



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA**  
**CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE**  
**DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO**

**BIANCA SABRINE BASTOS**

**RELAÇÃO ENTRE CONFIANÇA, CONHECIMENTOS CULINÁRIOS E  
CARACTERÍSTICAS INDIVIDUAIS DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS DA  
GRANDE FLORIANÓPOLIS**

Florianópolis

2020

BIANCA SABRINE BASTOS

**RELAÇÃO ENTRE CONFIANÇA, CONHECIMENTOS CULINÁRIOS E  
CARACTERÍSTICAS INDIVIDUAIS DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS DA  
GRANDE FLORIANÓPOLIS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Nutrição do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal de Santa Catarina como requisito para obtenção do grau de Bacharel em Nutrição.

**Orientadora:** Prof. Greyce Luci Bernardo, Dr.

**Colaboradora:** Vanessa Mello Rodrigues, Dr.

Florianópolis

2020

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

Bastos, Bianca Sabrine

Relação entre confiança, conhecimentos culinários e características individuais de estudantes universitários da grande Florianópolis / Bianca Sabrine Bastos ; orientador, Greyce Luci Bernardo, coorientador, Vanessa Mello Rodrigues, 2020.

90 p.

Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) -  
Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de Ciências da Saúde, Graduação em Nutrição, Florianópolis, 2020.

Inclui referências.

1. Nutrição. 2. Habilidades culinárias. 3. Alimentação saudável. 4. Estudantes universitários. I. Bernardo, Greyce Luci. II. Rodrigues, Vanessa Mello. III. Universidade Federal de Santa Catarina. Graduação em Nutrição. IV. Título.

## DECLARAÇÃO DE ANUÊNCIA DO ORIENTADOR

Eu, Greyce Luci Bernardo, 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) da aluna Bianca Sabrine Bastos, submetido ao Repositório Institucional da UFSC.

Florianópolis, 07 de dezembro de 2020.



Documento assinado digitalmente

Greyce Luci Bernardo

Data: 08/12/2020 12:09:29-0300

CPF: 059.489.049-70

---

Profa. Dra. Greyce Luci Bernardo  
Orientadora do TCC

## AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente aos meus pais, Vanda e Sérgio, por todo amor e carinho, e por nunca medirem esforços para que eu pudesse alcançar meus objetivos, minhas conquistas tem muito de vocês. Aos meus irmãos, Larissa e Matheus, e cunhados Leandro e Maria, por todo o apoio. À minha namorada, Maria Eduarda, pela parceria e cuidado, por entender quando não pude estar presente e por sempre me incentivar.

À minha professora orientadora, Greyce Luci Bernardo, por me guiar no desenvolvimento deste trabalho, pela paciência, suporte e carinho. Muito obrigada pela dedicação e por tantos ensinamentos. Tenho muita admiração por você. À Maria Cecília, baby que nos acompanhou na reta final do TCC. Desejo que ela venha ao mundo com muita saúde e rodeada de amor.

À colaboradora deste projeto, Vanessa Mello Rodrigues, pela oportunidade, contribuições e parceria. Muito obrigada por tornar esse caminho mais leve e por disponibilizar seu tempo para me auxiliar.

À professora Daniela Barbieri Hauschild, pela parceria e contribuições neste trabalho, principalmente em relação às análises estatísticas.

À banca deste TCC, Patrícia de Fragas Hinnig e Renata Carvalho de Oliveira, pela disponibilidade e contribuições.

Às professoras parceiras desse projeto, Paula Lazzarin Uggioni, Ana Carolina Fernandes, Suellen Secchi Martinelli, Suzi Barletto Cavalli e Rossana Pacheco da Costa Proença pelo tempo e dedicação disponibilizados.

Aos meus amigos e primos, pelo incentivo, carinho e compreensão durante essa jornada. Obrigada por tornarem tudo mais divertido e leve. Em especial, ao meu melhor amigo e, por um tempo, colega de apartamento, Júlio, por todas as conversas, devaneios e desabafos. Muito obrigada por sempre se fazer presente.

À Universidade Federal de Santa Catarina e aos professores da graduação de Nutrição da UFSC, por proporcionarem um ensino gratuito, de qualidade e tantas experiências incríveis. Me sinto muito privilegiada por essa oportunidade.

## RESUMO

BASTOS, B. S. **Relação entre confiança, conhecimentos culinários e características individuais de estudantes universitários da grande Florianópolis. 2020.** Trabalho de Conclusão de Curso - Curso de Graduação em Nutrição, Universidade Federal de Santa Catarina.

Estudantes universitários passam por mudanças nos hábitos alimentares ao ingressarem na graduação. Dentre os hábitos adquiridos nessa fase, estão o aumento no consumo de alimentos ultraprocessados e diminuição no consumo de alimentos *in natura* ou minimamente processados, como legumes e verduras. Os estudantes apontam alguns fatores que influenciam nesse consumo, como maior custo dos alimentos saudáveis, falta de tempo e falta de habilidades culinárias para preparar os alimentos em casa. Estudos sugerem que o desenvolvimento das habilidades culinárias está associado a hábitos alimentares mais saudáveis entre a população universitária. A confiança e os conhecimentos culinários parecem ser fatores fundamentais para o desenvolvimento das habilidades culinárias, e podem estar relacionados a características individuais, como sexo, idade e área do curso. O presente estudo teve como objetivo analisar a relação entre confiança, conhecimentos culinários e características individuais de estudantes universitários da grande Florianópolis. Para tanto, aplicou-se um questionário validado, online e autopreenchido. O questionário incluiu questões referentes às características individuais dos participantes, bem como sobre as habilidades culinárias e alimentação saudável. Para avaliar as habilidades culinárias, o presente estudo considerou as escalas de confiança culinária e de conhecimentos culinários. Para investigar a associação entre confiança, conhecimentos culinários e características individuais foram realizados os Teste-T de Student ou ANOVA com post-hoc de Bonferroni. Para a tomada de decisão estatística, adotou-se um nível de significância menor do que 5%. No total, 525 estudantes foram incluídos no estudo. Os resultados sugerem que a maior confiança e conhecimentos culinários estão relacionados à maior idade, cursar graduação na área da saúde, ter maior tempo disponível para cozinhar, considerar que sabe cozinhar e consumir legumes e verduras diariamente. O maior conhecimento culinário foi associado

também ao sexo feminino, enquanto a maior média de confiança culinária foi associada a não ter sobrepeso ou obesidade e almoçar em casa com maior frequência. Os achados do presente estudo contribuem para o conhecimento científico acerca das habilidades culinárias e considerando a escassez de pesquisas sobre essa temática com a população universitária no Brasil, os resultados poderão ajudar a fomentar estratégias de saúde pública destinadas ao desenvolvimento das habilidades culinárias nesta população.

**Palavras-chave:** habilidades culinárias; adultos jovens; alimentação saudável; vegetais; ingestão alimentar.

## SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	8
1.1 APRESENTAÇÃO DO PROBLEMA	8
1.2 OBJETIVOS	12
<b>1.2.1 Objetivo geral</b>	12
<b>1.2.2 Objetivos específicos</b>	12
1.3 ESTRUTURA GERAL DO TRABALHO	13
2 REFERENCIAL TEÓRICO	14
2.1 HÁBITOS ALIMENTARES DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS	15
2.2 HABILIDADES CULINÁRIAS E ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL	20
3 MÉTODO	27
3.1 INSERÇÃO DO ESTUDO	28
3.2 CARACTERIZAÇÃO DO ESTUDO	29
3.3 POPULAÇÃO ALVO, CÁLCULO DA AMOSTRA E RECRUTAMENTO	29
3.4 INSTRUMENTO E TÉCNICA DE COLETA DE DADOS	30
3.5 TRATAMENTO E ANÁLISE DOS DADOS	31
3.6 APROVAÇÃO PELO COMITÊ DE ÉTICA	31
4 RESULTADOS	33
4.1 ARTIGO ORIGINAL	34
CONSIDERAÇÕES FINAIS	62
REFERÊNCIAS	63
ANEXOS	75



# 1 INTRODUÇÃO

## 1.1 APRESENTAÇÃO DO PROBLEMA

As mudanças ocorridas em decorrência da urbanização, como a falta de tempo para preparar alimentos e o aumento da industrialização, modificaram a forma de consumo e de acesso aos alimentos (DIEZ-GARCIA, 2003), com maior oferta de produtos de conveniência, de fácil acesso e preparo (LYON et al., 2011). No Brasil, o consumo desses alimentos pode ser visto, principalmente, em refeições realizadas fora do domicílio. Dados da Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), realizada em 2017-2018, mostraram que a alimentação fora de casa tem sido caracterizada, prioritariamente, pelo consumo de cerveja, bebidas destiladas, salgados fritos e assados, outras bebidas não alcoólicas, sorvete ou picolé, salgadinhos chips, bolos recheados e refrigerantes. Além disso, em comparação a POF de 2008-2009, houve redução no consumo de arroz e feijão, que são alimentos tradicionais da dieta brasileira, bem como no consumo de frutas, legumes e verduras (FLV) (IBGE, 2020b).

Um estudo conduzido com adultos brasileiros (n=59.402), mostrou que cerca de 41% dos entrevistados consumia frutas e 32% consumia legumes e verduras regularmente ( $\geq 5$  vezes por semana), enquanto que entre os adultos jovens (18 a 39 anos) observou-se o menor consumo regular de FLV dentre os entrevistados (BEZERRA et al., 2018). Assim, observa-se que o consumo de FLV pela população brasileira está muito aquém das recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS) de 400g (WHO, 2003a; 2003b) ou cinco porções diariamente (WHO, 2003b).

Esses hábitos alimentares refletem principalmente em idades mais jovens (IBGE, 2020b), que estão na fase de transição da adolescência para a vida adulta (ARNETT, 2000). Tal período pode coincidir com a entrada na universidade e acarretar em maior autonomia na tomada de decisões e responsabilidade pela própria alimentação (STOK et al., 2018). Esse é considerado um estágio de vida importante para estabelecer padrões de comportamento em saúde que serão levados para a vida adulta, principalmente por ser uma fase caracterizada por hábitos alimentares menos saudáveis (SPRAKE et al., 2018; BEAUDRY et al., 2019), como maior consumo de doces

(BERNARDO et al., 2017; NIEVES et al., 2019), refrigerantes (BERNARDO et al., 2017; BRASIL, 2020; 2019), bebidas alcoólicas (AMERICAN COLLEGE HEALTH ASSOCIATION, 2007; BERNARDO et al., 2017; BEAUDRY et al., 2019; MONTEIRO et al., 2019b) e *fast foods* (ANSARI; STOCK; MIKOLAJCZYK, 2012; BERNARDO et al., 2017), bem como baixo consumo de peixes, grãos integrais e FLV (BERNARDO et al., 2017; RODRIGUES et al., 2019). Além disso, esses jovens referem omitir refeições com frequência (BERNARDO et al., 2017; KABIR; MIAH; ISLAM, 2018; RODRIGUES et al., 2019) e têm o hábito de “beliscar” alimentos pouco saudáveis durante o dia (BERNARDO et al., 2017; NIEVES et al., 2019).

Esses comportamentos podem estar relacionados com algumas barreiras que estudantes universitários referem para se alimentarem de maneira mais saudável, como: falta de tempo; conveniência de alimentos pouco saudáveis; limitação de acesso, baixa disponibilidade e maior custo dos alimentos mais saudáveis (DELIENS et al., 2014; MURRAY et al., 2015; BERNARDO et al., 2017; KABIR; MIAH; ISLAM, 2018); não morar na casa dos pais (DELIENS et al., 2014); falta de espaço e utensílios para cozinhar (DELIENS et al., 2014; BERNARDO et al., 2017; KABIR; MIAH; ISLAM, 2018), falta de confiança e conhecimento para preparar os alimentos em casa (MURRAY et al., 2015; BERNARDO et al., 2017; KABIR; MIAH; ISLAM, 2018) e a falta de habilidades para cozinhar (LEVITSKY; HALBMAIER; MRDJENOVIC, 2004).

Embora ainda não haja um consenso na literatura científica, de acordo com Jomori et al (2018), as habilidades culinárias podem ser definidas como a confiança, a atitude e o uso do conhecimento individual para realizar tarefas culinárias, que permeia desde o planejamento da refeição até o seu preparo, independente do grau de processamento dos alimentos utilizados. Segundo Diez-Garcia e Castro (2011), as habilidades culinárias permitem a transformação dos alimentos, expressando tradições, símbolos e rituais.

Indivíduos que dispõem de habilidades culinárias adequadas nesta fase de transição para a universidade podem estar associados ao envolvimento habitual no preparo de refeições, maior consumo de LV e menor consumo de *fast food* em longo prazo (UTTER et al., 2018). Além disso, adultos jovens que relatam maior envolvimento no preparo de alimentos em casa podem apresentar uma dieta de melhor qualidade (THORPE et al., 2013), com maior consumo de FLV, menor frequência no consumo de

*fast food*, bem como consumo mais adequado de gorduras, cálcio e cereais integrais (LARSON et al., 2006). Em contraponto, indivíduos que não cozinham sua própria refeição tendem a consumir mais refeições preparadas fora de casa, sendo estas associadas a menor qualidade da dieta (THORPE et al., 2013).

Corroborando com os anteriores, um estudo realizado nos Estados Unidos da América, com estudantes (n=1.108) do primeiro ano da faculdade, mostrou que indivíduos que planejaram as refeições, utilizaram técnicas culinárias mais complexas e prepararam refeições em casa com maior frequência (4-7 vezes por semana), a partir de ingredientes básicos, foram associados ao maior consumo de FLV. Por outro lado, estudantes que cozinham usando alimentos de conveniência ou refeições prontas foram associados negativamente ao consumo de FLV (HANSON et al., 2019).

O ato de cozinhar em família pode ser uma maneira de transmitir e desenvolver técnicas e de fortalecer relações familiares (SHARIF et al., 2013), essa transmissão das habilidades acontece principalmente pelas mães (LANG; CARAHER, 2001; SHARIF et al., 2013). Porém, as transformações sociais levaram à redução do contato entre as gerações (DIEZ-GARCIA; CASTRO, 2011) e podem estar relacionadas às mudanças na transmissão das habilidades culinárias (LANG; CARAHER, 2001). No caso dos universitários, tais modificações podem ser atribuídas ao fato de saírem da casa dos pais, pois a responsabilidade pela compra e preparo de alimentos pode conduzir esses indivíduos a hábitos alimentares menos saudáveis (RODRIGUES et al., 2019).

No entanto, acredita-se que essas mudanças sociais estariam mais relacionadas com a transformação na forma de preparar e consumir alimentos, do que de fato com o declínio das habilidades culinárias (LANG; CARAHER, 2001). Um estudo realizado na Escócia comparou o uso das habilidades culinárias de mulheres mais jovens (25 e 40 anos) e mais idosas (60 e 75 anos), constatando que mulheres mais idosas não perderam suas habilidades culinárias, mas modificaram sua forma de cozinhar e passaram a fazer o uso de alimentos de maior conveniência e formas de preparo mais modernas (LYON et al., 2011).

Além disso, alguns autores apontam que a confiança e o conhecimento culinário são fatores fundamentais para o desenvolvimento de habilidades culinárias individuais (CARAHER et al., 1999; BYRD-BREDBENNER, 2005; LARSON et al., 2006; WOLFSON

et al., 2016). O estudo de Caraher et al. (1999), sugere que a confiança na aplicação de técnicas culinárias por mulheres parece aumentar com a idade. Além de apontar que, as mulheres tinham maior confiança para usar técnicas culinárias como fritar, grelhar, assar, refogar e cozinhar usando alimentos como LV, peixes e massas, quando comparado aos homens (CARAHER et al., 1999).

Entre os estudantes universitários, a confiança em utilizar técnicas culinárias básicas e em consumir e usar FLV parece estar associada a características como o sexo feminino, maior tercil de idade, considerar que sabe cozinhar e o maior tempo disponível para cozinhar (BORBA et al, *underreview*). Um estudo realizado na Espanha mediu a confiança nas habilidades culinárias de estudantes universitários (n=524). Desses, 42,1% eram estudantes da área da saúde. Dezoito itens compuseram o questionário sobre confiança culinária e em dez deles mais de 50% dos estudantes relataram se sentir muito confiantes. Os alunos da área da saúde relataram ter maior confiança em algumas atividades, como: manipular, armazenar e preparar alimentos de forma segura (47,6%), ler informações nutricionais para escolher um alimento mais saudável (53,7%), planejar refeições para uma semana inteira (52,6%) e mudar a receita para torná-la mais saudável (52,4%). Os autores encontraram associações, independentes, entre a ingestão de alimentos processados e prontos para consumo e o sexo masculino, a idade mais jovem e o fato de não saber cozinhar (GARCIA; SVOBODA; RUIZ, 2016).

Um estudo realizado em Ottawa examinou as habilidades e os conhecimentos culinários de estudantes (n=44) do segundo e terceiro ano de graduação em dietética. A percepção de conhecimento e confiança culinária foi maior entre os estudantes do terceiro ano letivo e o estudo não encontrou outras associações (COOPER; MEZZABOTTA; MURPHY, 2016).

Diante desse contexto, tendo em vista a situação epidemiológica brasileira e os hábitos alimentares inadequados dessa população, a busca pela relação entre confiança, conhecimentos culinários e características individuais pode auxiliar no desenvolvimento das habilidades culinárias e, conseqüentemente, na prevenção de agravos nutricionais e na melhoria dos hábitos alimentares nesse público. Além disso, poucos estudos exploram essa temática com a população universitária no Brasil. Assim, a pergunta de partida que norteou esse estudo foi:

Qual a relação entre confiança, conhecimentos culinários e características individuais de estudantes universitários da grande Florianópolis?

## 1.2 OBJETIVOS

### 1.2.1 Objetivo geral

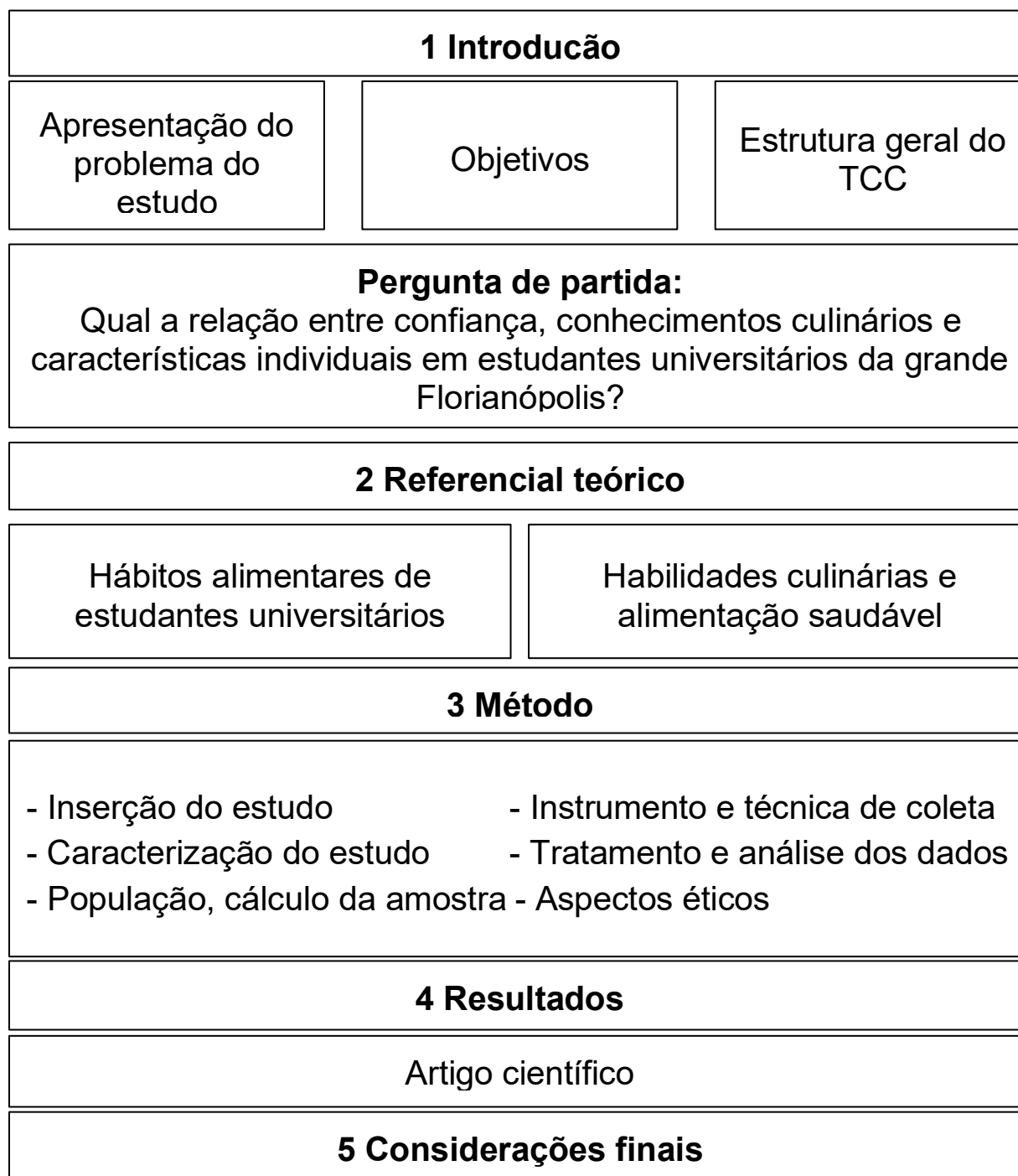
- Analisar a relação entre confiança, conhecimentos culinários e características individuais de estudantes universitários da grande Florianópolis.

