

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA - UFSC

CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE

CURSO DE NUTRIÇÃO

Luiza Lemos Jorge

**EFEITOS DO PROGRAMA NUTRIÇÃO E CULINÁRIA NA COZINHA NAS
PRÁTICAS ALIMENTARES APÓS TRÊS ANOS DE INTERVENÇÃO:
ESTUDO DE MÉTODO MISTO COM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS**

Florianópolis - SC

2021

LUIZA LEMOS JORGE

**Efeitos do programa Nutrição e Culinária na Cozinha nas práticas alimentares
após três anos de intervenção: estudo de método misto com estudantes
universitários**

Trabalho de Conclusão de Curso submetido ao curso de Nutrição do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal de Santa Catarina como pré-requisito para a obtenção do grau de Bacharel em Nutrição.

Professora orientadora: Greyce Luci Bernardo, Dr.

Colaboradora: Rossana Pacheco da Costa Proença, Dr.

Florianópolis – SC
2021

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

Jorge, Luiza Lemos

Efeitos do programa Nutrição e Culinária na Cozinha nas práticas alimentares após três anos de intervenção: estudo de método misto com estudantes universitários / Luiza Lemos Jorge ; orientadora, Greyce Luci Bernardo, 2022.
40 p.

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

Inclui referências.

1. Nutrição. 2. Adultos jovens. 3. Alimentação saudável.
4. Educação alimentar e nutricional. 5. Confiança culinária.
I. Bernardo, Greyce Luci. II. Universidade Federal de Santa Catarina. Graduação em Nutrição. III. 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 Luiza Lemos Jorge, submetido ao Repositório Institucional da UFSC.

Florianópolis, 20 de Março de 2022.

Prof^a. Dra. Greyce Luci Bernardo
Orientador(a) do TCC

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente à Deus, pela vida e por me dar saúde, força para superar as adversidades e permitir que eu concluísse o curso de graduação em Nutrição.

Aos meus pais, Helio e Zilma, por todo apoio, tanto afetivo quanto financeiro, amor e carinho. Obrigada por apoiarem minhas decisões, vocês foram fundamentais.

Ao meu irmão Leandro, por tantas caronas para a UFSC.

À minha avó materna Maria e ao meu avô paterno Darci, que partiram para o outro lado do caminho, mas que deixaram muitas lembranças carinhosas, serei eternamente grata pelos ensinamentos e pelo tempo que estivemos juntos... sei que continuam torcendo pelas minhas conquistas.

Ao meu noivo Guilherme, por todo suporte, incentivo, apoio, paciência, companheirismo e amor.

Aos meus afilhados, Laura, Joaquim e Arthur que me mantiveram motivada e por me proporcionarem tantos sentimentos bons.

À minha família, por sempre estar presente e compartilhar das minhas conquistas.

À minha orientadora, Greyce Bernardo e colaboradora Rossana Proença, que me deram suporte e atenção durante o desenvolvimento deste trabalho, sou grata por todas as sugestões, construções e tempo disponibilizado.

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

Às minhas amigas e futuras colegas de profissão, Aretusa Dias, Mariel Bianchini, Miriam Zanella e Larissa Santos, que estiveram comigo durante a graduação, compartilhando momentos alegres e dores. Obrigada por toda paciência e carinho, espero poder compartilhar muitos momentos maravilhosos ao lado de vocês.

RESUMO

JORGE, L. L. **Efeitos do programa Nutrição e Culinária na Cozinha nas práticas alimentares após três anos de intervenção: estudo de método misto com estudantes universitários.** Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) – Departamento de Nutrição, Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), Florianópolis, 2021.

Os estudantes universitários relatam barreiras para incorporação de hábitos alimentares mais saudáveis, tais como a ausência de habilidades e de conhecimentos culinários. Documentos oficiais e políticas públicas no Brasil, como Guia Alimentar para a População Brasileira e Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional, destacam a valorização da culinária como elemento promotor da alimentação saudável. O Programa Nutrição e Culinária na Cozinha (NCC) é uma intervenção culinária com estudantes universitários, sendo o primeiro programa desenvolvido e aplicado no país com foco no desenvolvimento de habilidades culinárias (HC) por meio de oficinas culinárias práticas e avaliado por questionário validado. O estudo investigou os efeitos do programa NCC para o desenvolvimento de HC nas práticas alimentares de estudantes universitários em seguimento de três anos, por meio de abordagem quanti-qualitativa. O programa NCC incluiu duas fases: fase 1 (2016) onde os estudantes do grupo intervenção (GI) participaram de cinco oficinas culinárias práticas e uma oficina de seleção e compra de alimentos; fase 2 (2019) com participação em oficina prática de reciclagem dos conhecimentos culinários (ORCC). Na etapa quantitativa, utilizou-se questionário adaptado e validado para o Brasil, autopreenchido pelos participantes em formulário online em momentos distintos. Na etapa qualitativa, três anos após a finalização da intervenção, ocorreram entrevistas online com os participantes das fases 1 e 2, utilizando roteiro semiestruturado com perguntas relacionadas aos fatores que facilitam e dificultam o preparo de refeições em casa, como foi a experiência em participar da ORCC, se os conhecimentos adquiridos foram compartilhados com outras pessoas e se houveram alterações na alimentação após a intervenção. Na análise quantitativa, os dados foram tabulados e realizadas análises estatísticas utilizando STATA 13.0. Realizou-se análise descritiva, análises das perdas por seguimento (Mann-Whitney e qui-quadrado ou qui-quadrado de Fisher) e comparação das escalas de HC ao longo do tempo (Friedman com pos hoc Dunn), com o valor de $p < 0,05$ considerado significativo. Na análise qualitativa as entrevistas foram transcritas *verbatim* e submetidas à análise temática. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos da UFSC. Dentre os resultados, foram observadas a aquisição de hábitos mais saudáveis como ir à feira, a análise de rótulos de alimentos industrializados, o aumento do consumo de FLV e a diminuição do consumo de alimentos ultraprocessados. A participação no programa proporcionou autonomia frente à seleção e à preparação dos alimentos, aumentando confiança e a motivação para o preparo de refeições em casa. Destaca-se a ORCC como um meio de lembrar e adquirir novos aprendizados de termos e técnicas culinárias, estimulando comportamentos e escolhas alimentares mais saudáveis. O estudo auxiliou com informações associadas aos efeitos em longo prazo de intervenções que visam estimular a confiança e os conhecimentos sobre habilidades culinárias. Os resultados podem fornecer subsídios para o avanço de políticas públicas em Alimentação e Nutrição no país, por meio da valorização da culinária.

Palavras chaves: Adultos jovens. Alimentação saudável. Educação alimentar e nutricional. Confiança culinária.

SUMÁRIO

1 APRESENTAÇÃO	7
2 INTRODUÇÃO	8
3 MÉTODO	11
3.1 DESENHO DO ESTUDO E POPULAÇÃO ALVO	11
3.2 POPULAÇÃO DO ESTUDO.....	14
3.3 INTERVENÇÃO CULINÁRIA	14
3.4 INSTRUMENTO PARA COLETA DE DADOS DA INTERVENÇÃO	14
3.4.1 Etapa quantitativa	14
3.4.2 Etapa qualitativa	15
3.5 ANÁLISE DOS DADOS	16
3.5.1 Análise quantitativa	16
3.5.2 Análise qualitativa	16
3.6 ASPECTOS ÉTICOS.....	17
4 RESULTADOS	17
5 DISCUSSÃO	28
6 LIMITAÇÕES E PONTOS FORTES	32
7 CONSIDERAÇÕES FINAIS	32
REFERÊNCIAS	33

1 APRESENTAÇÃO

Este estudo está inserido no Núcleo de Pesquisa de Nutrição em Produção de Refeições da Universidade Federal de Santa Catarina (NUPPRE/UFSC) que, desde 2013, trabalha no desenvolvimento de habilidades culinárias, considerada temática relevante no contexto alimentação, nutrição e saúde. Atualmente, as atividades são realizadas no âmbito do projeto “Programa Nutrição e Culinária na Cozinha: desenvolvendo habilidades culinárias para promoção de alimentação saudável”, com registro no Sigpex (Sistema Integrado de Gerenciamento de Projetos de Pesquisa e de Extensão) UFSC: 201711494.

Tese em Nutrição realizada por Bernardo (2017), adaptou, aplicou e avaliou o impacto de um programa de intervenção sobre habilidades culinárias nas práticas alimentares de estudantes universitários brasileiros (BERNARDO et al., 2017; BERNARDO et al., 2018), utilizando receitas culinárias adaptadas (RITA, 2016; RITA et al., 2018). O instrumento utilizado para avaliação da intervenção culinária foi previamente adaptado transculturalmente e validado para o Brasil (JOMORI, 2017; JOMORI et al., 2017; JOMORI et al., 2021). A intervenção culinária, desenvolvida inicialmente para estudantes universitários no Brasil, foi denominada de programa Nutrição e Culinária na Cozinha (NCC).

O NCC foi adaptado do programa estadunidense *Cooking with a Chef* (CWC) que foi o único programa encontrado na literatura científica que utiliza um instrumento validado para avaliação de diferentes dimensões das habilidades culinárias, incluindo conhecimentos, confiança (autoeficácia), atitudes e comportamentos culinários, bem como do comportamento com relação a frutas, legumes e verduras (WARMIN et al., 2012).

Ressalta-se que esta foi a primeira aplicação, que se tem conhecimento, de um programa de intervenção com foco no desenvolvimento das habilidades culinárias adaptado culturalmente para o Brasil e voltado para a comunidade universitária. A eficácia do programa NCC foi comprovada por meio do aumento das habilidades culinárias de estudantes universitários ingressantes e os resultados foram sustentados seis meses após o fim da intervenção (BERNARDO et al., 2018).

Na continuidade, em Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) de graduação em Nutrição da UFSC, foi elaborado e aplicado um plano de oficina culinária prática de

reciclagem para o programa NCC com a participação dos mesmos estudantes universitários três anos após a primeira fase do programa (VIDAL; PETRY, 2019).

O presente estudo foi desenvolvido no decorrer de projetos com bolsa PIBIC/CNPq UFSC nos períodos 2019/2020 e 2020/2021 (JORGE, 2020; JORGE, 2021) com o objetivo de investigar, de maneira quantitativa e qualitativa, os efeitos da aplicação do NCC nas práticas alimentares de estudantes universitários em seguimento de três anos.

