas culinárias básicas”, escala com 18 itens do tipo Likert sobre a confiança em desempenhar tarefas e técnicas culinárias básicas; “Autoeficácia em consumir frutas, legumes e verduras”, escala com três itens do tipo Likert sobre a confiança em consumir frutas, legumes e verduras diariamente; “Autoeficácia em utilizar frutas, legumes, verduras e temperos”, escala de nove itens do tipo Likert sobre a confiança em utilizar frutas, legumes, verduras e temperos frescos para cozinhar; “Conhecimentos sobre técnicas culinárias”, escore de pontuação para alternativa correta, com oito itens, sobre o conhecimento de algumas técnicas básicas de cozinha. Por esse motivo e por ser um questionário traduzido, modificado e validade para a população brasileira, foi utilizado no presente trabalho afim de verificar as habilidades culinárias dos graduandos da quarta fase da graduação em Nutrição pela Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC).

O objetivo do programa é fornecer conhecimento sobre culinária e nutrição aos participantes e também promover a prática culinária e favorecer escolhas alimentares mais saudáveis. Para tal foram estabelecidos dez princípios norteadores sendo eles: “Valorização de alimentos in natura ou minimamente processados, preferencialmente orgânicos e advindos da agricultura agroecológica, respeitando a sazonalidade”, “Importância do planejamento de refeições mais saudáveis, partindo do cardápio, considerando a elaboração da lista de compras, a organização no armazenamento e no preparo das refeições”, “Planejamento das refeições mais saudáveis com base em grupos alimentares e em porções recomendadas. Incentivar o consumo de frutas, legumes e verduras, cereais integrais, leguminosas e oleaginosas”, “Valorização e manutenção da qualidade nutricional e sensorial durante o pré-preparo e preparo dos alimentos”, “Conhecimento e prática de técnicas culinárias mais saudáveis, considerando técnicas de pré-preparo e preparo de alimentos”, “Limitação do uso de alimentos processados e eliminação de ultraprocessados”, “Eliminação do uso de ingredientes com ácidos graxos trans industrial nas preparações culinárias”, “Diminuição do uso de sal nas preparações e estímulo para utilização de ervas frescas, especiarias e condimentos minimamente processados”, “Limitação da utilização de ingredientes contendo açúcares livres, açúcares de adição ou adoçantes” e “Compreensão a respeito da informação nutricional dos alimentos, possibilitando a leitura e análise dos rótulos no momento da escolha com relação a: tamanho da porção e medida caseira, lista de ingredientes e tabela de informação nutricional”. Este programa apresentou como resultado o aumento no consumo e

utilização de frutas, legumes e verduras, assim como o desenvolvimento de práticas culinárias mais saudáveis pelos indivíduos participantes (BERNARDO, 2017).

## **1.8 A IMPORTÂNCIA DO DESENVOLVIMENTO DE HABILIDADES CULINÁRIAS PARA OS NUTRICIONISTAS**

É importante que o nutricionista como promovedor da alimentação saudável, desenvolva habilidades culinárias, visto que estas também são uma maneira de promoção de hábitos, práticas e alimentação saudável. Durante a graduação os futuros nutricionistas são apresentados ao desenvolvimento de habilidades culinárias por meio de algumas disciplinas curriculares, tais como Técnica Dietética, Tecnologia de Alimentos, Nutrição Humana e Gestão de Unidades de Alimentação e Nutrição (GUAN). Na UFSC, na matéria de Nutrição Humana, são descritos no plano de ensino alguns objetivos que promovem habilidades: “Identificar as propriedades, funções e fontes de nutrientes para o organismo; conhecer o valor nutricional dos alimentos e relacionar o valor nutricional dos alimentos e sua utilização pelo organismo”. Alguns dos objetivos da disciplina de Técnica Dietética são: “compreender a importância da Técnica Dietética e culinária para o nutricionista; selecionar alimentos de forma criteriosa; conhecer os pesos e medidas dos alimentos; elaborar Ficha Técnica e Ficha de Aceitabilidade de preparações; desenvolver diversas técnicas de preparo de alimentos”. Na disciplina de GUAN alguns dos objetivos são: “conhecer o fluxo do processo produtivo de refeições em UAN; aprender sobre fluxograma de preparações alimentares produzidas em UAN e abordar sobre os aspectos de planejamento de cardápios e suas ferramentas” e por fim a Tecnologia de Alimentos possuem como objetivo geral “fornecer informações sobre as transformações tecnológicas para a conservação e produção de alimentos, possibilitando uma visão crítica, sob o ponto de vista nutricional” (UFSC, 2009).

## **1.9 JUSTIFICATIVA**

As habilidades culinárias são importantes pois permitem que o indivíduo desenvolva confiança para executar seus conhecimentos particulares na prática culinária, assim como o planejamento de cardápios e a escolha de alimentos mais saudáveis.

A aplicação das habilidades culinárias para o nutricionista pode ser vista nas diversas áreas de atuação, como as áreas de alimentação coletiva, nutrição clínica, saúde pública e área

de nutrição em esportes e exercício físico, uma vez que se utilizam das habilidades culinárias no planejamento e execução de cardápios, dietas e compra de alimentos.

Conhecer o processo de desenvolvimento das habilidades culinárias em alunos do curso de graduação em Nutrição é necessário para que seja possível identificar possibilidades e necessidades em disciplinas do curso que possuem o objetivo de desenvolver essas habilidades no estudante. Neste contexto, justifica-se este presente trabalho devido a escassez de estudos relacionados com o desenvolvimento de habilidades culinárias em alunos do curso de Nutrição.

## **2. OBJETIVO**

### **2.1 Objetivo geral**

Caracterizar as habilidades culinárias e práticas alimentares de estudantes universitários do curso de Nutrição em uma universidade pública no Brasil.

### **2.2 Objetivos específicos**

- Caracterizar uma amostra de estudantes em nutrição quanto as variáveis relacionadas ao desenvolvimento de habilidades culinárias e alimentação saudável.
- Identificar os fatores determinantes das escolhas alimentares.

### **3. MÉTODO**

#### **3.1 Local, população de estudo e obtenção da amostra**

Trata-se de um estudo observacional, transversal e quantitativo.

A seleção do local para realização do estudo foi intencional, sendo escolhido o campus sede da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), na cidade de Florianópolis (SC).

A população de estudo foram os estudantes universitários cursando a quarta fase do curso de graduação em Nutrição e matriculados na disciplina Técnica Dietética. Normalmente a disciplina conta com a participação de 40 estudantes. Foram convidados a participar do estudo todos os estudantes matriculados no curso de graduação em Nutrição e que cursaram a disciplina Técnica Dietética no semestre 2021.2 em ensino remoto.

Os critérios de inclusão no estudo foram: ter 18 anos ou mais, ser estudante do curso de Nutrição da Universidade Federal de Santa Catarina, estar matriculado na disciplina Técnica Dietética no semestre 2021.2.

Os estudantes foram convidados pela equipe de pesquisa, pelo envio de mensagem eletrônica. A participação dos estudantes foi condicionada à assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (Apêndice A).

#### **3.2 Coleta de dados**

Após o recrutamento e a seleção dos participantes, os estudantes que aceitaram participar da pesquisa responderam um questionário aplicado de forma online antes do início da disciplina Técnica Dietética. Esse cuidado foi necessário para que os resultados referentes as habilidades culinárias e práticas alimentares não sofressem interferência do conteúdo ministrado na disciplina.

### *Questionário para coleta de dados*

O questionário utilizado para coleta de dados foi o instrumento de avaliação das habilidades culinárias e alimentação saudável proposto e validado por Michaud (2007). Este instrumento foi adaptado culturalmente e validado para estudantes universitários no Brasil, na tese de Jomori (2017).

O questionário é dividido em oito escalas que avaliam: disponibilidade e acessibilidade de FLVs em casa; atitudes culinárias; comportamentos culinários em casa; comportamentos culinários fora de casa; autoeficácia em consumir FLVs; autoeficácia em utilizar técnicas culinárias básicas; autoeficácia em utilizar FLVs e temperos; e conhecimento sobre técnicas culinárias (ANEXO 1).

O questionário foi autopreenchido pelos participantes em formulário online, em planilha eletrônica elaborada a partir do programa Google Forms aplicado antes do início disciplina NTR 5608 - Técnica Dietética. O link do questionário foi enviado por mensagem eletrônica.

### **3.3 Tratamento e análise dos dados**

Os dados coletados, por meio do questionário foram transferidos para planilha do software Microsoft Office Excel®, para realização de checagem de consistência. Para a análise dos dados, utilizou-se o software estatístico SPSS versão 22.

As variáveis avaliadas com relação à escala de habilidades culinárias e alimentação saudável foram: a) disponibilidade e acessibilidade de frutas, legumes e verduras (FLVs) em casa; b) atitudes culinárias; c) comportamentos culinários em casa; d) comportamentos culinários fora de casa; e) autoeficácia em consumir FLVs; f) autoeficácia em utilizar técnicas culinárias básicas; g) autoeficácia em utilizar FLVs e temperos; e h) conhecimento sobre técnicas culinárias.

#### 4. RESULTADOS

A amostra do presente trabalho foi composta dezoito dos trinta e cinco alunos (51,4%) matriculados em TD no semestre de 2021.2. Em sua maioria por indivíduos do sexo feminino (94,7%, n=18), desses 18, o equivalente a 73,7% possuem idade entre 20 a 25 anos e 68,4% moram com os pais ou avós. Quanto à variável escolaridade das mães, a maioria dos respondentes (58%, n=11) relatou que suas mães possuem pelo menos a graduação completa (Tabela 1).