### 1.2.2 Objetivos específicos

- Identificar as características individuais de estudantes universitários da grande Florianópolis;
- Caracterizar a confiança e os conhecimentos culinários destes estudantes;
- Relacionar a confiança culinária com características individuais de estudantes universitários da Grande Florianópolis;
- Relacionar os conhecimentos culinários com características individuais de estudantes universitários da Grande Florianópolis.

### 1.3 ESTRUTURA GERAL DO TRABALHO

**Figura 1** - Estrutura geral do trabalho de conclusão de curso. Santa Catarina (SC), 2020.



## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

O Quadro 1 apresenta os descritores utilizados nas bases de dados para a revisão bibliográfica, sendo eles: *Scopus*, *Scielo* e *Pubmed*.

**Quadro 1** - Descritores utilizados na pesquisa bibliográfica, em português, inglês e espanhol. Santa Catarina (SC), 2020.

<b>Português</b>	<b>Inglês</b>	<b>Espanhol</b>
<b>Habilidades culinárias</b>	Cooking skills, culinary skills	Habilidades culinarias
<b>Confiança culinária</b>	Culinary confidence, cooking self-efficacy	Confianza culinaria
<b>Conhecimento culinário</b>	Culinary knowledge	Conocimiento culinario
<b>Consumo alimentar</b>	Food consumption, food intake, eating	Consumo de alimentos
<b>Universidade</b>	University	Universidad
<b>Faculdade</b>	College, faculty	Colegio
<b>Ensino superior</b>	Higher education	Enseñanza superior
<b>Estudantes universitários</b>	University students; college students	Estudiantes
<b>Universitários ingressantes</b>	Freshman, sophomore	Estudiantes universitarios
<b>Adultos jovens</b>	Young adult, late adolescent	Adultos jovenes
<b>Adultos emergentes</b>	Emerging adult, new adult	Adultos emergentes

## 2.1 HÁBITOS ALIMENTARES DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

A entrada na universidade pode marcar a transição da adolescência para a vida adulta (ARNETT, 2000). Nessa fase, podem ocorrer algumas mudanças relevantes para esses indivíduos, tal como sair da casa dos pais, e com isso, ganhar mais autonomia na tomada de decisões (NELSON et al., 2008). Nesse contexto, os estudantes universitários podem ser considerados uma população em estágio de vida importante para estabelecer padrões de comportamento em saúde que terão implicações a longo prazo, principalmente por ser uma fase de práticas pouco saudáveis em relação a alimentação e atividade física (NELSON et al., 2008; SPRAKE et al., 2018).

No Brasil, dados do último estudo sobre Vigilância de Fatores de Risco de Doenças Crônicas não Transmissíveis (VIGITEL) do Ministério da Saúde, demonstraram algumas mudanças positivas nas estimativas de consumo alimentar, no período entre 2009 e 2019, na faixa etária de 18 a 24 anos, incluindo o aumento de 4,9% (de 14,1% para 19%) no consumo diário de FLV, bem como a diminuição de 19,7% (de 42,1% para 22,4%) na ingestão semanal de refrigerante. Entretanto, o consumo abusivo de bebidas alcoólicas aumentou 2,8% (de 23% para 25,8%) no mesmo período. Apesar dessas mudanças, essa faixa etária ainda apresenta a menor ingestão de FLV e o maior consumo de refrigerante em comparação a outras idades (BRASIL, 2013; 2020).

Além disso, a POF 2017-2018 também avaliou o consumo alimentar com base na classificação segundo o grau de processamento, que divide os alimentos em quatro categorias (*in natura* ou minimamente processados, ingredientes culinários processados, processados e ultraprocessados) (MONTEIRO et al., 2017; MONTEIRO et al., 2019a). Essa é a mesma classificação utilizada no Guia alimentar para a população brasileira (GAPB) (BRASIL, 2014). Na faixa etária mais jovem, os dados da POF mostraram menor participação dos alimentos *in natura* ou minimamente processados, como FLV, leite, raízes e tubérculos, assim como de ingredientes culinários processados e alimentos processados. Além disso, o consumo de ultraprocessados foi maior entre os indivíduos dessa faixa etária, dentre esses alimentos estão salgados e salgadinhos "de pacote", biscoitos doces, frios e embutidos, refrigerantes e bebidas lácteas (IBGE, 2020b).



Corroborando com o anterior, estudos internacionais sugerem que os adultos jovens apresentam diminuição na qualidade geral da dieta e adotam hábitos alimentares pouco saudáveis nesse estágio de vida (NELSON et al., 2008; SPRAKE et al., 2018; BEAUDRY et al., 2019). Uma revisão de literatura avaliou o consumo alimentar de estudantes universitários, com base nos resultados de 37 estudos nacionais e internacionais, e encontrou práticas alimentares similares entre eles. A alimentação da maioria dos acadêmicos era caracterizada pelo alto consumo de *fast food*, *snacks*, doces, refrigerantes e bebidas alcoólicas, bem como baixa ingestão de FLVs, pescados e grãos integrais. Além disso, frequentemente, omitiam refeições principais e tinham o hábito de “beliscar” alimentos pouco saudáveis durante o dia (BERNARDO et al., 2017).

Outro estudo sobre hábitos alimentares de estudantes universitários, realizado com calouros (n=756) na Espanha (NIEVES et al., 2019), concorda com os resultados do estudo supracitado. A amostra relatou alta ingestão semanal de alimentos açucarados e baixo consumo diário de FLVs. Além disso, a maioria dos alunos afirmou ter o hábito de consumir pequenos lanches entre as refeições principais, geralmente não planejados e pouco saudáveis. No entanto, 87,9% dos estudantes relataram fazer o café da manhã (NIEVES et al., 2019). Observou-se ainda que os universitários que eram casados, com filhos e tinham suas casas próprias, apresentaram hábitos mais saudáveis que o restante da amostra. Isso pode ser explicado pela maior independência e senso de responsabilidade, associado à preocupação com a saúde, bem como, a possível alimentação tradicional familiar que depende menos do uso e consumo de alimentos de conveniência (NIEVES et al., 2019).

O padrão de consumo alimentar dos estudantes universitários parece repetir-se em diferentes lugares do mundo. Um estudo realizado com estudantes (n=268) de uma universidade na Nigéria, observou baixo consumo diário de frutas (18%), legumes e verduras (25,4%), bem como, alto consumo diário de lanches (67,2%), ainda, todos os estudantes consumiam lanche pelo menos 1 vez na semana (KAYODE; ALABI, 2020). Outro estudo pesquisou o consumo alimentar de estudantes universitários na Árabia Saudita. A amostra foi composta por 416 estudantes, todos da área da saúde. Dentre eles, 32% ingeriam todos os dias bebidas carbonatadas ou aromatizadas, 34,4%

consumiam *fast food* de 3 a 4 vezes na semana e apenas 12,3% consumiam FLV todos os dias (SYED et al., 2020).

Uma revisão sistemática explorou 71 estudos nacionais e internacionais sobre consumo de LV por estudantes universitários nos últimos dez anos. Os resultados dos estudos sugerem a baixa ingestão de LV nessa população, que não satisfaz as diretrizes da OMS. Dos estudos que investigaram frequência de consumo de vegetais, o Brasil se destacou pelas taxas mais altas de participantes que alegaram não consumir LV, sendo que 29,5% e 25,5% dos estudantes relataram nunca consumir vegetais crus ou cozidos, respectivamente (RODRIGUES et al., 2019).

Além desse perfil de consumo, autores sugerem que esse é um período de ganho de peso nessa população (LEVITSKY; HALBMAIER; MRDJENOVIC, 2004; NELSON et al., 2008; HOOTMAN; GUERTIN; CASSANO, 2017; HAIDAR et al., 2018; HOOTMAN; GUERTIN; CASSANO, 2018; SPRAKE et al., 2018). No Brasil, dados do Vigitel mostraram que o sobrepeso e a obesidade aumentaram consideravelmente na comparação de uma década na população correspondente a faixa etária de 18 a 24 anos. O excesso de peso passou de 24% em 2008 (BRASIL, 2010) para 32,1% em 2018 (BRASIL, 2019). Ao mesmo tempo que, para essa faixa etária, a obesidade em 2008 foi de 4,8%, (BRASIL, 2010) para 7,4% em 2018 (BRASIL, 2019).

Ainda, os achados da Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) de 2019 observaram que 33,7% dos indivíduos entre 18 e 24 anos estavam com excesso de peso, desses, 10,7% estavam com obesidade (IBGE, 2020a). Outro estudo brasileiro, realizado com 2163 alunos de graduação da área da saúde observou que 33,9% dos universitários apresentavam sobrepeso, enquanto que 4,6% tinham obesidade (MONTEIRO et al., 2019b).

Um estudo realizado com calouros (n= 301), no Canadá, coletou dados no início e ao final do primeiro ano acadêmico. O ganho de peso corporal médio durante o ano letivo foi de 1,8 kg para mulheres e 3,8 kg para homens. Além disso, houve um aumento no IMC de 0,7 kg/m<sup>2</sup> para o sexo feminino e 1,2 kg/m<sup>2</sup> para o sexo masculino. O consumo total de energia ao longo do ano acadêmico permaneceu o mesmo, mas a qualidade geral da dieta diminuiu com o tempo (BEAUDRY et al., 2019). Durante esse período, o estresse pode ser um fator que leva ao aumento do peso (HOOTMAN; GUERTIN;

CASSANO, 2018), podendo ocorrer, sobretudo, pela pressão acadêmica e social presente no ambiente universitário (STEPTOE et al., 2007).

Além disso, este pode ser considerado um período de riscos relacionado às mudanças no peso nessa população (NELSON et al., 2008) e o ganho de peso que tem início no primeiro ano de faculdade, pode significar uma enorme e cumulativa consequência no peso ao decorrer da graduação (LEVITSKY; HALBMAIER; MRDJENOVIC, 2004). Outro estudo conduzido nos Estados Unidos, acompanhou estudantes (n=86) ao longo dos quatro anos de faculdade e mostrou o aumento de peso de 4,38 kg em média por pessoa, dos quais 2,94 kg ocorreu após o primeiro ano de aulas (POPE; HANSEN; HARVEY, 2017).

A alimentação de baixo valor nutricional entre adultos jovens pode ser influenciada por diversos fatores, incluindo os individuais (referentes à presença de habilidades culinárias, conhecimento e percepção dos benefícios nutricionais), os sociais (como a influência dos colegas), os ambientais (relacionados à disponibilidade, acesso e custo dos alimentos no ambiente universitário) e os relacionados à universidade (referente a dispor de equipamento de cozinha na residência) (KABIR; MIAH; ISLAM, 2018).

O período de provas é outro fator que pode alterar os padrões alimentares dos estudantes universitários, pois além de passarem a maior parte do tempo se preparando para o exame, esse tende a ser um período estressante, de pouco ou nenhum interesse em cozinhar, optando por alimentos de maior conveniência (KABIR; MIAH; ISLAM, 2018). Michels et al. (2019) acompanharam 232 universitários na Bélgica durante o período de provas, concluindo que a qualidade da dieta diminuiu nessa época, em razão do aumento no consumo de *fast food* e diminuição na ingestão de FLV. Os estudantes que apresentaram maior risco de deterioração da dieta como consequência do período de exames foram os que relataram: comer mais fora de casa; ter saúde como motivo de escolha alimentar; ser altamente sedentário; ser calouro; e ter alto nível de estresse.

A disponibilidade de alimentos frescos a um preço acessível, também pode ser um fator que define qualidade da dieta de estudantes universitários (KABIR; MIAH; ISLAM, 2018). No Brasil, um estudo analisou o efeito da implantação de um restaurante universitário (RU) na dieta de alunos (n=1131) de uma universidade pública. Houve melhora na dieta dos estudantes com aumento da ingestão de LV, redução da

substituição da refeição do jantar por lanche, assim como a redução no consumo de alimentos pouco saudáveis. Além disso, fazer refeições no RU com mais frequência foi associado ao maior consumo de feijão, frutas e legumes e verduras, bem como menor frequência no consumo de batatas fritas e/ou salgadinhos fritos nessa população. Todavia, mesmo entre os usuários mais assíduos do RU, apenas 1/3 dos estudantes consumiam frutas regularmente ( $\geq 5$  dias/semana) e pouco menos da metade consumia LV com regularidade. O custo mais baixo da refeição, devido ao fato do valor ser subsidiado, pode ter auxiliado na assiduidade dos alunos ao RU (PEREZ et al., 2019), visto que o preço é um fator significativo para a escolha de alimentos entre os estudantes de universidades públicas (KABIR; MIAH; ISLAM, 2018).

Um estudo realizado na Grécia, sobre os hábitos alimentares de universitários ( $n=84$ ) que moravam ou não na casa dos pais, mostrou que aqueles que viviam longe da casa dos pais reduziram a ingestão semanal de FLV, pescados, leguminosas e azeite, bem como aumentaram o consumo de açúcar, bebidas alcoólicas e *souvlaki* (*fast food* típico grego). Apesar de ambos os grupos reduzirem o número de refeições caseiras e aumentaram a frequência no consumo de alimentos de conveniência, desde o início da faculdade, essa mudança ainda é mais exacerbada entre os estudantes que não moram com os pais (PAPADAKI et al., 2007). Isso pode ocorrer pois, a responsabilidade primária pela compra e preparo dos alimentos pode levar estudantes universitários, que vivem longe da casa dos pais, a práticas alimentares pouco saudáveis. Por outro lado, a revisão de Rodrigues et al. (2019), mostrou que estudantes que moram na casa de familiares estão propensos a receber maior apoio para cultivar hábitos alimentares mais saudáveis.

O fato de não morar na casa dos pais, pode ser visto, pelos adultos jovens, como uma das barreiras para incorporar práticas alimentares mais saudáveis (DELIENS et al., 2014). Além disso, esse público relata outras barreiras, tais como: falta de tempo para preparar sua própria refeição (DELIENS et al., 2014; MURRAY et al., 2015; BERNARDO et al., 2017); baixa disponibilidade e acesso a FLVs (DELIENS et al., 2014; MURRAY et al., 2015; BERNARDO et al., 2017; KABIR; MIAH; ISLAM, 2018); falta de habilidades culinárias (MURRAY et al., 2015; BERNARDO et al., 2017); falta de utensílios de cozinha (DELIENS et al., 2014; BERNARDO et al., 2017; KABIR; MIAH; ISLAM, 2018); fácil acesso a alimentos pouco saudáveis e de conveniência; instabilidade financeira

(BERNARDO et al., 2017); pressão acadêmica; e estresse (KABIR; MIAH; ISLAM, 2018). Esses fatores podem aumentar o consumo de alimentos processados entre essa população, uma vez que esses alimentos são mais fáceis de preparar, consumir e armazenar (KABIR; MIAH; ISLAM, 2018).

Os desfechos desses estudos podem ser resultantes dos fatores que influenciam nos hábitos alimentares de estudantes universitários. Devido à sobrecarga na vida acadêmica (CARAHER et al., 1999), a praticidade e tempo para se alimentar podem ser fatores considerados importantes para escolha alimentar por essa população (DELIENS et al., 2014). Com isso, pode favorecer o consumo de alimentos de conveniência, que apresentam maior facilidade de compra e acesso, bem como, normalmente, não necessitam de habilidades culinárias complexas para o seu preparo (CARAHER et al., 1999). O uso de alimentos de conveniência ou refeições prontas pode ainda estar associado a uma dieta menos saudável nesse público (HANSON et al., 2019).

Diante desse contexto, destaca-se a baixa qualidade da dieta de estudantes universitários, decorrente de diversos fatores que podem influenciar essa população. Tendo em vista que esse padrão alimentar pode favorecer desfechos nocivos à saúde, torna-se necessário encontrar formas de auxiliar na melhora dos hábitos alimentares desses indivíduos. Assim, no capítulo a seguir é apresentado o contexto teórico das habilidades culinárias e sua relação com a alimentação saudável.

## 2.2 HABILIDADES CULINÁRIAS E ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

De acordo com a primeira edição do Guia alimentar para a população brasileira (GAPB), do Ministério da Saúde, publicado em 2006, a alimentação saudável deve basear-se em práticas alimentares com significado social e cultural, com todos os grupos de alimentos fazendo parte dessa dieta. É importante que o alimento seja seguro, não apresentando perigos intrínsecos ou contaminação de natureza biológica, física ou química, de forma que não comprometa a saúde do consumidor (BRASIL, 2006). Ainda, de acordo com o Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (CONSEA), a alimentação adequada e saudável é um direito humano básico que deve garantir o acesso permanente e contínuo a uma alimentação apropriada ao ciclo de vida que o

indivíduo se encontra, respeitando os aspectos biológicos e sociais deste. Além disso, deve ser variada, moderada, equilibrada e prazerosa, atendendo às dimensões de gênero e etnia de cada um e ainda, respeitar o meio ambiente através de formas de produção mais sustentáveis, sendo livre de contaminação de natureza biológica, física, química ou de organismos geneticamente modificados (BRASIL, 2007).

Complementando estas definições, o atual GAPB, publicado em 2014, recomenda priorizar o consumo de alimentos in natura ou minimamente processados, limitar a ingestão de alimentos processados, bem como, evitar os alimentos ultraprocessados. Para as preparações culinárias, a orientação é que se utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades, dando preferência a temperos frescos (BRASIL, 2014).

O GAPB propõe desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias como um dos dez passos para uma alimentação adequada e saudável, pois ao longo dos anos, esse conhecimento tem sido desvalorizado, podendo culminar no aumento do consumo de alimentos ultraprocessados. Em razão disso, é importante a difusão das habilidades culinárias entre gerações, principalmente entre os jovens (BRASIL, 2014).

A questão da culinária também é destacada no Marco de Referência em Educação Alimentar e Nutricional (EAN), documento oficial brasileiro que norteia atividades de educação alimentar e nutricional, buscando integrar teoria e prática. Com relação à culinária, o documento aborda essa prática como uma forma de ampliar possibilidades, uma vez que saber preparar seu próprio alimento gera maior autonomia para o sujeito (BRASIL, 2012a).

Diante desse contexto, a argumentação a respeito do conceito das habilidades culinárias, ainda que inconsistente, existe na literatura, porém, não apresenta consenso entre os pesquisadores (JOMORI et al., 2018). Por meio de uma revisão de literatura, Jomori et al (2018) sugerem que as habilidades culinárias podem ser definidas como uma prática que considera a confiança, a atitude e o uso do conhecimento individual para realizar tarefas culinárias, ocorrendo desde o planejamento da refeição até seu preparo, independente do grau de processamento dos alimentos utilizados.

