



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE CIÊNCIAS DE SAÚDE
DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO
CURSO DE NUTRIÇÃO

Larissa de Oliveira Moreira

**HABILIDADES CULINÁRIAS E ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: INFLUÊNCIA DE
UTENSÍLIOS DE COZINHA E DA SITUAÇÃO DE MORADIA DE ESTUDANTES
UNIVERSITÁRIOS**

Florianópolis
2022

Larissa de Oliveira Moreira

**HABILIDADES CULINÁRIAS E ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: INFLUÊNCIA DE
UTENSÍLIOS DE COZINHA E DA SITUAÇÃO DE MORADIA DE ESTUDANTES
UNIVERSITÁRIOS**

Trabalho Conclusão do Curso de Graduação em nutrição
do Centro de ciências da saúde da Universidade Federal
de Santa Catarina como requisito para a obtenção do
título de Bacharel em Nutrição
Orientadora: Prof. Manuela Mika Jomori.

Florianópolis
2022

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

Moreira, Larissa
HABILIDADES CULINÁRIAS E ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL:
INFLUÊNCIA DE UTENSÍLIOS DE COZINHA E DA SITUAÇÃO DE
MORADIA DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS / Larissa Moreira ;
orientadora, Manuela Mika Jomori, 2022.
28 p.

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

Inclui referências.

1. Nutrição. 2. Habilidades culinárias. 3. Alimentação
saudável. 4. Utensílios de cozinha. 5. Situação de moradia.
I. Mika Jomori, Manuela. II. Universidade Federal de Santa
Catarina. Graduação em Nutrição. III. Título.



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO

DECLARAÇÃO DE ANUÊNCIA DO ORIENTADOR

Eu, MANUELA MIKA JOMORI, professor(a) 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) do (a) aluno(a) LARISSA DE OLIVEIRA MOREIRA, submetido ao Repositório Institucional da UFSC.

Florianópolis, 29 de JULHO de 2022.



Documento assinado digitalmente

Manuela Mika Jomori

Data: 02/08/2022 12:28:38-0300

CPF: 037.133.556-65

Verifique as assinaturas em <https://v.ufsc.br>

Prof(a). Dr(a). MANUELA MIKA JOMORI
Orientador(a) do TCC

Habilidades culinárias e alimentação saudável: influência de utensílios de cozinha e da situação de moradia de estudantes universitários

RESUMO: O desenvolvimento de habilidades culinárias (HC) e maior frequência do preparo das refeições em casa pode estar relacionado com práticas alimentares saudáveis. Jovens adultos, como estudantes universitários, relatam como barreiras para esse desenvolvimento a disponibilidade de utensílios de cozinha, sua situação de moradia, falta de tempo e conveniência de alimentos embalados e fast-food. O estudo objetivou analisar a relação entre habilidades culinárias de estudantes universitários do sul do Brasil e a influência da disponibilidade de utensílios de cozinha e da sua situação de moradia. Foi conduzido um estudo transversal, aplicando-se o Questionário Brasileiro de Avaliação das Habilidades Culinárias e Alimentação Saudável - QBHC online em estudantes de duas universidades do sul do Brasil. Observou-se que 73,48% dos participantes eram do sexo feminino, 18,13% moravam sozinhos, 48,93% com os pais ou outros responsáveis, 12,82% com companheiro (a)/ filho(s) e 20,01% com colegas e outros. Não houve associação significativa de habilidades culinárias e a situação de moradia dos estudantes que participaram do presente estudo ($p= 0.049$). Entretanto, observou-se uma correlação significativa de indivíduos com maiores níveis de HC com presença de utensílios de preparo (manipulação, fracionamento e medição, cocção e de suporte) e eletrodomésticos de pequeno porte em casa. Já para os utensílios de consumo e eletrodomésticos de grande porte não houve associação significativa com pontuação das habilidades culinárias. Verificou-se que quanto maior a disponibilidade de utensílios maior é a pontuação das HC dos estudantes investigados. Assim, esses achados do presente estudo foram importantes para compreender a influência da presença de utensílios de preparo e equipamentos de pequeno porte influenciam nas HC dos estudantes investigados, possibilitando traçar estratégias que visam melhorar tais habilidades e conseqüentemente a qualidade da alimentação desse público, independente da sua situação de moradia. Pode-se considerar assim, que a disponibilidade de utensílios e equipamentos de cozinha em casa é um importante indicador para detectar o nível de habilidades culinárias.

Palavras-chave: Habilidades culinárias; Residência; Barreiras; estudo transversal.

INTRODUÇÃO

As habilidades culinárias (HC) são definidas como a confiança, a atitude e a aplicação de conhecimentos individuais para desempenhar tarefas culinárias, desde o planejamento das refeições e das compras até o preparo dos alimentos, sejam esses in natura, minimamente processados, processados ou ultraprocessados (CARAHER et al., 1999; SHORT, 2006; JOMORI et al., 2018). O desenvolvimento dessas habilidades pode estar relacionado com escolhas alimentares mais saudáveis, como o aumento no consumo de frutas, legumes e verduras e a diminuição de alimentos ultraprocessados (CARAHER et al., 1999; HARTMANN et al., 2013; WOLFSON et al., 2016; REICKS et al., 2018; ASHER et al., 2020).

As baixas habilidades culinárias e a baixa frequência de preparo das refeições em casa estão relacionadas a dietas inadequadas, com baixo consumo de frutas e legumes e alto consumo de alimentos ultraprocessados e *fast-food* em adultos jovens (GRAHAM et al., 2013;

LAVELLE et al., 2016; WILSON et al., 2017; BERNARDO et al., 2018; MORROW et al., 2017; SPRAKE et al., 2018; UTTER et al., 2018; KNOL et al., 2019).