**Tabela 1-** Caracterização da amostra.

<b>Perguntas</b>	<b>Resposta</b>	<b>Frequência</b>	<b>Porcentagem</b>
<b>Gênero</b>	<i>Feminino</i>	18	94,7
	<i>Masculino</i>	1	5,3
	<b>Total</b>	<b>19</b>	<b>100</b>
<b>Idade</b>	<i>Entre 17 a 19 anos</i>	2	10,5
	<i>Entre 20 a 25 anos</i>	14	73,7
	<i>Mais de 25 anos</i>	3	15,8
	<b>Total</b>	<b>19</b>	<b>100</b>
<b>Escolaridade do pai</b>	<i>Ensino fundamental incompleto</i>	2	10,5
	<i>Ensino fundamental completo</i>	1	5,3
	<i>Ensino médio incompleto</i>	2	10,5
	<i>Ensino médio completo</i>	2	10,5
	<i>Graduação incompleta</i>	2	10,5
	<i>Graduação completa</i>	5	26,3
	<i>Pós-graduação completa</i>	4	21,1

	<i>Outros</i>	<i>1</i>	<i>5,3</i>
	<b><i>Total</i></b>	<b><i>19</i></b>	<b><i>100</i></b>
<b>Escolaridade da mãe</b>	<i>Ensino fundamental incompleto</i>	<i>2</i>	<i>10,5</i>
	<i>Ensino fundamental completo</i>	<i>2</i>	<i>10,5</i>
	<i>Ensino médio completo</i>	<i>2</i>	<i>10,5</i>
	<i>Curso técnico completo</i>	<i>1</i>	<i>5,3</i>
	<i>Graduação incompleta</i>	<i>1</i>	<i>5,3</i>
	<i>Graduação completa</i>	<i>4</i>	<i>21,2</i>
	<i>Pós-graduação completa</i>	<i>7</i>	<i>36,8</i>
	<b><i>Total</i></b>	<b><i>19</i></b>	<b><i>100</i></b>
<b>Com quem mora</b>	<i>Sozinho</i>	<i>1</i>	<i>5,3</i>
	<i>Com os pais (ou avós)</i>	<i>13</i>	<i>68,4</i>
	<i>Com colegas</i>	<i>1</i>	<i>5,3</i>
	<i>Companheiro(a)</i>	<i>1</i>	<i>5,3</i>
	<i>Com filho(a)</i>	<i>1</i>	<i>5,3</i>
	<i>Outros</i>	<i>2</i>	<i>10,5</i>
	<b><i>Total</i></b>	<b><i>19</i></b>	<b><i>100</i></b>

---

**Fonte:** Autoria própria (2022).

O tempo disponível que os respondentes possuem para cozinhar por dia variou de 30 a 240 minutos, enquanto o tempo médio foi de 95 minutos (desvio padrão = 52,85) (dados não mostrados). Os equipamentos e utensílios presentes em suas casas (Tabela 2) que obtiveram uma porcentagem igual 100% foram: assadeiras e formas; colher de pau ou etileno (plástico); colheres; conchas; escorredor de massas; espátulas; forno elétrico/gás; fogão; geladeira; tigelas; liquidificador; medidores (colher, volume e xícara); panelas; frigideiras; peneiras; panelas e frigideiras com revestimento antiaderente; e ralador.

**Tabela 2-** Equipamentos e utensílios presentes em casa.

<b>Resposta</b>	<b>Frequência</b>	<b>Porcentagem</b>
Assadeiras e formas	19	100
Batedeira	12	63,16
Centrífuga	6	31,6
Afiador de facas	10	52,63
Colher de pau ou etileno (plástico)	19	100
Colheres	19	100
Conchas	19	100
Descascador de legumes	18	94,73
Escorredor de massa	19	100
Escumadeira	16	84,21
Espátulas	19	100
Espremedor de batata	6	31,6
Faca de Chef	8	42,1
Faca para legumes e frutas	13	68,4
Fatiador de legumes e verduras	7	36,8
Forno elétrico/gás	19	100
Fogão	19	100
Freezer (congelador)	18	94,7
Fouet ou batedor de ovos	16	84,2
Geladeira	19	100
Grelha	12	63,1

Grill do forno	5	26,3
Tigelas	19	100
Liquidificador	19	100
Medidores (colher, volume e xícara)	19	100
Microondas	13	68,4
Mixer	16	84,2
Panelas	19	100
Frigideiras	19	100
Panela de pressão	17	89,4
Panela a vapor	8	42,1
Peneiras	19	100
Panelas e frigideiras com revestimento antiaderente	19	100
Pincel	13	68,4
Ralador	19	100
Processador	15	78,9
Rolo para abrir massa	13	68,4
Tábuas de corte	18	94,7
<b><i>Total de respondentes para cada opção de resposta</i></b>		<b>19</b>

---

**Fonte:** Autoria própria (2022).

Em relação à variável “Com quem aprendeu a cozinhar”, apresentada na Tabela 3, que possuía mais de uma opção de resposta, as respostas mais frequentes foram: mãe (78,9%; n=15); internet (63,2%; n=12); e sozinho (52,6%, n=10).

**Tabela 3-** Com quem aprendeu a cozinhar.

<b>Resposta</b>	<b>Frequência</b>	<b>Porcentagem</b>
Mãe	15	78,9
vó	6	31,6
Pai	6	31,6
Outros da família	3	15,8
Amigos	4	21,1
Aula/curso/escola	1	5,3
Livros de receitas	5	26,3
Programas de televisão	3	15,8
Internet	12	63,2
Sozinho	10	52,6
<b>Total de respondentes para cada opção de resposta</b>		<b>19</b>

**Fonte:** Autoria própria (2022).

Referente a disponibilidade e acessibilidade de frutas, legumes e verduras na casa do respondente durante a semana anterior à aplicação do questionário (Tabela 4), havia suco 100% natural em 68,4% (n=13), fruta fresca em 94,7% (n=18), legumes e verduras em 100% (n=19), e vegetais folhosos em 84,2% (n=16). Desses alimentos prontos para uso em alguma refeição (almoço, lanche ou jantar) a média do número de respostas “Sim” foi de 14,7.

**Tabela 4-** Índice de disponibilidade e acessibilidade de frutas, legumes e verduras, na casa do respondente durante a semana passada referente a semana anterior a coleta de dados.

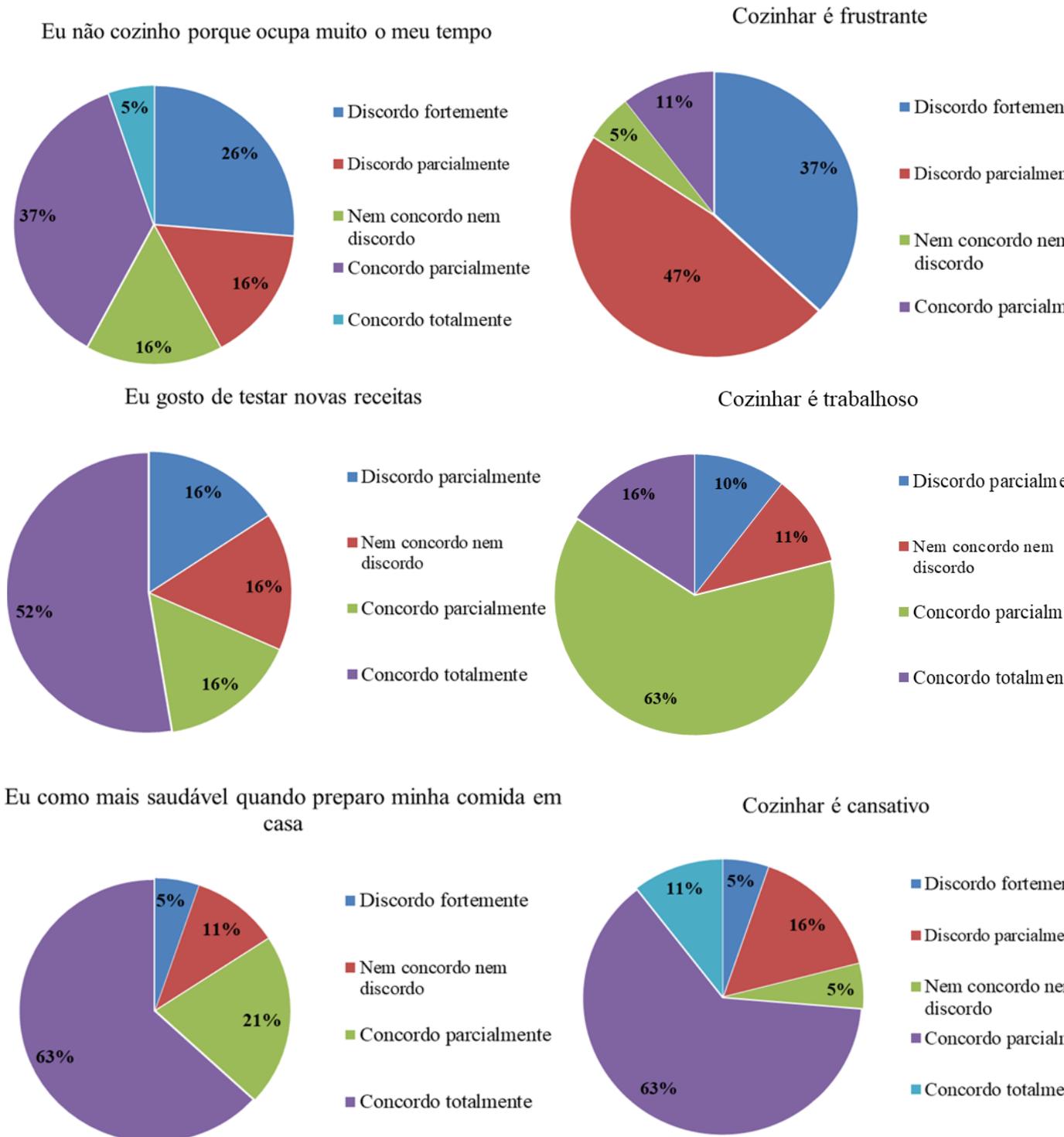
<b>Pergunta</b>	<b>Resposta</b>	<b>Frequência</b>	<b>Porcentagem</b>
Havia suco 100% natural?	<i>Sim</i>	13	68,4
	<i>Não</i>	6	31,6
	<b>Total</b>	<b>19</b>	<b>100</b>
Havia fruta fresca?	<i>Sim</i>	18	94,7
	<i>Não</i>	1	5,3
	<b>Total</b>	<b>19</b>	<b>100</b>
Havia legumes e verduras?	<i>Sim</i>	19	100
	<b>Total</b>	<b>19</b>	<b>100</b>
Havia vegetais folhosos?	<i>Sim</i>	16	84,2
	<i>Não</i>	3	15,8
	<b>Total</b>	<b>19</b>	<b>100</b>
Havia suco 100% natural, ou frutas frescas visíveis na geladeira para serem facilmente utilizados como lanche?	<i>Sim</i>	16	84,2
	<i>Não</i>	3	15,8
	<b>Total</b>	<b>19</b>	<b>100</b>
Havia legumes e verduras na geladeira prontos para serem facilmente utilizados como lanche?	<i>Sim</i>	12	63,2
	<i>Não</i>	7	36,8
	<b>Total</b>	<b>19</b>	<b>100</b>
Havia legumes e verduras prontos na geladeira para serem utilizados para almoço e jantar?	<i>Sim</i>	16	84,2
	<i>Não</i>	3	15,8
	<b>Total</b>	<b>19</b>	<b>100</b>

**Fonte:** Autoria própria (2022).

A Escala de atitude culinária (Figura 1) foi composta por uma sessão de 6 afirmações, sendo que 37% dos respondentes concordaram parcialmente com a frase "Eu não cozinho porque ocupa muito o meu tempo", enquanto 26% discorda fortemente; 47% discordaram fortemente da afirmação "Cozinhar é frustrante" e nenhum participante concordou; 52% concordaram totalmente com a sentença "Eu gosto de testar novas receitas" e nenhum discordou fortemente; 63% concordaram parcialmente e nenhum discordou fortemente com a

frase “Cozinhar é trabalhoso”; 84% concordaram com a frase “Eu como mais saudável quando preparo minha comida em casa”; e 5% discordaram fortemente; e 63% concordaram com a afirmação “Cozinhar é cansativo”.