Corroborando com esta definição, Caraher e Lang (1999) propõem que as habilidades culinárias estão relacionadas com a capacidade para preparar alimentos e a confiança em cozinhar, promovendo a saúde do indivíduo, assim como seus aspectos

sociais e emocionais. Enquanto que para Diez-Garcia e Castro (2011), é por meio das habilidades culinárias que a transformação dos alimentos permite expressar tradições, símbolos e rituais.

As habilidades culinárias podem influenciar na ingestão e comportamento alimentar de adultos jovens, sendo que a falta delas, podem tornar os indivíduos mais propensos a consumir alimentos de conveniência (KABIR; MIAH; ISLAM, 2018). Um estudo com universitários (n=1448), realizado no Reino Unido, identificou quatro padrões alimentares frequentes nesse público, que foram definidos de acordo com os alimentos mais consumidos em cada um. O padrão “vegetariano”, evitava ingestão de proteínas animais; o padrão “lanche”, caracterizava-se pelo consumo de alimentos mais rápidos, sem a necessidade de preparo; no padrão “preocupados com a saúde”, eram consumidos alimentos considerados mais saudáveis, como frutas, saladas e peixes; e no padrão “conveniência, carne vermelha e álcool” consumia-se maior quantidade alimentos prontos ou que precisavam de pouco preparo, bem como, carne vermelha e bebida alcoólica. Os padrões menos saudáveis adotados em “lanche” e “conveniência, carne vermelha e álcool” estavam relacionados com a falta de habilidades culinárias, de tempo e de prazer em cozinhar (SPRAKE et al., 2018).

Ainda, estudantes universitários que cozinhavam usando alimentos de conveniência ou refeições prontas, podem estar negativamente associados ao consumo de FLV. Em contrapartida, os estudantes que usavam habilidades culinárias mais complexas e preparam refeições a partir de ingredientes básicos, com maior frequência (4-7 vezes por semana), podem estar associados ao maior consumo de FLV (HANSON et al., 2019).

Corroborando com o estudo anterior, diversos estudos têm relacionado o desenvolvimento das habilidades culinárias com hábitos alimentares mais saudáveis (LARSON et al. 2006; THORPE et al., 2013; WOLFSON; BLEICH, 2015; MILLS et al., 2017; HAGMANN; SIEGRIST; HARTMANN, 2020). O estudo de Utter et al. (2018) mostrou que indivíduos que relataram melhores habilidades culinárias no período de transição que os adultos emergentes se encontram, apresentaram uma alimentação mais saudável anos depois, com menor consumo de *fast food* e maior consumo de legumes e verduras.

Outro estudo, conduzido no Canadá, avaliou as habilidades culinárias de estudantes universitários (n=6638). Dentre os participantes, 38,8% já tinham realizado algum curso de alimentação e nutrição e 18,4% não tinham acesso a uma cozinha. Além disso, 62,5% dos estudantes relataram estar confortáveis para preparar refeições usando ingredientes básicos. Apenas 31,5% dos entrevistados se sentiam capazes de preparar uma refeição a partir de alimentos pré-prontos, e 6% relataram não ter nenhum tipo de habilidade culinária. Dos estudantes que moravam sozinhos, 67,6% relataram serem capazes de cozinhar a partir de ingredientes básicos, em comparação a 59,7% dos que moravam com a família. Ainda nesta variável, as mulheres referiram maior frequência em cozinhar a partir de ingredientes básicos do que os homens. Dos que relataram não ter nenhum tipo de habilidade culinária, metade estava cursando o primeiro ano de faculdade e a maioria morava com os pais. Além disso, o sexo feminino e os indivíduos que realizaram o curso de alimentação e nutrição relataram ter maiores habilidades culinárias quando comparados aos demais alunos (WILSON et al., 2017).

Um estudo com grupos focais realizado nos Estados Unidos buscou apontar as motivações de estudantes universitários (n=239) para preparar refeições em casa. Dentre os fatores que podem motivar o preparo de refeições em casa, referiu-se: desejo de economizar dinheiro; ter pais que deram exemplos na preparação de alimentos; estar familiarizado com técnicas de culinária; ter equipamentos disponíveis para cozinhar; disponibilidade de alimentos em casa; querer consumir alimentos mais saudáveis e nutritivos; gostar de cozinhar; ter interesse em saber o que há nos alimentos que consome; ter controle sobre a preparação; bem como, ter tempo suficiente para fazer compras, cozinhar e limpar após as refeições (JONES et al., 2014).

Contudo, a falta de habilidades culinárias, pode ser vista como uma barreira para o preparo de alimentos e práticas alimentares mais saudáveis (CARAHER; LANG, 1999; HORST; BRUNNER; SIEGRIST, 2010; MURRAY et al., 2015; BERNARDO et al., 2017; KABIR; MIAH; ISLAM, 2018). Essa barreira, pode ainda estar relacionada ao declínio na transmissão de habilidades culinárias entre as gerações (LANG; CARAHER, 2001; BRASIL, 2014), que pode ter ocorrido em virtude de mudanças sociais que reduziram o contato entre elas (DIEZ-GARCIA; CASTRO, 2011). No entanto, se supõe que as habilidades culinárias não estejam em declínio, mas que, o modo de preparar os



alimentos está se transformando (LANG; CARAHER, 2001; JOMORI et al., 2018). Isso ocorre, provavelmente, pelo uso de alimentos de maior conveniência e de formas de preparo mais modernas (LYON et al., 2011).

Entre as outras barreiras para cozinhar refeições mais saudáveis também podem estar o custo e conveniência dos alimentos, a dificuldade em satisfazer as preferências dos membros da família e a falta de tempo e interesse (GARCIA et al., 2020). Além disso, alguns autores sugerem que a falta de confiança e conhecimento para preparar os alimentos em casa pode ser uma barreira para essa população se alimentar de forma mais saudável (MURRAY et al., 2015; BERNARDO et al., 2017; KABIR; MIAH; ISLAM, 2018).

Diante disso, os diversos fatores que levam às mudanças nas habilidades culinárias podem dificultar a escolha e o acesso aos alimentos mais saudáveis. Contudo, adquirir habilidades pode tornar o indivíduo capaz de cozinhar a partir do básico, e ainda, entender o que isso significa. Tendo em vista a grande disponibilidade de alimentos prontos e prontos para consumo, que eliminam a necessidade de habilidades culinárias para se alimentar, a realização de intervenções, incluindo aulas de culinária, podem mudar a dieta dos jovens e de suas famílias (CARAHER; LANG, 1999).

Revisões sistemáticas de estudos de intervenções culinárias sugerem melhora no comportamento alimentar (REICKS; HOCHER; REEDER, 2018) ingestão e autoeficácia alimentar (HASAN et al., 2019), como aumento no consumo de FLV, bem como, a melhora na confiança e nos conhecimentos culinários dos participantes (REICKS; HOCHER; REEDER, 2018).

No contexto universitário, um estudo de intervenção culinária, controlado e randomizado, foi conduzido com estudantes (n=76) de uma universidade pública no Brasil, visando avaliar mudanças nas habilidades culinárias e alimentação saudável. No grupo intervenção, houve aumento da quantidade média de utensílios e equipamentos de cozinha disponíveis em casa, diminuição no consumo de alimentos do tipo *fast food* e em lanchonetes, melhoria na confiança, conhecimentos e atitudes culinárias, bem como, à confiança em usar e consumir FLV e temperos, acessibilidade e disponibilidade de FLVs em casa. Os resultados foram sustentados seis meses após o fim da intervenção (BERNARDO et al., 2018).

As habilidades culinárias podem ser avaliadas de diferentes formas. Nesse contexto, destaca-se no Brasil, um instrumento composto por oito escalas que avaliam habilidades culinárias e alimentação saudável, que já foi adaptada transculturalmente e validada para o país. Dentre essas escalas encontram-se a autoeficácia culinária, caracterizada pela confiança em cozinhar e utilizar técnicas culinárias básicas e a escala de conhecimentos culinários, que caracteriza-se pelo conhecimento em algumas técnicas básicas e termos culinários (MICHAUD, 2007; JOMORI, 2017; JOMORI et al., 2017).

Ainda, a confiança e o conhecimento culinário são apontados na literatura como fatores fundamentais para o desenvolvimento de habilidades culinárias individuais (CARAHER et al., 1999; BYRD-BREDBENNER, 2005; LARSON et al., 2006; WOLFSON et al., 2016). A maior confiança em utilizar habilidades culinárias foi associada ao sexo feminino, maior nível socioeconômico, maior idade e ser o principal responsável pela compra e preparo dos alimentos em casa. Enquanto pessoas de grupo socioeconômico mais baixo e de faixa etária mais jovem (19-34 anos) apresentaram menor confiança em usar habilidades culinárias (ADAMS et al., 2015).

Concordando com o anterior, um estudo realizado com estudantes (n=766) de uma universidade no sul do Brasil observou que a confiança em utilizar técnicas culinárias básicas e a confiança em consumir e usar FLV estava associada a características como o sexo feminino, idade, habilidade culinária relatada e o tempo disponível para cozinhar (BORBA et al, *underreview*). Ser aluno da área da saúde também parece estar relacionado a maior confiança culinária quando associados a atividades, como: manipular, armazenar e preparar alimentos de forma segura, ler informações nutricionais para escolher um alimento mais saudável, planejar refeições para uma semana inteira e mudar a receita para torná-la mais saudável (GARCIA; SVOBODA; RUIZ, 2016).

Em relação ao conhecimento culinário, um estudo realizado no Canadá avaliou as habilidades e os conhecimentos culinários de estudantes (n=44) do segundo e terceiros ano de graduação em dietética. Os conhecimentos e confiança culinária foram maiores entre os estudantes do terceiro ano letivo (COOPER; MEZZABOTTA; MURPHY, 2016). Um estudo que avaliou conhecimento culinário também foi realizado com estudantes

universitários (n=93) de Porto Rico, segundo os autores a maior parte dos estudantes tinham hábitos alimentares inadequados e cerca de 41% da amostra não apresentou conhecimentos culinários adequados. Maiores níveis de conhecimentos culinários foram observados em estudantes de nutrição e culinária, ademais, essa pesquisa não encontrou associação entre os conhecimentos culinários e hábitos alimentares nesses indivíduos (MEDINA et al., 2020).

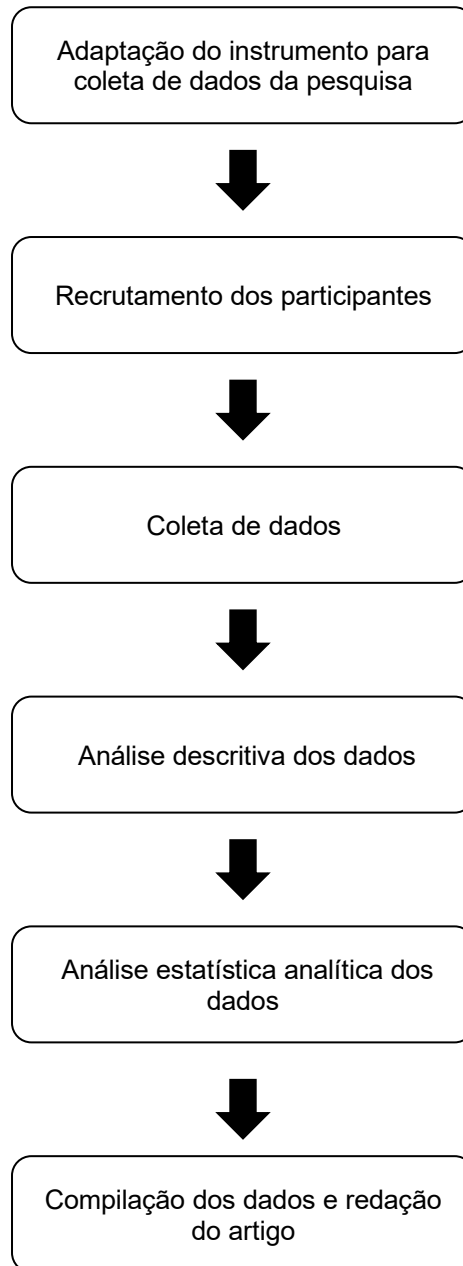
Outro estudo realizado com universitários (n=1024), nos Estados Unidos, mostrou que a maioria dos estudantes relatou confiança em utilizar o microondas (97%), reaquecer sobras (96%) e cozinhar em ebulição (89%), esses métodos de cocção foram os mesmos que os participantes relataram ter maior experiência. Também foi observada uma relação inversa entre a confiança culinária e maior complexidade das preparações. Além disso, o sexo feminino apresentou maior média de conhecimentos culinários em comparação ao sexo masculino, entretanto, esse conhecimento ainda era limitado (BYRD-BREDBENNER, 2005).

Diante do apresentado, destaca-se a importância do desenvolvimento das habilidades culinárias na população universitária com o objetivo de estabelecer hábitos alimentares mais saudáveis nessa fase da vida. Dessa forma, entender a relação da confiança culinária e dos conhecimentos culinários com as características individuais de estudantes universitários podem contribuir para fomentar ações que estimulem o desenvolvimento de habilidades culinárias nessa população.

### 3 MÉTODO

A figura 2 apresenta as etapas que foram seguidas no método.

**Figura 2** - Etapas de desenvolvimento da pesquisa. Santa Catarina (SC), 2020.



### 3.1 INSERÇÃO DO ESTUDO

O presente estudo está inserido no Núcleo de Pesquisas de Nutrição em Produção de Refeições (NUPPRE), da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC) e faz parte de um projeto de pesquisa intitulado “Veg+: aumentando o consumo de legumes e verduras entre adultos jovens por meio de cadeias curtas de comercialização”, com registro no Sigpex UFSC n. 201810106. O projeto Veg+ aconteceu em parceria com pesquisadores da *Bournemouth University* (BU) e recebeu financiamento internacional do fundo Newton e da Fundação de Apoio à Pesquisa Científica e Tecnologia do Estado de Santa Catarina (FAPESC), com registro n. 332207684.

Dentro da temática das habilidades culinárias com estudantes universitários, já foram realizadas duas teses de doutorado, uma para adaptação transcultural do questionário de avaliação de intervenção do programa estadunidense *Cooking with a Chef* (CWC) com estudantes ingressantes de uma universidade brasileira (JOMORI, 2017; JOMORI et al., 2017; JOMORI et al., 2018); e outra visando o desenvolvimento do programa de intervenção de Nutrição e Culinária na Cozinha (NCC), com adaptação, aplicação e avaliação do impacto sobre habilidades culinárias nas práticas alimentares de estudantes universitários (BERNARDO, 2017; BERNARDO et al., 2017a; BERNARDO et al., 2017b). Além de duas dissertações de mestrado, uma que abordou as dimensões de autoeficácia culinária e as relações com variáveis pessoais e sociodemográficas de estudantes universitários ingressantes (BORBA, 2018), e outra sobre comportamentos culinários e a relação com características individuais e culinárias de estudantes ingressantes de uma universidade pública brasileira (SILVA, 2018).

Ainda, como parte do desenvolvimento do programa NCC, foram elaborados dois trabalhos de conclusão de curso, um para seleção, adaptação e teste de receitas culinárias do CWC aplicadas no programa de intervenção NCC (RITA, 2016; RITA et al., 2018) e outro sobre desenvolvimento, aplicação e avaliação de um plano de oficina de reciclagem dos conhecimento culinários para o programa de intervenção NCC com estudantes universitários (VIDAL; PETRY, 2019). Ademais, com relação ao público-alvo, alguns estudos anteriores do NUPPRE embasaram a trajetória e apoiam a temática, como os que analisaram aspectos do ambiente nutricional de estudantes universitários (BASQUEROTTO, 2013; PULZ, 2014; PULZ et al., 2017).

### 3.2 CARACTERIZAÇÃO DO ESTUDO

O estudo foi caracterizado pela abordagem quantitativa, do tipo transversal, descritivo e analítico. Para tanto, foi realizado o recrutamento dos participantes e aplicação de questionário, com o objetivo de descrever características individuais de estudantes universitários e de habilidades culinárias. Na sequência, foram realizadas análises estatísticas descritivas e analíticas dos dados com posterior compilação dos resultados.

### 3.3 POPULAÇÃO ALVO, CÁLCULO DA AMOSTRA E RECRUTAMENTO

A população alvo do estudo foi composta por estudantes universitários matriculados em instituições localizadas na região metropolitana de Florianópolis, totalizando 36.888 estudantes de graduação.

Foi calculada amostra representativa dos estudantes, considerando-se a frequência prevista de 50% para alto conhecimento culinário, 5% de erro aleatório, efeito de delineamento amostral de 1,0 e 10% de perdas, totalizando o mínimo de 420 estudantes a serem investigados. O cálculo foi feito no programa estatístico Open Epi versão 3.01.

Os critérios de inclusão para a amostra foram: ter 16 anos ou mais; estar matriculado em algum curso de graduação de uma instituição superior de ensino da Grande Florianópolis entre 2018 e 2019; e aceitar participar da pesquisa concordando com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Foram excluídos os participantes que não estavam matriculados em alguma instituição de ensino superior da grande Florianópolis.

Os participantes foram recrutados através da distribuição do “*quick response code*” (QRcode) nas salas de aula da UFSC e fila do restaurante universitário, além do envio do link da pesquisa por meio eletrônico e aplicativos de mensagens instantânea, com disponibilização do link no site do NUPPRE e no site do projeto Veg+. O instrumento ficou disponível online entre abril e junho de 2019 até atingir o mínimo de respondentes, quando foi encerrada a coleta dos dados.

### 3.4 INSTRUMENTO E TÉCNICA DE COLETA DE DADOS

Para a coleta de dados foi feita a aplicação de um questionário validado para o Brasil (JOMORI, 2017; JOMORI et al., 2017) (ANEXO A), online, autopreenchido, por meio da plataforma online do Google *Forms*. O questionário era composto por três seções.

A primeira seção era referente à caracterização da amostra: idade; sexo; telefone; *email*; peso e altura autorreferidos para posterior cálculo de índice de massa corporal (IMC); cidade, universidade e turno que estuda; curso; escolaridade dos pais; com quem mora; cidade e estado de origem; tempo disponível para cozinhar; se tem filhos menores de 16 anos de idade; se considera que sabe cozinhar; com quem aprendeu a cozinhar; e, local que realiza as principais refeições. Além desses itens, foi questionado também sobre hábitos alimentares relacionados ao consumo de legumes e verduras, como: frequência de consumo semanal de legumes e verduras; em quais refeições incluía legumes e/ou verduras; quais os mais consumidos; e quais menos gostava. Essa primeira parte foi adaptada de Jomori (2017). Para as análises, a frequência do consumo de legumes e verduras foi classificada em três categorias: até uma vez por semana; várias vezes na semana (entre 2 e 6 vezes) e diariamente.

Na segunda seção, foi utilizada uma escala sobre os motivos para as escolhas alimentares (*Food Choice Questionnaire*), já validado para o Brasil (HEITOR et al., 2015). Entretanto, os dados desta parte do questionário não foram utilizados no presente estudo.

Na terceira seção, foram coletadas informações referentes às oito escalas de avaliação das habilidades culinárias e alimentação saudável, sendo elas: 1) disponibilidade e acesso de FLV (IDAFLV); 2) atitudes culinárias (AC); 3) comportamento culinário em casa (CCC); 4) comportamento culinário fora de casa (CCFC); 5) autoeficácia em cozinhar e utilizar técnicas culinárias básicas (AETC); 6) autoeficácia em utilizar FLV e temperos (AEUFLV); 7) autoeficácia em consumir FLV (AECFLV); e 8) conhecimentos sobre técnicas culinárias (CTTC). Essa última parte do instrumento, foi adaptada transculturalmente e validada para o Brasil por Jomori (2017).