Adultos jovens, como estudantes universitários, relatam os seguintes fatores como barreiras para uma alimentação saudável: conveniência de alimentos prontos para o consumo e fast-food; baixa disponibilidade, acesso limitado e altos custos de alimentos saudáveis; falta de tempo, espaço em casa, utensílios de cozinha, motivação e habilidades para cozinhar em casa. Ainda, o desejo de economizar dinheiro, desejo por refeições sem esforço, preferências alimentares da família e efeito de insucessos na cozinha na cozinha também são evidenciadas como barreiras para uma alimentação saudável. Além disso, a presença (ou ausência) de modelo familiar, morar sozinho, ter ou não confiança e habilidade para cozinhar, também podem consistir em barreiras ou facilitadores para a prática culinária. Se forem considerados como facilitadores, conseqüentemente, terá a promoção da alimentação saudável (KABIR et al., 2018; LAVELLE et al., 2016; HILGER-KOLB e DIEHL, 2019; MAZZONETTO et al., 2020). Outro ponto a ser analisado é que o nível de habilidades culinárias desses adultos jovens está relacionado com a sua situação de moradia, como o tipo de residência e com quem moram. Estudantes universitários que moram em uma residência estudantil ou outro espaço compartilhado tendem a apresentar maiores habilidades culinárias do que os que moram com os pais, por exemplo (WILSON et al., 2017; KABIR et al., 2018; NIEVES et al., 2018).

Um estudo realizado no Canadá analisou uma amostra de 6.638 estudantes de uma universidade, por meio de um questionário online. O resultado mostrou que a maioria dos estudantes (74,1%) que viviam com a família, apresentaram habilidades culinárias limitadas ou inexistentes. Os pesquisadores desse estudo observaram que os estudantes universitários que residiam longe da casa dos pais, por mais de um ano, relataram pontuações totais de habilidades alimentares significativamente mais altas do que os universitários que viviam longe por menos de um ano. (WILSON et al., 2017). Observa-se também que estudantes morando com companheiro(a) e em casa própria, apresentaram níveis de habilidades culinárias mais altos e maior preocupação com a qualidade da sua alimentação, conforme dados de um estudo realizado com 756 estudantes de graduação de uma universidade da Espanha. (NIEVES et al., 2018).

Uma outra situação de moradia que pode ser mencionada, é o fato de os estudantes residirem em alojamento estudantil compartilhando com colegas. Um estudo investigou os fatores que influenciam os hábitos alimentares e a ingestão alimentar de 25 estudantes universitários que residiam no campus da universidade Shahjalal, em Bangladesh. Os resultados mostraram que os alunos que apresentavam um nível médio de habilidades culinárias tendiam a preparar suas próprias refeições. Por outro lado, aqueles que não sabiam cozinhar evitavam preparar seus próprios alimentos, além de serem influenciados por motivos como a reduzida disponibilidade e acessibilidade de vegetais em determinados períodos do ano. Os dados demonstraram que a situação de moradia desses estudantes não interferiu no nível de HC e conhecimento culinário e assim, não foi uma variável que pudesse refletir na prática de preparo das refeições identificada no estudo. (KABIR et al., 2018).

Outra variável que pode influenciar no preparo e consumo das refeições pelos universitários é a indisponibilidade de equipamentos e utensílios de cozinha, bem como espaço inadequado para cozinhar. Essas limitações são somadas à capacidade de um indivíduo de preparar uma refeição saudável (SOLIAH et al. 2012; WILSON et al., 2017). Estudantes com

acesso à cozinha equipada e que vivem de forma independente de seus familiares relataram maior habilidade alimentar quando comparados aos sem acesso. Esses são os estudantes que vivem em residência estudantil e normalmente não preparam suas próprias refeições (WILSON et al., 2017).

Uma pesquisa feita nos Estados Unidos, por meio da aplicação de um questionário online, com famílias de crianças na faixa etária entre 11 e 14 anos, investigou a relação entre a disponibilidade de equipamentos e utensílios culinários e a insegurança alimentar. Verificou-se que a ingestão e o padrão alimentar dos participantes variaram de acordo com os utensílios culinários disponíveis na hora de preparar suas refeições. Famílias classificadas com insegurança alimentar possuíam cinco itens culinários a menos, em média, do que famílias classificadas com segurança alimentar. Segundo os pesquisadores do estudo, estudos como esse que correlacionam a disponibilidade de equipamentos e utensílios de cozinha com uma alimentação saudável ainda são escassos, sugerindo projetos futuros para investigar como a posse de equipamentos e utensílios culinários afetam o preparo das refeições e o padrão alimentar das pessoas (OAKLEY et al., 2018). Não foram identificados estudos que avaliassem a influência de utensílios e equipamentos de cozinha nas habilidades culinárias, o que poderia também, afetar a adequação de hábitos alimentares saudáveis de estudantes universitários.

Diante disso, o presente estudo objetivou avaliar as habilidades culinárias e a alimentação saudável de estudantes universitários do sul do país e a influência da disponibilidade de utensílios de cozinha em casa, e sua situação de moradia.

MATERIAS E MÉTODOS:

CARACTERIZAÇÃO DO ESTUDO:

Esse trabalho é um estudo transversal com dados coletados no período de junho a agosto de 2020 como parte de uma das etapas do projeto Nutrição é na Cozinha! Habilidades Culinárias e Alimentação Saudável da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC).

PARTICIPANTES:

Foram recrutados estudantes de graduação da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC) e estudantes de graduação da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS). Com base no número total de alunos matriculados na UFSC (n = 30.000) e na UFRGS (n = 31.000), o cálculo amostral considerou um mínimo de 830 e 731 alunos, respectivamente. Este cálculo considerou uma perda amostral de 10 %, efeito de 2.0 e erro aleatório de 5% (JOMORI et al., 2017).

Os participantes foram recrutados entre junho e julho de 2020, por meio de listas de distribuição de e-mails das universidades e divulgação da pesquisa em mídias sociais relacionadas aos cursos de graduação, contendo mensagens com um link e um código de resposta rápida (QRcode) para facilitar o acesso ao questionário on-line.

Os participantes acessaram voluntariamente e aleatoriamente o questionário on-line. O número total de respostas e a distribuição por curso foram observados até que o tamanho amostral estabelecido fosse alcançado. Para a seleção dos participantes, os critérios de

elegibilidade foram: estudantes matriculados em algum dos cursos de graduação das instituições participantes da pesquisa. Os voluntários matriculados na pós-graduação, ou que não forneceram alguns dados, foram excluídos.

Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC) e Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS) sob o número 09427219.5.3001.0121. Os participantes forneceram consentimento informado on-line antes de todas as análises e foi assegurado que todos os dados seriam usados apenas para fins de pesquisa.