Este TCC está apresentado no formato de um manuscrito original, a ser submetido em periódico científico.

2 INTRODUÇÃO

As habilidades culinárias, considerando aspectos relacionados aos alimentos e aos indivíduos, podem ser definidas como “a confiança, a atitude e a aplicação de conhecimentos individuais para desempenhar tarefas culinárias, desde o planejamento dos cardápios e das compras até o preparo dos alimentos, sejam esses in natura, minimamente processados, processados ou ultraprocessados” (JOMORI et al, 2018).

Ao estimular o desenvolvimento dessas habilidades pode-se diminuir a demanda por alimentos prontos e semiprontos para consumo (HARTMANN et al., 2013; MURRAY et al., 2016; KOWALKOWSKA et al., 2018) que estão dentre os fatores relacionados ao aumento da prevalência de doenças crônicas não transmissíveis (FONG et al., 2021).

Esse tema é discutido para a promoção de hábitos alimentares saudáveis em documentos oficiais como o Guia Alimentar para a População Brasileira que ressalta a valorização da prática de desenvolver, exercitar e compartilhar habilidades culinárias como elemento promotor da alimentação saudável (BRASIL, 2014). Também o Marco de Referência em Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas reforça a importância de exercer a culinária como meio para propagar hábitos mais saudáveis mediante intervenções, promovendo autocuidado e estimulando a autonomia dos indivíduos (BRASIL, 2012a).

Estudos vêm investigando a relação entre habilidades culinárias e alimentação saudável. Embora não sejam conclusivos, trazem evidências de que aqueles que têm o hábito de preparar os alimentos em casa apresentam comportamentos alimentares mais

saudáveis, como o maior consumo de frutas, legumes, verduras e cereais integrais, bem como o menor consumo de *fast foods* e alimentos industrializados¹.

O primeiro ano na universidade é marcado por grandes transformações no estilo de vida dos jovens, geralmente associado à ingestão alimentar deficiente do ponto de vista nutricional (HANSON et al., 2019) e pode ser caracterizado como um período quando geralmente observa-se a aquisição de maior independência, autonomia e responsabilidades (ARNETT, 2004; NELSON et al., 2008; SPRAKE et al., 2018; STOK et al., 2018).

Segundo Larson et al. (2006), além do tempo insuficiente para o preparo das refeições, existem outras barreiras que impedem que jovens adultos possam se dedicar à cozinha. Dentre elas estão fatores econômicos, ausência de eletrodomésticos, variedade de refeições prontas para o consumo e que estão disponíveis em locais de conveniência e, principalmente, deficiência de habilidades culinárias.

Como as habilidades culinárias podem permitir que as pessoas façam escolhas alimentares mais saudáveis, autores ressaltam a importância de incentivar a realização de intervenções na população que visem o desenvolvimento das habilidades culinárias para que possam melhorar a qualidade da sua alimentação (THORPE et al., 2014; HARTMANN et al., 2013; WILSON et al., 2017; UTTER et al., 2018; HASAN et al., 2019; BERNARDO et al., 2021).

Para Spratt, Walker e Robison (2004), estudos de método misto utilizam metodologias qualitativas e quantitativas para coleta e análise buscando um objetivo único. Dessa forma, podem usufruir das potencialidades de cada abordagem, possibilitando respostas mais abrangentes às questões do estudo e superando as limitações de uma abordagem única. Logo, a utilização dessa metodologia permite avaliar o impacto de intervenções de maneira ampla e longitudinal. Para lidar com a extensa variedade de questões que permeiam as complexidades dos cuidados de saúde, O'Catlan et al. (2007) sugerem utilizar a abordagem de métodos mistos.

Hutchinson et al. (2016) conduziram estudo qualiquantitativo para avaliar a eficácia do curso de culinária *Ministry of Food* (MoF) no Reino Unido, que objetiva instruir o preparo de refeições para indivíduos que possuem pouca ou nenhuma habilidade culinária. A avaliação quantitativa constou de autopreenchimento de questionário do

¹ LANG; CARAHER, 2001; LARSON et al., 2006; BEGLEY, GALLEGO, 2010; LASKA et al., 2010; LARSON et al., 2012; HARTMANN et al., 2013; THORPE et al., 2014; GARCIA et al., 2014; REICKS et al., 2014; WOLFSON; BLEICH, 2015; RABER et al., 2016; WOLFSON et al., 2017a; TIWARI et al., 2017; HANSON et al., 2019; BERNARDO et al., 2021

consumo alimentar pelos participantes. Para a análise qualitativa, foram realizadas entrevistas telefônicas previamente estruturadas. Percebeu-se efeito significativamente positivo entre os participantes, com aumento do consumo de frutas e verduras, diminuição no consumo de lanches e aumento da confiança na cozinha. Além disso, os participantes relataram melhoria nas habilidades culinárias, aumento da percepção nutricional, na aquisição de alimentos e outros benefícios sociais, como o hábito de preparar refeições em casa e maior interação com outras pessoas, compartilhando conhecimentos e experiências culinárias.

Orr et al. (2017) avaliaram quali quantitativamente a eficácia do programa de intervenção culinária inglês *Eatwell for Life* (EWL), com duração de seis semanas, com a finalidade de proporcionar aos participantes conhecimento nutricional, confiança e habilidades na cozinha. Na etapa quantitativa, os participantes autopreencheram um questionário para estimar o consumo de frutas, vegetais, gorduras e açúcar. Na etapa qualitativa foram realizadas entrevistas telefônicas semiestruturadas e grupos focais. Entre os resultados, foram encontradas alterações nos hábitos alimentares, incluindo maior consumo de frutas e verduras, bem como redução no consumo de açúcar.

Bogomolova et al. (2018) realizaram avaliação quali quantitativa de uma intervenção dietética com foco na dieta mediterrânea como meio de reduzir o risco de doenças cardiovasculares (DCV) em indivíduos com doença mental grave no sul da Austrália. A etapa quantitativa envolveu o uso de biomarcadores dietéticos e fatores de risco de DCV. A fase qualitativa da avaliação é representada por entrevistas com os participantes. Entre os efeitos, verificou-se redução no consumo de refeições fora de casa, bem como desenvolvimento de competências culinárias, envolvendo a preparação de refeições saudáveis e receitas simples, melhoria de habilidade de compra e investimento em alimentos mais saudáveis com custo acessível.

Garcia et al. (2021) realizaram avaliação quali quantitativa de intervenção com foco em habilidades culinárias no público adulto que frequentava um centro de saúde comunitário na cidade de Detroit (EUA), visando avaliar o efeito da intervenção na confiança culinária e no desperdício de alimentos. Para a etapa qualitativa, inicialmente foram realizados grupos focais para explorar o comportamento na cozinha e durante as compras, bem como o acesso e a utilização de programas culinários pelos participantes. As descobertas dessa fase nortearam os conteúdos abordados nas oficinas culinárias. Foram aplicados questionários antes e imediatamente após as oficinas, com dados avaliados quantitativamente. Entre dois a quatro meses após a realização das oficinas, os

participantes foram convidados a participar de entrevistas telefônicas que foram analisadas qualitativamente. Entre os efeitos, notou-se aumento da confiança na cozinha, possibilitando o uso de novos ingredientes e da utilização de sobras de preparações culinárias, diminuindo desperdícios. Ademais, a participação forneceu competências que auxiliaram para redução da insegurança alimentar entre os participantes.

Não foram encontrados estudos com abordagem quantiqualitativa que analisassem programas de intervenção para desenvolvimento de habilidades culinárias no Brasil e nem com universitários. Considerando a carência de estudos multimétodos sobre a temática, bem como as evidências e recomendações para o desenvolvimento de intervenções culinárias visando a prática culinária e a alimentação saudável, este estudo investigou, de maneira quantitativa e qualitativa, os efeitos de um programa de intervenção para o desenvolvimento de habilidades culinárias nas práticas alimentares de estudantes universitários em seguimento de três anos.