Para avaliar as habilidades culinárias, o presente estudo utilizou as escalas AETC e CTTC. A escala AETC avalia a confiança em desempenhar diversas tarefas culinárias e em utilizar 12 técnicas básicas de cocção<sup>1</sup>. A escala AETC é composta por 18 itens, com resposta do tipo Likert de 5 pontos, sendo 1- nada confiante até 5- extremamente confiante. A escala CTTC avalia o conhecimento em alguns termos e técnicas básicas de cozinha, e é composta por oito itens com questões de múltipla escolha, cada alternativa correta equivale a 1 ponto (JOMORI, 2017; JOMORI et al., 2017).

### 3.5 TRATAMENTO E ANÁLISE DOS DADOS

Após a aplicação dos questionários, os dados foram exportados para uma planilha no formato Excel. Para a construção do banco de dados, as variáveis foram codificadas na planilha e posteriormente exportadas para um software estatístico (STATA, versão 13.0). Para a análise dos dados, inicialmente foi realizada análise descritiva das variáveis individuais e das características alimentares dos estudantes, adotando-se a descrição por meio da prevalência dos dados (frequência absoluta e relativa) para as variáveis categóricas. As variáveis contínuas foram descritas em média e desvio padrão. A simetria dos dados foi avaliada por meio de histograma e coeficiente de variabilidade.

As características individuais dos estudantes foram tratadas como variáveis de exposição categóricas. Os desfechos avaliados foram: a confiança culinária e o conhecimento culinário, ambos expressos em escore médio. Para associação entre a confiança culinária e conhecimento culinário com as características individuais foram realizados os Teste-T de Student ou ANOVA com post-hoc de Bonferroni. Em todos os testes, para a tomada de decisão estatística adotou-se um nível de significância menor do que 5%.

### 3.6 APROVAÇÃO PELO COMITÊ DE ÉTICA

Esta pesquisa teve aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), sob n. protocolo

---

<sup>1</sup> Técnicas básicas de cocção: cozinhar em água fervente; cozinhar em fogo brando; cozinhar no vapor; fritar com muito óleo; saltear; refogar; chapear; cozinhar com a técnica pochê; assar em forno; assar na churrasqueira; ensopar; utilizar o forno de micro-ondas.



1.318.443, seguindo os preceitos éticos na pesquisa com a participação de seres humanos, de acordo com a Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012 (BRASIL, 2012b).

## **4 RESULTADOS**

Os resultados deste trabalho incluem a apresentação de um manuscrito original expondo os resultados do estudo, a ser submetido ao periódico científico internacional.

#### 4.1 ARTIGO ORIGINAL

### **RELAÇÃO ENTRE CONFIANÇA, CONHECIMENTOS CULINÁRIOS E CARACTERÍSTICAS INDIVIDUAIS DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS DE UMA CAPITAL NO SUL DO BRASIL**

#### **RESUMO**

Estudantes universitários passam por mudanças nos hábitos alimentares ao ingressarem na graduação, com aumento no consumo de alimentos ultraprocessados e diminuição no consumo de alimentos *in natura* ou minimamente processados. Um dos fatores que podem influenciar esse consumo decorre da falta de habilidades culinárias para preparar os alimentos em casa. Diversos estudos sugerem que o desenvolvimento das habilidades culinárias está associado a hábitos alimentares mais saudáveis entre a população universitária. Para o desenvolvimento dessas habilidades, a confiança e os conhecimentos culinários parecem ser fatores fundamentais, e podem estar relacionados a características individuais. O presente estudo teve como objetivo analisar a relação entre confiança, conhecimentos culinários e características individuais de estudantes universitários de uma capital no Sul do Brasil. Para tanto, aplicou-se um questionário validado, online e autopreenchido, que incluiu questões referentes às características individuais e HC. Para avaliar as HC, o presente estudo considerou as escalas de confiança culinária e de conhecimentos culinários. Para investigar a associação entre confiança, conhecimentos culinários e características individuais foram realizados os Teste-T de Student ou ANOVA com post-hoc de Bonferroni. Para a tomada de decisão estatística adotou-se um nível de significância menor do que 5%. No total, 525 estudantes foram incluídos no estudo. Os resultados sugerem que a maior confiança e

conhecimentos culinários estão relacionados a maior tercil de idade, cursar graduação na área da saúde, ter maior tempo disponível para cozinhar, considerar que sabe cozinhar e consumir legumes e verduras diariamente. O maior conhecimento culinário foi associado também ao sexo feminino, enquanto a maior média de confiança culinária foi associada a não ter sobrepeso ou obesidade e almoçar em casa com maior frequência. Os achados do presente contribuem para o conhecimento científico acerca das habilidades culinárias e poderão ajudar a fomentar estratégias de saúde pública destinadas ao desenvolvimento das HC nesta população.

## **INTRODUÇÃO**

Com a transição para o ensino superior, diversas mudanças podem ocorrer na vida dos estudantes universitário e podem acarretar em maior autonomia para a tomada de decisões e responsabilidade pela própria alimentação (Stok et al., 2018). Esse estágio de vida é considerado um momento importante para estabelecer padrões de comportamento em saúde que serão levados para a vida adulta, principalmente por ser uma fase caracterizada por hábitos alimentares menos saudáveis (Sprake et al., 2018, Beaudry et al., 2019), como maior consumo de doces (Bernardo et al., 2017b, Nieves et al., 2019), refrigerantes, bebidas alcoólicas e *fast foods* (Bernardo et al., 2017b), bem como baixo consumo de peixes, grãos integrais e frutas, legumes e verduras (FLV) (Bernardo et al., 2017b, Rodrigues et al., 2019). Além disso, é comum nesse público a omissão frequente de refeições (Bernardo et al., 2017b, Kabir et al., 2018, Rodrigues et al., 2019) e o hábito de “beliscar” alimentos pouco saudáveis durante o dia (Bernardo et al., 2017b, Nieves et al., 2019).

Tais comportamentos podem estar relacionados com algumas barreiras que estudantes universitários referem para se alimentar de maneira mais saudável, como: falta de tempo; conveniência de alimentos pouco saudáveis; limitação de acesso, baixa disponibilidade e maior custo dos alimentos mais saudáveis (Deliens et al., 2014, Murray et al., 2015, Bernardo et al., 2017b, Kabir et al., 2018); não morar na casa dos pais (Deliens et al., 2014); falta de espaço e utensílios para cozinhar (Deliens et al., 2014, Bernardo et al., 2017b, Kabir et al., 2018) e a falta de habilidades culinárias para preparar os alimentos em casa (Murray et al., 2015, Bernardo et al., 2017b, Kabir et al., 2018).

Embora não haja consenso na literatura, as habilidades culinárias podem ser definidas como a confiança, a atitude e o uso do conhecimento individual para realizar tarefas culinárias, que permeiam desde o planejamento da refeição até o seu preparo, independente do grau de processamento dos alimentos utilizados (Jomori et al., 2018). A literatura sugere que o desenvolvimento das habilidades culinárias está relacionado com hábitos alimentares mais saudáveis (Wolfson e Bleich, 2015, Mills et al., 2017, Hanson et al., 2019). Entre eles, o maior consumo de FLV, menor consumo de fast food (Utter et al., 2018, Hanson et al., 2019), bem como ingestão mais adequada de gorduras, cálcio e cereais integrais (Larson et al., 2006).

Ainda, alguns autores apontam que a confiança e o conhecimento culinário são fatores fundamentais para o desenvolvimento de habilidades culinárias individuais (Caraher et al., 1999, Byrd-Bredbenner, 2005, Larson et al., 2006, Wolfson et al., 2016). A confiança culinária pode ser caracterizada pela autoeficácia em cozinhar e utilizar técnicas culinárias básicas e o conhecimento culinário pode ser definido pelo conhecimento em alguns termos e técnicas básicas de cozinha (Michaud, 2007). Entre

os estudantes universitários, o ano letivo mais avançado pode estar relacionado ao maior nível de confiança e conhecimentos (Cooper et al., 2016). A maior confiança culinária também pode ser associada a maior idade, considerar que sabe cozinhar, maior tempo disponível para cozinhar (Borba et al., *underreview*), sexo feminino (Adams et al., 2015, Borba et al., *underreview*), maior nível socioeconômico e ser o principal responsável pela compra e preparo alimentos em casa (Adams et al., 2015). O conhecimento culinário parece estar associado a ser estudante de nutrição e dietética (Medina et al., 2020), sexo feminino e trabalhar com preparo de alimentos (Byrd-Bredenner, 2005).

Diante desse contexto, tendo em vista os hábitos inadequados dessa população, a busca pela relação entre confiança, conhecimentos culinários e características individuais pode auxiliar do desenvolvimento das habilidades culinárias e, conseqüentemente, na prevenção de agravos nutricionais e na melhora dos hábitos alimentares desse público. Além disso, no Brasil, são poucos os estudos que exploram essa temática com a população universitária. Assim, o presente estudo teve como objetivo analisar a relação entre confiança, conhecimentos culinários e características individuais de estudantes universitários de uma capital no Sul do Brasil.

## MÉTODOS

### POPULAÇÃO ALVO, CÁLCULO DA AMOSTRA E RECRUTAMENTO

Trata-se de um estudo transversal, descritivo e analítico. A população alvo do estudo foi composta por estudantes universitários matriculados em instituições localizadas na região metropolitana da cidade de Florianópolis, no sul do Brasil, totalizando 36.888 estudantes de graduação. Foi calculada amostra representativa dos

estudantes, considerando-se a frequência prevista de 50% para alto conhecimento culinário, 5% de erro aleatório, efeito de delineamento amostral de 1,0 e 10% de perdas, totalizando o mínimo de 420 estudantes a serem investigados. O cálculo foi feito no programa estatístico Open Epi versão 3.01.

Os critérios de inclusão para a amostra foram: ter 16 anos ou mais; estar matriculado em algum curso de graduação de uma instituição superior de ensino da região metropolitana estudada entre 2018 e 2019; e aceitar participar da pesquisa concordando com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Foram excluídos os participantes que não estavam matriculados em alguma instituição de ensino superior da região metropolitana estudada.

Os participantes foram recrutados através da distribuição do “quick response code” (QRcode) nas salas de aula e fila do restaurante universitário, além do envio do link da pesquisa por meio eletrônico, mídias sociais e aplicativos de mensagens instantânea, com disponibilização do link no site das instituições de ensino superior e de grupos de pesquisa da região. O instrumento ficou disponível online entre abril e junho de 2019 até atingir o mínimo de respondentes, quando foi encerrada a coleta dos dados.

## INSTRUMENTO E TÉCNICA DE COLETA DE DADOS

Para a coleta de dados, foi feita a aplicação de um questionário validado, online, autopreenchido, por meio da plataforma online do Google Forms. O questionário era composto de três seções: uma de caracterização da amostra e consumo de LV, que foi adaptada de Jomori (2017). Uma escala sobre motivos para escolhas alimentares, sendo que os dados desta seção não foram utilizados no presente estudo. E uma de avaliação

de HC e alimentação saudável previamente adaptado culturalmente e validado para estudantes universitários brasileiros (Jomori et al, 2017).

Para avaliar as características individuais da amostra, foram coletas informações referentes ao sexo; idade; escolaridade dos pais; peso e altura autorreferidos (para cálculo do Índice de Massa Corporal); área de estudo; se tem filhos menores de 16 anos de idade; composição domiciliar (ex. morar sozinho, com crianças, pais, amigos); tempo disponível para cozinhar; se considera que sabe cozinhar; com quem aprendeu a cozinhar; e local que realiza as principais refeições. Além desses itens, foi questionado sobre hábitos alimentares relacionados ao consumo de vegetais, como: em quais refeições inclui legumes e/ou verduras; quais os mais consumidos; quais menos gosta; e a frequência de consumo semanal de legumes e verduras.

Para avaliar as habilidades culinárias, o presente estudo utilizou as escalas de autoeficácia em cozinhar e utilizar técnicas culinárias básicas (AETC) e de conhecimentos sobre técnicas culinárias (CTTC). A escala AETC avalia a confiança em desempenhar diversas tarefas culinárias e em utilizar 12 técnicas básicas de cocção<sup>2</sup>. A escala AETC é composta por 18 itens, com resposta do tipo Likert de 5 pontos, sendo 1- nada confiante até 5- extremamente confiante. A escala CTTC avalia o conhecimento em alguns termos e técnicas básicas de cozinha, e é composta por oito itens com questões de múltipla escolha, cada alternativa correta equivale a 1 ponto, sendo o valor máximo possível de 8 pontos (Jomori, 2017, Jomori et al., 2017).

---

<sup>2</sup> Técnicas básicas de cocção: cozinhar em água fervente; cozinhar em fogo brando; cozinhar no vapor; fritar com muito óleo; saltear; refogar; chapear; cozinhar com a técnica pochê; assar em forno; assar na churrasqueira; ensopar; utilizar o forno de micro-ondas (Jomori et al., 2017).



## TRATAMENTO E ANÁLISE DOS DADOS

Após a aplicação dos questionários, os dados foram exportados para uma planilha no software Microsoft Excel ®. Para a construção do banco de dados, as variáveis foram codificadas na planilha e posteriormente exportadas para um software estatístico (STATA, versão 13.0). Para a análise dos dados, inicialmente foi realizada análise descritiva das variáveis individuais e das características alimentares dos estudantes, adotando-se a descrição por meio da prevalência dos dados (frequência absoluta e relativa) para as variáveis categóricas. As variáveis contínuas foram descritas em média e desvio padrão. A simetria dos dados foi avaliada por meio de histograma e coeficiente de variabilidade.

As características individuais dos estudantes foram tratadas como variáveis de exposição categóricas. Os desfechos avaliados foram: a confiança culinária e o conhecimento culinário, ambos expressos em escore médio e desvio padrão. Para associação entre a confiança culinária e conhecimento culinário com as características individuais foram realizados os Teste-T de Student ou ANOVA com post-hoc de Bonferroni. Em todos os testes, para a tomada de decisão estatística, adotou-se um nível de significância menor do que 5%.

## APROVAÇÃO PELO COMITÊ DE ÉTICA

Esta pesquisa teve aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), sob n. protocolo 1.318.443, seguindo os preceitos éticos na pesquisa com a participação de seres humanos, de acordo com a Resolução n° 466, de 12 de dezembro de 2012 (Brasil, 2012).

## RESULTADOS

### Caracterização

A caracterização da amostra (n=525) está descrita na **Tabela 1**. A maioria dos estudantes era do sexo feminino (74%) e tinham idade entre 17 e 20 anos (33%). Da escolaridade dos pais, 41% das mães e 34% dos pais possuíam graduação completa ou pós graduação. Cerca de 27% dos participantes foram classificados com sobrepeso ou obesidade e 39% eram na área da saúde. A maior parte dos estudantes não tinham filhos (92%) e morava com pais e/ou avós (60%). A maioria relatou ter entre 1 hora e 3 horas disponíveis para cozinhar (70%). Dos 84% que consideravam saber cozinhar, 76% aprendeu a cozinhar com alguém da família. Com relação ao local que fazem a principal refeição, 58% almoçava fora de casa ou comida preparada e 80% jantava em casa (refeição preparada em casa) (**Tabela 1**). Entre os que almoçavam fora de casa, 72% relataram almoçar exclusivamente no Restaurante Universitário (dados não apresentados em tabelas).

Em relação à frequência de consumo de LV, menos da metade (45%) dos participantes relatou consumir diariamente (**Tabela 1**). As principais refeições em que incluíam LV eram almoço (95%) e jantar (53%). Entre os universitários, os LVs mais consumidos foram: cenoura (72%), alface (59%), tomate (47,9%), brócolis (44%) e beterraba (34%); dos LVs que os participantes menos gostavam, os que se destacaram foram: rúcula (20%), chuchu (16%) agrião (13%), berinjela (13%) e rabanete (12%) (dados não apresentados em tabelas). A média da autoeficácia culinária foi de 3.72 ( $\pm 0.76$ ) e de conhecimento culinário de 5.18 ( $\pm 1.82$ ) (**Tabela 1**).

Tabela 1. Caracterização da amostra de estudantes universitários.

<b>Variável</b>	<b>Total n (%)</b>
<b>Sexo</b>	
Feminino	392 (74.67)
Masculino	133 (25.33)
<b>Idade</b>	
17 a 20 anos	178 (33.90)
21 a 24 anos	173 (32.95)
≥ 25 anos	174 (33.14)
<b>Escolaridade da mãe</b>	
Até ensino médio incompleto	154 (29.33)
Ensino médio completo ou graduação incompleta	154 (29.33)
Graduação completa ou pós graduação	217 (41.33)
<b>Escolaridade do pai</b>	
Até ensino médio incompleto	169 (32.19)
Ensino médio completo ou graduação incompleta	175 (33.33)
Graduação completa ou pós graduação	181 (34.48)
<b>Sobrepeso/obesidade</b>	
Sim	144 (27.50)
Não	379 (72.50)
<b>Curso</b>	
Saúde	205 (39.05)
Outros	320 (60.95)
<b>Ter filhos</b>	
Sim	37 (7.10)
Não	488 (92.90)

**Com quem mora**

Crianças	127 (24.19)
Pais e/ou avós	318 (60.57)
Sozinho ou com colegas	80 (15.24)

**Tempo disponível para cozinhar (n 518)**

<1 hora	130 (25.10)
1 a 3 horas	365 (70.46)
>3 horas	23 (4.44)

**Considera que sabe cozinhar**

Sim	444 (84.57)
Não	81 (15.43)

**Com quem aprendeu a cozinhar**

Mãe/ pai/ avó/ outros da família	403 (76.76)
Amigos	94 (17.90)
Aula/ curso/ escola	47 (8.95)
Livros de receita	95 (18.10)
Internet	257 (48.95)
Programa de TV	84 (16.00)
Sozinho	173 (32.95)

**Local que faz o almoço**

Fora de casa ou comida preparada	308 (58.70)
Em casa (refeição preparada em casa)	217 (41.30)

**Local que faz o jantar**

Fora de casa ou comida preparada	104 (19.80)
Em casa (refeição preparada em casa)	421 (80.20)

**Frequência de consumo de vegetais**

1 x/semana	82 (15.62)
------------	------------

Várias vezes na semana	206 (39.24)
Todos os dias	237 (45.14)
<b>Autoeficácia culinária</b>	3.72 ±0.76*
<b>Conhecimento culinário</b>	5.18 ±1.82*

---

\* Resultados expressos em média e  $\pm$ DP.

#### Fatores associados às habilidades culinárias

A associação entre a autoeficácia culinária e o conhecimento culinário com as características individuais da população estudada está detalhada na **Tabela 2**.

As variáveis que apresentaram associação significativa com as maiores médias de autoeficácia culinária e de conhecimentos culinários foram a idade (maior grau), estar cursando uma graduação na área da saúde, ter mais tempo disponível para cozinhar, considerar que sabe cozinhar e consumo diário de legumes e verduras. Além disso, indivíduos do sexo feminino apresentaram maior média do escore de conhecimento culinário comparados aos indivíduos do sexo masculino. Os participantes com sobrepeso ou obesidade apresentaram menor média de autoeficácia culinária, enquanto quem relatou almoçar em casa apresentou maior média nessa mesma variável (**Tabela 2**).

As variáveis de escolaridade de ambos os pais, com quem mora, ter filhos e local que realiza o jantar não tiveram associação com média das escalas de autoeficácia e conhecimento culinário (**Tabela 2**).

**Tabela 2.** Associação entre as variáveis de autoeficácia culinária e conhecimentos culinários com características individuais de estudantes universitários.