**Figura 1-** Escala de atitude culinária.



respondentes (47,4%) usam uma combinação de itens frescos e pré-prontos/prontos para preparar uma refeição de 1 a 2 vezes por mês, e tanto a pergunta de preparação de refeição usando alimentos pré-prontos/prontos ou uma combinação de itens frescos e pré-prontos/prontos, receberam duas respostas “Nunca”. 68,4% (n=13) reaquecem ou usam sobras de comida para consumir em outras refeições, 57,9% (n= 11) reaquecem as sobras de um almoço ou jantar preparado em casa e 47,4% (n=9) usam sobras de uma refeição preparada em casa para fazer um novo prato várias vezes por semana. Um participante respondeu que “Nunca” usa sobras para preparar um novo prato, sete reaquecem as sobras de almoço ou jantar preparados em casa e seis reaquecem ou usam sobras de comidas para consumir em outras refeições diariamente.

**Tabela 5** - Escala de comportamento culinário em casa.

<b>Pergunta</b>	<b>Resposta</b>	<b>Frequência</b>	<b>Porcentagem</b>
Prepara refeições com ingredientes básicos? (Ex: Pé de alface, carne crua):	<i>1 a 2 vezes por mês</i>	<i>1</i>	<i>5,3</i>
	<i>Uma vez por semana</i>	<i>2</i>	<i>10,5</i>
	<i>Várias vezes por semana</i>	<i>11</i>	<i>57,9</i>
	<i>Diariamente</i>	<i>5</i>	<i>26,3</i>
	<b>Total</b>	<b>19</b>	<b>100</b>
Prepara refeições usando alimentos pré-prontos/prontos? (Ex: vegetais folhosos prontos para o consumo, milho em conserva, cenoura ralada, frango assado):	<i>Nunca</i>	<i>2</i>	<i>10,5</i>
	<i>1 a 2 vezes por mês</i>	<i>11</i>	<i>57,9</i>
	<i>Uma vez por semana</i>	<i>3</i>	<i>15,8</i>
	<i>Várias vezes por semana</i>	<i>3</i>	<i>15,8</i>
	<b>Total</b>	<b>19</b>	<b>100</b>
Usa uma combinação de itens frescos e pré-prontos/prontos para preparar uma refeição? (Ex: uma salada de vegetais folhosos prontos	<i>Nunca</i>	<i>2</i>	<i>10,5</i>
	<i>1 a 2 vezes por mês</i>	<i>9</i>	<i>47,4</i>

para o consumo com carne cozida preparada em casa):	<i>Uma vez por semana</i>	4	21,1
	<i>Várias vezes por semana</i>	3	15,8
	<i>Diariamente</i>	1	5,3
	<b>Total</b>	<b>19</b>	<b>100</b>
Reaquece ou usa sobras de comida para consumir em outras refeições:	Várias vezes por semana	13	68,4
	Diariamente	6	31,6
	<b>Total</b>	<b>19</b>	<b>100</b>
Reaquece as sobras de um almoço ou jantar preparado em casa:	1 a 2 vezes por mês	1	5,3
	Várias vezes por semana	11	57,9
	Diariamente	7	36,8
	<b>Total</b>	<b>19</b>	<b>100</b>
Usa sobras de uma refeição preparada em casa para fazer um novo prato:	Nunca	1	5,3
	1 a 2 vezes por mês	4	21,1
	Uma vez por semana	3	15,8
	Várias vezes por semana	9	47,4
	Diariamente	2	10,5
	<b>Total</b>	<b>19</b>	<b>100</b>

---

**Fonte:** Autoria própria (2022).

A Escala da tabela 6 objetiva mostrar o comportamento culinário fora de casa. Oito participantes (42,1%) responderam que “Nunca” reaquecem as sobras de uma refeição pronta comprada fora de casa para consumir no almoço ou jantar em casa, 14 (73,7%) nunca usam

sobras de uma refeição comprada fora de casa para fazer um novo prato e 15 (78,9%) nunca tomam café da manhã fora de casa. A maioria dos participantes realiza o almoço (63,2%, n= 12) e jantar (57,9%, n=11) fora de casa de 1 a 2 vezes por mês, enquanto três (15,8%) e dois (10,5%) almoçam ou jantam fora, respectivamente. Nenhuma das perguntas dessa escala obteve “Diariamente” como resposta.

**Tabela 6** - Escalas de comportamento culinário fora de casa.

<b>Pergunta</b>	<b>Resposta</b>	<b>Frequência</b>	<b>Porcentagem</b>
Reaquece as sobras de uma refeição pronta comprada fora de casa para consumir no almoço ou jantar em casa:	<i>Nunca</i>	8	42,1
	<i>1 a 2 vezes por mês</i>	7	36,8
	<i>Uma vez por semana</i>	3	15,8
	<i>Várias vezes por semana</i>	1	5,3
	<b>Total</b>	<b>19</b>	<b>100</b>
Usa sobras de uma refeição comprada fora de casa para fazer um novo prato:	<i>Nunca</i>	14	73,7
	<i>1 a 2 vezes por mês</i>	5	26,3
	<b>Total</b>	<b>19</b>	<b>100</b>
Toma café da manhã fora de casa:	<i>Nunca</i>	15	78,9
	<i>1 a 2 vezes por mês</i>	3	15,8
	<i>Várias vezes por semana</i>	1	5,3
	<b>Total</b>	<b>19</b>	<b>100</b>
Almoça fora de casa:	Nunca	3	15,8
	1 a 2 vezes por mês	12	63,2
	Uma vez por	2	10,5

	semana		
	Várias vezes	2	10,5
	por semana		
	<b>Total</b>	<b>19</b>	<b>100</b>
Janta fora de casa:	Nunca	2	10,5
	1 a 2 vezes por	11	57,9
	mês		
	Uma vez por	5	26,3
	semana		
	Várias vezes	1	5,3
	por semana		
	<b>Total</b>	<b>19</b>	<b>100</b>

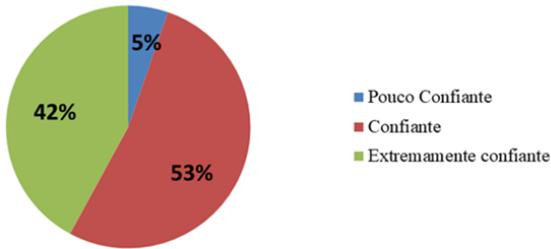
---

**Fonte:** Aatoria própria (2022).

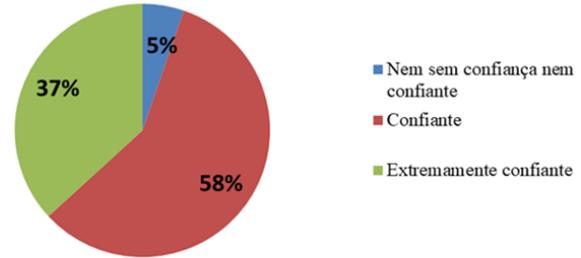
A Escala de autoeficácia no uso de técnicas culinárias e no preparo das refeições (AUTP) (Figura 2) visou conhecer o quanto os participantes se sentiam confiantes em realizar determinado modo de preparo. Dez participantes (52,6%) responderam “Confiante” para “Cozinhar utilizando ingredientes básicos (pé de alface, tomates frescos, carne crua)”, onze (57,9%) também responderam “Confiante” para “Seguir uma receita escrita”, a mesma quantidade são confiantes em planejar refeições nutritivas (saudáveis). 100% dos respondentes estavam entre “Confiante” e “Extremamente confiante” para preparar alimentos com itens encontrados em casa. As seguintes perguntas em sua maioria obtiveram respostas entre “Confiante” e “Extremamente confiante”: usar técnicas culinárias básicas (47,4%; n=9; 42,1%, n=8); cozinhar em água fervente (47,4%, n=9, 42,1%, n=8); cozinhar em fogo brando (fogo baixo) (52,6%, n=10; 31,6%, n=6); cozinhar no vapor (42,1%, n=8; 21,1%, n=4); refogar (52,6%, n=10; 36,8%, n=7); assar em forno (42,1%, n=8; 42,1%, n=8); ensopar (57,9%, n=11; 15,8%, n=3); e utilizar o forno microondas (36,8%, n=7; 36,8%, n=7). Somente um participante declarou estar "Extremamente confiante" em fritar com muito óleo, e um “Nada confiante" em "Saltear". Nas perguntas ”Chapear” e “Escaldar/pochê” o maior número de respostas foi na opção “Nem sem confiança, nem confiante" (52,6%, n=10; 36,8%, n=7, respectivamente).

**Figura 2-** Escala de autoeficácia no uso de técnicas culinárias e no preparo das refeições.

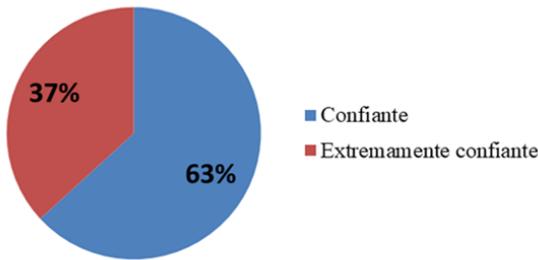
Cozinhar utilizando ingredientes básicos (pé de alface, tomates frescos, carne crua):



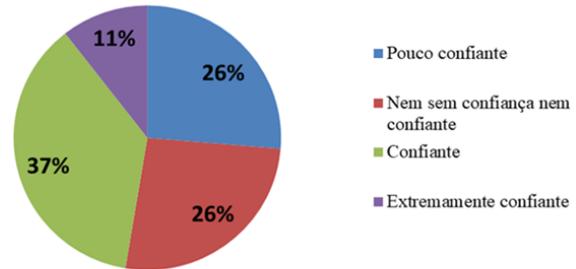
Seguir uma receita escrita:



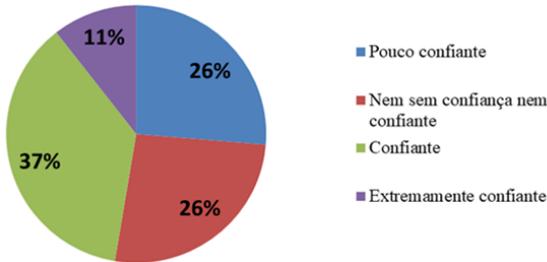
Prepara o almoço com itens que você tem no momento em sua casa:



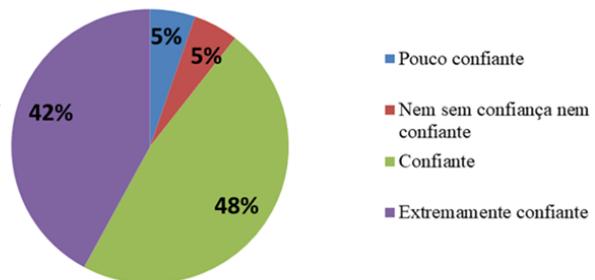
Usar faca com habilidade na cozinha:



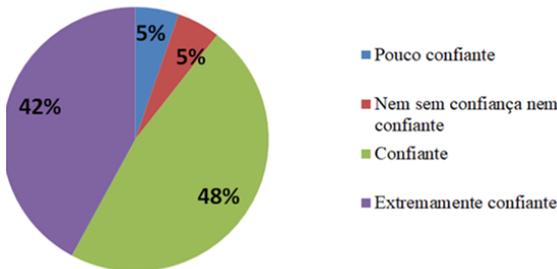
Usar faca com habilidade na cozinha:



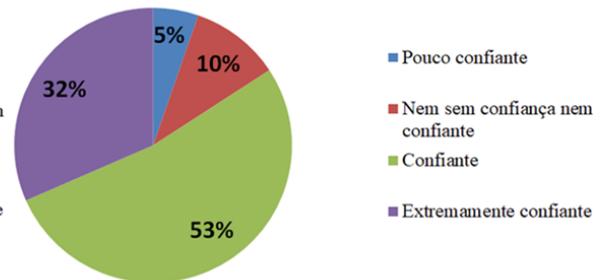
Usar técnicas culinárias básicas:



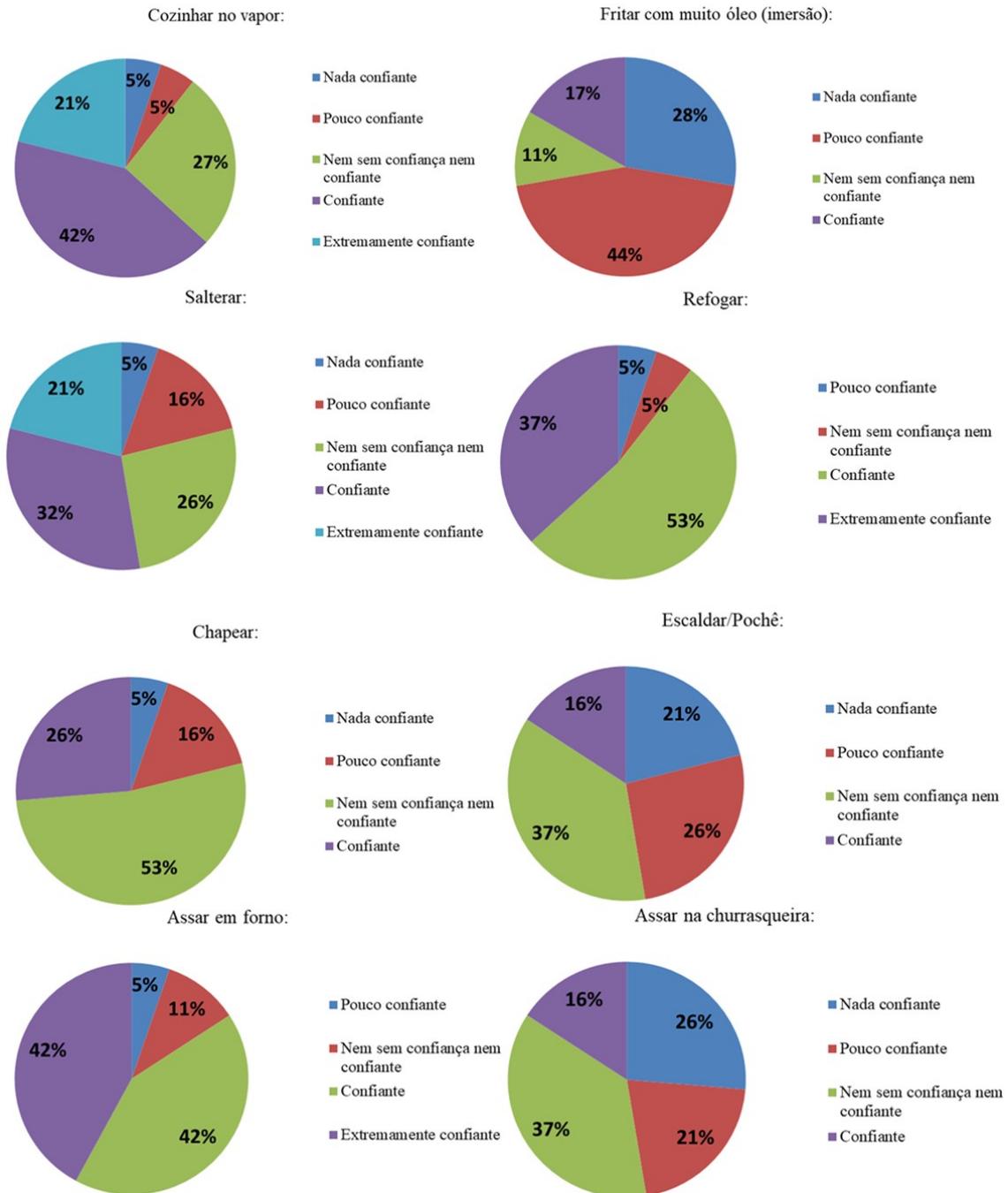
Cozinhar em água fervente:



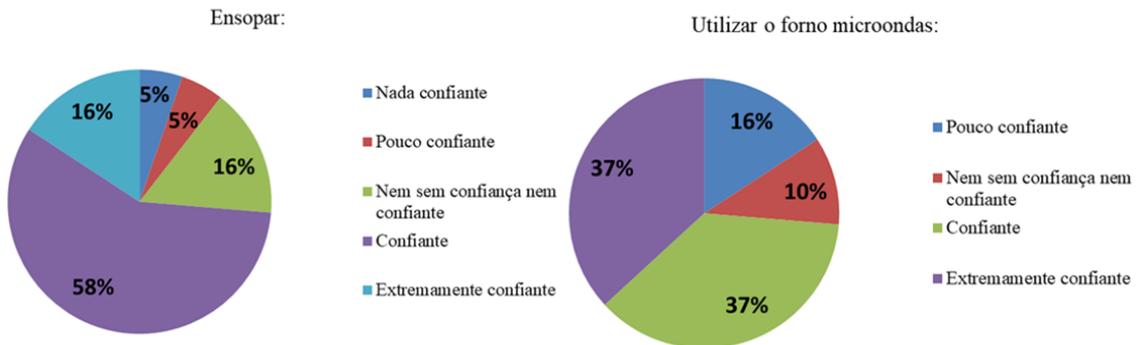
Cozinhar em fogo brando (fogo baixo):



**Figura 2-** Escala de autoeficácia no uso de técnicas culinárias e no preparo das refeições (continua).



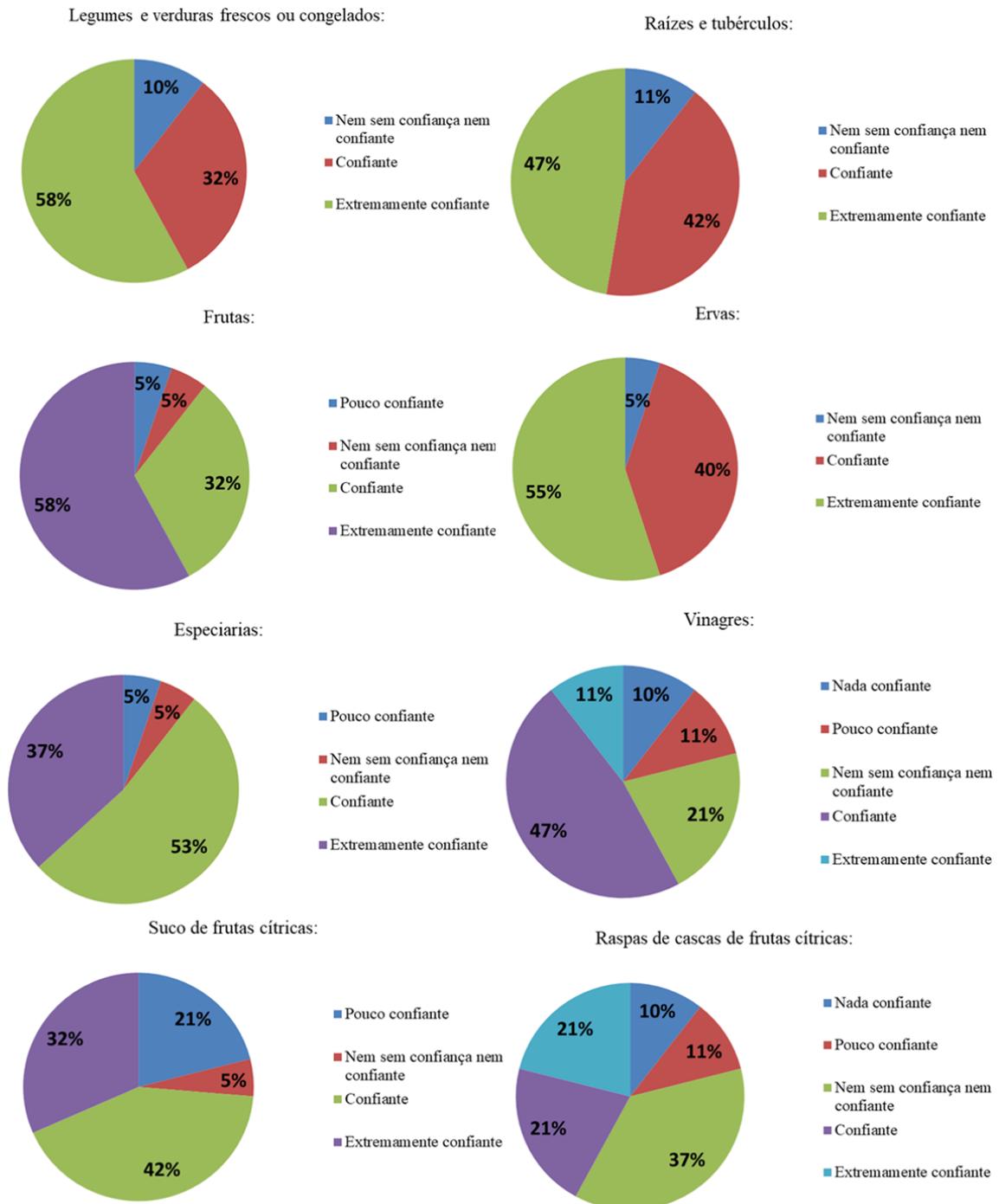
**Figura 2-** Escala de autoeficácia no uso de técnicas culinárias e no preparo das refeições (continua).



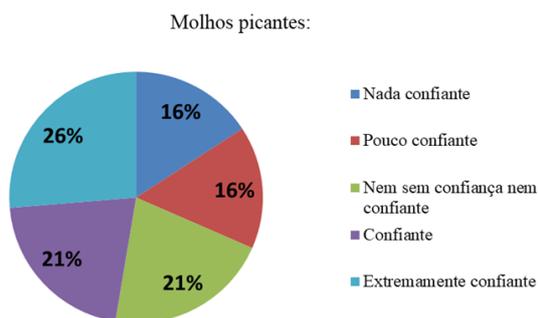
**Fonte:** Autoria própria (2022).