INSTRUMENTO:

Questionário Brasileiro de Avaliação das Habilidades Culinárias e Alimentação Saudável (QBHC), utilizado no presente estudo, foi adaptado e validado para o Brasil a partir do questionário original desenvolvido e validado para avaliação do Programa Cooking with Chef (CWC) por pesquisadores da Universidade de Clemson, Estados Unidos da América. O QBHC apresentou validade de construto do instrumento por grupos conhecidos, capacitando o questionário em detectar diferenças nas habilidades culinárias entre homens e mulheres e entre altos e baixos níveis de conhecimento culinário (JOMORI et al., 2017; JOMORI et al., 2021).

O questionário foi ainda encurtado para a pesquisa e consistiu em 36 questões distribuídas em 7 escalas, a saber: 1) Disponibilidade e acessibilidade de frutas, legumes e verduras (DALFV – 8 itens); 2) Atitude Culinária (AC – 4 itens); 3) Comportamento Culinário (CC – 3 itens); 4) Autoeficácia no Consumo de Frutas, Verduras e Legumes (AUFLV - 3); 5) Autoeficácia no Uso de Técnicas Culinárias para o Preparo das Refeições (AUC – 6 itens); 6) Autoeficácia no Uso de Frutas, Verduras e Legumes e Temperos (AUFLVT – 4 itens); 7) Avaliação do Conhecimento Culinário (ACC – 8 itens) (tabela 1) (JOMORI et al., 2022).

Tabela 1 - Descrição do Questionário Brasileiro de Avaliação das Habilidades Culinárias e Alimentação Saudável (QBHC).

Escalas	O que ela avalia	Nº de itens	Respostas/ Pontuação
Disponibilidade e Acessibilidade de Frutas, Legumes e Verduras (DAFLV)	A disponibilidade de frutas e hortaliças na última semana	8	Sim/não (1 ou 2 pontos)
Atitude Culinária (AC)	Como os entrevistados se sentiram sobre cozinhar	4	Escala likert de 5 pontos (de “discordar fortemente” para “concordar fortemente”)

Comportamento Culinário (CC)	A frequência de atividades culinárias comuns	3	1 item (de “de jeito nenhum” a “todos os dias”)
Autoeficácia no Consumo de Frutas, Legumes e Verduras (AUFLV)	O grau de confiança em poder atender às três recomendações brasileiras do governo para o consumo de frutas e hortaliças	3	Escala likert de 5 pontos (de “discordar fortemente” para “concordar fortemente”)
Autoeficácia Culinária (AUC)	O grau de confiança sua capacidade de executar tarefas na cozinha em condições específicas, como o uso de alguns alimentos, técnicas e utensílios.	6	Escala likert de 5 pontos (de "discordar fortemente" para "concordar fortemente")
Autoeficácia no Uso de Frutas, Legumes, Verduras e Temperos (AUFLVT)	O grau de confiança no uso de frutas e legumes à cozinha	4	Escala likert de 5 pontos (de "discordar fortemente" para "concordar fortemente")
Avaliação do Conhecimento Culinário (ACC)	O nível de conhecimento culinário	8	Respostas de múltipla escolha
Total de questões		36	

Além do QBHC, características sociodemográficas e alimentares também foram avaliadas (tabela 2), e uma categorização de utensílios e equipamentos de cozinha disponíveis para o preparo das refeições de estudantes também foi descrita. (tabela 3)

Tabela 2 - Características Sociodemográficas e alimentares avaliadas em estudantes universitários do sul do Brasil.

Variáveis Sociodemográficas		
Características	Definição	Indicadores
Sexo	Sexo dos participantes	Feminino/Masculino
Idade	Idade dos participantes	Idade em anos
Curso de graduação	Graduação presencial que o participante está cursando	Nome do curso de graduação Período (matutino/vespertino/noturno)
Disponibilidade de tempo para cozinhar	Tempo livre destinado ao preparo dos alimentos/refeições	Tempo em minutos ou horas ao dia
Escolaridade dos pais	Capital cultural adquirido por frequentar a escola	Anos de estudo
Filhos	Possuir filho(s) < 16 anos de idade	Sim/não
Situação de moradia	Situação atual de moradia em relação à presença ou ausência de outras pessoas	Sozinho(a) Acompanhado (Pais ou responsáveis/colegas ou relativos (irmãos) /Companheiro(a) e/ou filhos
Variáveis relacionadas à alimentação		
Utensílios e equipamentos de cozinha	Disponibilidade de utensílios e equipamentos de cozinha	Presença/ Ausência/ Desconhecimento de utensílios e equipamentos de cozinha

IMC	Índice de massa corporal, calculado a partir do peso e altura autorrelatados	Peso (em kg) e Altura (em cm)
Aprendizado culinário	Como aprendeu (se aprendeu) a cozinhar	Livro de receita/Curso ou aula ou oficina/Mãe ou avó/Pai ou outros/Não aprendeu/Sozinho
Local de preparo e consumo das refeições	Local em que prepara e realiza as principais refeições (em casa, fora de casa)	Frequência em: Restaurante universitário/Restaurante do servidor/Restaurante <i>self-service</i> por quilo ou à <i>a carte</i> /Lanchonete ou rede de <i>fastfood</i> /Preparar refeições com ingredientes in natura/minimamente processados ou processados/ultraprocessados

Tabela 3 - Categorização de utensílios e equipamentos de cozinha disponíveis para o preparo das refeições de estudantes de universidades do sul do Brasil.

Categorias	Tipos	Número de itens
Utensílios de consumo	Copos e xícaras, Pratos, Talheres (colher, garfo e faca)	3
Utensílios para o preparo de alimentos		
1. Utensílios para manipulação (mistura)	Colher de pau ou plástico, Batedor de ovos, Concha, Escumadeira, Espátula.	5
2. Utensílios para fracionamento e medição	Espremedor de frutas, Facas de corte (carne, legumes e frutas), abridor de lata, afiador de facas, Descascador de legumes, Fatiador de legumes e Ralador, Medidor (colher, volume e xícara).	9
3. Utensílios para cocção	Panelas, panela de pressão, panela a vapor, frigideira, grelha, assadeira e formas.	7
4. Utensílios de suporte	Tábuas de corte, travessa, tigelas, escorredor de massa, peneira, recipiente para armazenar comida	6
Eletrrodomésticos		

1. Eletrodomésticos de pequeno porte	Batedeiras, centrífuga de alimentos, liquidificador, processador ou mixer, sanduicheira	6
2. Eletrodomésticos de grande porte	Geladeiras, Congelador (freezer), fogão, forno elétrico ou gás e forno de micro-ondas.	6
Total dos utensílios e equipamentos		42

COLETA DE DADOS:

Os participantes responderam ao QBHC entre junho e agosto de 2020 no mesmo período de recrutamento, a partir do *link* de acesso e um código de resposta rápida (*QRcode*) enviado por meio de e-mails encaminhados pelos cursos de graduação das universidades federal de Santa Catarina e do Rio grande do Sul e por meio da disponibilidade nas mídias sociais de perfis de cursos, entidades estudantis e outros que envolviam setores das universidades com acesso pelos estudantes, conforme mencionado.