Variáveis	Autoeficácia culinária		Conhecimento culinário	
	Média ±DP	p-valor	Média ±DP	p-valor
<b>Sexo</b>				
Feminino	3.74 ±0.75	0.210*	5.41 ±1.75	<0.001*
Masculino	3.64 ±0.77		4.48 ±1.85	
<b>Idade</b>				
17 a 20 anos	3.55 ±0.74 <sup>b</sup>	<0.001	4.91 ±1.73 <sup>b</sup>	0.016
21 a 24 anos	3.72 ±0.78		5.15 ±1.86	
≥ 25 anos	3.88 ±0.72 <sup>a</sup>		5.47 ±1.85 <sup>a</sup>	
<b>Escolaridade da mãe</b>				
Até ensino médio incompleto	3.70 ±0.76	0.152	5.06 ±1.78	0.156
Ensino médio completo ou graduação incompleta	3.64 ±0.76		5.03 ±1.85	
Graduação completa ou pós graduação	3.79 ±0.76		5.36 ±1.82	
<b>Escolaridade do pai</b>				
Até ensino médio incompleto	3.72 ±0.74	0.409	4.96 ±1.87	0.055
Ensino médio completo ou graduação incompleta	3.66 ±0.79		5.12 ±1.82	
Graduação completa ou pós graduação	3.77 ±0.74		5.42 ±1.76	

**Sobrepeso/obesidade**

Sim	3.66 ±0.77	<b>0.010*</b>	5.14 ±1.88	0.776*
Não	3.85 ±0.70		5.19 ±1.81	

**Curso**

Saúde	3.81 ±0.76	<b>0.018*</b>	5.52 ±1.83	<b>&lt;0.001*</b>
Outros	3.65 ±0.75		4.95 ±1.79	

**Com quem mora**

Crianças	3.73 ±0.70	0.332	5.29 ±1.90	0.715
Pais e/ou avós	3.68 ±0.80		5.13 ±1.83	
Sozinho ou com colegas	3.82 ±0.68		5.16 ±1.70	

**Ter filhos**

Sim	3.80 ±0.74	0.847*	5.18 ±2.19	0.966*
Não	3.71 ±0.76		5.17 ±1.79	

**Tempo disponível para cozinhar (n 518)**

<1 hora	3.50 ±0.79 <sup>a</sup>	<b>&lt;0.001</b>	4.61 ±1.95 <sup>a</sup>	<b>&lt;0.001</b>
1 a 3 horas	3.78 ±0.74 <sup>b</sup>		5.34 ±1.76 <sup>b</sup>	
>3 horas	4.03 ±0.72 <sup>b</sup>		5.78 ±1.53 <sup>b</sup>	

<b>Considera que sabe cozinhar</b>					
Sim	3.88 ±0.65	<b>&lt;0.001*</b>	5.39 ±1.75	<b>&lt;0.001*</b>	
Não	2.81 ±0.68		4.00 ±1.77		
<b>Local que faz o almoço</b>					
Fora de casa ou comida preparada	3.66 ±0.75	<b>0.034*</b>	5.07 ±1.83	0.125*	
Em casa (refeição preparada em casa)	3.80 ±0.77		5.32 ±1.80		
<b>Local que faz o jantar</b>					
Fora de casa ou comida preparada	3.64 ±0.76	0.269*	4.99 ±1.66	0.244*	
Em casa (refeição preparada em casa)	3.73 ±0.76		5.22 ±1.86		
<b>Consumo de LV</b>					
1x/semana	3.34 ±0.87 <sup>a</sup>		4.08 ±1.83 <sup>a</sup>		
Várias vezes/semana	3.70 ±0.73	<b>&lt;0.001</b>	5.28 ±1.83	<b>&lt;0.001</b>	
Diariamente	3.86 ±0.69		5.46 ±1.68		

<sup>a,b</sup> ANOVA com post-hoc de Bonferroni. Exceções especificadas.

\* Teste-t

## DISCUSSÃO

Esse artigo apresenta dados sobre a confiança e conhecimentos culinários em uma amostra significativa de estudantes universitários de uma capital do Sul do Brasil, analisando a associação com características individuais desses indivíduos. No geral,



menos da metade dos participantes consumiam LV diariamente. A maior tercil de idade ( $\geq 25$  anos), estar cursando uma graduação na área da saúde, ter mais tempo disponível para cozinhar, considerar que sabe cozinhar e o consumo diário de LV associaram-se positivamente a maiores médias de autoeficácia culinária e conhecimentos culinários. O sexo feminino associou-se apenas com a maior média de conhecimento culinário. Ter sobrepeso ou obesidade relacionou-se a uma menor média de autoeficácia culinária, enquanto almoçar em casa com maior frequência associou-se a uma maior média nessa mesma escala.

Os achados do presente estudo mostraram maior participação do sexo feminino, o que pode indicar uma maior preocupação com a saúde por parte das mulheres (Sousa et al., 2013, El Ansari et al., 2015) e concorda com outros estudos que investigaram habilidades culinárias (Wilson et al., 2017, Tani et al., 2020). Além disso, o sexo feminino foi associada a um maior nível de conhecimento culinário em comparação ao sexo masculino, o que corrobora com o estudo de Byrd-Bredbenner (2005), que observou maior nível de conhecimento geral e em termos culinários entre as mulheres. Outros estudos também encontraram maior nível de habilidades culinárias no público feminino (Hartmann et al., 2013, Wilson et al., 2017, Kowalkowska et al., 2018, Tani et al., 2020). Esses achados podem ser decorrentes de uma maior frequência do envolvimento feminino nas atividades culinárias em casa, que sugere uma tradicional divisão do trabalho doméstico (Lyon et al., 2011, Hagmann et al., 2020), onde a mulher é a principal responsável pelo preparo das refeições em casa (Hartmann et al., 2013).

O presente estudo também identificou associação entre confiança, conhecimentos culinários e a maior tercil de idade ( $\geq 25$  anos). Um achado semelhante

foi encontrado em um estudo realizado com estudantes universitários portugueses, os autores observaram maiores habilidades culinárias entre os indivíduos mais velhos ( $\geq 30$  anos) (Kowalkowska et al., 2018). Além disso, esses resultados concordam com os achados de Borba et al., (*underreview*) que identificaram que os níveis de autoeficácia para usar técnicas básicas de cozinha por estudantes aumentavam conforme a idade. Tais achados podem ser resultantes do fato que a aprendizagem e a experiência em relação à culinária aumentam com a idade (Garcia et al., 2016).

Dos participantes, 27,5% apresentaram sobrepeso ou obesidade, esse resultado está de acordo com os achados recentes do estudo brasileiro de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel) realizado em 2019, que mostraram que 30,1% dos indivíduos entre 18 e 24 anos tinham sobrepeso ou obesidade (Brasil, 2020). Ainda, os resultados da Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) no Brasil encontraram que, 33,7% dos indivíduos entre 18 e 24 anos estavam com excesso de peso, e desses, 10,7% estavam com obesidade (IBGE, 2020). Outro estudo brasileiro, realizado com alunos de graduação ( $n=2163$ ), observou que 33,9% dos universitários apresentavam sobrepeso, enquanto que 4,6% tinham obesidade (Monteiro et al., 2019).

O presente estudo também identificou uma associação entre o menor nível de conhecimento culinário e ter sobrepeso ou obesidade. Sendo que a falta de habilidades culinárias pode ser uma barreira para o controle do peso corporal (Aboueid et al., 2019). Um estudo realizado com estudantes universitários, encontrou que participantes com IMC menor utilizavam habilidades culinárias mais complexas (Hanson et al., 2019).

Ainda, indivíduos que cozinham refeições mais saudáveis parecem apresentar menores prevalências de excesso de peso (Ducrot et al., 2016).

Os estudantes da área da saúde representaram 39% da amostra neste estudo. Dados semelhantes foram encontrados em um estudo com 525 estudantes de uma universidade na Espanha, onde 42,1% da amostra cursava graduação na área das ciências da saúde (Garcia et al., 2016). No presente estudo, também houve associação entre fazer graduação na área da saúde e maior confiança e conhecimentos culinários. Corroborando com este resultado, os achados de Garcia et al. (2016) mostraram que alunos da área de ciências da saúde relataram ter mais confiança em algumas atividades, como: manipular, armazenar e preparar alimentos de forma segura, ler informações nutricionais para escolher um alimento mais saudável, planejar refeições para uma semana inteira e mudar a receita para torná-la mais saudável. Outro estudo com o público universitário observou uma maior confiança culinária entre os estudantes de ciências da vida em comparação com outras áreas de estudo (Borba et al., *underreview*).

A maioria (70%) dos participantes relatou ter de 1 a 3 horas disponíveis para cozinhar por dia, sendo a média encontrada de 1 hora e 22 minutos diários (dados não apresentados em tabelas). O mesmo percentual também foi encontrado por outro estudo realizado com 766 estudantes universitários no Brasil, no qual 70% dos participantes tinham entre 1 e 3 horas diárias disponíveis para cozinhar (Borba et al., *underreview*). Tais resultados são significantes em comparação a média de tempo encontrada por outros estudos em outros países. Em uma pesquisa com estudantes universitária (n=248) nos EUA, os participantes relataram ter em média de 30 a 60 minutos disponíveis

para cozinhar por dia (Namin et al., 2020). Em outro estudo, realizado com 3.354 estudantes de graduação na Inglaterra e no Canadá, a média encontrada foi de 38,8 minutos diários para cozinhar em dias de semana e 51,9 minutos por dia nos finais de semana (Seabrook et al., 2019). Os achados ainda sugerem que ter tempo disponível para cozinhar possa ser um motivador, enquanto a falta de tempo possa ser uma barreira para o preparo de refeições em casa pelo público universitário (Jones et al., 2014). Ainda, a falta de tempo disponível para cozinhar pode estar relacionada a padrões de consumo menos saudáveis (Sprake et al., 2018) e o maior tempo empregado no preparo de refeições em casa pode aumentar o consumo de alimentos como FLV (Jones et al., 2014).

O presente estudo também observou a associação entre ter mais tempo disponível para cozinhar e maiores médias de confiança e conhecimentos culinários. O estudo de Borba et al. (*underreview*), que investigou uma população de estudantes universitários, encontrou associação entre maior tempo disponível para cozinhar com maior confiança em utilizar técnicas culinárias básicas. Namin et al. (2020), sugerem que usar o tempo disponível para cozinhar pode ser visto como uma atividade pouco interessante pelo público universitário, por conta do tempo exigido por essa atividade. Entretanto, a percepção do gasto de tempo para cozinhar em casa pode diminuir conforme aumentam as habilidades culinárias do indivíduo.

A maior parte (84%) dos participantes relatou que considera que sabe cozinhar. Resultado similar foi encontrado em outro estudo realizado na Espanha com estudantes universitários (n=525), no qual 93,3% dos participantes referiram saber cozinhar (Garcia et al., 2016). Os achados de García-Gonzalez et al. (2018) também mostraram dados

semelhantes, 90,5% da amostra (n=2.026) relatou saber cozinhar, na Espanha. Ainda, estudantes universitários que relatam não saber cozinhar podem estar associados a maior ingestão de alimentos processados ou de conveniência (Garcia et al., 2016). Este estudo também encontrou associação positiva entre considerar que sabe cozinhar e maior autoeficácia e conhecimentos culinários. Tais achados corroboram com outro estudo realizado com estudantes universitários no Brasil, que mostrou relação estatisticamente significativa entre considerar que sabe cozinhar e autoeficácia em usar técnicas culinárias básicas (Borba et al., *underreview*). Além disso, os achados de Garcia et al. (2016) mostraram que o consumo de alimentos processados ou de conveniência entre alunos (n=525) que relatam saber cozinhar foi de 47,9%, esse consumo associou-se positivamente com o sexo masculino e não se sentir confiante em preparar mais de um alimento ao mesmo tempo.

Foi identificada ainda associação entre almoçar em casa (comida preparada em casa) e maior confiança e conhecimentos culinários. Concordando com este, o estudo de Namin et al. (2020) realizado na Espanha, encontrou associação entre habilidade culinárias e cozinhar ao invés de comer fora. Outro estudo, com estudantes universitários brasileiros encontrou associação entre comer em casa e maior confiança em usar técnicas básicas de cozinha e para usar FLV e temperos, porém o estudo não diferenciou se a comida era preparada na residência ou fora dela (Borba et al., *underreview*). Além disso, cozinhar para si mesmo (Thorpe et al., 2014) e preparar uma refeição principal em casa com maior frequência, parece estar associado a uma melhor qualidade na dieta de adultos jovens (Wolfson and Bleich, 2014). De acordo com Ducrot et al. (2016), ao planejar uma refeição em casa, o público mais jovem considera mais a conveniência em

comparação aos indivíduos mais velhos. E entre os universitários, as maiores habilidades culinárias podem estar associadas a cozinhar com mais frequência, se sentir mais confiante e a gostar de cozinhar (Kowalkowska et al., 2018).

Apenas 45% dos estudantes consumiam LV diariamente. Dados de uma revisão sistemática que investigou consumo de LV por estudantes universitários reafirmam o baixo consumo de LV por essa população. Ainda, os autores identificaram que entre os estudos que investigaram frequência de consumo, o Brasil destacou-se pelas altas taxas de participantes que alegaram não consumir LV (Rodrigues et al., 2019). Na Espanha, em um estudo realizado com a população universitária (n=108), 79% dos estudantes relataram consumir FLV uma vez ao dia, porém quando questionados sobre o consumo diário de duas porções de FLV, apenas 42% dos participantes referiram fazê-lo (Altavilla et al., 2019). Tais achados sugerem que o consumo de FLV nessa população não satisfaz as diretrizes da Organização Mundial da Saúde (OMS), de 400g (WHO, 2003a, 2003b) ou cinco porções diariamente (WHO, 2003b).

Além disso, houve associação entre maior média nas escalas de confiança, conhecimentos culinários e consumo diário de LV. Esses achados corroboram com o estudo de Hanson et al. (2019) que observou a associação entre maior consumo de FLV com o uso de habilidades culinárias mais complexas e maior frequência semanal de preparo de refeições a partir de ingredientes básicos. O estudo de Hartmann et al. (2013) também encontrou associação positiva entre habilidades culinárias e maior consumo de LV. Ainda, estudantes universitários que relataram habilidades culinárias adequadas no período de transição para a faculdade, podem apresentar uma alimentação mais saudável anos depois, com menor consumo de *fast food* e maior consumo de LV (Utter

et al., 2018). A capacidade do indivíduo em preparar seu próprio alimento permite que ele amplie suas escolhas alimentares e isso pode resultar na maior ingestão de LV e consumo alimentar mais saudável (Hartmann et al., 2013). Nesse contexto, torna-se importante estimular o desenvolvimento das habilidades culinárias e resgatar o preparo refeições em casa, por meio da realização de intervenções culinárias com essa população (Bernardo et al., 2017a; Reicks et al., 2018; Hasan et al., 2019).

O presente estudo apresenta algumas limitações, entre elas o questionário ter sido disponibilizado online, o que inviabiliza a medição de peso e altura, que foram autorrelatados pelos estudantes para o cálculo do IMC. Este dado pode superestimar ou subestimar essas medidas. Porém, o fato de ser online pode aumentar a adesão entre os indivíduos e, ainda, estudos epidemiológicos têm usado medidas de peso e altura autorrelatadas, que podem ser medidas válidas para aumentar a acurácia dos dados coletados (Ekström et al., 2015, Hastuti et al., 2017). Além disso, a população do estudo é oriunda de universidades da região metropolitana de uma capital no sul do Brasil, o que não permite a extrapolação dos resultados desse estudo pelos diferentes contextos encontrados em outras universidades do país. Entretanto, destaca-se que a maior parte da amostra advém de uma universidade que recebe muitos estudantes de outras regiões do Brasil e de outros países.

Dentre os pontos fortes, ressalta-se a representatividade da amostra e o uso de um instrumento validado para a população estudada, além de seu baixo custo por ser aplicado de maneira online, o que também otimiza a coleta dos dados.

## CONCLUSÃO

Compreender quais os fatores individuais interferem na confiança e conhecimentos culinários de estudantes universitários é importante, uma vez que os hábitos alimentares pouco saudáveis dessa população podem estar relacionados com a falta de habilidades culinárias. Ter mais tempo disponível para cozinhar e o consumo diário de LV associaram-se a maior confiança e conhecimentos culinários, bem como, almoçar em casa com maior frequência associou-se a maior confiança culinária. Os achados do presente estudo acrescentam no conhecimento científico a respeito das habilidades culinárias e tendo em vista a escassez de estudos sobre essa temática com a população universitária no Brasil, os resultados desse estudo são relevantes para fomentar futuras intervenções destinadas a promover o aumento da confiança e conhecimentos culinários. Ainda, é necessário o aprimoramento de políticas públicas que incentivem o desenvolvimento das habilidades culinárias visando promover hábitos alimentares mais saudáveis nesse público.

## REFERÊNCIAS

Aboueid, S., Pouliot, C., Nur, T., Bourgeault, I., Giroux, I., 2019. **Dietitians' perspectives on patient barriers and enablers to weight management: an application of the social: ecological model.** Nutrition & Dietetics. 76, 353-362. <http://dx.doi.org/10.1111/1747-0080.12510>.

Adams, J., Goffe, L., Adamson, A.J., Halligan, J., O'brien, N., Purves, R., Stead, M., Stocken, D., White, M., 2015. **Prevalence and socio-demographic correlates of cooking skills in UK adults: cross-sectional analysis of data from the UK National Diet and Nutrition Survey.** International Journal Of Behavioral Nutrition And Physical Activity. 12, 99-112. <https://doi.org/10.1186/s12966-015-0261-x>.

Altavilla, C., Pérez, P.C., Tuells, J., 2019. **High cooking skills do not lead to healthy mediterranean eating habits. Focus on catering students.** International Journal Of



Gastronomy And Food Science. 17, 100169-100175.  
<http://dx.doi.org/10.1016/j.ijgfs.2019.100169>.

Ansari, W.E., Stock, C., Mikolajczyk, R.T., 2012. **Relationships between food consumption and living arrangements among university students in four European countries - A cross-sectional study.** Nutrition Journal. 11, 11-28.  
<https://doi.org/10.1186/1475-2891-11-28>.

Beaudry, K. M., Ludwa, I. A., Thomas, A. M., Ward, W. E., Falk, B., & Josse, A. R., 2019. **First-year university is associated with greater body weight, body composition and adverse dietary changes in males than females.** PloS one, 14.  
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0218554>.

Bernardo, G.L., Jomori, M.M., Fernandes, A.C., Colussi, C.F., Condrasky, M.D., Proença, R.P.C., 2017a. **Nutrition and Culinary in the Kitchen Program: a randomized controlled intervention to promote cooking skills and healthy eating in university students - study protocol.** Nutrition Journal. 16, 847-865.  
<https://doi.org/10.1186/s12937-017-0305-y>.

Bernardo, G.L., Jomori, M.M., Fernandes, A.C., Proença, R.P.C., 2017b. **Food intake of university students.** Revista de Nutrição, 30, 847-865. <https://doi.org/10.1590/1678-98652017000600016>.

Brasil, 2012. **Resolução Nº 466, de 12 de Dezembro de 2012.** Conselho Nacional de Saúde. [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/cns/2013/res0466\\_12\\_12\\_2012.html](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/cns/2013/res0466_12_12_2012.html) (acessado 15 Agosto 2020).

Brasil, 2019. **Vigitel Brasil 2018: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico.** Ministério da Saúde. 1-131. <https://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2019/julho/25/vigitel-brasil-2018.pdf>. (acessado 12 Agosto 2020).

Brasil, 2020. **Vigitel Brasil 2019: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico.** Ministério da Saúde. 1-139. <https://www.saude.gov.br/images/pdf/2020/April/27/vigitel-brasil-2019-vigilancia-fatores-risco.pdf> (acessado 25 setembro 2020).

Borba, T.P., 2018. **Autoeficácia culinária e no uso e consumo de frutas, legumes e verduras em estudantes universitários ingressantes: relação com características sociodemográficas e pessoais.** Dissertação (Mestrado em Nutrição). Universidade Federal de Santa Catarina, Programa de Pós-graduação em Nutrição. Florianópolis, SC.

Byrd-Bredbenner C., 2005. **Food preparation knowledge and confidence of young adults.** J Nutr Recipe Menu Dev. 3, 37-50. [https://doi.org/10.1300/J071v03n03\\_04](https://doi.org/10.1300/J071v03n03_04).

Caraher, M., Lang, T., Dixon, P., Hill, R.C., 1999. **The state of cooking in England: the relationship of cooking skills to food choice.** *British Food Journal.* 101, 590-609. <http://dx.doi.org/10.1108/00070709910288289>.