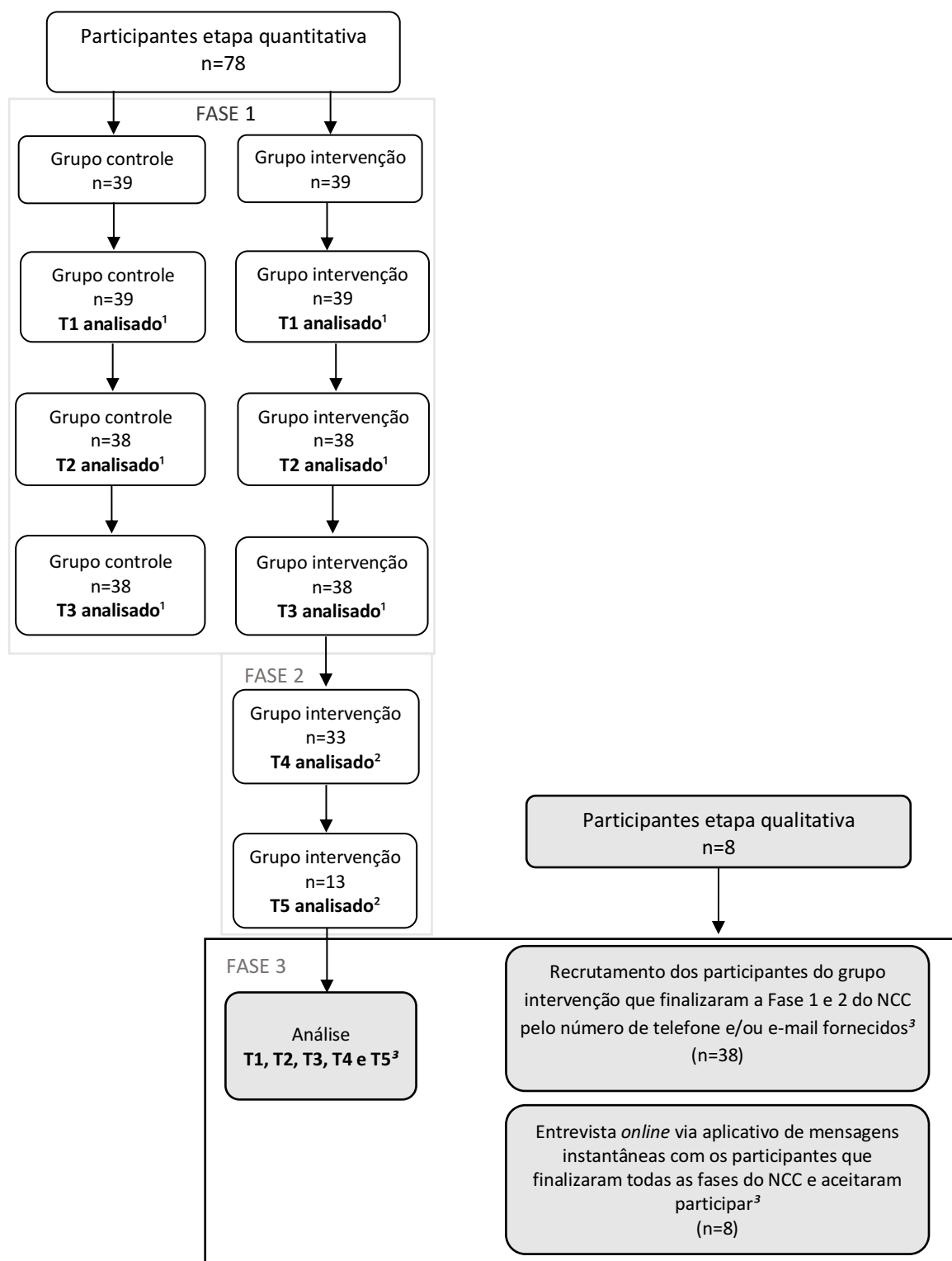
3 MÉTODO

Foi realizado um estudo do tipo transversal, descritivo e analítico, com abordagem quanti-qualitativa. O componente quantitativo avaliou as mudanças nas habilidades dos participantes, conhecimento, atitudes e comportamentos de compra de alimentos e diminuição de refeições fora de casa como resultado do programa Nutrição e Culinária na Cozinha (NCC) após 3 anos de intervenção. O componente qualitativo avaliou a percepção dos participantes do programa e explorou as barreiras e facilitadores para cozinhar em casa. Os estudos qualitativos e quantitativos ocorreram em momentos distintos e os resultados foram analisados separadamente antes de serem combinados em discussão e conclusões. O protocolo do estudo inicial está publicado em Bernardo et al., (2016) e descrito em Bernardo (2017). As etapas já realizadas estão detalhadas em estudos anteriores (RITA, 2016; BERNARDO, 2017; JOMORI, 2017; VIDAL; PETRY 2019).

3.1 DESENHO DO ESTUDO E POPULAÇÃO ALVO

A coleta de dados ocorreu em dois momentos: na fase 1, realizou-se a intervenção culinária com os estudantes universitários com 6 meses de seguimento, durante a tese de doutorado de Bernardo (2017) e, na fase 2, foi realizada a oficina de reciclagem dos conhecimentos culinários com os mesmos participantes do grupo intervenção (VIDAL; PETRY, 2019). A Fase 3 contempla este estudo e refere-se à avaliação do impacto e

investigação da percepção dos participantes do programa NCC sobre este impacto nas suas práticas alimentares no período de 2016 a 2019 (Figura 1).



Legenda:

T1: Antes do início do programa. T2: logo após o fim da intervenção. T3: seis meses após o fim da intervenção. T4: três anos após o fim da intervenção. T5: imediatamente após a realização de oficina culinária de reciclagem. ¹Fase 1 Bernardo (2017), Bernardo et al., 2017, Bernardo et al., 2018. ²Fase 2 Vidal; Petry (2019). ³Fase 3 Este estudo

Figura 1: Etapas do desenvolvimento da pesquisa

3.2 POPULAÇÃO DO ESTUDO

A população desse estudo consistiu em estudantes ingressantes do primeiro ano de graduação na Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), na cidade de Florianópolis (SC) no ano de 2015.

3.3 INTERVENÇÃO CULINÁRIA

A intervenção culinária foi realizada pela aplicação do programa Nutrição e Culinária na Cozinha (NCC) que englobou cinco oficinas culinárias práticas, executadas no Laboratório de Técnica Dietética do Departamento de Nutrição da Universidade Federal de Santa Catarina, bem como uma oficina de seleção e compra de alimentos no mercado popular, que comercializava alimentos *in natura* e industrializados.

Os estudantes universitários que aceitaram participar da intervenção (grupo intervenção) foram acompanhados durante dois meses, em 2016, totalizando seis semanas de coleta de dados. Cada oficina culinária prática tinha objetivos específicos e tópicos aprendidos em aulas anteriores que eram reforçados por meio da prática na cozinha. As aulas foram conduzidas com um grupo entre 10 e 12 participantes (divididos em duplas ou trios por bancada de trabalho), permitindo que todos praticassem as demonstrações na aula. Também houve uma oficina de seleção e compra de alimentos em mercado popular. Todas as oficinas contaram com o apoio de estudantes da graduação e pós-graduação que participaram da equipe de facilitadores para auxiliar a professora coordenadora nas aulas práticas de culinária. O grupo controle, por sua vez, continuou suas atividades usuais (BERNARDO, 2017; BERNARDO et al., 2018).

Na sequência, em 2019, três anos após a participação na fase 1 do programa, os participantes do grupo intervenção do Programa NCC foram convidados a participar de oficina culinária de reciclagem dos conhecimentos culinários (VIDAL; PETRY, 2019).

3.4 INSTRUMENTO PARA COLETA DE DADOS DA INTERVENÇÃO

Para o presente estudo foi realizada a análise dos dados coletados na etapa quantitativa e coletados e analisados os dados da etapa qualitativa.

3.4.1 Etapa quantitativa

Para avaliação da intervenção culinária foi aplicado um questionário online adaptado transculturalmente e validado para o Brasil (JOMORI, 2017; JOMORI et al.

2017; JOMORI et al, 2021), que foi autopreenchido pelos participantes a partir da plataforma *Google Forms*, em cinco momentos distintos: antes do início do programa (T1), logo após o fim da intervenção (T2), seis meses após o fim da intervenção (T3), três anos após o fim da intervenção (T4) e imediatamente após a realização de oficina culinária de reciclagem (T5). O questionário aplicado é dividido em duas partes, a primeira parte remete à caracterização da amostra e a segunda parte às questões sociodemográficas e pessoais relacionadas à culinária.

A primeira parte do questionário abrange informações referentes à sexo, idade, IMC, área de conhecimento, turno em que estuda, com quem mora, se considera saber cozinhar e local onde costuma realizar as refeições. Tanto o peso quanto a altura dos participantes foram autorreferidos. A segunda parte do questionário inclui oito escalas com relação às habilidades culinárias, sendo elas: 1) Disponibilidade e acessibilidade de frutas, legumes e verduras (IDAFVLV); 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 frutas, legumes e verduras e temperos (AEUFLV); 7) Autoeficácia em consumir frutas, legumes e verduras (AECFLV); 8) Conhecimentos sobre termos e técnicas culinárias (CTTC) (JOMORI, 2017; JOMORI et al. 2017; JOMORI et al, 2021).

3.4.2 Etapa qualitativa

Três anos após a finalização da intervenção (T4), no mês de abril de 2020, os pesquisadores entraram em contato com os estudantes que participaram das Fases 1 e 2 da intervenção, via aplicativo de mensagens instantâneas, para investigar a percepção dos participantes sobre o efeito do NCC nas práticas alimentares à longo prazo.

Foi utilizado um roteiro semiestruturado com seis perguntas abertas, curtas e simples, em linguagem de fácil compreensão: 1) Como foi sua experiência no programa Nutrição e Culinária na Cozinha (NCC)? Você percebeu alguma mudança na alimentação após a participação? Se sim, qual? 2) Você compartilhou os conhecimentos adquiridos durante a participação no programa NCC com alguém? 3) Quais são os fatores que dificultam a sua prática de cozinhar em casa? 4) Quais são os fatores que facilitam a sua prática de cozinhar em casa?; 5) Você possui interesse em participar de novas oficinas de reciclagem dos conhecimentos culinários? Por quê? 6) Como foi participar da oficina de reciclagem dos conhecimentos culinários, três anos após participar da primeira fase do programa NCC?

Dessa forma, foi questionado aos participantes sobre mudanças na alimentação após a participação nas oficinas culinárias. Foi solicitado o envio das respostas por áudio para que elas fossem transcritas posteriormente, uma vez que o período de coleta de dados ocorreu durante a necessidade de isolamento social devido à pandemia de covid-19, conforme o Decreto nº 525, de 23 de março de 2020 (SANTA CATARINA, 2020).

3.5 ANÁLISE DOS DADOS

3.5.1 Análise quantitativa

Para identificação das características pessoais e sociodemográficas dos estudantes foi feita análise descritiva dessas variáveis no início da intervenção (T1), logo após a intervenção (T2), seis meses após o fim da intervenção (T3), três anos após o fim da intervenção (T4), e logo após o final da oficina de reciclagem (T5), adotando-se medidas de média e desvio padrão para variáveis numéricas simétricas, ou mediana e intervalo interquartil para variáveis numéricas assimétricas. Para variáveis categóricas, a descrição foi por meio da prevalência dos dados (frequência absoluta e relativa).

Para a análise das diferenças entre os dados do grupo intervenção nos cinco momentos (T1, T2, T3, T4 e T5), os dados foram tabulados para uma planilha Excel e a análise estatística realizada por um programa estatístico (STATA, versão 13.0) As variáveis categóricas foram descritas em categorias de frequência absoluta e relativa e IC95% e as variáveis quantitativas apresentadas em mediana e IQR, devido assimetria dos dados. Para comparação de variáveis entre o grupo intervenção e perdas, foram utilizados os testes Mann-Whitney e Qui-quadrado de Pearson ou teste exato de Fisher. Para comparação das escalas de habilidades culinárias entre os cinco momentos do estudo, foi utilizado do teste Friedman e pós teste de Dunn. Para todas as análises, o valor de $p < 0,05$ foi considerado significativo.

3.5.2 Análise qualitativa

Com o intuito de identificar mudanças ocorridas após a participação nas oficinas culinárias foi realizada análise qualitativa das entrevistas *online* por meio de análise temática, que visa identificar, analisar e relatar padrões ou temas em um conjunto de dados coletados, considerando a abordagem de Braun e Clarke (2006). As respostas das entrevistas foram transcritas na íntegra e analisadas de maneira independente por duas pesquisadoras treinadas, por meio do processo de análise indutivo, em que os códigos

surgiram durante a análise. Após a análise, as pesquisadoras confrontaram os códigos criados e discutiram com uma terceira pesquisadora até o consenso. O resultado foi ainda discutido com mais três pesquisadoras do mesmo grupo de pesquisa, emergindo então a versão final.