A Escala de autoeficácia para cozinhar com frutas, legumes, verduras e temperos (Figura 3), almejou compreender o quanto os participantes se consideram confiantes na utilização dos ingredientes apresentados. Para a maioria das perguntas os respondentes assinalaram as opções "Confiante" e "Extremamente confiantes", entre elas: legumes e verduras frescos ou congelados (89,5%, n=17); raízes e tubérculos (89,5%, n=17); ervas (n=18, 95,7%). Nas perguntas "Frutas", "Especiarias" e "Suco de frutas cítricas", além da maior parte dos participantes assinalarem estarem "Confiantes" ou "Extremamente confiantes", apareceram como resposta "Pouco confiante" e "Nem sem confiança, nem confiante" (10,5%, n=2), (10,5%, n=2) e (26,4%, n=5) respectivamente. Sete (36,8%) dos participantes consideraram "Nem sem confiança, nem confiante" para cozinhar com raspas de frutas cítricas". A única pergunta que teve como resposta (10,5%, n=2) "Nada confiante" foi "Vinagres", já a pergunta "Molhos picantes" obteve uma frequência de resposta bem distribuída entre as opções.

**Figura 3**– Escala de autoeficácia para cozinhar com frutas, legumes, verduras e temperos.



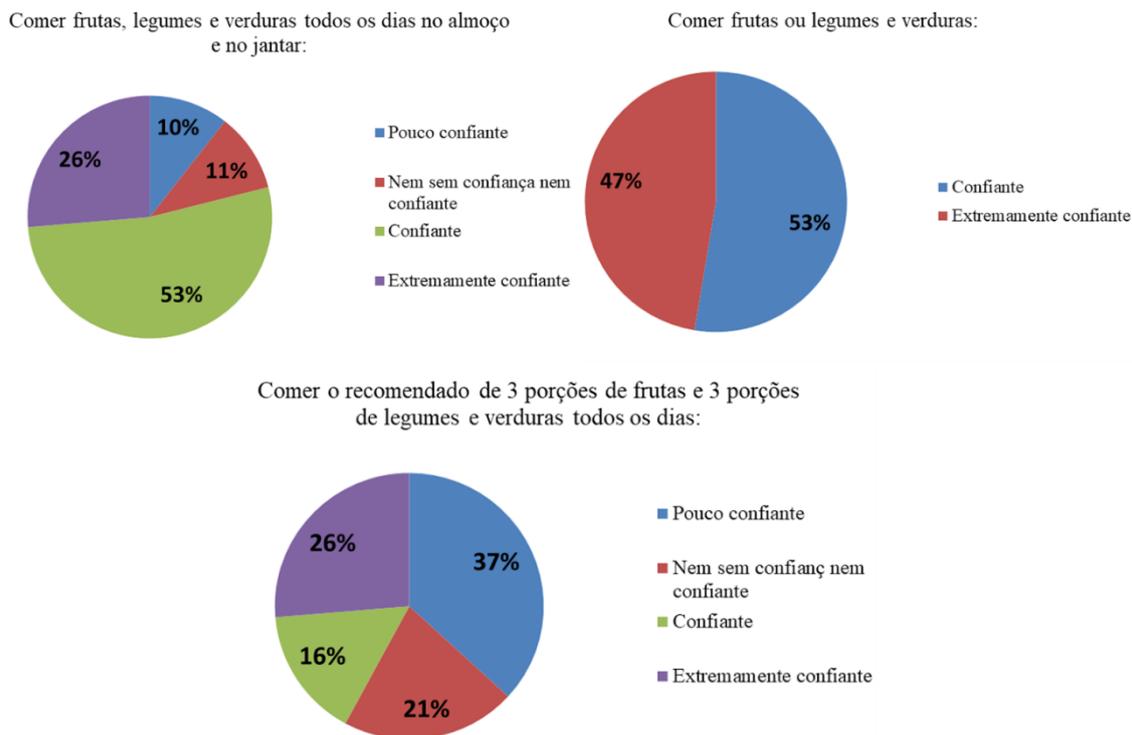
**Figura 3**– Escala de autoeficácia para cozinhar com frutas, legumes, verduras e temperos (continua).



**Fonte:** Autoria própria (2022).

A escala apresentada na Figura 4, visou conhecer o quanto os participantes se sentiam confiantes com o consumo de frutas, legumes e verduras frescas. “Comer frutas, legumes e verduras todos os dias no almoço e no jantar” a maioria da amostra assinalaram estavam entre “Confiante” e “Extremamente confiante” (78,9%, n=15). 100% responderam serem “Confiante” ou “Extremamente confiante” em “Comer frutas ou legumes e verduras”. Quanto a consumir a recomendação de 3 porções de frutas e 3 porções de legumes e verduras todos os dias, sete participantes (36,8%) consideraram-se “Pouco confiante”.

**Figura 4-** Autoeficácia no consumo de frutas, legumes e verduras frescas.

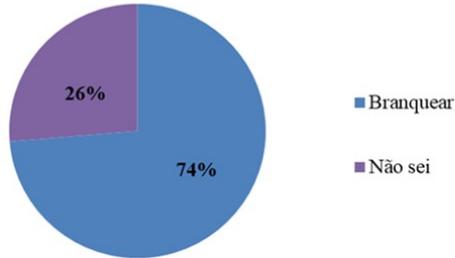


**Fonte:** Autoria própria (2022).

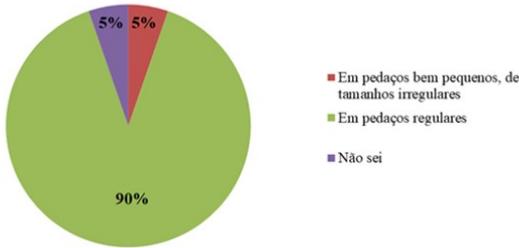
Na sessão “Avaliação do conhecimento de termos e técnicas culinárias” a maioria dos respondentes assinalaram a opção correta para as afirmações, apresentadas na Figura 5. No entanto, destaca-se que a afirmação “A água está começando a ferver quando” obteve uma frequência próxima entre a opção correta e uma opção errada, e a afirmação “A batata doce é assada quando ela é”, muitos dos participantes responderam “Não sei” (32%, n=6). Na Figura 6 apresenta-se a “Avaliação do conhecimento de preparações culinárias”, na qual 95% (n=18) responderam corretamente o procedimento de medir em mL um copo de leite, e 100% (n=19) acertaram o melhor utensílio para medir o volume de mel.

**Figura 5-** Avaliação do conhecimento de termos e técnicas culinárias.

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:



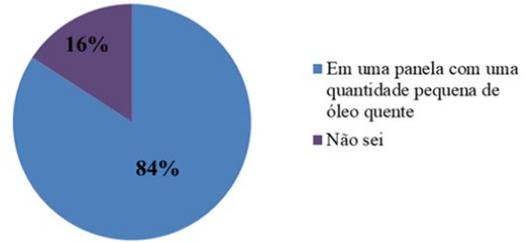
A batata "em cubos" dever ser cortada:



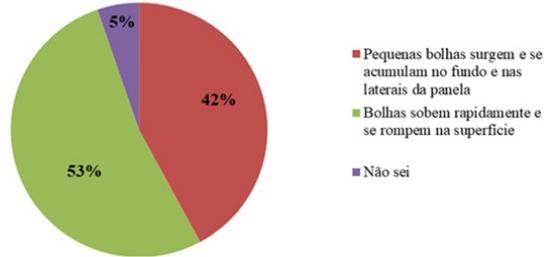
A batata doce é assada quando ela é:



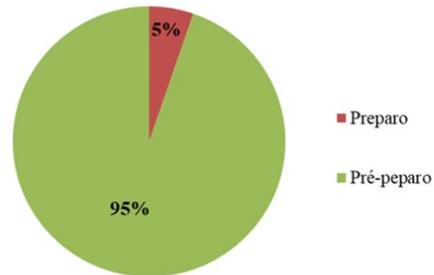
Se uma receita pede para você saltar uma cebola, você deveria cozinhá-la:



A água está começando a ferver quando:

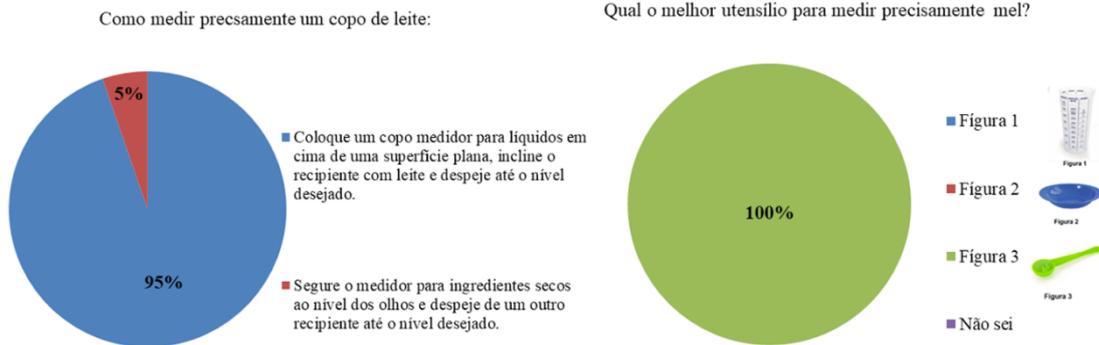


Qual o termo usado para limpar, descascar e cortar os alimentos antes de começar a cozinhar?



**Fonte:** Autoria própria (2022).

**Figura 6-** Avaliação do conhecimento de preparações culinárias.



**Fonte:** Autoria própria (2022).

A sessão “Escolhas alimentares” teve como objetivo conhecer os fatores que influenciam as escolhas alimentares dos participantes, pode-se destacar com dezoito respostas (94,7%) o “Gosto/Preferência”, com dezessete (89,5%), “Facilidade do preparo”, com quatorze (73,7%), “Fome” e “Aparência, cheiro e textura do alimento”, e com apenas três (15,8%) “Pessoas (amigos, familiares)” (Tabela 7).

**Tabela 7-** Fatores das escolhas alimentares.

<b>Resposta</b>	<b>Frequência</b>	<b>Porcentagem</b>
Fome	14	73,7
Gosto/preferência	18	94,7
Facilidade do preparo	17	89,5
Estado emocional	8	42,1
Valor do alimento	8	42,1
Origem do alimento	10	52,6
Aparência, cheiro e textura do alimento.	14	73,7
Composição do alimento	13	68,4
Cultura Familiar/local	10	52,6
Estação (Verão, outono, inverno e primavera).	8	42,1
Pessoas (amigos, familiares).	3	15,8
<b>Total de respondentes para cada opção de resposta</b>		<b>19</b>

**Fonte:** Autoria própria (2022).

## 5. DISCUSSÃO

No presente trabalho buscou-se realizar a caracterização das habilidades culinárias e os fatores envolvidos nas escolhas alimentares de uma amostra de estudantes do curso de Nutrição, cursando a quarta fase da graduação, em momento anterior ao início da disciplina Técnica Dietética em ensino remoto, o que pode ter enviesado as respostas devido as particularidades do momento. A maioria dos participantes eram do sexo feminino em consonância com realidade brasileira, na qual as mulheres representam 96,5% dos nutricionistas (VASCONCELOS; CALADO, 2011). Grande parte das mães e dos pais dos participantes possuíam graduação e pós-graduação completa, indo ao encontro dos dados apresentados no estudo de Bastos (2020), no qual buscou-se conhecer a relação entre confiança, conhecimentos culinários e características individuais de estudantes universitários da Grande Florianópolis. A idade dos estudantes foi em sua maioria, entre 20 a 25 anos, como esperado para uma população de estudantes universitários (UFSC, 2019; BASTOS, 2020).