Cooper, M.J., Mezzabotta, L., Murphy, J., 2017. **Food and Culinary Knowledge and Skills: perceptions of undergraduate dietetic students.** *Canadian Journal Of Dietetic Practice And Research.* 78, 42-44. <http://dx.doi.org/10.3148/cjdpr-2016-026>.

Deliens, T., Clarys, P., Bourdeaudhuij, I., Deforche, B., 2014. **Determinants of eating behaviour in university students: a qualitative study using focus group discussions.** *Bmc Public Health.* 14, 14-53. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-53>.

Ducrot, P., Fassier, P., Méjean, C., Allès, B., Hercberg, S., Péneau, S., 2016. **Association between Motives for Dish Choices during Home Meal Preparation and Weight Status in the NutriNet-Santé Study.** *Nutrients.* 8, 413-427. <http://dx.doi.org/10.3390/nu8070413>.

El Ansari, W., Suominen, S., Berg-Beckhoff, G., 2015. **Is Healthier Nutrition Behaviour Associated with Better Self-Reported Health and Less Health Complaints? Evidence from Turku, Finland.** *Nutrients,* 7, 8478–8490. <https://doi.org/10.3390/nu7105409>.

Ekström, S., Kull, I., Nilsson, S., Bergström, A., 2015. **Web-Based Self-Reported Height, Weight, and Body Mass Index Among Swedish Adolescents: A Validation Study.** *Journal of Medical Internet Research.* 17. <http://doi.org/10.2196/jmir.3947>

García-González, A., Achón, M., Alonso-Aperte, E., Varela-Moreiras, G., 2018. **Identifying Factors Related to Food Agency: cooking habits in the spanish adult population: a cross-sectional study.** *Nutrients.* 10, 217-238. <http://dx.doi.org/10.3390/nu10020217>.

Garcia, P.S., Svoboda, M.C.F., Ruiz, E.S., 2016. **Competencias culinarias y consumo de alimentos procesados o preparados en estudiantes universitarios de Barcelona.** *Revista Española de Salud Pública.* 90, 1-13.

Hagmann, D., Siegrist, M., Hartmann, C., 2020. **Acquisition of Cooking Skills and Associations With Healthy Eating in Swiss Adults.** *Journal of nutrition education and behavior.* 52, 483–491. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2019.12.016>.

Hanson, A.J., Kattelman, K.K., McCormack, L.A., Zhou, W., Brown, O.N., Horacek, T.M., Shelnett, K.P., Kidd, T., Opoku-Acheampong, A., Franzen-Castle, L.D., Olfert, M.D., Colby, S.E., 2019. **Cooking and Meal Planning as Predictors of Fruit and Vegetable Intake and BMI in First-Year College Students.** *International journal of environmental research and public health.* 16, 2462-2473. <https://doi.org/10.3390/ijerph16142462>.

Hasan, B., Thompson, W.G., Almasri, J., Wang, Z., Lakis, S., Prokop, L.J., Hensrud, D.D., Frie, K.S., Wirtz, M.J., Murad, A.L., 2019. **The effect of culinary interventions (cooking classes) on dietary intake and behavioral change: a systematic review and evidence map.** BMC Nutrition. 5, 1-9. <http://dx.doi.org/10.1186/s40795-019-0293-8>.

Hastuti, J., Rahmawati, N.T., Suriyanto, R.A., 2017. **Validity of Self-reported Weight, Height and Body Mass Index Among College Students in Indonesia: Consequences for the Assessment of Obesity.** Pakistan Journal of Nutrition, 16, 51-60. <https://doi.org/10.3923/pjn.2017.51.60>

Hartmann, C., Dohle, S., Siegrist, M., 2013. **Importance of cooking skills for balanced food choices.** Appetite. 65, 125–131. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2013.01.016>.

IBGE, 2020. **Pesquisa Nacional de Saúde: 2019: Atenção Primária à Saúde e Informações Antropométricas.** Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. 1-57. <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101758.pdf> (acessado 03 novembro 2020).

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

Jomori, M.M., Proença, R.P.C., Echevarria-Guanilo, M.H., Bernardo, G.L., Uggioni, P.L., Fernandes, A.C., 2017. **Construct validity of Brazilian cooking skills and healthy eating questionnaire by the known-groups method.** British Food Journal. 119, 1003-1016. <http://dx.doi.org/10.1108/bfj-10-2016-0448>.

Jomori, M.M., Vasconcelos, F.A.G., Bernardo, G.L., Uggioni, P.L., Proença, R.P.C., 2018. **The concept of cooking skills: A review with contributions to the scientific debate.** Revista de Nutrição. 31, 119-135. <https://doi.org/10.1590/1678-98652018000100010>.

Jones, S.A., Walter, J., Soliah, L.A., Phifer, J.T., 2014. **Perceived Motivators to Home Food Preparation: Focus Group Findings.** Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics. 114. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2014.05.003>.

Kabir, A., Miah, S., Islam, A., 2018. **Factors influencing eating behavior and dietary intake among resident students in a public university in Bangladesh: A qualitative study.** PloS one, 13. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0198801>.

Kowalkowska, J., Poínhos, R., Rodrigues, S., 2018. **Cooking skills and socio-demographics among Portuguese university students.** Br Food J. 120, 563-577. <http://dx.doi.org/10.1108/bfj-06-2017-0345>.

Larson, N.I., Perry, C.L., Story, M., Neumark-Sztainer, D., 2006. **Food Preparation by Young Adults Is Associated with Better Diet Quality.** Journal Of The American Dietetic Association. 106, 2001-2007. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jada.2006.09.008>.

Lyon, P., Sydner, Y.M., Fjellstrom, C., Janhonen-Abuquah, H., Schroder, M., Colquhoun, A., 2011. **Continuity in the kitchen: how younger and older women compare in their food practices and use of cooking skills.** International Journal Of Consumer Studies. 35, 529-537. <https://doi.org/10.1111/j.1470-6431.2011.01002.x>.

Namin, A., Ratchford, B.T., Clair, J.K.S., Bui, M., Hamilton, M.H., 2020. **Dine-in or take-out: Modeling millennials' cooking motivation and choice.** Journal of Retailing and Consumer Services. 53. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jretconser.2019.101981>.

Nieves, G.L., Cordobés, E.S., Fernández, A.G., González, G.T., Padilla, F.M.G., 2019. **Habits, preferences and culinary skills of first-year students at the university of Huelva.** Enfermería Global. 18. <http://dx.doi.org/10.6018/eglobal.18.3.332791>.

Medina, C.R., Urbano, M.B., Espinosa, A.J., López, A.T., 2020. **Eating Habits Associated with Nutrition-Related Knowledge among University Students Enrolled in Academic Programs Related to Nutrition and Culinary Arts in Puerto Rico.** Nutrients. 12, 1408-1422. <http://dx.doi.org/10.3390/nu12051408>.

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

Mills, S., White, M., Brown, H., Wrieden, W., Kwasnicka, D., Halligan, J., Robalino, S., Adams, J., 2017. **Health and social determinants and outcomes of home cooking: A systematic review of observational studies.** Appetite, 111, 116–134. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.12.022>.

Monteiro, L.Z., Varela, A.R., Lira, B.A., Contiero, L.C., Carneiro, M.L.A., Souza, P., Nóbrega, J.O.T., Júnior, F.B., **Weight status, physical activity and eating habits of young adults in Midwest Brazil.** Public Health Nutrition. 22, 2609-2616. <http://dx.doi.org/10.1017/s1368980019000995>.

Murray, D.W., Mahadevan, M., Gatto, K., O'Connor, K., Fissinger, A., Bailey, D., Cassara, E., 2016. **Culinary efficacy: an exploratory study of skills, confidence, and healthy cooking competencies among university students.** Perspectives in public health. 136, 143–151. <https://doi.org/10.1177/1757913915600195>.

Reicks, M., Kocher, M., Reeder, J., 2018. **Impact of Cooking and Home Food Preparation Interventions Among Adults: A Systematic Review (2011–2016).** Journal of Nutrition Education and Behavior. 50, 148-172. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jneb.2017.08.004>.

Rodrigues, A.G., Proença, R.P., Calvo, M.C., Fiates, G.M., 2012. **Overweight/obesity is associated with food choices related to rice and beans, colors of salads, and portion size among consumers at a restaurant serving buffet-by-weight in Brazil.** *Appetite*. 59, 305–311. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2012.05.018>.

Seabrook, J.A., Dworatzek, P., Matthews, J.I., 2019. **Predictors of Food Skills in University Students.** *Canadian journal of dietetic practice and research: a publication of Dietitians of Canada*. 80, 205–208. <https://doi.org/10.3148/cjdpr-2019-011>.

Sousa, T.F., José, H.P.M., Barbosa, A.R., 2013. **Conduas negativas à saúde em estudantes universitários brasileiros.** *Ciência & Saúde Coletiva*. 18, 3563-3575. <https://dx.doi.org/10.1590/S1413-81232013001200013>.

Sprake, E.F., Russell, J.M., Cecil, J.E., Cooper, R.J., Grabowski, P., Pourshahidi, L.K., Barker, M.E., 2018. **Dietary patterns of university students in the UK: a cross-sectional study.** *Nutrition Journal*. 17, 2-17. <https://doi.org/10.1186/s12937-018-0398-y>.

Stok, F.M., Renner, B., Clarys, P., Lien, N., Lakerveld, J., Deliens, T., 2018. **Understanding Eating Behavior during the Transition from Adolescence to Young Adulthood: A Literature Review and Perspective on Future Research Directions.** *Nutrients*. 10, 667-683. <https://doi.org/10.3390/nu10060667>.

Tani, Y., Fujiwara, T., Kondo, K., 2020. **Cooking skills related to potential benefits for dietary behaviors and weight status among older Japanese men and women: a cross-sectional study from the JAGES.** *Int J Behav Nutr Phys Act*. 17, 82-94. <https://doi.org/10.1186/s12966-020-00986-9>.

Thorpe, M.G., Kestin, M., Riddell, L.J., Keast, R.S., McNaughton, S.A., 2014. **Diet quality in young adults and its association with food-related behaviours.** *Public health nutrition*. 17, 1767–1775. <https://doi.org/10.1017/S1368980013001924>.

Utter, J., Larson, N., Laska, M.N., Winkler, M., Neumark-Sztainer, D., 2018. **Self-Perceived Cooking Skills in Emerging Adulthood Predict Better Dietary Behaviors and Intake 10 Years Later: A Longitudinal Study.** *Journal Of Nutrition Education And Behavior*. 50, 494-500.

Wilson, C.K., Matthews, J.I., Seabrook, J.A., Dworatzek, P.D.N., 2017. **Self-reported food skills of university students.** *Appetite*. 108, 270-276. <http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2016.10.011>.

WHO - World Health Organization., 2003a. **Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases.** Geneva: WHO. [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/42665/1/WHO\\_TRS\\_916.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/42665/1/WHO_TRS_916.pdf) (acessado 10 setembro 2020).

WHO - World Health Organization., 2003b. **Fruit and vegetable promotion initiative.** Geneva: WHO.  
[https://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/f&v\\_promotion\\_initiative\\_report.pdf](https://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/f&v_promotion_initiative_report.pdf)  
(acessado 10 setembro 2020).

Wolfson, J.A., Bleich, S.N., 2015. **Is cooking at home associated with better diet quality or weight-loss intention?** Public Health Nutrition. 18, 1397–1406.  
<http://dx.doi.org/10.1017/s1368980014001943>.

Wolfson, J.A., Bleich, S.N., Smith, K.C., Frattaroli S., 2016. **What does cooking mean to you? Perceptions of cooking and factors related to cooking behavior.** Appetite. 97, 146-54. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.11.030>.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo trouxe dados relevantes sobre a relação das características individuais na confiança e nos conhecimentos culinários, e podem ampliar a perspectiva acerca das habilidades culinárias como meio de melhorar práticas alimentares de estudantes universitários.

Como sugestão de continuidade, propõe-se que os achados dessa pesquisa sejam usados como guia para futuros estudos de intervenção que tenham como objetivo desenvolver as habilidades culinárias de estudantes universitários, visando impacto positivo nos hábitos alimentares. Ainda, considerando a necessidade de incentivar práticas alimentares mais saudáveis na população universitária, esse estudo pode servir como base para aprimorar políticas públicas que incentivem o aumento das habilidades culinárias nesse público.

Em relação ao conhecimento pessoal, a construção deste Trabalho de Conclusão de Curso proporcionou à autora o desenvolvimento da escrita científica, capacidade de argumentação e visão crítica, além de agregar na formação acadêmica como um todo. Ainda, pesquisar sobre habilidades culinárias possibilitou uma visão ampliada da importância do ato de cozinhar para uma alimentação mais saudável, seja no âmbito nutricional, sustentável ou afetivo. Finalmente, a inserção no projeto internacional Veg+ como bolsista de iniciação científica, oportunizou maior entendimento referente a pesquisas científicas, além da execução de uma pesquisa com qualidade, reiterando a importância da ciência na formação acadêmica.

## REFERÊNCIAS

ADAMS, J.; GOFFE, L.; ADAMSON, A.J.; HALLIGAN, J.; O'BRIEN, N.; PURVES, R.; STEAD, M.; STOCKEN, D.; WHITE, M. Prevalence and socio-demographic correlates of cooking skills in UK adults: cross-sectional analysis of data from the UK National Diet and Nutrition Survey. **International Journal Of Behavioral Nutrition And Physical Activity**, v. 12, n. 1, p.1-13, ago. 2015. Disponível em: <https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12966-015-0261-x>. Acesso em: 02 fev. 2020.

AMERICAN COLLEGE HEALTH ASSOCIATION - ACHA. American College Health Association National College Health Assessment Spring 2006 Reference Group Data Report (Abridged): The American College Health Association. **Journal Of American College Health**, v. 55, n. 5, p.195-206, jan. 2007. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.3200/JACH.55.4.195-206>. Acesso em: 28 jan. 2020

ANSARI, W. E.; STOCK, C.; MIKOLAJCZYK, R. T. Relationships between food consumption and living arrangements among university students in four European countries - A cross-sectional study. **Nutrition Journal**, v. 11, n. 1, p.11-28, abr. 2012. Disponível em: <https://nutritionj.biomedcentral.com/articles/10.1186/1475-2891-11-28>. Acesso em: 03 fev. 2020.

ARNETT, J. J. Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. **American Psychologist**, v. 55, n. 5, p.469-480, mai. 2000. Disponível em: <https://content.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0003-066X.55.5.469>. Acesso em: 20 jan. 2020.

BASQUEROTTO, E. P. **Qualidade nutricional dos produtos comercializados em uma Universidade Pública do Sul do Brasil**. 2013. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) – Departamento de Nutrição, Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), Florianópolis, 2013. 144 p. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/xmlui/bitstream/handle/123456789/128619/329959.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 20 nov. 2020.

BEAUDRY, K. M.; LUDWA, I. A.; THOMAS, A. M.; WARD, W. E.; FALK, B.; JOSSE, A. R. First-year university is associated with greater body weight, body composition and adverse dietary changes in males than females. **Plos One**, v. 14, n. 7, p.1-19, jul. 2019. Disponível em: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0218554>. Acesso em: 02 fev. 2020.

BERNARDO, G. L.; JOMORI, M. M.; FERNANDES, A. C.; PROENÇA, R. P. C.. Food intake of university students. **Revista de Nutrição**, v. 30, n. 6, p.847-865, dez. 2017. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1415-52732017000600847&lng=en&tng=en](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732017000600847&lng=en&tng=en). Acesso em: 03 fev. 2020.



BERNARDO, G. L.; JOMORI, M. M.; FERNANDES, A. C.; COLUSSI, C. F.; CONDRASKY, M. D.; PROENÇA, R. P. C. Positive impact of a cooking skills intervention among Brazilian university students: Six months follow-up of a randomized controlled trial. **Appetite**, v. 130, p.247-255, nov. 2018. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0195666318308055?via%3Dihub>. Acesso em: 02 fev. 2020.

BEZERRA, I. N.; GURGEL, A. O. C.; BARBOSA, R. G. B.; SILVA, G. B. Dietary Behaviors Among Young and Older Adults in Brazil. **The Journal Of Nutrition, Health & Aging**, v. 22, n. 5, p.575-580, out. 2017. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s12603-017-0978-0>. Acesso em: 14 fev. 2020.

BRASIL. Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (CONSEA). **GT - Alimentação o Adequada e Saudável**. Brasília, 2007. 22 p. Disponível em: <http://www4.planalto.gov.br/consea/eventos/plenarias/documentos/2007/relatorio-final-marco-2007-02.2007>. Acesso em: 03 fev. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 1. ed. – Brasília: ministério da saúde, 2006. 210 p. Disponível em: [http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2008.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2008.pdf). Acesso em: 26 nov. 2020.

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. – Brasília : ministério da saúde, 2014. 158 p. 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: 14 jan. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. **Vigitel Brasil 2008: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico**. Brasília: Ministério da Saúde, 2010, 555 p. Disponível em: [http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/vigitel\\_brasil\\_2008.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/vigitel_brasil_2008.pdf). Acesso em: 02 fev. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. **Vigitel Brasil 2009: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico**. Brasília: Ministério da Saúde, 2013, 152 p. Disponível em: [http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/vigitel\\_brasil\\_2009.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/vigitel_brasil_2009.pdf). Acesso em: 25 set. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. **Vigitel Brasil 2018: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito**

**telefônico.** Brasília: Ministério da Saúde, 2019, 131 p. Disponível em: <https://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2019/julho/25/vigitel-brasil-2018.pdf>. Acesso em: 12 nov. 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. **Vigitel Brasil 2019: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico.** Brasília: Ministério da Saúde, 2020, 139 p. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/images/pdf/2020/Abril/27/vigitel-brasil-2019-vigilancia-fatores-risco.pdf>. Acesso em: 25 set. 2020.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas.** – Brasília, DF: MDS; Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, 2012a. 36 p. Disponível em: [https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/03/marco\\_EAN.pdf](https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/03/marco_EAN.pdf). Acesso em: 12 nov. 2019.

BRASIL. **Resolução Nº 466, de 12 de Dezembro de 2012.** Conselho Nacional de Saúde, 2012b. 12 p. Disponível em: <http://www.conselho.saude.gov.br/resolucoes/2012/Reso466.pdf>. Acesso em: 13 nov. 2019.

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

BYRD-BREDBENNER, C. Food preparation knowledge and confidence of young adults. **Journal of Nutrition in Recipe & Menu Development.** v.3, n.4, p.37-50, mar. 2005. Disponível em: [https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1300/J071v03n03\\_04](https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1300/J071v03n03_04). Acesso em: 01 nov. 2020.

CARAHER, M.; LANG, T. Can't cook, won't cook: A review of cooking skills and their relevance to health promotion. **International Journal Of Health Promotion And Education,** v. 37, n. 3, p.89-100, jan. 1999. Disponível em <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/14635240.1999.10806104>. Acesso em: 14 jan. 2020.

CARAHER, M.; LANG, T.; DIXON, P.; HILL, R. C. The state of cooking in England: the relationship of cooking skills to food choice. **British Food Journal,** v. 101, n. 8, p.590-609, set. 1999. Disponível em: <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/00070709910288289/full/html>. Acesso em: 10 fev. 2020.

COOPER, M. J.; MEZZABOTTA, L.; MURPHY, J. Food and Culinary Knowledge and Skills: perceptions of undergraduate dietetic students. **Canadian Journal Of Dietetic**

**Practice And Research**, v. 78, n. 1, p.42-44, mar. 2017. Disponível em: <https://dcjournal.ca/doi/10.3148/cjdpr-2016-026>. Acesso em: 06 set. 2020.

DELIENS, T.; CLARYS, P.; BOURDEAUDHUIJ, I.; DEFORCHE, B. Determinants of eating behaviour in university students: a qualitative study using focus group discussions. **Bmc Public Health**, v. 14, n. 1, p.14-53, jan. 2014. Disponível em: <https://bmcpublikealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2458-14-53>. Acesso em: 08 jul. 2020.