3.6 ASPECTOS ÉTICOS

O estudo foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal de Santa Catarina (CEPSH/UFSC), protocolo 1.318.443, CAAE: 48486815.8.0000.0121. Além disso, o estudo apresenta o Registro Brasileiro de Ensaio Clínicos (RBR-8nwxh5).

4 RESULTADOS

Análise quantitativa

Ao final da fase 1, 38 estudantes universitários concluíram a intervenção do programa NCC. Desses, 13 participaram da fase 2 do programa, após três anos de seguimento, representando uma perda de 65,8%. Apesar disso, não foram observadas diferenças estatisticamente significativas nas variáveis sociodemográficas e pessoais entre os indivíduos que finalizaram o programa e os indivíduos que foram perdidos ao longo do tempo de seguimento do estudo (Tabela 1). Isto sugere que as perdas por seguimento dos participantes foram aleatórias.

A proporção dos indivíduos participantes do sexo masculino foi de 40,9% e dentre os indivíduos que perderam o seguimento foi de 59,1%. Enquanto a proporção dos participantes do sexo feminino foi de 23,5% e dentre os que perderam o seguimento foi de 76,5%, não havendo diferença entre os grupos ($p=0,254$) (Tabela 1).

A mediana de IMC dentre os indivíduos participantes foi de 20,0 kg/m² [IQR 19,2; 22,6] e dentre os indivíduos que perderam seguimento foi de 21,5 kg/m² [20,6; 25,6], não havendo diferença entre os grupos ($p=0,053$) (Tabela 1).

A mediana de idade foi de 19 anos tanto para os indivíduos que concluíram o programa [IQR 18;20] quanto para aqueles que perderam seguimento [19;20], não havendo diferença entre os grupos ($p=0,168$) (Tabela 1).

Analisando o curso de graduação dos participantes do programa, a área da saúde abrangeu 14,3% dos indivíduos que finalizaram o estudo enquanto dentre aqueles que perderam seguimento, 85,7% cursavam algum curso nesta área. Já dentre os participantes

que não cursavam graduação na área da saúde, 37,5% finalizaram o estudo e 62,5% perderam seguimento, não havendo diferença significativa entre os grupos ($p=0,388$) (Tabela 1).

Dentre os estudantes que finalizaram o estudo, 39,1% consideraram saber cozinhar e 60,9% daqueles que perderam seguimento também consideraram o mesmo, não havendo diferença significativa entre os grupos ($p=0,357$) (Tabela 1).

Considerando os indivíduos que completaram o estudo, 32,3% realizavam normalmente a refeição principal fora de casa e entre os indivíduos que perderam seguimento, 67,7% realizavam normalmente a refeição principal fora de casa. Em contrapartida, 37,5% dos estudantes que concluíram o estudo e 62,5% dos que perderam seguimento normalmente realizavam a refeição principal em casa. Não houve diferença significativa entre os grupos ($p=1,000$) (Tabela 1).

Dentre os estudantes que finalizaram o estudo, 23,1% moravam sozinhos e entre aqueles que perderam o seguimento, 76,9% moravam sozinhos. Por outro lado, 38,5% dos estudantes que concluíram o estudo e 61,5% dos participantes que perderam o seguimento moravam com outras pessoas ($p=0,477$) (Tabela 1).

Ao comparar as características dos estudantes universitários que concluíram o programa NCC, durante o *baseline* (T1) e três anos após o fim do programa (T5) ($n=13$), percebe-se que a mediana de IMC dentre os indivíduos participantes foi de 20,0 kg/m² [IQR 19,2; 22,6] no início do estudo e ao final do estudo foi de 21,8 kg/m² [20,2; 23,2]. No início do estudo, 69,2% dos participantes referiram saber cozinhar e ao final essa prevalência aumentou para 92,3%. Com relação à moradia, no início do estudo, 23,1% referiram morar sozinhos e no final essa prevalência aumentou para 38,5%. No início do programa 76,9% dos participantes referiram realizar a principal refeição fora de casa, enquanto ao final do estudo esse percentual diminuiu para 69,2%. A mediana do tempo diário disponível para cozinhar ao início e ao final do estudo foi de 120 minutos (Tabela 1).

Tabela 1. Análise do baseline das características sociodemográficas e pessoais entre os estudantes universitários que finalizaram o programa Nutrição e Culinária na Cozinha (n=13) e os estudantes que não participaram da segunda fase do programa (n=26). Florianópolis, SC, 2021.

Características do Baseline	Estudantes Participantes n (%) / mediana [IQR]			Valor p*
	Perdas por seguimento N = (26)	Baseline N=13	Final do estudo N=13	
Sexo				
Feminino	13 (76,5)	4 (23,5)	4 (23,5)	0,254 ^a
Masculino	13 (59,1)	9 (40,9)	9 (40,9)	
Idade (anos)	19 [19; 20]	19 [18; 20]	21 [21; 23]	0,168 ^b
Índice de Massa Corporal (kg/m²)	21,5 [20,6; 25,6]	20,0 [19,2; 22,6]	21,8 [20,2; 23,2]	0,053 ^b
Curso de graduação				
Ciências da saúde	6 (85,7)	1 (14,3)	1 (14,3)	0,388 ^c
Outros	20 (62,5)	12 (37,5)	12 (37,5)	
Você considera saber cozinhar?				
Sim	14 (60,9)	9 (39,1)	12 (92,3)	0,357 ^a
Não	12 (75,0)	4 (25,0)	1 (7,7)	
Com quem mora				
Sozinho	10 (76,9)	3 (23,1)	5 (38,5)	0,477 ^c
Outros	16 (61,5)	10 (38,5)	8 (61,5)	
Local onde normalmente faz a refeição principal (almoço/jantar)				
Em casa	5 (62,5)	3 (37,5)	4 (30,8)	1,000 ^c
Fora de casa	21 (67,7)	10 (32,3)	9 (69,2)	
Tempo diário disponível para cozinhar (min.)	120 [60; 180]	120 [90; 180]	120 [60; 120]	0,508 ^b

T5: Dados coletados no grupo intervenção, após três anos da aplicação do programa NCC em 2019.

* Comparação de dados do baseline com grupo de intervenção x perda de seguimento ^aChi-quadrado;

^bMann-Whitney; ^cTeste exato de Fisher

Com relação as habilidades culinárias, houve aumento estatisticamente significativo ao longo do tempo de seguimento do programa em cinco das oito escalas, quais sejam: disponibilidade e acessibilidade de frutas, legumes e verduras (p=0,003); autoeficácia para uso de técnicas básicas de cozinha (p<0,001); autoeficácia em utilizar frutas, legumes e verduras e temperos (p<0,001); autoeficácia no consumo de frutas, legumes e verduras (p=0,003); e, conhecimento sobre termos e técnicas culinárias

($p < 0,001$). Esse aumento foi mantido ao longo dos três anos de acompanhamento dos participantes. Não houve diferença nas escalas de atitudes culinárias ou comportamento culinário em casa e fora de casa (Tabela 2).

A partir dos resultados encontrados, verifica-se o efeito sustentado da intervenção, em longo prazo, nos desfechos em saúde investigados, destacando-se a importância da realização das oficinas culinárias de reciclagem dos conhecimentos culinários para manutenção desses resultados.

Tabela 2. Avaliação das habilidades culinárias de estudantes universitários que participaram do grupo intervenção do programa Nutrição e Culinária na Cozinha (NCC) ao longo do tempo de seguimento (três anos) (n=13). Florianópolis, SC, 2021.

Escala	Tempo do estudo					valor p*
	T1	T2	T3	T4	T5	
IDAFLV	3,00 [1,00; 6,00]	5,00 [4,00; 6,00]	6,00 [5,00; 8,00]	6,00 [3,00; 7,00]	5,00 [4,00; 7,00]	0,003
AC	3,29 [2,43; 4,00]	3,57 [3,14; 4,00]	3,71 [3,00; 4,29]	3,29 [3,14; 3,71]	3,71 [3,29; 4,29]	0,057
CCC	3,33 [2,33; 3,67]	3,17 [3,00; 3,67]	3,33 [3,17; 3,67]	3,17 [2,33; 3,67]	3,50 [2,67; 4,00]	0,752
CCFC	2,40 [2,20; 2,60]	2,60 [2,20; 2,80]	2,20 [2,00; 2,60]	2,80 [2,20; 3,00]	2,80 [2,00; 2,80]	0,503
AETC	2,83 [2,28; 3,22]	3,56 [3,56; 3,89]	3,67 [3,44; 4,00]	3,56 [3,11; 3,83]	3,67 [3,44; 3,83]	<0,001
AEUFLV	3,22 [2,56; 3,56]	4,00 [3,67; 4,22]	3,78 [3,22; 4,22]	3,67 [3,33; 4,00]	4,00 [3,56; 4,67]	<0,001
AECFLV	3,00 [2,00; 3,67]	3,67 [3,00; 4,33]	3,67 [3,33; 4,00]	4,00 [3,00; 4,67]	4,00 [3,67; 4,00]	0,003
CTTC	6,00 [4,00; 6,00]	7,00 [6,00; 7,00]	7,00 [7,00; 8,00]	7,00 [6,00; 8,00]	7,00 [6,00; 7,00]	<0,001

Tempo de seguimento: Início do programa (T1), imediatamente após o fim do programa (T2), seis meses após o fim do programa (T3), ao iniciar a oficina de reciclagem dos conhecimentos culinários (T4) e posteriormente, ao final da oficina de reciclagem dos conhecimentos culinários (T5); IQR: intervalo interquartil.

*Teste de medidas repetidas de Friedman

Abreviações: IDAFLV: disponibilidade e acessibilidade de frutas, legumes e verduras. AC: atitudes culinárias. CCC: comportamento culinário em casa. CCFC:

comportamento culinário fora de casa. AETC: autoeficácia para uso de técnicas básicas de cozinha. AEUFLV: Autoeficácia em utilizar frutas, legumes e verduras e temperos.

AECFLV: autoeficácia no consumo de frutas, legumes e verduras. CTTC: conhecimento sobre termos e técnicas culinárias.