O QBHC juntamente com a seção de caracterização dos estudantes foi disponibilizado para auto preenchimento *online* disponibilizado na ferramenta google forms, conforme estudo de Jomori et al. (2017), Jomori et al. (2021) e Jomori et al. (2022). Não foi permitido ao respondente avançar nas questões caso não respondesse à questão anterior, conforme ordem disposta no formulário.

Os participantes acessaram voluntariamente o questionário on-line. O número total de respostas e a distribuição de respondentes por curso foram observados até que o tamanho amostral estabelecido fosse alcançado.

Os dados coletados, foram automaticamente transportados ao Programa Microsoft Excel (2013) e processados ou codificados para análises. A partir disso foram excluídas da amostra respostas incompletas e com digitação errada.

ANÁLISE DE DADOS:

Dados sobre características sociodemográficas e alimentares dos participantes foram analisados de forma descritiva, por meio da distribuição da frequência absoluta (N) e relativa (%) das variáveis categóricas e medidas pela tendência central e de dispersão (mediana \pm intervalo interquartil) das variáveis numéricas discretas e contínuas. Essas variáveis foram: sexo (masculino ou feminino); com quem mora (sozinho, colegas, pais ou parceiro); escolaridade dos pais (ensino fundamental incompleto, ensino fundamental completo, ensino médio incompleto, ensino médio completo, ensino superior incompleto, ensino superior completo, pós graduação), frequência de preparo da refeição e consumo de refeições como refeições caseiras preparadas com ingredientes frescos e industrializados combinados antes e durante a pandemia COVID-19 e quais utensílios tem a sua disposição para a preparação das suas refeições.

Os utensílios foram agrupados em 3 grandes categorias: utensílios de consumo, utensílios de preparo e eletrodomésticos. Os utensílios de preparo ainda foram subdivididos em 4 subcategorias (manipulação, fracionamento e medição, cocção e suporte) e os eletrodomésticos foram subdivididos em 2 subcategorias (de grande porte e de pequeno porte). Foi atribuída uma pontuação para cada grupo de utensílio, sendo assim para cada utensílio que os participantes marcavam no questionário a opção "tenho" foi atribuído 1 ponto e os que marcaram as opções "não tenho" ou "não conheço" receberam 0 pontos. Posteriormente, foi calculada a somatória dos pontos, obtendo um total para cada categoria e subcategoria, bem como para a pontuação para todos os utensílios (total geral dos utensílios). Sendo assim, para os utensílios de consumo, o mínimo de pontos atribuídos foi 0 e o máximo 3; utensílios de preparo (manipulação) de 0 a 5; utensílios de preparo (fracionamento e medição) de 0 a 9; utensílios de preparo (cocção) de 0 a 7; utensílios de preparo (suporte) de 0 a 6; eletrodomésticos de pequeno porte de 0 a 6; e eletrodomésticos de grande porte de 0 a 6. O total dos utensílios e equipamentos variou entre 0 e 42 pontos.

A habilidade culinária (HC) foi derivada das medidas de *Likert* CA, CB, SEPC, SEC e SEFVS pontuadas entre 1 e 5 pontos. Uma questão da escala CA teve pontuação invertida. Os escores totais foram calculados e variaram de 20 a 100 pontos. Com base na soma, a classificação dos indivíduos foi alto nível de habilidade culinária (> 73 pontos), médio (44 – 73 pontos) e baixo (< 44 pontos). O conhecimento culinário foi calculado com base nas respostas em que a correta foi pontuada com 1 ponto. Um escore total igual ou superior a seis foi caracterizado como alto conhecimento em culinária. Para classificação da escala de DALFV foi utilizado o escore acima de 6 pontos para alta, entre 3 e 6 pontos média e menos de 3 pontos baixa disponibilidade de FLV. (JOMORI et al., 2022).

A partir desses dados, foram feitas associações entre os escores das escalas do QBHC com as variáveis de caracterização de estudantes quanto ao sexo, situação de moradia, escolaridade, e utensílios de cozinha disponíveis para identificar possíveis relações entre essas variáveis e o nível de habilidades culinárias. As associações entre HC e a situação de moradia foram analisadas por meio do teste *qui-quadrado*; já HC e utensílios (de consumo, preparo e eletrodomésticos) foram avaliados por teste de correlação de *Spearman*.

Os dados processados serão transportados para o Programa Statistical Package for the Social Science (SPSS, versão 21.0) para realização de todas as análises estatísticas e o valor de $p < 0,001$ será considerado como significativo estatisticamente.

RESULTADOS:

Um total de 1.919 alunos foram elegíveis para o presente estudo. A maioria era do sexo feminino (73,48%), morava com os pais ou outros responsáveis (48,93%), não tinham filhos menores de 16 anos (96,7%), tinham renda maior que 1,5 salário mínimo (68,8%) e pais com ensino superior completo e pós graduação (pai 40,5%; mãe 46,8%) (tabela 4).

Tabela 4. Características sociodemográficas dos alunos de duas universidades brasileiras do sul do Brasil (n=1919).