DIEZ-GARCIA, R. W. Reflexos da globalização na cultura alimentar: considerações sobre as mudanças na alimentação urbana. **Revista de Nutrição**, v. 16, n. 4, p.483-492, dez. 2003. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1415-52732003000400011&lng=pt&tlng=pt](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732003000400011&lng=pt&tlng=pt). Acesso em: 04 out. 2020.

DIEZ-GARCIA, R. W.; CASTRO, I. R. R. A culinária como objeto de estudo e de intervenção no campo da Alimentação e Nutrição. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 16, n. 1, p.91-98, jan. 2011. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-81232011000100013&lng=pt&tlng=pt](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232011000100013&lng=pt&tlng=pt). Acesso em: 15 out. 2020.

FORSHEE, R. A.; STOREY, M. L. Demographics, not beverage consumption, is associated with diet quality. **International Journal Of Food Sciences And Nutrition**, v. 57, n. 7-8, p.494-511, jan. 2006. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/09637480600991240?journalCode=ijjf20>. Acesso em:

GARCIA, P. S.; SVOBODA, M. C. F.; RUIZ, E. S. Competencias culinarias y consumo de alimentos procesados o preparados en estudiantes universitarios de Barcelona. **Revista Española de Salud Pública**, v. 90, p.1-13, set. 2016. Disponível em: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1135-57272016000100417](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272016000100417). Acesso em: 27 set. 2020.

GARCIA, T.; FORD, B.; PIKE, D.; BRYCE, R.; RICHARDSON, C.; WOLFSON, J. Development and implementation of a community health centre-based cooking skills intervention in Detroit, MI. **Public Health Nutrition**, p.1-12, set. 2020. Disponível em: <https://www.cambridge.org/core/journals/public-health-nutrition/article/abs/development-and-implementation-of-a-community-health-centrebased-cooking-skills-intervention-in-detroit-mi/41FE086D78B0264A3000B6D91A17FA7F>. Acesso em: 20 out. 2020.

Haidar, S. A.; VRIES, N. K.; PAPANDREOU, D.; RIZK, R.; KARAVETIAN, M. The Freshman Weight Gain Phenomenon: Does It Apply To Lebanese Students?. **Open Access Macedonian Journal Of Medical Sciences**, v. 6, n. 11, p.2214-2220, nov. 2018. Disponível em: <https://www.id-press.eu/mjms/article/view/oamjms.2018.431>. Acesso em: 02 set. 2020.

HANSON, A. J.; KATTELMANN, K. K.; MCCORMACK, L. A.; ZHOU, W.; BROWN, O. N.; HORACEK, T. M.; SHELNUTT, K. P.; KIDD, T.; OPOKU-ACHEAMPONG, A.; FRANZEN-CASTLE, L. D.; OLFERT, M. D.; COLBY, S. E. Cooking and Meal Planning as Predictors of Fruit and Vegetable Intake and BMI in First-Year College Students. **International Journal Of Environmental Research And Public Health**, v. 16, n. 14, p.2462-2473, jul. 2019. Disponível em: <https://www.mdpi.com/1660-4601/16/14/2462>. Acesso em: 10 dez. 2020.

HASAN, B.; THOMPSON, W. G.; ALMASRI, J.; WANG, Z.; LAKIS, S.; PROKOP, L. J.; HENSRUD, D. D.; FRIE, K. S.; WIRTZ, M. J.; MURAD, A. L. The effect of culinary interventions (cooking classes) on dietary intake and behavioral change: a systematic review and evidence map. **Bmc Nutrition**, v. 5, n. 1, p.1-9, maio 2019. Disponível em: <https://bmcnutr.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40795-019-0293-8>. Acesso em: 28 set. 2020.

HEITOR, S. F. D.; ESTIMA, C. C. P.; NEVES, F. J.; AGUIAR, A. S.; CASTRO, S. S.; FERREIRA, J. E. S. **Tradução e adaptação cultural do questionário sobre motivo das escolhas alimentares** (Food Choice Questionnaire – FCQ) para a língua portuguesa. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 20, n. 8, p.2339-2346, ago. 2015. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-81232015000802339&lng=pt&tlng=pt](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232015000802339&lng=pt&tlng=pt). Acesso em: 30 nov. 2019.

HOOTMAN, K. C.; GUERTIN, K. A.; CASSANO, P. A. Longitudinal changes in anthropometry and body composition in university freshmen. **Journal Of American College Health**, v. 65, n. 4, p.268-276, jan. 2017. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/07448481.2017.1280498?journalCode=vach20>. Acesso em: 03 mar. 2020.

HOOTMAN, K. C.; GUERTIN, K. A.; CASSANO, P. A. Stress and psychological constructs related to eating behavior are associated with anthropometry and body composition in young adults. **Appetite**, v. 125, p.287-294, jun. 2018. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0195666317300429?via%3Dihub>. Acesso em: 28 set. 2020.

HORST, K. D.; BRUNNER, T. A.; SIEGRIST, M. Ready-meal consumption: associations with weight status and cooking skills. **Public Health Nutrition**, v. 14, n. 2, p.239-245, out. 2010. Disponível em: <https://www.cambridge.org/core/journals/public-health-nutrition/article/readymeal-consumption-associations-with-weight-status-and-cooking-skills/A6CB7B703AC51F95976CD1E07965ECC8>. Acesso em: 25 set. 2020.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pesquisa Nacional de Saúde: 2019: Atenção Primária à Saúde e Informações Antropométricas**. Rio de Janeiro: IBGE, 2020a. 70 p. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101758.pdf>. Acesso em: 03 nov. 2020.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009: Despesas, Rendimentos e Condições de Vida**. Rio de Janeiro: IBGE, 2010. 222 p. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv45130.pdf>. Acesso em: 25 nov. 2019.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009: Análise do Consumo Alimentar Pessoal no Brasil**. Rio de Janeiro: IBGE, 2011. 150 p. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv50063.pdf>. Acesso em: 25 nov. 2019.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pesquisa de Orçamentos Familiares 2017-2018: Primeiros Resultados**. Rio de Janeiro: IBGE, 2019. 72 p. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101670.pdf>. Acesso em: 16 out. 2019.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pesquisa de Orçamentos Familiares 2017-2018: Análise do Consumo Alimentar Pessoal no Brasil**. Rio de Janeiro: IBGE, 2020b. 124 p. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101742.pdf>. Acesso em: 10 mai. 2020.

JOMORI, M. M. **Adaptação transcultural e validação de um instrumento de identificação de habilidades culinárias e alimentação saudável em estudantes ingressantes de uma universidade brasileira**. 2017. Tese (Doutorado em Nutrição). Universidade Federal de Santa Catarina, Programa de Pós-graduação em Nutrição. Florianópolis, SC. 2017. 343 p. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/xmlui/bitstream/handle/123456789/180919/351210.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 02 fev. 2020.

JOMORI, M. M.; PROENÇA, R. P. C.; ECHEVARRIA-GUANILO, M. H.; BERNARDO, G. L.; UGGIONI, P. L.; FERNANDES, A. C. Construct validity of Brazilian cooking skills and healthy eating questionnaire by the known-groups method. **British Food Journal**, v. 119, n. 5, p.1003-1016, mai. 2017. Disponível em: <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/BFJ-10-2016-0448/full/html>. Acesso em: 03 set. 2020.

JOMORI, M. M.; VASCONCELOS, F. A. G.; BERNARDO, G. L.; UGGIONI, P. L.; PROENÇA, R. P. C. The concept of cooking skills: A review with contributions to the scientific debate. **Revista de Nutrição**, v. 31, n. 1, p.119-135, fev. 2018. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1415-52732018000100119&lng=en&tlng=en](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732018000100119&lng=en&tlng=en). Acesso em: 04 out. 2020.

JONES, S. A.; WALTER, J.; SOLIAH, L.; PHIFER, J. T. Perceived Motivators to Home Food Preparation: Focus Group Findings. **Journal Of The Academy Of Nutrition And Dietetics**, v. 114, n. 10, p.1552-1556, out. 2014. Disponível em: [https://jandonline.org/article/S2212-2672\(14\)00499-7/fulltext](https://jandonline.org/article/S2212-2672(14)00499-7/fulltext). Acesso em: 05 set. 2020.

KABIR, A.; MIAH, S.; ISLAM, A. Factors influencing eating behavior and dietary intake among resident students in a public university in Bangladesh: A qualitative study. **Plos One**, v. 13, n. 6, p.1-17, jun. 2018. Disponível em: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0198801>. Acesso em: 15 fev. 2020.

KAYODE, O. O.; ALABI, Q. K. Food consumption patterns, physical activity and overweight and obesity among undergraduates of a private university in Nigeria. **Clinical Nutrition Experimental**, v. 31, p. 28-34, jun. 2020. Disponível em: [https://www.clinicalnutritionexperimental.com/article/S2352-9393\(20\)30004-X/fulltext](https://www.clinicalnutritionexperimental.com/article/S2352-9393(20)30004-X/fulltext). Acesso em: 26 set. 2020.

LANG, T.; CARAHER, M. Is there a culinary skills transition? Data and debate from the UK about changes in cooking culture. **Heia**, v. 8, n. 2, p.32-38, 2001.

LARSON, N. I.; PERRY, C. L.; STORY, M.; NEUMARK-SZTAINER, D. Food Preparation by Young Adults Is Associated with Better Diet Quality. **Journal Of The American Dietetic Association**, v. 106, n. 12, p.2001-2007, dez. 2006. Disponível em: [https://jandonline.org/article/S0002-8223\(06\)02090-6/fulltext](https://jandonline.org/article/S0002-8223(06)02090-6/fulltext). Acesso em: 06 out. 2020.

LYON, P.; SYDNER, Y. M.; FJELLSTRÖM, C.; JANHONEN-ABRUQUAH, H.; SCHRÖDER, M.; COLQUHOUN, A. Continuity in the kitchen: how younger and older women compare in their food practices and use of cooking skills. **International Journal Of Consumer Studies**, v. 35, n. 5, p.529-537, ago. 2011. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1470-6431.2011.01002.x>. Acesso em: 23 set. 2020.

LEVITSKY, A. D.; HALBMAIER, C. A.; MRDJENOVIC, G. The freshman weight gain: a model for the study of the epidemic of obesity. **International Journal Of Obesity**, v. 28, n. 11, p.1435-1442, set. 2004. Disponível em: <https://www.nature.com/articles/0802776>. Acesso em: 22 out. 2020.

MEDINA, C. R.; URBANO, M. B.; ESPINOSA, A. J.; LÓPEZ, A. T. Eating Habits Associated with Nutrition-Related Knowledge among University Students Enrolled in Academic Programs Related to Nutrition and Culinary Arts in Puerto Rico. **Nutrients**, v. 12, n. 5, p.1408-1422, maio 2020. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2072-6643/12/5/1408>. Acesso em: 23 out. 2020.

MICHAUD, P. **Development and evaluation of instruments to Measure the effectiveness of a culinary and Nutrition education program**. 2007. Thesis (Master of Science Food, Nutrition, and Culinary) – Clemson University, Clemson, SC, USA, 2007. 149 p. Disponível em: [https://tigerprints.clemson.edu/all\\_theses/239/](https://tigerprints.clemson.edu/all_theses/239/). Acesso em: 21 jan. 2020.

MICHELS, N.; MAN, T.; VINCK, B.; VERBEYST, L. Dietary changes and its psychosocial moderators during the university examination period. **European Journal Of Nutrition**, v.

59, n. 1, p.273-286, jan. 2019. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs00394-019-01906-9>. Acesso em: 24 out. 2020.

MONTEIRO, C. A.; CANNON, G.; MOUBARAC, J. C.; LEVY, R. B.; LOUZADA, M. L. C.; JAIME, P. C. The UN Decade of Nutrition, the NOVA food classification and the trouble with ultra-processing. **Public Health Nutrition**, v. 21, n. 1, p.5-17, mar. 2017. Disponível em: <https://www.cambridge.org/core/journals/public-health-nutrition/article/un-decade-of-nutrition-the-nova-food-classification-and-the-trouble-with-ultraprocessing/2A9776922A28F8F757BDA32C3266AC2A>. Acesso em: 12 out. 2020.

MONTEIRO, C. A.; CANNON, G.; LEVY, R. B.; MOUBARAC, J. C.; LOUZADA, M. L.; RAUBER, F.; KHANDPUR, N.; CEDIEL, G.; NERI, D.; MARTINEZ-STEELE, E. Ultra-processed foods: what they are and how to identify them. **Public Health Nutrition**, v. 22, n. 5, p.936-941, fev. 2019a. Disponível em: <https://www.cambridge.org/core/journals/public-health-nutrition/article/ultraprocessed-foods-what-they-are-and-how-to-identify-them/E6D744D714B1FF09D5BCA3E74D53A185>. Acesso em: 12 out. 2020.

MONTEIRO, L. Z.; VARELA, A. R.; LIRA, B. A.; CONTIERO, L. C.; CARNEIRO, M. L. A.; SOUZA, P.; NÓBREGA, J. O. T.; JÚNIOR, F. B. Weight status, physical activity and eating habits of young adults in Midwest Brazil. **Public Health Nutrition**, v. 22, n. 14, p.2609-2616, maio 2019b. Disponível em: <https://www.cambridge.org/core/journals/public-health-nutrition/article/weight-status-physical-activity-and-eating-habits-of-young-adults-in-midwest-brazil/4A76C161C044436DC403002416712511>. Acesso em: 12 out. 2020.

MURRAY, D. W.; MAHADEVAN, M.; GATTO, K.; O'CONNOR, K.; FISSINGER, A.; BAILEY, D.; CASSARA, E. Culinary efficacy: an exploratory study of skills, confidence, and healthy cooking competencies among university students. **Perspectives In Public Health**, v. 136, n. 3, p.143-151, set. 2015. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1757913915600195>. Acesso em: 13 fev. 2020.

NELSON, M. C.; STORY, M.; LARSON, N. I.; NEUMARK-SZTAINER, D.; LYTTLE, L. A. Emerging Adulthood and College-aged Youth: An Overlooked Age for Weight-related Behavior Change. **Obesity**, v. 16, n. 10, p.2205-2211, out. 2008. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/resolve/doi?DOI=10.1038/oby.2008.365>. Acesso em: 20 jan. 2020.

NEUTZLING, M. B.; ROMBALDI, A. J.; AZEVEDO, M. R.; HALLAL, P. C. Fatores associados ao consumo de frutas, legumes e verduras em adultos de uma cidade no Sul do Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 25, n. 11, p.2365-2374, nov. 2009. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-311X2009001100007&script=sci\\_abstract&tlng=pt](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-311X2009001100007&script=sci_abstract&tlng=pt). Acesso em: 15 out. 2020.

NIEVES, G. L.; CORDOBÉS, E. S.; FERNÁNDEZ, A. G.; GONZÁLEZ, G. T.; PADILLA, F. M. G. Habits, preferences and culinary skills of first-year students at the university of Huelva. **Enfermería Global**, v. 18, n. 3, jun. 2019. Disponível em: <https://revistas.um.es/eglobal/article/view/332791>. Acesso em: 15 jan. 2020.

PAPADAKI, A.; HONDROS, G.; SCOTT, J. A.; KAPSOKEFALOU, M. Eating habits of University students living at, or away from home in Greece. **Appetite**, v. 49, n. 1, p.169-176, jul. 2007. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S019566630700013X?via%3Dihub>. Acesso em: 26 fev. 2020.

PEREZ, P. M. P.; CASTRO, I. R. R.; CANELLA, D. S.; FRANCO, A. S. Effect of implementation of a University Restaurant on the diet of students in a Brazilian public university. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 24, n. 6, p.2351-2360, jun. 2019. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-81232019000602351&lng=en](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232019000602351&lng=en). Acesso em: 10 mar. 2020.

POPE, L.; HANSEN, D.; HARVEY, J. Examining the Weight Trajectory of College Students. **Journal Of Nutrition Education And Behavior**, v. 49, n. 2, p.137-141, fev. 2017. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27923616/>. Acesso em: 20 fev. 2020.

PULZ, I.S. **Ambiente alimentar do campus sede da Universidade Federal de Santa Catarina**. 2014. Dissertação (Mestrado em Nutrição). Universidade Federal de Santa Catarina, Programa de Pós-graduação em Nutrição. Florianópolis, SC. 2014. 144 p. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/xmlui/bitstream/handle/123456789/128619/329959.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 06 nov. 2020.

PULZ, I. S.; MARTINS, P. A.; FELDMAN, C.; VEIROS, M. Are campus food environments healthy? A novel perspective for qualitatively evaluating the nutritional quality of food sold at foodservice facilities at a Brazilian university. **Perspectives in Public Health**, v. 137, n. 2, p.122-135, mar. 2017. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1757913916636414>. Acesso em: 30 out. 2020.

REICKS, M.; KOCHER, M.; REEDER, J. Impact of Cooking and Home Food Preparation Interventions Among Adults: a systematic review (2011:2016). **Journal Of Nutrition Education And Behavior**, v. 50, n. 2, p. 148-172, fev. 2018. Disponível em: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S149940461730828X>. Acesso em: 11 nov. 2020.

RING, M.; CHEUNG, E.; MAHADEVAN, R.; FOLKENS, S.; EDENS, N. Cooking Up Health: A Novel Culinary Medicine and Service Learning Elective for Health Professional Students. **The Journal Of Alternative And Complementary Medicine**, v. 25, n. 1, p.61-



72, jan. 2019. Disponível em: <https://www.liebertpub.com/doi/10.1089/acm.2018.0313>. Acesso em: 11 set. 2020.

RITA, H. A. K. **Desenvolvimento de receitas culinárias para aplicação em intervenção sobre habilidades culinárias com estudantes 138 universitários no Brasil**. 2016. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) – Departamento de Nutrição, Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), Florianópolis, 2016.

RITA, H. A. K.; BERNARDO, G. L.; JOMORI, M. M.; FERNANDES, A. C.; PROENÇA, R. P. C. Development of culinary recipes in an intervention program with Brazilian university students. **Revista de Nutrição**, v. 31, n. 4, p.397-411, ago. 2018. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1415-52732018000400397&lng=en&tng=en](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732018000400397&lng=en&tng=en). Acesso em: 20 out. 2020.

RODRIGUES, V. M.; BRAY, J.; FERNANDES, A. C.; BERNARDO, G. L.; HARTWELL, H.; MARTINELLI, S. S.; UGGIONI, P. L.; CAVALLI, S. B.; PROENÇA, R. P. C. Vegetable Consumption and Factors Associated with Increased Intake among College Students: A Scoping Review of the Last 10 Years. **Nutrients**, v. 11, n. 7, p.1634-1662, jul. 2019. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2072-6643/11/7/1634>. Acesso em: 05 jan. 2020.

SHARIF, M. S. M.; ZAHARI, M. S. M.; NOR, N. M.; MUHAMMAD, R. How could the Transfer of Food Knowledge be Passed down? **Procedia - Social And Behavioral Sciences**, v. 105, p.429-437, dez. 2013. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042813044200?via%3Dihub>. Acesso em: 15 set. 2020.

SPRAKE, E. F.; RUSSELL, J. M.; COOPER, R. J.; GRABOWSKI, P.; POURSHAHIDI, L. K.; BARKER, M. E. Dietary patterns of university students in the UK: a cross-sectional study. **Nutrition Journal**, v. 17, n. 1, p.2-17, jul. 2018. Disponível em: <https://nutritionj.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12937-018-0398-y>. Acesso em: 02 out. 2020.

SILVA, M. V. **Comportamentos culinários de estudantes ingressantes de uma universidade pública brasileira: relação com características individuais e culinárias**. 2018. Dissertação (Mestrado em Nutrição). Universidade Federal de Santa Catarina, Programa de Pós-graduação em Nutrição. Florianópolis, SC. 2018. 168 p. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/205637/PNTR0246-D.pdf?sequence=-1>. Acesso em: 10 nov. 2020.

STEPTOE, A.; ARDLE, J.; TSUDA, A.; TANAKA, Y. Depressive symptoms, socioeconomic background, sense of control, and cultural factors in University students from 23 Countries. **International Journal Of Behavioral Medicine**, v. 14, n. 2, p.97-107, jun. 2007. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007%2FBF03004175>. Acesso em: 05 mar. 2020.