A escassez de tempo, ritmo de vida acelerado, a inserção da mulher do mercado de trabalho, a facilidade de acesso a alimentos pré-prontos ou prontos favorecem que os indivíduos disponham de menos tempo para cozinhar, o que contrariou os resultados encontrados neste trabalho, na qual os participantes responderam possuir, em média, mais de uma hora e meia disponível para cozinhar, tal fato, pode ser derivado da pandemia do COVID-19, que obrigou as pessoas a permanecerem em suas casas ou de serem graduandos em Nutrição. A pandemia de COVID-19 também pode ter contribuído para as respostas da Escala de Comportamento Culinário Fora de Casa, em que as alternativas “Nunca” e “1 a 2 vezes por mês” foram as mais assinaladas (BRASIL, 2014; MENEZES; MALDONADO, 2015; ASBRAN, 2020). Tempo disponível para cozinhar é um fator motivador para preparar alimentos, assim como ter familiaridade com técnicas culinárias e dispor de equipamentos e utensílios culinários em casa (JONES, 2014). Todos os participantes possuíam a maioria dos utensílios culinários listados no instrumento de pesquisa, o que pode estar associado ao fato de que 68% moram com os pais ou avós, tendo em vista que nessa fase de pandemia muitos alunos regressaram a casa de parentes.

As mães continuam sendo as maiores responsáveis pela transmissão de habilidades culinárias, porém, chama a atenção o fato de que mais da metade dos respondentes terem aprendido a cozinhar com o auxílio da internet ou sozinhos, tal achado pode ter sido contribuído pela pandemia de COVID-19. Mazzoneto et al. (2020), que teve como objetivo

entender a transmissão intergeracional da culinária relacionados aos conceitos e práticas, reforça que além da transmissão efetuada pelas mães, cada indivíduo tem sua própria trajetória pessoal que acrescentam e transformam o conhecimento adquirido anteriormente. Também as mudanças sociais levaram a uma diminuição do contato entre as gerações, o que pode ter ocasionado o enfraquecimento das transmissões de habilidades culinárias (LYON *et. al.*, 2011). Dessas mudanças, a internet trouxe a possibilidade de aprendizado de vários assuntos, como aprender a cozinhar, observado nas respostas de grande parte dos participantes, contudo, entre eles ainda verificou-se a transmissão de conhecimentos culinários entre familiares, principalmente a mãe (KUWAE *et. al.*, 2019).

Na escala de atitude culinária, apesar de não aceitarem como verdadeira as afirmações “Eu não cozinho porque ocupa muito o meu tempo” e “Cozinhar é trabalhoso” os participantes do estudo não costumam utilizar alimentos pré-prontos ou prontos na preparação de refeições, considerando que treze participantes nunca os utilizam, ou fazem uso deles apenas 1 a 2 vezes por mês e que alimentos minimamente processados ou processados diminuem o tempo de preparo das refeições (BRASIL, 2014). Destaca-se no estudo de Wolfson, Bleich, Smith e Frattaroli (2016), que os americanos consideram preferível e valorizam cozinhar desde o início com alimentos *in natura*, entretanto fazem uso de alimentos prontos, o que difere dos resultados encontrados no presente estudo. Segundo Mazzonetto, Dean e Fiates (2020) o ato de cozinhar é uma atividade prazerosa e gratificante, além de ser uma forma de expressar o autocuidado e estreitar relações entre indivíduos, o que vai de encontro com os resultados encontrados com a aplicação do instrumento, em que a maioria dos participantes não estava de acordo com as seguintes afirmações: “Cozinhar é frustrante” e “Cozinhar é trabalhoso”. Uma outra relação encontrada entre as respostas do questionário é o fato de “Eu gosto de testar novas receitas” concordar com o alto escore (Confiante e Extremamente confiante), obtido na Escala de Likert na afirmação “Seguir uma receita escrita” da Escala de autoeficácia no uso de técnicas culinárias e no preparo das refeições. O preparo de refeições em casa está positivamente relacionado com escolhas alimentares mais saudáveis, bem como realizar o planejamento delas (MCLAUGHLIN; TARASUK; KREIGER), uma vez que assim existe o conhecimento dos ingredientes que compõem a preparação e a população do presente estudo são graduandos do curso de nutrição com conhecimentos sobre alimentação saudável.

Ser estudante do curso de Nutrição também pode ter sido um determinante para os resultados positivos nas escalas de autoeficácia no uso de técnicas culinárias e no preparo das

refeições; autoeficácia para cozinhar com frutas, legumes, verduras e temperos; e autoeficácia no consumo de frutas, legumes e verduras frescas, uma vez que os participantes desse estudo se mostraram mais confiantes em comparação aos alunos ingressantes na UFSC no ano de 2015 (BORBA, 2018). Provavelmente por possuírem o conhecimento de termos, técnicas e preparações culinárias, afirmarem serem autoconfiantes no uso de técnicas culinárias e no preparo das refeições, e por possuírem o conhecimento de alimentação saudável, ministrado em disciplinas anteriores a quarta fase de nutrição, os alunos do presente estudo afirmam autoconfiança no consumo de frutas, verduras e legumes frescos. Ressalta-se que a coleta de dados ocorreu em momento anterior ao início da disciplina Técnica Dietética, responsável por instrumentalizar os estudantes acerca das técnicas de pré-preparo e preparo de alimentos, o que leva a crer, juntamente com as respostas da pergunta “com quem aprendeu a cozinhar” que esses conhecimentos foram obtidos por transmissão cultural ou busca em outros meios.

Referente às variáveis da Escala de comportamento culinário em casa foi observado que os respondentes não costumam utilizar alimentos pré-prontos ou prontos para a preparação de refeições e por esse motivo também não tem o hábito de fazer uma combinação desses em preparações com alimentos básicos, eles utilizam majoritariamente apenas alimentos básicos. Ter disponível e acessível frutas, legumes e verduras em casa prontas e visíveis para serem consumidas como lanche, ou para o almoço e jantar, presentes em casa durante a semana passada anterior a coleta de dados, pode estar relacionada com a periodicidade alta de preparar refeições com ingredientes básicos (alimentos *in natura*) e também com a autoeficácia no consumo de frutas, legumes e verduras frescas. Já que o curso de Nutrição ensina em algumas de suas disciplinas curriculares os conceitos e a importância de sustentabilidade, entre eles está diminuição do desperdício de sobras alimentares, isso pode ter corroborado para a utilização de sobras várias vezes por semana, de sobras reaquecidas para consumir em outras refeições, de sobras de almoço ou jantar preparado em casa ou de sobras preparadas em casa para fazer um novo prato (UFSC, 2018).

Segundo Sobal e Bisogni (2009) as escolhas alimentares são determinadas por diversos fatores, considerando as particularidades de cada indivíduo e sua tomada de decisão, o que pode se verificar por uma variedade de escolhas intrapessoais e entre os participantes desse estudo. Pôde-se verificar que os conhecimentos ministrados pela disciplina de técnica dietética virão ao encontro com alguns dos fatores das escolhas alimentares importantes aos participantes, uma vez que a disciplina visa ensinar a utilização de alimentos *in natura* e minimamente processados para a transformação em preparações que preservem o valor

nutritivo e a obtenção das características sensoriais almejadas. Além de ensinar o planejamento e a otimização do tempo e de recursos buscando a praticidade na confecção das preparações (PHILIPPI, 2003).

Como limitação deste estudo está à amostra ser pequena e não representativa dos estudantes de graduação em Nutrição da Universidade e por estarem inseridos em um contexto atípico de pandemia e em ensino remoto, o que pode ter ocasionado a volta para a casa de parentes, talvez aumentando a disponibilidade de equipamentos e utensílios culinários e alimentos em casa, e assim, possivelmente, mudando as repostas dos estudantes. No entanto, a realização deste trabalho possibilitou discutir aspectos importantes em relação às habilidades culinárias que os estudantes possuem antes mesmo de cursarem a disciplina Técnica Dietética, ou seja, os resultados obtidos são consequências de experiências pessoais dos alunos, sejam em nível individual, familiar ou outras iniciativas isoladas como participação em cursos extracurriculares.

## 6. CONCLUSÃO

Através da realização deste trabalho com os graduandos em Nutrição antes de cursarem a disciplina de TD foi possível observar que os participantes deste estudo possuíam bastante tempo disponível para preparar refeição, equipamentos necessários e autoeficácia alta para tanto. Enquanto a maior parte dos participantes afirmaram que aprenderam a cozinhar com suas mães, as habilidades culinárias podem ser influenciadas e transformadas no decorrer da vida. A TD, como disciplina teórico e prática, proporciona vivências que visam também essa modificação.

Em sua maioria, os estudantes não acham que cozinhar seja trabalhoso e frustrante, preferem utilizar alimentos in natura e minimamente processados para utilizarem na confecção de preparações e são adeptos a utilização de sobras, evitando assim o desperdício. A utilização de alimentos básicos, juntamente com o vasto tempo para cozinhar e o conhecimento de técnicas culinárias pode estar associado ao consumo diário de frutas, legumes e verduras.

Pode-se observar que os fatores que influenciam as escolhas alimentares mais frequentes entre os participantes, estão relacionados ao conteúdo da disciplina, esse motivo evidencia a importância do conhecimento ministrado para acrescentar e transformar as habilidades culinárias, que somado aos conhecimentos do restante da graduação favorecem o desenvolvimento de escolhas e de hábitos alimentares mais saudáveis e assim contribuem para a formação dos futuros nutricionistas.

## REFERÊNCIA

ASBRAN, Associação Brasileira de Nutrição. **Guia para uma alimentação saudável: em tempos de covid-19.** [S. L.]: Asbran, 2020. 14 p. Disponível em: <https://www.asbran.org.br/storage/downloads/files/2020/03/guia-alimentar-covid-19.pdf>. Acesso em: 30 jun. 2022.

BASTOS, Bianca Sabine. **Relação entre confiança, conhecimentos culinários e características individuais de estudantes universitários da Grande Florianópolis.** 2020. 90 f. TCC (Graduação) - Curso de Nutrição, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2020. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/218295/TCC.pdf?sequence=1>. Acesso em: 30 jun. 2022.

BERNARDO, Greyce Luci. Programa de intervenção sobre habilidades culinárias: adaptação, aplicação e avaliação do impacto nas práticas alimentares de estudantes universitários no Brasil. 2017. 380 f. Tese (Doutorado) - Curso de Nutrição, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2017. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/xmlui/bitstream/handle/123456789/182882/350285.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 19 jul. 2021.