Variáveis sociodemográficas	N	%
Sexo		
- Feminino	1410	73,48
- Masculino	509	26,52
Com quem mora		
- Sozinho	348	18,13
- Com os pais ou outros responsáveis	939	48,93
- Com companheiro(a)/ com filho(s)	248	12,92
- Com colegas e outros	384	20,01
Tem filhos menores de 16 anos		
- Sim	63	3,3
- Não	1856	96,7
Área do Curso matriculado		
- Humanas	542	28,2
- Vida	665	34,7
- Exatas	712	37,1
Renda		
- Renda > 1,5 salário-mínimo	1320	68,8
- Renda ≤ 1,5	599	31,2
Turno do curso		
- Integral	176	9,2
- Matutino	141	7,3
- Vespertino	223	11,6

- Noturno	1379	71,9
Escolaridade dos pais (Pai)		
- Ensino Fundamental (1ª a 9ª série) completo e incompleto	417	21,7
- Ensino médio (1º a 3º ano) completo e incompleto	541	28,2
- Ensino Superior incompleto	185	9,6
- Ensino Superior completo e pós-graduação	776	40,5
Escolaridade dos pais (Mãe)		
- Ensino Fundamental (1ª a 9ª série) completo e incompleto		15,7
- Ensino médio (1º a 3º ano) completo e incompleto	30255	28,7
- Ensino Superior incompleto	01698	8,8
- Ensino Superior completo e pós-graduação	98	46,8
Etnia		
- Branca	1575	82,2
- Indígena	3	0,2
- Parda	196	10,2
- Preta	113	5,9
- Amarela	18	0,9
- Mista	7	0,4
- Não sabe/não respondeu	7	0,4

A tabela 5 apresenta a classificação do nível de habilidades culinárias (HC) dos estudantes que participaram do estudo. Dentre as escalas que avaliaram as HC, o menor percentual na classificação "alto nível" (57.7%) foi para a escala de atitude culinária, quando comparada às demais escalas. Em relação a classificação geral de HC, a maioria dos estudantes (70.7%) foi classificada como alto nível.

Tabela 5. Distribuição do nível de habilidades culinárias de estudantes universitários (2020).

Classificação	Habilidades Culinárias						
	DFLV n (%)	AC n (%)	CC n (%)	AUC n (%)	AUFLV n (%)	CTTC n (%)	HC n (%)
Baixa	110 (5,7)	92 (4,8)	26 (1,4)	61 (3,2)	46 (2,4)	947 (49,3)	14 (0,7)
Média	408 (21,3)	719 (37,5)	115 (6,0)	423 (22,0)	502 (26,2)	972 (50,2)	548 (28,7)
Alta	1401 (73,0)	1108 (57,7)	1778 (92,0)	1435 (74,8)	1371 (71,4)	-	1357 (70,7)

Disponibilidade de Frutas, Legumes e Verduras (DFLV), Atitude culinária (AC), Comportamento culinário (CC), Autoeficácia no Consumo de Frutas, Legumes e Verduras (AUFLV), Autoeficácia culinária (AUC), Conhecimento de Termos e Técnicas Culinárias (CTTC) e Habilidades culinárias (HC).

A tabela 6 descreve a mediana do total de utensílios de cada categoria, conforme a pontuação obtida pelos participantes.

Tabela 6. Pontuação para utensílios e equipamentos de cozinha de estudantes universitários (n=1919, 2020).

Categorias de Utensílios e equipamentos de cozinha	Mediana (Q1-Q3)
1. Consumo	3.0 (3.0 - 3.0)
2. Preparo (manipulação)	4.0 (3.0 - 5.0)
3. Preparo (fracionamento e medição)	5.0 (4.0 - 7.0)
4. Preparo (cocção)	4.0 (4.0 - 5.0)
5. Preparo (suporte)	6.0 (5.0 - 6.0)
6. Eletrodomésticos (pequeno porte)	3.0 (2.0 - 4.0)
7. Eletrodomésticos (grande porte)	5.0 (4.0 - 5.0)

Houve correlação significativa de indivíduos com maiores níveis de HC e presença de utensílios de preparo (manipulação, fracionamento e medição, cocção e de suporte) em casa. Já para os utensílios de consumo ($r^2=0,008$; $p=0,733$) e eletrodomésticos de grande porte ($r^2=0,011$; $p=0,623$) não houve associação significativa com pontuação das habilidades culinárias (tabela 7).

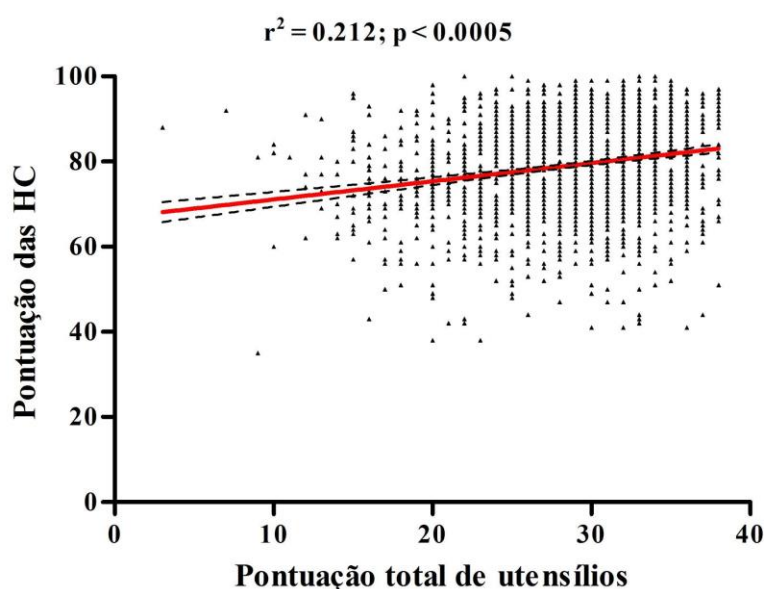
Tabela 7. Correlação entre pontuação para categorias de utensílios e equipamentos de cozinha e habilidades culinárias de estudantes universitários (n=1919, 2020).

categorias de Utensílios e equipamentos de cozinha	Pontuação Geral das HC Coeficiente de Spearman	
	r2	p valor *
Utensílios de consumo	-0,008	0,733
Utensílios de preparo (manipulação)	0,237 ^{**}	0,000
Utensílios de preparo (fracionamento e medição)	0,230 ^{**}	0,000
Utensílios de preparo (cocção)	0,147 ^{**}	0,000
Utensílios de preparo (suporte)	0,154 ^{**}	0,000
Eletrodomésticos (pequeno porte)	0,118 ^{**}	0,000
Eletrodomésticos (grande porte)	-0,011	0,623
Total geral de utensílios	0,212 ^{**}	0,000

*p valor 0,001

A figura 1 apresenta a relação entre a pontuação das HC e a pontuação total de utensílios, mostrando que quanto maior a disponibilidade de utensílios maior é a pontuação das HC dos estudantes investigados.