Ao comparar as oito escalas referente às habilidades culinárias dos participantes ao longo dos três anos de seguimento do estudo, notou-se que o escore da escala de disponibilidade e acessibilidade de frutas, legumes e verduras foi significativamente maior no T3 comparado ao T1 (Figura 2; Tabela 2). Quanto a escala de autoeficácia para uso de técnicas básicas de cozinha, foi observado escore menor no T1 comparado ao T2, T3 e ao T5 (Figura 2; Tabela 2).

Na escala de autoeficácia em utilizar frutas, legumes e verduras e temperos, foi observado escore menor no T1 comparado ao T2, T3 e ao T5 (Figura 2; Tabela 2). O escore da escala de autoeficácia no consumo de frutas, legumes e verduras foi significativamente menor no T1 comparado ao T4 e ao T5 (Figura 2; Tabela 2). Por fim, na escala de conhecimento sobre termos e técnicas culinárias, foi observado escore menor no T1 quando comparado ao T3, T4 e ao T5 (Figura 2; Tabela 2).

Logo, estes resultados corroboram com as análises anteriores, confirmando a eficácia do programa NCC em sete das oito escalas analisadas sobre mudanças nas práticas alimentares dos estudantes à curto prazo entre aqueles que participaram apenas da Fase 1 da intervenção, mas também, quanto à relevância da participação na Fase 2, frequentando as oficinas culinárias de reciclagem dos conhecimentos culinários para continuidade desses resultados.

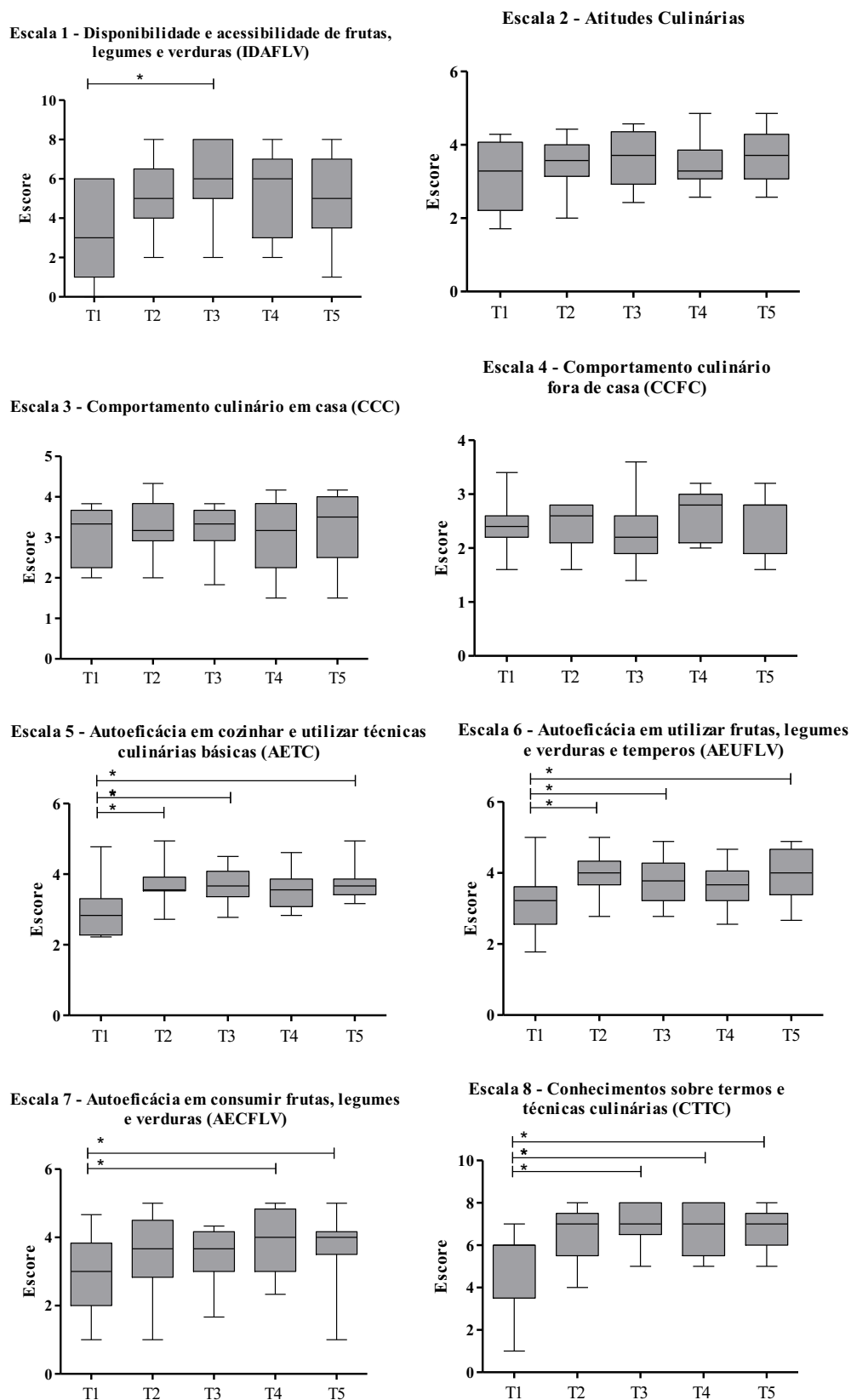


Figura 2 - Avaliação das habilidades culinárias de estudantes universitários que participaram do grupo intervenção do Programa Nutrição e Culinária na Cozinha (NCC) ao longo do tempo de seguimento (três anos) (N=13). Florianópolis, SC, 2021.

* Diferença significativa entre os grupos. Teste de Friedman e pós teste de Dunn, o valor de $p < 0,05$ foi considerado significativo.

Análise qualitativa

No total, 8 indivíduos responderam à entrevista dessa etapa e participaram da análise. Desses, 100% perceberam mudanças relacionadas à alimentação após a participação nas oficinas culinárias. Os respondentes foram, em sua maioria mulheres (75%), com idade média de 23 anos, variando de 22 a 25 anos.

Com base na análise temática realizada na transcrição das falas dos participantes que responderam à entrevista *online* foram identificados dois temas principais: A) Efeitos positivos da participação no programa NCC; B) Fatores que dificultam o hábito de cozinhar em casa. A seguir são apresentados os temas, subtemas e algumas falas que os ilustram.

Figura 3. Principais temas e subtemas oriundos das entrevistas online com estudantes universitários participantes do programa de intervenção Nutrição e Culinária na Cozinha - NCC – avaliação após três anos de intervenção. Florianópolis, SC, 2021.

Tema	Subtema
Efeitos positivos da participação no programa Nutrição e Culinária na Cozinha	Rotinas alimentares mais saudáveis Cozinhar em casa Aprendizagem de técnicas culinárias Aumento de confiança na cozinha Aquisição de utensílios/equipamentos culinários Partilhar habilidades culinárias Oficina culinária de reciclagem
Fatores que dificultam o hábito de cozinhar em casa	Falta de tempo Preguiça/falta de tempo Ausência de utensílios/equipamentos culinários

Tabela 3. Principais temas e subtemas das entrevistas online com os 8 estudantes universitários que participaram da etapa qualitativa do programa Nutrição e Culinária na Cozinha (NCC). Florianópolis, SC, 2021. (continua)

Tema	Subtema	Citações representativas
Efeitos positivos da participação no programa Nutrição e Culinária na Cozinha	Rotinas alimentares mais saudáveis	<i>“Dos alimentos que eu comprava de forma geral assim, eu comecei a ir na feira que foi (...) um hábito que eu peguei a partir lá das oficinas, cozinhar em casa bem mais que antes, fazer (...) deixar lanchinho pronto, deixar as frutinhas preparadas e tal (...)” (feminino, 22 anos).</i>
	Cozinhar em casa	<i>“Foi pra mim uma experiência muito boa e muito enriquecedora que mudou completamente os meus hábitos alimentares. Eu tinha muito pouco experiência na cozinha, praticamente nada né? Sabia cozinhar coisas muito simples, mas mesmo sendo muito simples eu ainda não conseguia fazer algo saboroso e que me desse vontade de ficar comendo aquilo. E também eu não tinha costume de me alimentar com legumes e verduras, por exemplo, daí com a oficina eu aprendi a manusear corretamente esses alimentos (...) temperando, (...), valorizando assim o sabor dos alimentos né, e fazendo refeições, tipo, simples e saborosas.” (feminino, 24 anos).</i>
	Aprendizagem de técnicas culinárias	<i>“Cara, foi muito interessante [a experiência no programa] porque até aquele momento na minha faculdade eu não sabia de fato fazer uma comida (...) não tô falando que eu não sabia cozinhar ou alguma coisa do tipo, é que eu não sabia fazer uma comida nutricionalmente boa, uma comida temperada, uma comida bem feita, eu não tinha técnicas de preparo, entende (...) então isso me ajudou muito a aprender preparo, técnicas, cozimento, (...) ponto, sabor (...) que eu não dominava antes. E mudou muito a minha alimentação na época.” (masculino, 25 anos).</i>

Tabela 3. Principais temas e subtemas das entrevistas online com os 8 estudantes universitários que participaram da etapa qualitativa do programa Nutrição e Culinária na Cozinha (NCC). Florianópolis, SC, 2021. (continua)

Tema	Subtema	Citações representativas
Efeitos positivos da participação no programa Nutrição e Culinária na Cozinha	Aumento de confiança na cozinha	<i>“As oficinas me ajudaram bastante pra mudar radicalmente a minha alimentação e eu comecei a me cuidar bem mais (...) cozinhar em casa bem mais que antes, fazer (...) deixar lanchinho pronto, deixar as frutinhas preparadas e tal, a salada também [risos] que deixar prontinha [para o consumo].”</i> (feminino, 22 anos).
	Aquisição de utensílios/equipamentos culinários	<i>“Ah, com certeza [o que facilita cozinhar em casa] é ter os utensílios básicos para o preparo dos alimentos, alguns eu até adquirir (...) depois da oficina, que eu vi que eram muito práticos e ajudavam bastante.”</i> (feminino, 24 anos).
	Partilhar habilidades culinárias	<i>“Eu compartilhei sim, com muitas pessoas, e compartilhando algumas coisas, aprendi outras e foi interessante nessa área assim.”</i> (masculino, 25 anos).
	Oficina culinária de reciclagem	<i>“Acho que dois anos depois, que a gente fez a oficina de reciclagem, foi bem legal também porque eu comparei, o que eu, como eu tinha chegado na primeira [fase do programa] e como eu fui pra segunda [fase], já sabia bastante coisa.”</i> (feminino, 22 anos).
Fatores que dificultam o hábito de cozinhar em casa	Falta de tempo	<i>“Não é o tempo em si de cozinhar porque pra mim é muito prazeroso sempre que eu tô cozinhando, é o tempo de comprar os ingredientes, é o tempo de limpar os ingredientes, é o tempo de lavar a louça depois(...) então, eu tenho muita resistência, assim, a cozinhar, porque eu tenho muita preguiça desse (...) ai vem atrelado né, o tempo vem atrelado à preguiça de despender esse tempo inteiro pra fazer tudo (...)”</i> (feminino, 22 anos).