BORBA, Thais Peiter de. **AUTOEFICÁCIA CULINÁRIA E NO USO E CONSUMO DE FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS INGRESSANTES:** relação com características sociodemográficas e pessoais. 2018. 152 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Nutrição, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2018. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/205946/PNTR0248-D.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 30 jun. 2022.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Guia Alimentar para a População Brasileira.** 2 ed. 2014. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf). Acesso em: 15 jun. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília : Ministério da Saúde, 2014. 156 p. : il.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas. Brasília-DF: Ministério da Saúde, 2012.

BRASIL. Resolução CNE/CES Nº 5, de 7 de novembro de 2001. Institui **Diretrizes Curriculares Nacionais do Curso de Graduação em Nutrição.** Órgão emissor: Câmara de Educação Superior do Conselho Nacional de Educação. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/cne/arquivos/pdf/CES05.pdf>. Acesso em: 20 jun. 2021.

CARVALHO, Gabriel Ribeiro *et al.* Percepção sobre mídia e comportamento na compra de alimentos: estudo com consumidores de dois municípios do sul de minas gerais. **Brazilian Journal Of Food Technology**, [S.L.], v. 22, p. 1-8, 2019.

<http://dx.doi.org/10.1590/1981-6723.17018>. Disponível em:  
<https://www.scielo.br/j/bjft/a/4Rr5SWfFvp6FdsqsQgKXjkz/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 16 jul. 2021.

CARVALHO, Maria Cláudia da Veiga Soares; LUZ, Madel Therezinha. Simbolismo sobre "natural" na alimentação. **Ciência e Saúde Coletiva**, [s.l.], v. 16, n. 1, p. 147-154, 2011. Disponível em:  
<https://www.scielo.br/j/csc/a/4pzKcskHHmYpjDMnM5qVc8q/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 21 jul. 2021.

CERVATO-MANCUSO, Ana Maria; VINCHA, Kellem Regina Rosendo; SANTIAGO, Débora Aparecida. Educação Alimentar e Nutricional como prática de intervenção: reflexão e possibilidades de fortalecimento. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, [S.L.], v. 26, n. 1, p. 225-249, mar. 2016. <http://dx.doi.org/10.1590/s0103-73312016000100013>.

CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS. Resolução nº 600, de 25 de fevereiro de 2018. **Resolução Cfn Nº 600, de 25 de fevereiro de 2018**. [s.l.], Disponível em:  
[https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/resolucoes/Res\\_600\\_2018.htm](https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/resolucoes/Res_600_2018.htm). Acesso em: 16 jul. 2021.

DIEZ-GARCIA, Rosa Wanda; CASTRO, Inês Rugani Ribeiro de. A culinária como objeto de estudo e de intervenção no campo da Alimentação e Nutrição. **Ciência & Saúde Coletiva**, [S.L.], v. 16, n. 1, p. 91-98, jan. 2011. <http://dx.doi.org/10.1590/s1413-81232011000100013>. Disponível em:  
<https://www.scielo.br/j/csc/a/zMvGVfdXLj5TG9xKqBNRXYb/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 16 jul. 2021.

FRANÇA, Cristineide Leandro *et al.* Contribuições da psicologia e da nutrição para a mudança do comportamento alimentar. **Estudos de Psicologia (Natal)**, [S.L.], v. 17, n. 2, p. 337-345, ago. 2012. <http://dx.doi.org/10.1590/s1413-294x2012000200019>. Disponível em:  
<https://www.scielo.br/j/epsic/a/rTfZMqP9HwXxBhjdFkwBmBC/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 19 jul. 2021.

GABRIEL, Cristine Garcia *et al.* Nutritionist's job market: 80 years of history. **Rev. Nutr.** 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rn/a/F5hBFWDCgrkdg6YJRpQNLdS/?lang=en>. Acesso em: 20 jun. 2021.

GORDON, Cynthia *et al.* Measuring food deserts in New York City's low-income neighborhoods. **Elsevier**, [s.l.], p. 696-700, 2011.

HAMILTON, Jennifer; MCLLVEEN, Heather; STRUGNELL, Christopherl. Education young consumers - a food choice model. **J Consumer Studies & Home Economics**, 24, 2 jun 2000. Disponível em: <https://doi.org/10.1046/j.1365-2737.2000.00151.x> Acesso em: 15 jun. 2021.

JOMORI, Manuela Mika *et al.* The concept of cooking skills: a review with contributions to the scientific debate. **Revista de Nutrição**, 2018. Disponível em:  
<https://www.scielo.br/j/rn/a/jnYdS5nZG9ryxqJpkjmNsGm/?format=pdf&lang=en>. Acesso em: 20 jun. 2021.

JOMORI, Manuela Mika. Adaptação transcultural e validação de um instrumento de identificação das habilidades culinárias e alimentação saudável em estudantes ingressantes de

uma universidade brasileira. Tese (Doutorado) - Curso de Nutrição, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2017. Disponível em:  
<https://repositorio.ufsc.br/xmlui/bitstream/handle/123456789/180919/351210.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 18 jul. 2021.

JONES, Sheila A.; WALTER, Janelle; SOLIAH, Luann; PHIFER, Janna T.. Perceived Motivators to Home Food Preparation: focus group findings. **Journal Of The Academy Of Nutrition And Dietetics**, [S.L.], v. 114, n. 10, p. 1552-1556, out. 2014. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jand.2014.05.003>.

KUWAE, C.A., FERREIRA, F.R., CARVALHO, M.C.V.S., PRADO, S.D., and SILVA, L.F. Sociabilidade e alimentação: um estudo sobre arranjos simbólicos em grandes centros urbanos. In: BOSI, M.L.M., PRADO, S.D., And AMPARO-SANTOS, A., comps. Cidade, corpo e alimentação: aproximações interdisciplinares [online]. Salvador: EDUFBA, 2019, pp. 153-176. ISBN: 978-65-5630-010-8. <https://doi.org/10.7476/9786556300108.0008>.

LIMA, Romilda de Souza; FERREIRA NETO, José Ambrósio; FARIAS, Rita de Cássia Pereira. ALIMENTAÇÃO, COMIDA E CULTURA: o exercício da comensalidade. **Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde**, [S.L.], v. 10, n. 3, p. 507-522, 28 jul. 2015. Universidade de Estado do Rio de Janeiro. <http://dx.doi.org/10.12957/demetra.2015.16072>. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/viewFile/16072/13748>. Acesso em: 21 jul. 2021.

LYON, P.; COLQUHOUN, A.; ALEXANDER, E. Deskilling the domestic kitchen: national tragedy or the making of a modern myth? **Food Service Technology**, v.3 p.167–175, 2003.

MAZZONETTO, Ana Cláudia; BOURLEGAT, Isabelle Schroeder Le; SANTOS, José Luís Guedes dos; SPENCE, Michelle; DEAN, Moira; FIATES, Giovanna Medeiros Rataichesk. Finding my own way in the kitchen from maternal influence and beyond – A grounded theory study based on Brazilian women's life stories. **Appetite**, [S.L.], v. 150, p. 104677, jul. 2020. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2020.104677>.

MAZZONETTO, Ana Cláudia; DEAN, Moira; FIATES, Giovanna Medeiros Rataichesk. Percepções de indivíduos sobre o ato de cozinhar no ambiente doméstico: revisão integrativa de estudos qualitativos. **Ciência & Saúde Coletiva**, [S.L.], v. 25, n. 11, p. 4559-4571, nov. 2020. <http://dx.doi.org/10.1590/1413-812320202511.01352019>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/qrM4nhxLn7k8swFBThmhBMM/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 16 jul. 2021.

MCLAUGHLIN, Carey; TARASUK, Valerie; KREIGER, Nancy. An examination of at-home food preparation activity among low-income, food-insecure women. **Journal Of The American Dietetic Association**, [S.L.], v. 103, n. 11, p. 1506-1512, nov. 2003. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jada.2003.08.022>.

MENEZES, Maria Fátima G.; MALDONADO, Luciana A.. Do nutricionismo à comida: a culinária como estratégia metodológica de educação alimentar e nutricional. **Revista Hospital Universitário Pedro Ernesto**, [S.L.], v. 14, n. 3, 30 dez. 2015. Universidade de Estado do Rio de Janeiro. <http://dx.doi.org/10.12957/rhupe.2015.19950>. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/revistahupe/article/view/19950/19546>. Acesso em: 30 jun. 2022.

MONTEIRO, Carlos A *et al.* O Sistema Alimentar: classificação dos alimentos. saúde pública nova. a estrela brilha. **World Nutrition**, [s. l.], v. 1-3, n. 7, p. 28-40, jan./mar. 2016. Disponível em: <http://archive.wphna.org/wp-content/uploads/2016/02/WN-2016-7-1-3-28-40-Monteiro-Cannon-Levy-et-al-NOVA-Portuguese.pdf>. Acesso em: 16 jul. 2021.

MOREIRA, Sueli Aparecida. Alimentação e comensalidade: aspectos históricos e antropológicos. **Ciência e Cultura**, São Paulo, v. 62, n. 4, p. 23-26, out. 2010. Disponível em: <http://cienciaecultura.bvs.br/pdf/cic/v62n4/a09v62n4.pdf>. Acesso em: 21 jul. 2021.

OLIVEIRA, Mayara da Silva; SANTOS, Ligia Amparo da Silva. Guias alimentares para a população brasileira: uma análise a partir das dimensões culturais e sociais da alimentação. **Ciência & Saúde Coletiva**, 25(7):2519-2528, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/fygpwP4WtxNyXvKPMrxKJ46m/?lang=pt>. Acesso em: 16 jun. 2021.

SANTOS, Ligia Amparo da Silva. **O corpo, o comer e a comida**: um estudo sobre as práticas corporais alimentares cotidianas a partir da cidade de Salvador - Bahia. Salvador: Edufba, 2008. 330 p. Disponível em: <https://static.scielo.org/scielobooks/38m/pdf/santos-9788523209087.pdf>. Acesso em: 16 jul. 2021.

SOBAL, Jeffery; BISOGNI, Carole A.. Constructing Food Choice Decisions. **Annals Of Behavioral Medicine**, [S.L.], v. 38, n. 1, p. 37-46, 29 set. 2009. Oxford University Press (OUP). <http://dx.doi.org/10.1007/s12160-009-9124-5>.

TONUMAIPÉ'A, Daysha; CAMMOCK, Radilaite; CONN, Cath. Food havens not swamps: a strength-based approach to sustainable food environments. **Health Promotion International**, [S.L.], p. 1-11, 1 mar. 2021. Oxford University Press (OUP). <http://dx.doi.org/10.1093/heapro/daab021>.

Philippi, Sonia Tucunduva. Nutrição e técnica dietética, 3. ed. Barueri, SP: Manole, 2014

UFSC. Universidade Federal de Santa Catarina. Departamento de Nutrição. **Projeto pedagógico do curso de nutrição currículo 2009 – versão atualizada**. Florianópolis, 2018. Disponível em: <https://coordenacaontr.paginas.ufsc.br/files/2017/04/Projeto-Pedag%C3%B3gico-do-Curso-de-Gradua%C3%A7%C3%A3o-em-Nutri%C3%A7%C3%A3o.pdf>. Acesso em: 30 jun. 2022.