Figura 1. Correlação entre a pontuação de habilidades culinárias e pontuação do total de utensílios e equipamentos de cozinha de estudantes universitários.



A tabela 8 demonstra que não houve associação significativa de habilidades culinárias com a situação de moradia dos estudantes que participaram da pesquisa ($p= 0.049$).

Tabela 8. Associação entre habilidades culinárias e situação de moradia de estudantes universitários (2020).

Situação de moradia	Classificação das Habilidades Culinárias				p valor, qui-quadrado*
	Baixa n (%)	Média n (%)	Alta n (%)	Total n (%)	
Sozinho	4 (28,6)	107 (19,5)	237 (17,5)	348 (18,1)	0.049
Com os pais ou outros responsáveis	7 (50,5)	288 (52,6)	644 (47,5)	939 (48,9)	

Com companheiro(a)/ com filho(s)	1 (7,1)	52 (9,5)	195 (14,4)	248 (12,9)
-------------------------------------	---------	----------	------------	------------

Com colegas e outros	2 (14,3)	101 (18,4)	281 (20,7)	384 (20,0)
----------------------	----------	------------	------------	------------

*p valor 0.001

DISCUSSÃO:

Algumas características sociodemográficas dos participantes chamaram atenção, como o alto grau de escolaridade identificado em mais de 40% dos pais dos participantes com. Porém, não houve diferença significativa entre os níveis de habilidades culinárias, quando comparado aos pais com níveis de escolaridade mais baixos. Da mesma forma, como o estudo de Borba et al. (2021) não encontrou associação entre a escolaridade dos pais e fontes de conhecimentos culinários.

Pais com maior escolaridade muitas vezes estão mais bem preparados para orientar seus filhos sobre a importância de levar um estilo de vida saudável (GAMAGE et al, 2018). O nível de escolaridade também pode estar associado ao aumento do conhecimento sobre nutrição e maior capacidade de utilizar esse conhecimento para hábitos alimentares saudáveis (HIZA et al., 2013).

O estudo de Bernardo et al. (2021) que avaliou a frequência de consumo de hortaliças para examinar associações com características individuais e HC de estudantes universitários de uma capital brasileira, verificou que o maior nível de escolaridade dos pais desses estudantes está positivamente associado ao consumo mais frequente (diário) de vegetais em comparação a escolaridades mais baixas.

Outro dado que chama a atenção no presente estudo, foi que 68,7% dos participantes apresentaram renda igual ou inferior a 1,5 salário-mínimo. Um estudo realizado em Minneapolis-St Paul., EUA, com uma população de baixa renda, observou um impacto positivo de um programa de habilidades culinárias e nutrição nas medidas psicossociais, variedade de vegetais e disponibilidade de vegetais em casa (OVERCASH et al., 2018). Além disso, Wrieden et al. observaram que após uma intervenção com foco nas habilidades culinárias para adultos de baixa renda, os participantes apresentaram escolhas alimentares mais saudáveis e melhora da confiança no preparo dos alimentos, o que poderia levar a uma maior mudança na dieta (WRIEDEN et al., 2007). Nesse sentido, acredita-se que, em famílias de baixa renda, o desenvolvimento das habilidades culinárias para o preparo de alimentos no nível doméstico, desempenha um papel fundamental para o alcance de uma dieta variada e saudável. Entretanto, a renda, junto a outros fatores, pode ser colocada como uma das barreiras para o desenvolvimento das habilidades culinárias (HC), visto que, famílias socialmente desfavorecidas frequentemente têm acesso limitado a alimentos frescos como frutas e verduras a preços acessíveis e instalações e habilidades mínimas para cozinhar. (DIBSDALL, et al., 2003).

Utensílios de cozinha influenciam as habilidades culinárias?

Foi identificado que quanto maior a disponibilidade de utensílios em casa maior a pontuação das habilidades culinárias dos participantes (Tabela 7; Figura 1). Possuir equipamentos disponíveis para uso na cozinha foi identificado em um estudo qualitativo como um dos motivadores percebidos para a preparação de alimentos em casa (JONES et al., 2014). Nesse âmbito, a falta de instalações de cozinha foi identificada como uma das barreiras para o desenvolvimento das HC e conseqüentemente para adoção de uma alimentação saudável (SOLIAH, 2012; KABIR et al., 2018). Assim, o presente estudo corrobora com tais considerações, o que sugere que ter acesso à utensílios de cozinha pode ser um possível facilitador para o desenvolvimento das HC.

Num outro cenário, pesquisas avaliam a presença de utensílios de cozinha em casa como um dos componentes a influenciar na insegurança alimentar de famílias com baixa vulnerabilidade social. Destacam ainda que as características socioeconômicas como renda e escolaridade têm sido relacionadas ao número de itens de preparo domiciliar disponíveis para população de baixa renda (LANDERS; SHULTS, 2008; OAKLEY et al., 2019).

Oakley et al. (2019) avaliaram a insegurança alimentar de 135 famílias nos Estados Unidos. Embora não investigassem as habilidades culinárias dessas famílias, encontrou que o número de itens exclusivos para preparação de alimentos em casa está associado ao maior status de segurança alimentar das famílias. No presente estudo verificou-se a ocorrência de associação estatisticamente significativa apenas dos utensílios de preparo (de manipulação, fracionamento e medição, cocção e suporte) e eletrodomésticos de pequeno porte com as HC (Tabela 7). Pode-se sugerir que a análise da presença de utensílios e equipamentos de cozinha em casa é um importante indicador para classificar o nível de habilidades culinárias, assim como é para insegurança alimentar.

Já as pontuações obtidas pelos estudantes para os utensílios de consumo e eletrodomésticos de grande porte não apresentaram associação estatisticamente significativa com as HC. Isso sugere que utensílios de consumo e eletrodomésticos de grande porte como geladeira, congelador, fogão e forno de micro-ondas, por exemplo, não indicam que as pessoas estão realizando o preparo das refeições em casa e, assim, desenvolvendo suas habilidades culinárias. Podem, entretanto, estar utilizando esses itens apenas para armazenamento, aquecimento e consumo dos alimentos, sem executar etapas de pré-preparo, como é feito para alimentos frescos, in natura, por exemplo. Esse tipo de alimento requer algumas tarefas, consideradas mais trabalhosas e que requerem maior habilidade como lavar, descascar, fracionar os alimentos (CARAHER et al., 1999; JOMORI et al., 2018).