Tabela 3. Principais temas e subtemas das entrevistas online com os 8 estudantes universitários que participaram da etapa qualitativa do programa Nutrição e Culinária na Cozinha (NCC). Florianópolis, SC, 2021. (conclusão)

Tema	Subtema	Citações representativas
Fatores que dificultam o hábito de cozinhar em casa	Ausência de utensílios/equipamentos culinários	<i>“Eu acabo me mudando muito e esquecendo coisas ou faltando coisas daí pra cozinhar que eu tenho que comprar tudo de volta. Então mais (...) tipo, às vezes eu tenho forno, às vezes não tenho. Às vezes tenho forma, às vezes não. Às vezes eu tenho pegadores, liquidificador, micro-ondas (...) mas tudo adaptado.”</i> (feminino, 23 anos).

5 DISCUSSÃO

A maioria dos participantes da etapa quantitativa que concluíram o programa Nutrição e Culinária na Cozinha (92,3%) não eram alunos de um curso de graduação da área da saúde. Alguns estudos compararam o consumo alimentar de alunos de cursos de graduação de saúde com o de estudantes de programas de outras áreas. Em sua maioria, os resultados enfatizaram ingestão insuficiente de frutas, legumes, verduras, peixes, grãos inteiros e alto consumo de *fast food* entre alunos matriculados em cursos da saúde (ZAZPE et al., 2013; PÉREZ-GALLARDO et al., 2015; AGÜERO et al., 2015; KOWALCZE et al., 2016), outros não identificaram diferenças entre os cursos (GRESSE et al., 2015). Embora os estudantes universitários da área da saúde pareçam ter maior conhecimento sobre esse tema, a literatura sugere que cursar graduação na área da saúde não é necessariamente indicativo de ter uma alimentação mais saudável (BERNARDO et al., 2017a).

Com relação ao aumento, não significativo, do IMC dos participantes em comparação entre o início e o fim do estudo, vale destacar que este período na universidade pode provocar mudanças na composição corporal dos alunos, uma vez que muitos estão na transição da adolescência para a vida adulta (HOOTMAN; GUERTIN; CASSANO, 2018), assim esse é um resultado esperado para a população em estudo.

A maioria dos participantes que concluíram as fases referentes à intervenção e resposta ao questionário avaliado quantitativamente eram do sexo masculino. Já a fase qualitativa foi respondida majoritariamente por mulheres. Bernardo et al., (2017a) reuniram em revisão da literatura alguns autores que sugerem que as mulheres possuem hábitos alimentares melhores do que os homens (TELEMAN et al., 2015; SOUSA et al., 2013), porém, outros autores não viram essa diferença entre os sexos (PÉRUSSE-LACHANCE et al., 2010; MAHFOUZ et al., 2016). No entanto, segundo Lavelle et al. (2020), o interesse de homens por culinária tende a ser cada vez mais comum devido ao crescente número de homens que moram sozinhos ou ainda, daqueles que assumem um papel mais ativo na execução de atividades domésticas em casa.

Os pontos de destaque com relação aos resultados das fases quantitativa e qualitativa do estudo estão elencados abaixo.

Rotinas alimentares mais saudáveis

Na percepção dos estudantes, a participação nas oficinas culinárias contribuiu para o aumento da elaboração e consumo de refeições em casa, colaborando para elevar a ingestão de FLV, e também possibilitou aquisição de hábitos alimentares mais saudáveis e novas opções de receitas culinárias e de alimentos. Corroborando, foi verificado ao longo do tempo de seguimento de três anos o aumento nas escalas de confiança em utilizar e consumir frutas, legumes e verduras e temperos, bem como na disponibilidade e acessibilidade de frutas, legumes e verduras (FLV) em casa.

Esses resultados compactuam com o estudo de Hanson et al. (2019) que verificaram entre estudantes universitários que o hábito de cozinhar de quatro a sete vezes por semana a partir de ingredientes básicos está associado a uma maior ingestão de FLV. Huyard (2020) concluiu que o maior consumo de vegetais entre jovens adultos está relacionado com a prática de planejar as preparações culinárias com antecedência, saber escolher produtos de qualidade, bem como ter habilidades culinárias que permitam o preparo de legumes e verduras frescos. Além disso, Lavelle et al (2020) sugerem que a capacidade de criar e adaptar receitas pode influenciar na variedade de alimentos saudáveis presentes na dieta. Já Soldavini et al. (2021) constataram que estudantes que cozinham rotineiramente apresentam mais habilidades culinárias, são mais confiantes na cozinha e conseqüentemente, tendem a preparar refeições com maior frequência.

Aprendizagem de técnicas culinárias

De acordo com as entrevistas, a aprendizagem de técnicas culinárias e diferentes métodos de pré-preparo, preparo e conservação dos alimentos foi um fator positivo da participação no programa NCC e serviu de incentivo para o aumento da elaboração de refeições em casa. Inclusive, na análise quantitativa observou-se que houve aumento significativo nas escalas de autoeficácia para uso de técnicas básicas de cozinha e conhecimento sobre termos e técnicas culinárias.

Barr et al. (2020) sugerem que aulas de culinária podem ser uma importante ferramenta de educação para os estudantes, estabelecendo confiança, aumentando conhecimento nutricional e permitindo aos participantes o desenvolvimento de competências para que estes possam preparar refeições completas a partir de ingredientes básicos. Lavelle et al. (2020) também reforçam a relação do desenvolvimento de habilidades culinárias como forma de melhorar a qualidade da dieta.

Partilhar habilidades culinárias

Na percepção dos participantes, o programa NCC permitiu melhorias na relação simbólica e social com a comida, compartilhando o conhecimento culinário adquirido durante as oficinas e a prática de cozinhar as receitas com outras pessoas. Intervenções culinárias são reconhecidas como uma forma eficaz de proporcionar mudanças alimentares por meio da abordagem de aspectos cognitivos, simbólicos, sensoriais e da prática em preparar refeições (DIEZ-GARCIA; CASTRO, 2011). Estudos apontam que o desenvolvimento de habilidades na cozinha reflete na melhoria do bem-estar mental e na relação com a família (UTTER et al., 2016). Além disso, ressalta-se a valorização da cultura alimentar e familiar por meio da produção e do consumo de refeições caseiras (ROGAN et al., 2018).

Aumento do preparo de refeições em casa

Entre os estudantes que concluíram o programa NCC foi possível observar, na análise quantitativa, a diminuição da realização de refeições fora de casa ao longo do tempo. Já na percepção deles, a principal barreira para a prática de preparar refeições é a falta de tempo em manter uma rotina alimentar saudável, conforme já identificado em estudos anteriores (LARSON et al., 2006; WELCH et al., 2009; LAVELLE et al., 2016; MILLS et al., 2017; MARQUIS et al., 2019; NAMIN et al., 2020; BORBA et al., 2021). Essa dificuldade em despender tempo para cozinhar colabora para que os jovens façam refeições fora de casa, onde as escolhas alimentares são comumente influenciadas pelo ambiente, por preferências individuais e pelo custo, contribuindo para o consumo de alimentos de conveniência e *fast food* (KABIR et al., 2018; BORBA et al., 2021).

Ausência de utensílios e equipamentos

A carência de utensílios e equipamentos culinários também foi relatada como um fator inibidor para elaborar refeições em casa entre os alunos participantes do programa NCC. Namin et al. (2020) observaram que, mesmo entre os indivíduos que gostam de cozinhar, a ausência de equipamentos e utensílios culinários disponíveis e suficientes para o preparo de alimentos é um fator que influencia negativamente sobre o prazer de elaborar refeições entre estudantes. Logo, estudos demonstram que a disponibilidade e o acesso a equipamentos e ingredientes podem ser motivadores da prática de planejar refeições em casa. (JONES et al., 2014; SOLDVINI et al., 2021).

Barreiras para alimentação mais saudável

De acordo com a literatura científica, os estudantes universitários enfrentam barreiras à adesão para uma alimentação mais saudável, tais como a falta de disponibilidade e acesso a alimentos e recursos para o preparo de refeições, bem como ausência de motivação, habilidades e conhecimentos culinários (LEVITSKY et al., 2004; VAN DER HORST et al., 2010; LAVELLE et al., 2016; HANSON et al., 2019). Além disso, são citados fatores econômicos como o preço elevado de alimentos saudáveis nas cantinas universitárias (HILGER et al., 2017) e a variedade de refeições prontas para o consumo e de conveniência de fácil acesso (LARSON et al., 2006). Kabir et al. (2018) identificaram que aspectos intrapessoais como preferências pessoais e de familiares, conhecimento e habilidades na cozinha podem influenciar nos hábitos dos estudantes, assim como a influência de colegas, rotina e estilo de vida. Ainda, alunos com acesso a planos de refeições mediante serviços de alimentação no campus tendem a cozinhar com menor frequência (SOLDAVINI et al., 2021).

Contudo, para os estudantes participantes do programa NCC, a principal barreira para a prática de preparar refeições é a falta de tempo em manter uma rotina alimentar saudável, conforme identificado em estudos anteriores (LARSON et al., 2006; WELCH et al., 2009; LAVELLE et al., 2016; MILLS et al., 2017; MARQUIS et al., 2019; NAMIM et al., 2020; BORBA et al., 2021). Essa dificuldade em despender tempo para cozinhar colabora para que os jovens façam refeições fora de casa, onde as escolhas alimentares são comumente influenciadas pelo ambiente, por preferências individuais e pelo custo, contribuindo para o consumo de alimentos de conveniência e fast food (KABIR et al., 2018; BORBA et al., 2021).