VANDEVIJVERE, Stefanie; MACKAY, Sally; D'SOUZA, Erica; SWINBURN, Boyd. The first INFORMAS national food environments and policies survey in New Zealand: A blueprint country profile for measuring progress on creating healthy food environments. **Wiley: obesityreviews**, [s.l.], p. 1-20, 2019. DOI: 10.1111/obr.12850.

VASCONCELOS, Francisco de Assis Guedes de. O nutricionista no Brasil: uma análise histórica. **Revista de Nutrição**, [S.L.], v. 15, n. 2, p. 127-138, ago. 2002. <http://dx.doi.org/10.1590/s1415-52732002000200001>.

VASCONCELOS, Francisco de Assis Guedes de. O nutricionista no Brasil: uma análise histórica. **Rev. Nutr.**, Campinas, 15(2):127-138, maio/ago., 2002. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rn/a/ZswhjsNDPkFTrYpS6GLvkvh/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 20 jun. 2021.

VASCONCELOS, Francisco de Assis Guedes de; BATISTA FILHO, Malaquias. História do campo da Alimentação e Nutrição em Saúde Coletiva no Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, [S.L.], v. 16, n. 1, p. 81-90, jan. 2011. <http://dx.doi.org/10.1590/s1413-81232011000100012>. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/csc/a/D8FZJPZRjRtfsQkBjKcysyq/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 21 jul. 2021.

VAZ, Diana Souza Santos; BANNEMANN, Rose Mari. Comportamento Alimentar e Hábito Alimentar: uma Revisão. **Revista UNINGÁ Review** Vol.20, n.1,pp.108-112 out-nov, 2014. Disponível em: [https://www.mastereditora.com.br/periodico/20141001\\_083919.pdf](https://www.mastereditora.com.br/periodico/20141001_083919.pdf) Acesso em: 15 jun. 2021.

WOLFSON, Julia A.; BLEICH, Sara N.; SMITH, Katherine Clegg; FRATTAROLI, Shannon. What does cooking mean to you?: Perceptions of cooking and factors related to cooking behavior. **Elvsevier**, [S.L.], v.97, p. 146-154, 2016. doi:10.1016/j.appet.2015.11.030

WORSLEY, A *et al.* Consumers' interest in learning about cooking: the influence of age, gender and education. **International Journal of Consumer Studies**, v.38, p. 258–264, 2014.

## APÊNDICE A- Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

1 de 2

### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado a participar, como voluntário, numa pesquisa científica desenvolvida pelo Departamento de Nutrição da Universidade Federal de Santa Catarina. Por favor, leia com atenção e cuidado as informações a seguir e se desejar, discuta com os pesquisadores para que a sua participação possa ser uma decisão bem informada. Caso aceite fazer parte do estudo, assine ao final deste documento (nas duas vias). Uma delas é sua e a outra do pesquisador responsável.

#### INFORMAÇÕES SOBRE A PESQUISA

**1. Instituição sede da pesquisa:** Universidade Federal de Santa Catarina. Endereço: R. Eng. Agrônomo Andrei Cristian Ferreira, s/n - Trindade, Florianópolis - SC, 88040-900.

**2. Título do projeto:** Avaliação do impacto de uma intervenção nas habilidades culinárias e práticas alimentares dos alunos do curso de nutrição da Universidade Federal de Santa Catarina.

**3. Pesquisador responsável:** Profa Dra. Ana Paula Gines Geraldo

**4. Garantia de informação e desistência:** Você será esclarecido sobre a pesquisa em qualquer ponto que desejar. Você é livre para recusar-se a participar, retirar seu consentimento ou interromper a participação, a qualquer momento. Mesmo que você não queira participar do estudo, não haverá nenhuma desvantagem.

**5. Descrição do estudo:** A Técnica Dietética é uma disciplina básica no currículo do curso de graduação em Nutrição no Brasil, pois por meio dela os alunos aprendem sobre as transformações que os alimentos passam ao serem submetidos aos processos culinários. Esses conhecimentos servirão de base para o nutricionista desempenhar suas funções em diferentes áreas de atuação. No Brasil e em muitos outros países, o processo de transmissão de habilidades culinárias entre gerações vem perdendo força e as pessoas mais jovens possuem cada vez menos confiança e autonomia para preparar alimentos. A falta de habilidade para cozinhar leva os indivíduos a optarem por produtos prontos para o consumo, muitas vezes ricos em sal, gordura e açúcar. Nesse contexto, o nutricionista pode fornecer o conhecimento e as ferramentas para ajudar a construir essas habilidades culinárias e facilitar a mudança de comportamento dos indivíduos, transmitindo seus conhecimentos no preparo de alimentos e incentivando os indivíduos a prepararem as suas refeições. Porém, apesar da reconhecida importância do nutricionista no processo de transmissão de habilidades culinárias à população, pouco se conhece sobre a contribuição das disciplinas do curso de graduação em Nutrição para o desenvolvimento de habilidades culinárias do aluno. Dessa forma, o objetivo deste projeto é avaliar o impacto de uma intervenção sobre as habilidades culinárias e práticas alimentares de estudantes universitários do curso de Nutrição em uma universidade pública no Brasil. Caso aceite o convite, você irá participar de uma intervenção baseada na disciplina NTR 5608 - Técnica Dietética, com aulas teóricas e práticas de forma remota, utilizando metodologias de ensino apropriadas, ministradas de forma síncrona e assíncrona pela plataforma Moodle. Será aplicado um questionário online para avaliação de suas habilidades

## APÊNDICE A- Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (continua).

2 de 2

culinárias e de seu consumo de frutas, legumes e verduras, antes do início da intervenção e logo após. A duração total da intervenção será de seis meses.

**6. Riscos:** A participação nesta pesquisa poderá trazer possíveis riscos, tais como desconforto, cansaço, aborrecimento ou constrangimento ao responder o questionário. Para evitar e minimizar esses riscos, você poderá não responder questões que causarem desconforto ou constrangimento. Em relação ao risco de quebra de sigilo, os seus dados pessoais serão mantidos sob sigilo, sendo restrito o acesso a essas informações somente aos responsáveis pela pesquisa. Os resultados do estudo poderão ser publicados em revistas científicas, apresentados em congressos ou eventos científicos, sem que seu nome seja mencionado em algum momento. Caso você tenha algum prejuízo material ou imaterial em decorrência da pesquisa, poderá solicitar indenização, de acordo com a legislação vigente e amplamente consubstanciada.

**7. Benefícios:** Ao participar desta pesquisa, você não terá nenhum benefício direto (financeiro, por exemplo). Entretanto, espera-se que este estudo contribua na formação do nutricionista com o objetivo de atender ao atual cenário encontrado no Brasil do enfraquecimento das habilidades culinárias da população.

**8. Custos:** Você não terá nenhum gasto com a pesquisa, uma vez que os materiais utilizados para coleta de dados serão fornecidos pela própria instituição sede da pesquisa. Caso alguma despesa extraordinária associada à pesquisa venha a ocorrer, você será ressarcido. Também não há compensação financeira relacionada à sua participação na pesquisa.

**9. Esclarecimento e dúvidas:** Se você tiver alguma dúvida em relação ao estudo ou não quiser mais fazer parte do mesmo, poderá entrar em contato com o pesquisador responsável Ana Paula Gines Geraldo, através do telefone de contato (48) 3721-5088 ou pelo e-mail [ana.paula.geraldo@ufsc.br](mailto:ana.paula.geraldo@ufsc.br). Para esclarecimento de dúvidas, também poderá entrar em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da UFSC através do telefone de contato (48) 3721-6094 ou pelo e-mail [cep.propesq@contato.ufsc.br](mailto:cep.propesq@contato.ufsc.br).

O pesquisador responsável, que também assina esse documento, compromete-se a conduzir a pesquisa de acordo com o que preconiza a Resolução 466/12 de 12/06/2012, que trata dos preceitos éticos e da proteção aos participantes da pesquisa.

Desta forma, eu, \_\_\_\_\_,  
RG \_\_\_\_\_, li este documento e obtive dos pesquisadores todas as informações que julguei necessárias para me sentir esclarecido e optar por livre e espontânea vontade participar da pesquisa. Concordo de maneira livre e esclarecida em participar da pesquisa: **O ensino da Técnica Dietética nos cursos de graduação em Nutrição no Brasil e sua interface com o desenvolvimento de habilidades culinárias.**

\_\_\_\_\_  
Participante do estudo

\_\_\_\_\_  
Profª. Dra. Ana Paula Gines Geraldo

Florianópolis, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2021.

ANEXO A- Questionário para coleta de dados sobre habilidades culinárias e práticas alimentares (JOMORI, 2017).

<u>Índice de Disponibilidade e Acessibilidade de Frutas, Legumes e Verduras</u>			
<b>INSTRUÇÕES:</b> 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

<b>Escala de Atitude Culinária</b>						
<b>INSTRUÇÕES:</b> Para cada item abaixo, indique o quanto você concorda ou discorda das afirmações a seguir:						
Caso não visualize todas as opções de respostas, arraste a tela para direita		<b>Discordo fortemente</b>	<b>Discordo</b>	<b>Não concordo nem discordo</b>	<b>Concordo</b>	<b>Concordo fortemente</b>
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"/>

<u>Escala de Comportamento Culinário</u>						
<b>INSTRUÇÕES:</b> 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"/>				
17	Prepara refeições usando alimentos pré-prontos/prontos (ex: vegetais folhosos prontos para consumo, milho em conserva, cenoura ralada, frango assado)	<input type="checkbox"/>				
18	Reaquece ou usa sobras de comida para consumir em outras refeições	<input type="checkbox"/>				
19	Toma o café da manhã fora de casa	<input type="checkbox"/>				
20	Reaquece as sobras de um almoço ou jantar preparado em casa	<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"/>				

22 .	Usa sobras de uma refeição preparada em casa para fazer um novo prato	<input type="checkbox"/>				
23 .	Usa sobras de uma refeição pronta comprada fora de casa para fazer um novo prato	<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"/>				
25 .	Almoça fora de casa	<input type="checkbox"/>				
26 .	Janta fora de casa	<input type="checkbox"/>				

<b>EscaLa de Autoeficácia<sup>134</sup> no Consumo de Frutas, Legumes e Verduras Frescos</b>						
<b>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)</b>						
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 <sup>135</sup> 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"/>

<b>Escala de Autoeficácia<sup>1</sup> Culinária</b>						
<b>INSTRUÇÕES:</b> 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		<b>Nada confiante</b>	<b>Pouco confiante</b>	<b>Nem confiante nem sem confiança</b>	<b>Confiante</b>	<b>Extremamente confiante</b>
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<sup>1</sup> 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 Autoeficácia<sup>1</sup> 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	Raspas 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 rodela

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?