Por outro lado, um estudo realizado com 7 grupos focais contendo 53 indivíduos ao todo, em Baltimore nos Estados Unidos, observou-se que cozinhar em casa significava para os participantes, desde cozinhar do zero até aquecer refeições e alimentos prontos para consumo (WOLFSON et al., 2016), não necessariamente utilizar apenas ingredientes frescos. Nessa lógica, a presença de utensílios para consumo tais como copo, pratos e talheres, (3.0; IQR 3.0 - 3.0) e eletrodomésticos de grande porte tais como geladeira, congelador, fogão, forno elétrico/gás e forno de micro-ondas (5.0; IQR 4.0 - 5.0) observados nos estudantes avaliados no presente estudo, não significa que esses estão sendo utilizados apenas para cozinhar do zero, mas para simplesmente consumir, armazenar e/ou aquecer refeições prontas. Nesse sentido, esses grupos de utensílios e equipamentos especificamente podem não ter uma relação direta com o desenvolvimento das habilidades culinárias.

Todavia, são necessárias mais investigações, pois muitas pessoas que utilizam os próprios talheres para preparar os alimentos como facas para fatiar ou descascar, garfos para amassar ou bater ovos, colheres para misturar, pratos para substituir tábuas de corte (OAKLEY et al., 2019), apesar destes não serem classificados como utensílios de preparo propriamente ditos.

Destaca-se assim, que, a falta de utensílios de preparo na cozinha pode ser um importante indicador para baixos níveis de habilidades culinárias, constituindo-se como uma barreira e desencorajando os estudantes a cozinhar em casa. Essas barreiras levam a atitudes negativas relacionadas ao preparo das refeições em casa (SOLIAH, WALTER, JONES, 2010; LAVELLE et al., 2016, JOMORI et al., 2022). Como visto no presente estudo, os estudantes com alto nível de habilidades culinárias apresentaram menores percentuais de atitudes culinárias, sendo que a maior parte dessas atitudes avaliadas eram negativas como, não gostar de cozinhar, achar que cozinhar é frustrante ou que dá muito trabalho assim como verificado no estudo de Dezanetti (2022). Isso pode explicar os dados identificados no presente estudo que, quanto menor a disponibilidade de utensílios de preparo e equipamentos de pequeno porte nas cozinhas dos investigados, menor o seu nível de habilidades culinárias.

Nesse contexto, e o fato de não haver estudos que analisem a relação das habilidades culinárias e utensílios de cozinha, os achados da presente investigação são importantes para sinalizar possíveis estratégias focadas na orientação de utensílios e equipamentos de cozinha para abordar com o público universitário, visando melhorar as suas habilidades culinárias e, conseqüentemente promover alimentação saudável.

Qual a influência da situação de moradia nas habilidades culinárias?

Os estudantes universitários encontram-se num período crítico para o desenvolvimento e consolidação de estilos de vida futuros, como a alimentação saudável (NIEVES et al., 2018), e a situação de moradia é uma das barreiras relatadas pelos jovens para a prática culinária e conseqüentemente, promoção da alimentação saudável (MAZZONETTO et al., 2020).

Estudos apontam que estudantes universitários que moram em uma residência estudantil ou outro espaço compartilhado tendem a apresentar maiores habilidades culinárias do que os que moram com os pais, por exemplo (WILSON et al., 2017; KABIR et al., 2018; NIEVES et al., 2018). Um estudo realizado por Wilson et al. (2017) mostrou em seus resultados que os estudantes que viviam com a família apresentaram habilidades culinárias limitadas ou inexistentes.

No entanto, o presente estudo não identificou associação significativa entre as habilidades culinárias e a situação de moradia dos estudantes avaliados. Quase metade desses estudantes moravam com os pais, sendo a maior parte desses apresentando alto nível de habilidade culinária, embora sem diferença significativa em relação aos estudantes que não moram com os pais. Estudantes que moram sozinhos e acompanhados representaram juntos quase a outra metade. Apesar disso, chama a atenção o grupo de estudantes que moram sozinhos que apresentou o segundo maior percentual de baixo e médio nível de habilidade culinária diferente dos que moram com colegas ou outros, embora sem significância estatística (Tabela 8). Ao contrário do presente estudo, estudos como de Wilson et al. (2017) mostram que os estudantes universitários que residiam longe da casa dos pais por mais de um ano obtiveram pontuações

totais de habilidades alimentares significativamente mais altas do que aqueles que viviam longe por um ano ou menos. De forma similar, o estudo de Nieves et al. (2018) apontou que as habilidades culinárias dos estudantes que moravam em casa própria e eram totalmente independentes dos pais apresentaram maiores habilidades culinárias do que aqueles que moram com os pais.

Dentro deste contexto é possível observar que estudantes que moravam com companheiro(a) e possuíam casa própria em estudo realizado com 756 alunos de graduação de uma universidade da Espanha, além de apresentar níveis mais altos de habilidades culinárias também apresentava maior preocupação com a qualidade da sua alimentação. (NIEVES et al., 2018).

O tipo de moradia e a presença de uma organização familiar ou não apresenta forte impacto no desenvolvimento das habilidades e práticas culinárias (MAZZONETTO et al., 2020). Foi possível observar que o fato de ser casado está associado a uma maior preparação de alimentos em casa e uma maior preocupação com uma alimentação saudável. Estudantes que moram sozinhos são propensos a serem mais responsáveis pela preparação das refeições, demandando assim um nível de habilidades culinárias mais elevado (BLAKE et al., 2011). Contudo, no presente estudo esse grupo apresentou maior percentual em baixo nível de HC, mesmo não havendo diferença significativa em comparação aos estudantes que moram com pais, amigos ou companheiro(a). Desse modo, sugere-se maiores investigações voltadas aos estudantes que moram sozinhos para identificar o que levou a terem obtido um maior percentual em baixo nível de HC no resultado do presente estudo. Sugere-se a elaboração de estratégias que orientem o público universitário sobre a importância de desenvolver as suas habilidades culinárias para obter autonomia alimentar e, consequentemente, uma alimentação saudável.