Oficina culinária de reciclagem

A realização de uma oficina culinária prática de reciclagem após três anos do início da intervenção para auxiliar na manutenção dos resultados é um dado inédito na literatura científica de intervenções culinária. A realização dela foi elogiada pelos estudantes, favorecendo aumento na confiança em cozinhar e a oportunidade de participar de oficinas culinárias em diferentes momentos durante o curso de graduação. Autores ressaltam a relevância de elaborar oficinas culinárias de reforço ou atualização como forma de relembrar conteúdos e certificar o impacto do programa em longo prazo (FLEGO et al., 2014; GARCIA et al., 2014; BERNARDO et al., 2018).

6 LIMITAÇÕES E PONTOS FORTES

Algumas limitações podem ser destacadas no estudo. Houve perdas aleatórias da amostra ao longo do seguimento. Considera-se que é uma limitação inerente ao método, visto que se trata de uma intervenção de caráter longitudinal, com três anos de seguimento, e os participantes precisam necessariamente ter disponibilidade para participar. Ou seja, o método deste estudo pode ser susceptível ao efeito de fatores externos, podendo alterar o nível de comparação entre os grupos (HOCHMAN et al., 2005).

Como pontos fortes, ressalta-se que, de nosso conhecimento, o programa NCC pode ser apontado como pioneiro na aplicação de uma intervenção destinada ao desenvolvimento de habilidades culinárias no Brasil com acompanhamento a longo prazo. Além disso, foi o primeiro a utilizar métodos rigorosos para conduzir um estudo controlado randomizado com três anos de seguimento em ambiente universitário e que manteve seu efeito sustentado nos desfechos em saúde investigados, utilizando um instrumento validado e adaptado culturalmente para o Brasil, que pode apontar dados confiáveis e precisos (BERNARDO, 2017; BERNARDO et al., 2017b; JOMORI, 2017; JOMORI et al., 2017; BERNARDO et al., 2018; VIDAL; PETRY 2019; JOMORI et al., 2021).

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados do presente estudo demonstraram, por avaliação quantitativa e qualitativa, os efeitos do programa de intervenção Nutrição e Culinária na Cozinha no desenvolvimento de habilidades culinárias e reflexo nas práticas alimentares de estudantes universitários. Dentre os resultados, foram observadas a aquisição de hábitos mais saudáveis como ir à feira, a análise de rótulos de alimentos industrializados, o aumento do consumo de FLV e a diminuição do consumo de alimentos ultraprocessados.

A participação no programa proporcionou autonomia frente à seleção e à preparação dos alimentos, aumentando confiança e a motivação para o preparo de refeições em casa, e ainda, possibilitando melhorias na relação simbólica e social com a comida, por meio do compartilhamento do conhecimento culinário adquirido durante as oficinas e a prática de cozinhar as receitas com outras pessoas.

Destaca-se a importância das oficinas práticas de reciclagem dos conhecimentos culinários para manutenção dos resultados, percebendo como um meio de lembrar e

adquirir novos aprendizados de termos e técnicas culinárias, bem como estimulando comportamentos e escolhas alimentares mais saudáveis.

Diante da ausência de estudos multimétodos sobre a temática no público de estudantes universitários, bem como as evidências e recomendações para o desenvolvimento de intervenções culinárias visando a prática culinária e incremento de alimentação saudável, sugere-se a realização de mais estudos quantiquantitativos com universitários de outras regiões do país e do mundo, bem como com indivíduos de outras faixas etárias.

REFERÊNCIAS

- AGÜERO, S.D.; GODOY, E.F.; FUENTES, J.F.; FERNÁNDEZ, A.H.; MUÑOZ, C.Q.; HIDALGO, W.Y.; ROSAS, P.F.; SÁNCHEZ, C.D. Patrones alimentarios asociados a un peso corporal saludable em estudiantes chilenos de la carrera de nutrición y dietética. **Nutricion Hospitalaria** v. 32, n. 4, p. 1780-1785; 2015.
- ARNETT, J. J. **Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties**. Oxford University Press, 2004.
- BARR, A.; HANSON, A.; KATTELMANN, K. Effect of Cooking Classes on Healthy Eating Behavior Among College Students. **Topics in Clinical Nutrition**, v. 35, n. 1, p. 62–70; 2020.
- BEGLEY, A.; GALLEGOS, D. What's cooking for dietetics? A review of the literature. **Nutrition and Dietetics**, v. 67, n. 1, p. 26-30, 2010.
- BERNARDO, G.L. **Programa de intervenção sobre habilidades culinárias: Adaptação, aplicação e avaliação do impacto nas práticas alimentares de estudantes universitários no Brasil**. 2017. Tese (Doutorado em Nutrição). Universidade Federal de Santa Catarina, Programa de Pós-graduação em Nutrição. Florianópolis, SC. 2017.
- BERNARDO, G.L.; JOMORI, M.M.; FERNANDES, A.C.; PROENÇA, R.P.C. Food intake of university students: A narrative review. **Revista de Nutrição**, v. 30, n. 6, p 847-865, 2017a.
- BERNARDO, G.L.; JOMORI, M.M.; FERNANDES, A.C.; COLUSSI, C.F.; CONDRASKY, M.D.; PROENÇA, R.P.C. Nutrition and Culinary in the Kitchen Program: A randomized controlled intervention to promote cooking skills and healthy eating in university students - Study Protocol. **Nutrition Journal**, v. 16, p. 1-12; 2017b. <https://doi.org/10.1186/s12937-017-0305-y>
- BERNARDO, G.L.; JOMORI, M.M.; FERNANDES, A.C.; CONDRASKY, M.; COLUSSI, C.F.; PROENÇA, R.P.C. Positive impact of a Cooking Skills intervention among Brazilian university students: Six months follow-up of a randomized controlled trial. **Appetite**. v. 130, p. 247-255, 2018.
- BERNARDO, G.L.; RODRIGUES, V.M.; BASTOS, B.S.; UGGIONI, P.L.; HAUSCHILD, D.B.; FERNANDES, A.C.; MARTINELLI, S.S.; CAVALLI, S.B.; BRAY, J.; HARTWELL, H.; PROENÇA, R.P.C. Association of personal characteristics and cooking skills with vegetable consumption frequency among university students. **Appetite**, p. 105432, 2021. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105432>

BORBA, T. P.; SILVA, M.V.; JOMORI, M.M.; BERNARDO, G.L.; FERNANDES, A.C.; PROENÇA, R.P.C.; ROCKENBACH, G.; UGGIONI, P.L. Self-efficacy in cooking and consuming fruits and vegetables among Brazilian university students: the relationship with sociodemographic characteristics. **British Food Journal**, v. 123, n. 6, p. 2049-2065, 2021.

BRASIL. Ministério da Educação. Ministério da Saúde. Ministério do Desenvolvimento Social. **Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas**. Brasília: Ministério da Educação. Ministério da Saúde. Ministério do Desenvolvimento Social, 2012a.

BRASIL. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável**. 2.ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

BOGOMOLOVA, S.; ZARNOWIECKI, D.; WILSON, A.; FIELDER, A.; PROCTER, N.; ITSIOPOULOS, C.; O'DEA, K.; STRACHAN, J.; BALLESTRIN, M.; CHAMPION, A.; PARLETTA, N. Dietary intervention for people with mental illness in South Australia. **Health promotion international**, v. 33, n. 1, p. 71-83, 2018.

BRAUN, V.; CLARKE, V. Using thematic analysis in psychology. **Qualitative research in psychology**, v. 3, n. 2, p. 77-101, 2006.

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, 2011.

FLEGO, A.; HERBERT, J.; WATERS, E.; GIBBS, L.; SWINBURN, B.; REYNOLDS, J.; MOODIE, M. Jamie's Ministry of Food: Quasi-experimental evaluation of immediate and sustained impacts of a cooking skills program in Australia. **PloS One**. v. 16, n. 9, p. e114673, 2014.

FONG, B.Y.F.; CHIU, W.K.; CHAN, W.F.M.; LAM, T.Y. A Review Study of a Green Diet and Healthy Ageing. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 18, n. 15, p. 8024, 2021.

GARCIA, A.L.; VARGAS, E.; LAM, P.S.; SHENNAN, D.B.; SMITH, F.; PARRETT, A. Evaluation of a cooking skills programme in parents of young children – a longitudinal study. **Public Health Nutrition**, n. 17, v. 5, p. 1013-1021, 2014.

GARCIA, T.; FORD, B.; PIKE, D.; BRYCE, R.; RICHARDSON, C.; WOLFSON, J.A. Development and implementation of a community health centre-based cooking skills intervention in Detroit, MI. **Public Health Nutrition**, v. 24, n. 3, p. 549-560, 2021.

GRESSE, A.; STEENKAMP, L.; PIETERSEN, J. Eating, drinking and physical activity in Faculty of Health Science students compared to other students at a South African university. **South African Journal of Clinical Nutrition**, v. 28, n. 4, p. 154-159, 2015.

HANSON, A. J.; KATTELMANN, K. K.; MCCORMACK, L. A.; ZHOU, W.; BROWN, O. N.; HORACEK, T. M.; 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, 2019.

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.; EWOLDT, J.S.; MURAD, M.H. 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. 29, 2019.

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

HOCHMAN, B.; NAHAS, F.X.; OLIVEIRA FILHO, R.S.D.; FERREIRA, L.M. Research designs. **Acta Cirúrgica Brasileira**, v. 20, p. 2-9, 2005.

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, 2018.

HUTCHINSON, J.; WATT, J.F.; STRACHAN, E.K.; CADE, J.E. Evaluation of the effectiveness of the Ministry of Food cooking programme on self-reported food consumption and confidence with cooking. **Public Health Nutrition**. v. 19, n. 18, p. 3417-3427, 2016.

HUYARD, C. Sustainable food education: what food preparation competences are needed to support vegetable consumption?. **Environmental Education Research**, v. 26, n. 8, p. 1164-1176, 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.

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

JOMORI, M.M.; VASCONCELOS, F.A.G.; BERNARDO, G.L.; UGGIONI, P.L.; PROENÇA, R.P.C. The concept of cooking skills: a review with contributions to the scientific debate. **Revista de Nutrição**. v.31, n.1, p. 83-96; 2018.

JOMORI, M.M.; CARAHER, M.; BERNARDO, G.L.; UGGIONI, P.L.; ECHEVARRIA-GUANILO, M.E.; CONDRASKY, M.; PROENÇA, R.P.C. How was the cooking skills and healthy eating evaluation questionnaire culturally adapted to Brazil? **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, p. 2379-2393, 2021.

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, 2014.