SYED, N. K.; SYED, M. H.; MERAYA, A. M.; ALBARRAQ, A. A.; AL-KASIM, M. A.; ALQAHTANI, S.; MAKEEN, H. A.; YASMEEN, A.; BANJI, O. J. F.; ELNAEM, M. H. The association of dietary behaviors and practices with overweight and obesity parameters among Saudi university students. **Plos One**, v. 15, n. 9, p.1-15, set. 2020. Disponível em: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0238458>. Acesso em: 15 set. 2020.

THIELE, S.; MENSINK, G. B.; BEITZ, R. Determinants of diet quality. **Public Health Nutrition**, v. 7, n. 1, p.29-37, fev. 2004. Disponível em: <https://www.cambridge.org/core/journals/public-health-nutrition/article/determinants-of-diet-quality/55A21D55597B42B7EED4C5F894845DCE>. Acesso em: 23 set. 2020.

THORPE, M. G.; KESTIN, M.; RIDDELL, L. J.; KEAST, R. S.; MCNAUGHTON, S. A. Diet quality in young adults and its association with food-related behaviours. **Public Health Nutrition**, v. 17, n. 8, p.1767-1775, jul. 2013. Disponível em: <https://www.cambridge.org/core/journals/public-health-nutrition/article/diet-quality-in-young-adults-and-its-association-with-foodrelated-behaviours/C21B6AFB60B1A37515E26F7B11ED907E>. Acesso em: 16 set. 2020.

UTTER, J.; LARSON, N.; LASKA, M. N.; WINKLER, M.; NEUMARK-SZTAINER, D. Self-Perceived Cooking Skills in Emerging Adulthood Predict Better Dietary Behaviors and Intake 10 Years Later: A Longitudinal Study. **Journal Of Nutrition Education And Behavior**, v. 50, n. 5, p.494-500, mai. 2018. Disponível em: [https://www.jneb.org/article/S1499-4046\(18\)30086-1/fulltext](https://www.jneb.org/article/S1499-4046(18)30086-1/fulltext). Acesso em: 18 set. 2020.

VIDAL, L. A.; PETRY, L. **Desenvolvimento, aplicação e avaliação de um plano de oficina de reciclagem dos conhecimentos culinários para o Programa de Intervenção Nutrição e Culinária na Cozinha (NCC) com estudantes universitários**. 2019. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) – Departamento de Nutrição, Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), Florianópolis, 2019.

WILSON, C. K.; MATTHEWS, J. I.; SEABROOK, J. A.; DWORATZEK, P. D. N. Self-reported food skills of university students. **Appetite**, v. 108, p.270-276, jan. 2017. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0195666316305384?via%3Dihub>. Acesso em: 23 set. 2020.

WHO - WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases**. Geneva: WHO, 2003a. Disponível em: [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/42665/1/WHO\\_TRS\\_916.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/42665/1/WHO_TRS_916.pdf). Acesso em: 10 dez. 2019.

WHO - WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Fruit and vegetable promotion initiative**. Geneva: WHO, 2003b. Disponível em:

[https://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/f&v\\_promotion\\_initiative\\_report.pdf](https://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/f&v_promotion_initiative_report.pdf).  
Acesso em: 10 dez. 2019.

WOLFSON, J. A.; BLEICH, S. N. Is cooking at home associated with better diet quality or weight-loss intention? **Public Health Nutrition**, v. 18, n. 8, p.1397-1406, nov. 2015. Disponível em: <https://www.cambridge.org/core/journals/public-health-nutrition/article/is-cooking-at-home-associated-with-better-diet-quality-or-weightloss-intention/B2C8C168FFA377DD2880A217DB6AF26F>. Acesso em: 05 mar. 2020.

WOLFSON, J. A.; BLEICH, S. N.; SMITH, K. C.; FRATTAROLI, S. What does cooking mean to you? Perceptions of cooking and factors related to cooking behavior. **Appetite**. v. 97, n. 1, p.146-54, nov. 2016. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0195666315301070?via%3Dihub>. Acesso em: 05 mar. 2020.

## ANEXOS

### ANEXO A – QUESTIONÁRIO DO "PROJETO VEG+: ESTIMULANDO O CONSUMO DE LEGUMES E VERDURAS POR ADULTOS JOVENS POR MEIO DE CADEIAS CURTAS DE COMERCIALIZAÇÃO"

#### Questionário do "Projeto Veg+: estimulando o consumo de legumes e verduras por adultos jovens por meio de cadeias curtas de comercialização".

##### Parte 1 - Questionário de caracterização dos estudantes universitários

###### 1. Em qual cidade você estuda?\*

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Florianópolis             | <input type="checkbox"/> São José               |
| <input type="checkbox"/> Palhoça                   | <input type="checkbox"/> Biguaçu                |
| <input type="checkbox"/> Santo Amaro da imperatriz | <input type="checkbox"/> Governador Celso Ramos |
| <input type="checkbox"/> Antônio Carlos            | <input type="checkbox"/> Águas Mornas           |
| <input type="checkbox"/> São Pedro de Alcântara    | <input type="checkbox"/> Outros                 |

###### 2. Em qual universidade você estuda?\*

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> UFSC - Florianópolis     | <input type="checkbox"/> UDESC - Florianópolis           |
| <input type="checkbox"/> UNISUL - Palhoça         | <input type="checkbox"/> Univali - Biguaçu               |
| <input type="checkbox"/> Estácio de Sá - São José | <input type="checkbox"/> IFSC - Florianópolis / São José |
| <input type="checkbox"/> USJ - São José           | <input type="checkbox"/> CESUSC - Florianópolis          |
| <input type="checkbox"/> Outros                   |  |

###### 3. Turno\*

- |                                   |                                     |
|-----------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Matutino | <input type="checkbox"/> Vespertino |
| <input type="checkbox"/> Noturno  |                                     |

###### 4. Email\* \_\_\_\_\_

###### 5. Data de nascimento\* \_\_/\_\_/\_\_\_\_

###### 6. Telefone (DDD+número)\* \_\_\_\_\_

###### 7. Curso\* \_\_\_\_\_

###### 8. Escolaridade dos pais\*

Pai

- Ensino fundamental incompleto
- Ensino fundamental completo
- Ensino Médio e/ou técnico incompleto
- Ensino Médio e/ou técnico completo
- Ensino Superior e/ou tecnólogo incompleto
- Ensino Superior e/ou tecnólogo completo
- Pós-graduação

Mãe

- Ensino fundamental incompleto
- Ensino fundamental completo
- Ensino Médio e/ou técnico incompleto
- Ensino Médio e/ou técnico completo
- Ensino Superior e/ou tecnólogo incompleto
- Ensino Superior e/ou tecnólogo completo
- Pós-graduação

### 9. Gênero

- Masculino
- Feminino
- Outros

### 10. Tem filhos menores de 16 anos de idade?\*

- Sim
- Não

**11. Com quem mora?\*** É possível assinalar mais de uma alternativa. Se morar com marido e filho, por exemplo, assinale as duas

- Sozinho
- Com pais (avós ou tios)
- Com cônjuge-companheiro(a)
- Com crianças (filhos, irmãos, primos)
- Com colega(s), amigo(s), irmão(s)
- Outros

**12. Cidade e estado de origem\*** Se estrangeiro, inclua também o país de origem

\_\_\_\_\_

**13. Peso atual** em kg (quilogramas) \_\_\_\_\_

**14. Altura** em cm (centímetros) \_\_\_\_\_

**15. Tempo disponível para cozinhar por dia\*** Considerar o tempo médio diário para realizar o pré-preparo e preparo dos alimentos, bem como a limpeza e a organização da cozinha (desconsiderar o tempo dedicado às compras). Por exemplo: 2h ou 20 min. \_\_\_\_\_

**16. Considera que sabe cozinhar?\***

- Não
- Sim

**16 a) Indique com quem aprendeu a cozinhar:\*** Pode assinalar mais de uma opção

- mãe/ pai/ avó/ outros da família                       amigos  
 aula/ curso/ escola     livros de receita  
 internet     programa de TV  
 sozinho(a)

**17. Local em que realiza o almoço habitualmente\***

- Em casa (comida feita em casa)                       Em casa (comida comprada fora)  
 Fora de casa

**17 a. Indique o local em que realiza o almoço fora de casa habitualmente\***

- Restaurante universitário                                       Restaurante por peso  
 Restaurante à la carte     Fast food  
 Lanchonete     Café  
 Marmita de comida semelhante à caseira               Outros

**18. Local em que realiza o jantar habitualmente\***

- Em casa (comida feita em casa)                       Em casa (comida comprada fora)  
 Fora de casa

**18 a. Indique o local em que realiza o jantar fora de casa habitualmente\***

- Restaurante universitário                                       Restaurante por peso  
 Restaurante à la carte     Fast food  
 Lanchonete     Café  
 Marmita de comida semelhante à caseira               Outros

**Hábitos alimentares relacionados ao consumo de vegetais**

**19. Com que frequência você inclui legumes ou verduras no seu prato?**

- Nunca     1 a 2 vezes por mês  
 1 vez por semana     Várias vezes por semana  
 Todos os dias

**20. Em qual/quais refeições você inclui pelo menos 1 tipo de legume ou verdura?\***

- Nenhuma     Café da manhã  
 Almoço     Jantar  
 Lanches

21. Por favor, indique 5 legumes e/ou verduras que você consome mais frequentemente \_\_\_\_\_

22. Por favor, indique legumes e/ou verduras que você não gosta  
\_\_\_\_\_

## Parte 2 – Questionário dos motivos para as escolhas alimentares

### Fatores determinantes para a seleção de alimentos (em geral)

**INSTRUÇÕES:** Para cada um dos itens abaixo, por favor, indique o nível de importância que você atribui a cada uma das características ao selecionar alimentos para comer dentro e/ou fora de casa

	Não é importante	Um pouco importante	Moderadamente importante	Muito importante
1. Possa ser comprado em locais perto de onde moro ou trabalho	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Me deixe alegre/animado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Venha de países que eu aprove a forma como os alimentos são produzidos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Contenha uma grande quantidade de vitaminas e minerais	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Contenha ingredientes naturais	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Possa ser preparado de forma muito simples	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Seja gostoso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Não contenha aditivos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Tenha muita proteína	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Tenha uma textura agradável	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Mostre com clareza, a identificação do país de origem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

12. Me ajude a controlar o meu peso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Me ajude a lidar com o estresse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Seja barato	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Seja bom para a minha pele/dentes/cabelos / unhas, etc.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Seja fácil de achar em mercearias e supermercados	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Seja familiar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Tenha o preço justo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Me ajude a relaxar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Seja rico em fibras e me dê saciedade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Seja parecido com a comida que eu comia quando era criança	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Tenha poucas calorias	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Me ajude a lidar com a vida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Não seja caro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Tenha um bom cheiro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. Seja fácil de preparar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. Seja nutritivo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. Seja embalado de forma que não prejudique o meio ambiente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. Seja o que eu costumo comer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30. Me mantenha acordado(a)/ alerta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31. Me mantenha saudável	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32. Tenha pouca gordura	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33. Não contenha ingredientes artificiais	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



34. Tenha uma boa aparência	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35. Faça com que eu me sinta bem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36. Não leve muito tempo para ser preparado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Parte 3 – Avaliação das Habilidades Culinárias

#### Índice de Disponibilidade e Acessibilidade de Frutas, Legumes e Verduras

**INSTRUÇÕES:** Esta seção é sobre a presença de frutas, legumes e verduras na sua casa durante a semana passada. Por favor assinale SIM ou NÃO para cada questão

1.	Havia SUCO DE FRUTA 100% natural (feito em casa, incluindo polpa de fruta ou suco integral comprado pronto) em sua casa na última semana?	Sim	Não
2.	Havia FRUTA FRESCA em sua casa na última semana?	Sim	Não
3.	Havia LEGUMES E VERDURAS crus ou cozidos em sua casa na última semana?	Sim	Não
4.	Havia VEGETAIS FOLHOSOS PARA SALADA em sua casa na última semana?	Sim	Não
5.	Na última semana, as FRUTAS, os LEGUMES e as VERDURAS estavam VISÍVEIS em algum lugar na cozinha?	Sim	Não
6.	Na última semana, havia SUCO DE FRUTA 100% NATURAL (feito em casa, incluindo de polpa ou suco integral comprado pronto) ou FRUTAS FRESCAS VISÍVEIS na geladeira prontos PARA SEREM FACILMENTE UTILIZADOS no lanche?	Sim	Não
7.	Na última semana, havia LEGUMES e VERDURAS FRESCOS VISÍVEIS na geladeira prontos PARA SEREM FACILMENTE UTILIZADOS no lanche?	Sim	Não
8.	Na última semana, havia LEGUMES e VERDURAS na geladeira prontos PARA SEREM FACILMENTE CONSUMIDOS no almoço ou jantar?	Sim	Não

**Escala de Atitude Culinária**

**INSTRUÇÕES:** 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		Discordo fortemente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo fortemente
9.	Eu não cozinho porque cozinhar ocupa muito o meu tempo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.	Preparar comida em casa é mais barato	<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.	Eu como mais saudável quando preparo minha comida em casa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.	Cozinhar é cansativo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Escala de Comportamento Culinário**

**COMPORTAMENTO CULINÁRIO EM CASA**

**INSTRUÇÕES:** Para cada item abaixo, pense sobre seus hábitos culinários atuais. Selecione UMA alternativa para CADA questão.

Caso não visualize todas as opções de respostas, arraste a tela para direita		Nunca	1 a 2 vezes por mês	Uma vez por semana	Várias vezes na semana	Diariamente
Com que frequência você:						
16.	Prepara refeições com INGREDIENTES BÁSICOS (ex: pé de alface, carne crua)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17.	Prepara refeições usando ALIMENTOS PRÉ-PRONTOS/PRONTOS (ex: vegetais folhosos prontos para consumo, milho em conserva, cenoura ralada, frango assado)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18.	Usa uma COMBINAÇÃO de itens FRESCOS e PRÉ-PRONTOS/PRONTOS para PREPARAR UMA REFEIÇÃO em casa (ex: uma salada de vegetais folhosos prontos para o consumo com carne cozida preparada em casa)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19.	Reaquece ou usa SOBRAS DE COMIDA para consumir em outras refeições	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20.	Reaquece as sobras DE UM ALMOÇO ou JANTAR PREPARADO EM CASA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21.	Usa sobras de uma REFEIÇÃO PREPARADA EM CASA para fazer um NOVO PRATO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### COMPORTAMENTO CULINÁRIO FORA DE CASA

**INSTRUÇÕES:** Para cada item abaixo, pense sobre seus hábitos culinários atuais. Selecione UMA alternativa para CADA questão.

Caso não visualize todas as opções de respostas, arraste a tela para direita		Nunca	1 a 2 vezes por mês	Uma vez por semana	Várias vezes na semana	Diariamente
Com que frequência você:						
22.	Reaquece as sobras de uma REFEIÇÃO PRONTA COMPRADA FORA DE CASA para consumir no ALMOÇO ou no JANTAR EM CASA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23.	Usa sobras de uma REFEIÇÃO PRONTA COMPRADA FORA DE CASA para fazer um NOVO PRATO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24.	Toma o café da manhã fora de casa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25.	Almoça fora de casa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26.	Janta fora de casa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Escala de Autoeficácia no Uso de Técnicas Culinárias e no Preparo das Refeições

**INSTRUÇÕES:** Para cada item abaixo, assinale uma opção que indique o quanto você se sente confiante em desempenhar as atividades abaixo: (Escolha UMA das opções de resposta para CADA questão)

Caso não visualize todas as opções de respostas, arraste a tela para direita	Nada confiante	Pouco confiante	Nem confiante nem sem confiança	Confiante	Extremamente confiante

27.	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"/>
28.	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"/>
29.	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"/>
30.	Usar faca com habilidade na cozinha	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31.	Planejar refeições nutritivas (saudáveis)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32.	Usar técnicas culinárias básicas (ex: limpar, descascar, picar)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33.	Cozinhar em água fervente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34.	Cozinhar em fogo brando	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35.	Cozinhar no vapor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

36.	Fritar com muito óleo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37.	Saltear	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38.	Refogar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39.	Chapear	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40.	Cozinhar com a técnica pochê	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
41.	Assar em forno	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
42.	Assar na churrasqueira	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
43.	Ensopar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
44.	Utilizar o forno de micro-ondas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Escala de Autoeficácia 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 confiantes em sem confiança	Confiante	Extremamente confiante
45.	Legumes e verduras frescos ou congelados (ex: brócolis, ervilha)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
46.	Raízes e tubérculos (ex: batata, beterraba, batata doce)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

47.	Frutas (ex: laranja, melancia)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
48.	Ervas (ex: salsinha, cebolinha)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
49.	Especiarias (ex: pimenta, canela)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
50.	Vinagres	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
51.	Suco de frutas cítricas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
52.	Raspas de cascas de frutas cítricas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
53.	Molhos picantes (ex: de pimenta, de mostarda)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b><u>Escala de Autoeficácia no Consumo de Frutas, Legumes e Verduras Frescos</u></b>						
<b>INSTRUÇÕES: Para cada item abaixo, assinale uma opção que indique o quanto você se sente confiante (em relação à sua capacidade) 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		<b>Nada confiante</b>	<b>Pouco confiante</b>	<b>Nem confiante nem sem confiança</b>	<b>Confiante</b>	<b>Extremamente confiante</b>
54.	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"/>

55.	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"/>
56.	Comer o recomendado de 3 porções <sup>1</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"/>




### 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:
<input type="checkbox"/> Branquear <input type="checkbox"/> Escaldar <input type="checkbox"/> Chapear <input type="checkbox"/> Não sei	
58.	Se uma receita pede para você saltear uma cebola, você deveria cozinhá-la:
<input type="checkbox"/> Em um cesto de uma panela a vapor com água fervente <input type="checkbox"/> Em uma panela com uma quantidade pequena de óleo quente <input type="checkbox"/> Em uma panela com uma quantidade pequena de água <input type="checkbox"/> Não sei	
59.	A Batata “em cubos” devem ser cortadas:



<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Em pedaços longos, na forma de palitos finos Em pedaços bem pequenos, de tamanhos irregulares Em pedaços regulares Não sei
<b>60.</b>	<b>A água está começando a ferver quando:</b>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	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
<b>61.</b>	<b>A Batata doce é assada quando ela é:</b>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	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
<b>62.</b>	<b>Qual o termo usado para limpar, descascar e cortar os alimentos antes de começar a cozinhar?</b>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Branqueamento Preparo Pré-preparo Não sei.
<b>INSTRUÇÕES:</b> Para as questões 63-64, use a receita abaixo para assinalar a resposta que você considera a mais adequada. Por favor, escolha somente <b>UMA</b> resposta.	
<p><b><i>Vitamina de banana e mel</i></b></p> <p>1 banana cortada em rodela  1 copo (200ml) de leite integral gelado  1/2 colher de sopa de mel de abelhas líquido</p> <p>Em um liquidificador, bata a banana, o leite e o mel em velocidade alta até a mistura ficar homogênea. Sirva imediatamente. Rendimento: 1 porção.</p>	
<b>63.</b>	<b>Para medir precisamente 1 copo de leite para esta receita:</b>

<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<p>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</p> <p>Segure um copo medidor para ingredientes secos ao nível dos olhos e despeje o leite de um outro recipiente até o nível desejado</p> <p>Coloque um copo medidor para ingredientes secos em uma superfície plana, incline o recipiente com o leite e despeje-o até o nível desejado</p> <p>Não sei</p>
<b>64.</b>	<b>Qual é o melhor utensílio para medir precisamente o mel nesta receita?</b>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<p>Figura 1</p>  <p>Figura 2</p>  <p>Figura 3</p>  <p>Não sei</p>

<sup>[1]</sup>Porção refere-se à quantidade usual de alimentos prontos para o consumo, podendo ser medida em utensílios caseiros como xícaras, copos, colheres (ex: ½ xícara de aveia, 1 copo de leite, 2 colheres de sopa de arroz, etc) ou em unidades (ex: 1 rodela de abacaxi, 1 maçã, 1 fatia de melão)