JORGE, L.L. **Avaliação do impacto do programa de intervenção Nutrição e Culinária na Cozinha nas práticas alimentares de estudantes universitários, no período de 2016 a 2019**. Relatório Final, Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica, PIBIC/CNPq - BIPI/UFSC 2019/2020. Florianópolis, 2020.

JORGE, L.L. **Percepção de estudantes universitários sobre o efeito do programa Nutrição e Culinária na Cozinha nas práticas alimentares após três anos de intervenção**. Relatório Final, Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica, PIBIC/CNPq- BIPI/UFSC 2020/2021. Florianópolis, 2021.

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. e0198801, 2018.

KOWALCZE, K.; TURYK, Z.; DRYWIEN, M. Nutrition of students from dietetics profile education in the Siedlce University of Natural Sciences and Humanities compared with students from other academic centres. **Roczniki Państwowego Zakładu Higieny**, v. 67, n. 1, 2016.

KOWALKOWSKA, J.; POÍNHOS, R.; RODRIGUES, S. Cooking skills and socio-demographics among Portuguese university students. **British Food Journal**, 2018.

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

LARSON, N. I.; PERRY, C. L.; STORY, M.; NEUMARK-SZTAINER, D. Food preparation by young adults is associated with better diet quality. **Journal of the American Dietetic Association**, v. 106, n. 12, p. 2001-2007, 2006.

LARSON, N.; LASKA, M.N.; STORY, M.; NEUMARK-SZTAINER, D. Predictors of fruit and vegetable intake in young adulthood. **Journal of the Academy of Nutrition and Dietetic**, v. 112, n. 8, p. 1216-1222, 2012.

LASKA, M.N.; LARSON, N.I.; NEUMARK-SZTAINER, D.; STORY, M. Dietary patterns and home food availability during emerging adulthood: do they differ by living situation? **Public Health Nutrition**, v. 13, n. 2, p. 222-228, 2010.

LAVELLE, F.; BUCHER, T.; DEAN, M.; BROWN, H. M.; ROLLO, M. E.; COLLINS, C. E. Diet quality is more strongly related to food skills rather than cooking skills confidence: Results from a national cross-sectional survey. **Nutrition & Dietetics**, v. 77, n. 1, p. 112-120, 2020.

LAVELLE, F.; MCGOWAN, L.; SPENCE, M.; CARAHER, M.; RAATS, M.M.; HOLLYWOOD, L.; McDOWELL, D.; McCLOAT, A.; MOONEY, E.; DEAN, M. Barriers and facilitators to cooking from 'scratch' using basic or raw ingredients: A qualitative interview study. **Appetite**, v. 107, p. 383-391, 2016.

MAHFOUZ, M.S.; MAKEEN, A.M.; AKOUR, A.Y.; MADKHLY, T.M.; HAKAMI, H.M.; SHAABI, W.M.; AGEELI, A.F.; KHAWAJ, F.A.; NAJMI, K.A.; HAKAMI, S.Y.; AL-ALI, M.A. Nutritional habits and weight status among Jazan university students: eating patterns and healthy lifestyle assessment. **Epidemiology, Biostatistics and Public Health**, v. 13, n. 2, 2016.

MARQUIS, M.; TALBOT, A.; SABOURIN, A.; RIOPEL, C. Exploring the environmental, personal and behavioural factors as determinants for university students' food behaviour. **International Journal of Consumer Studies**, v. 43, n. 1, p. 113-122, 2019.

MILLS, S.; BROWN, H.; WRIEDEN, W.; WHITE, M.; ADAMS, J. Frequency of eating home cooked meals and potential benefits for diet and health: cross-sectional analysis of a population-based cohort study. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v. 14, n. 1, p. 1-11, 2017.

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

NAMIN, A.; RATCHFORD, B.T.; SAINT CLAIR, J.K.; BUI, M.M.; HAMILTON, M.L. Dine-in or take-out: Modeling millennials' cooking motivation and choice. **Journal of Retailing and Consumer Services**, v. 53, p. 101981, 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, 2008.

O'CATHAIN, A.; MURPHY, E.; NICHOLL, J. Why, and how, mixed methods research is undertaken in health services research in England: a mixed methods study. **BMC Health Services Research**, v. 7, n. 1, p. 1-11, 2007.

ORR, J.; McCAMLEY, A. Evaluating the effectiveness of a community-based dietary intervention in Nottingham. **British Food Journal**. v. 119, n. 5, 2017.

PÉREZ-GALLARDO, L.; GÓMEZ, T.M.; MARZO, I.B.; PASCUAL, M.A.F.; CALLE, E.M.; DOMÍNGUEZ, R.R.; FERRER, C.N.; CÁMARA, F.N. Calidad de la dieta en estudiantes universitarios con distinto perfil académico. **Nutrición hospitalaria**, v. 31, n. 5, p. 2230-2239, 2015.

PÉRUSSE-LACHANCE, E.; TREMBLAY, A.; DRAPEAU, V. Lifestyle factors and other health measures in a Canadian university community. **Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism**, v. 35, n. 4, p. 498-506, 2010.

RABER, M.; CHANDRA, J.; UPADHYAYA, M.; SCHIK, V.; STRONG, L.L.; DURAND, C.; SHARMA, S. An evidence-based conceptual framework of health cooking. **Preventive Medicine Reports**, v. 4, p. 23-28, 2016.

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

RITA, H.A.K.; BERNARDO, G.L.; FERNANDES, A.C.; JOMORI, M.M.; PROENÇA, R.P.C. Development of culinary recipes in an intervention program with Brazilian university students. **Revista de Nutrição**, v. 31, p. 397-411, 2018.

ROGAN, D.; PIACENTINI, M.; HOPKINSON, G. Intercultural household food tensions: a relational dialectics analysis. **European Journal of Marketing**, 2018.

SANTA CATARINA. **Decreto Nº 525, de 23 de março de 2020**. Dispõe sobre novas medidas para enfrentamento da emergência de saúde pública de importância internacional decorrente do coronavírus e estabelece outras providências. Florianópolis, SC: Governo Estadual, 2020. Disponível em: https://www.sc.gov.br/images/DECRETO_525.pdf. Acesso em: 06 jan. 2021.

SPRAKE, E.F.; RUSSELL, J.M.; CECIL, J.E.; 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. 90, 2018.

SOLDAVINI, J.; BERNER, M. Characteristics associated with cooking frequency among college students. **International Journal of Gastronomy and Food Science**, v. 23, p. 100303, 2021.

STOK, F.M.; RENNER, B.; CLARYS, P.; LIEN, N.; LAKERVELD, J.; DELIENS, T. Understanding eating behavior during the transition from adolescence to young adulthood: a literature review and perspective on future research directions. **Nutrients**, v. 10, n. 6, p. 667, 2018.

- REICKS, M.; TROFHOLZ, A.C.; STANG, J.S.; LASKA, M.N. Impact of cooking and home food preparation interventions among adults: outcomes and implications for future programs. **Journal of Nutrition Education and Behavior**, v. 46, n. 4, p. 259-276, 2014.
- SPRATT, C.; WALKER, R.; ROBINSON, B. **Mixed research methods**. Practitioner Research and Evaluation Skills Training in Open and Distance Learning. Commonwealth of Learning, 2004.
- SOUSA, T.F.; JOSÉ, H.P.M.; BARBOSA, A.R. Condutas negativas à saúde em estudantes universitários brasileiros. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 18, n. 12, p. 3563-3575, 2013.
- TELEMAN, A.A.; WAURE, C.; SOFFIANI, V.; POSCIA, A.; DI PIETRO, M.L. Nutritional habits in Italian university students. **Annali dell'Istituto superiore di sanita**, v. 51, p. 99-105, 2015.
- THORPE, M.G.; KESTIN, M.; RIDDELL, L.J.; KEAST, R.S.J.; MCNAUGHTON, S.A. Diet quality in young adults and its association with food-related behaviours. **Public Health Nutrition**, v. 17, n. 8, p. 1767-75, 2014.
- TIWARI, A.; AGGARWAL, A.; TANG, W.; DREWNOWSKI, A. Cooking at home: a strategy to comply with US dietary guidelines at no extra cost. **American journal of preventive medicine**, v. 52, n. 5, p. 616-624, 2017.
- UTTER, J.; DENNY, S.; LUCASSEN, M.; DYSON, B. Adolescent cooking abilities and behaviors: Associations with nutrition and emotional well-being. **Journal of Nutrition Education and Behavior**, v. 48, n. 1, p. 35-41. e1, 2016.
- 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, 2018.
- VIDAL, L.A.; PETRY, L. **Desenvolvimento e avaliação de um plano de oficina culinária de reciclagem para o programa de intervenção Nutrição e Culinária na Cozinha (NCC) com estudantes universitários**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) – Departamento de Nutrição, Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), Florianópolis, 2019.
- WARMIN, A.; SHARP, J.; CONDRASKY, M. D. Cooking with a chef: A culinary nutrition program for college aged students. **Topics in Clinical Nutrition**, v. 27, n. 2, p. 164-173, 2012.
- WELCH, N.; MCNAUGHTON, S.A.; HUNTER, W.; HUME, C.; CRAWFORD, D. Is the perception of time pressure a barrier to healthy eating and physical activity among women?. **Public Health Nutrition**, v. 12, n. 7, p. 888-895, 2009.
- WILSON, C.K.; MATTHEWS, J.I.; SEABROOK, J.A.; DWORATZEK, P.D.N. Self-reported food skills of university students. **Appetite**, v. 108, 270-276, 2017.
- WOLFSON, J.A.; BLEICH, S.N. Is cooking at home associated with better diet quality or weight-loss intention? **Public Health Nutrition**, v. 18, n. 8, p. 1397-1406, 2015.
- WOLFSON, J.A.; FRATTAROLI, S.; BLEICH, S.N.; SMITH, K.C.; TERET, S.P. Perspectives on learning to cook and public support for cooking education policies in the United States: A mixed methods study. **Appetite**, v. 108, n. 1, p. 226-237, 2017a.

ZAZPE, I.; MARQUÉS, M.; SÁNCHEZ-TAINTA, A.; RODRÍGUEZ-MOURILLE, A.; BEUNZA, J.J.; SANTIAGO, S.; FERNÁNDEZ-MONTERO, A. Hábitos alimentarios y actitudes hacia el cambio en alumnos y trabajadores universitarios españoles. **Nutrición Hospitalaria**, v. 28, n. 5, p. 1673-168, 2013.