Pontos forte e limitações

Até onde se sabe, esse é o primeiro estudo que avaliou as habilidades culinárias de estudantes universitários brasileiros e sua relação com a disponibilidade de utensílios de cozinha em casa. O estudo apresentou ainda, uma categorização de diferentes tipos de utensílios e equipamentos de cozinha não visto ainda na literatura internacional, servindo de base para ser utilizada como variável em outros estudos que envolvem avaliação relacionada às características das práticas alimentares. Cabe averiguar se existem outros utensílios e equipamentos de cozinha considerados importantes para compor a avaliação, embora, o presente estudo tenha incluído a análise de 44 itens, baseado em estudos prévios (JOMORI et al., 2017; JOMORI et al., 2022).

Não se pode afirmar com os dados do presente estudo que, os utensílios e equipamentos de cozinha são determinantes para as pontuações das habilidades culinárias ou se as diferentes habilidades culinárias é que definem a disponibilidade de utensílios e equipamentos de cozinha em casa. De certa forma, a influência de um sobre o outro foi verificada com a análise de correlação no presente estudo.

Por outro lado, estudos relacionando situação de moradia e habilidades culinárias de adultos jovens têm sido verificados. Contudo, diferentemente deles, o presente estudo possibilitou demonstrar que o nível de habilidades culinárias não difere entre as diferentes formas de moradia. Isso não significa que mais estudos não sejam necessários para avaliar a

dependência da situação de moradia para o desenvolvimento dessas habilidades e consequências nas práticas alimentares.

Cabe salientar que a amostra do presente estudo foi representativa de duas universidades do sul do país, necessitando, entretanto, realizar investigações em outras regiões do país, pois os dados aqui apresentados não podem ser generalizados para outras realidades. Apesar disso, este estudo pode servir de base e como modelo para que pesquisas similares sejam conduzidas nas diversas regiões do país.

CONCLUSÃO:

O estudo conseguiu verificar a relação das habilidades culinárias com a disponibilidade de utensílios de preparo e equipamentos de pequeno porte de cozinha em casa, mas não encontrou diferenças significativas dessas com a situação de moradia com dos estudantes que participaram da pesquisa. Foi importante compreender como essas variáveis influenciaram no nível de Habilidades Culinárias dos participantes do estudo, possibilitando traçar estratégias que visam melhorar tais habilidades e conseqüentemente a qualidade da alimentação desse público. Ressalta-se que não foram encontrados estudos que avaliassem as HC e sua relação com a presença de utensílios de cozinha em casa, exceto estudos sobre a avaliação da insegurança alimentar, sendo o presente estudo o pioneiro nessa análise.

Foi possível demonstrar a necessidade de se realizar orientações sobre a aquisição e uso de utensílios e equipamentos de cozinha considerados básicos, visto sua importância para desenvolver ou aprimorar as habilidades culinárias dos estudantes universitários, melhorando por consequência suas práticas alimentares. Pode-se considerar assim, que a disponibilidade de utensílios e equipamentos de cozinha em casa é um importante indicador para detectar o nível de habilidades culinárias. Por fim, recomenda-se orientações sobre a importância do desenvolvimento das HC para promover uma maior autonomia alimentar e alimentação saudável, independente da situação de moradia de cada estudante.

Nessa lógica, é possível ainda, que mais estudos sejam conduzidos para verificar a relação entre habilidades culinárias dos indivíduos e insegurança alimentar, chamando a atenção para aqueles estudantes com poucos utensílios e equipamentos de cozinha em casa.

REFERÊNCIAS

BERNARDO, Greyce Luci et al. 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.

BLAKE, CE, Wethington, E., Farrell, TJ, Needs, CA, & Devine, CM . Behavioral Contexts, Food-Choice Coping Strategies, and Dietary Quality of a Multiethnic Sample of Employed Parents. *Journal of the American Dietetic Association*, 111(3), 401 E 407, 2011.

ASHER R.C, JAKSTAS T, WOLFSON J.A, ROSE A.J, BUCHER T., LAVELLE F., et al. Cook-EdTM: a model for planning, implementing and evaluating cooking programs to improve diet and health. *Nutrients* v. 12, n. 7, p. 2011, 2020. <https://doi.org/10.3390/nu12072011>.

CARAHER, M., & LAMG, T. Can't cook, won't cook: A review of cooking skills and their relevance to health promotion. *International Journal of Health Promotion and Education*, v. 37, n. 3, p. 89–100, 1999. <https://doi.org/10.1080/14635240.1999.10806104>

DIBSDALL, Louise Anne et al. Low-income consumers' attitudes and behaviour towards access, availability and motivation to eat fruit and vegetables. *Public health nutrition*, v. 6, n. 2, p. 159-168, 2003.

GAMAGE, A. U., & JAYAWARDANA, P. L. . Knowledge of non-communicable diseases and practices related to healthy lifestyles among adolescents, in state schools of a selected educational division in Sri Lanka. *BMC Public Health*, 18, 64, 2018. <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4622-z>

GRAHAM, D. J., PELLETIER, J. E., NEUMARK-SZTAINER, D., LUST, K., & LASKA, M. N. Perceived Social-Ecological Factors Associated with Fruit and Vegetable Purchasing, Preparation, and Consumption among Young Adults. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, v. 113 n. 10, p. 1366–1374, 2013. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2013.06.348>

HARTMANN, C., DOHLE, S., & SIEGRIST, M. Importance of cooking skills for balanced food choices. *Appetite*, v. 65, p. 125–131, 2013. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2013.01.016>

HILGER-KOLB, JENNIFER AND KATHARINA DIEHL. "Oh God, I have to eat something, but where can I get something quickly?" - A qualitative interview study on barriers to healthy

eating among university students in Germany" *Nutrients*, v. 11, n. 10, p. 2440, 2019. <https://doi.org/10.3390/nu11102440>.

HIZA, H. A., CASAVALE, K. O., GUENTHER, P. M., & DAVIS, C. A. Diet quality of Americans differs by age, sex, race/ethnicity, income, and education level. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 113(2), 297–306, 2013. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2012.08.011>.

JOMORI, M., PROENÇA, R., BERNARDO, G., & FERNANDES, A. C. Construct validity of Brazilian cooking skills and healthy eating questionnaire by the known-groups method. *Article in British Food Journal*, v. 119, n.5, p. 1003-1016, 2017. <https://doi.org/10.1108/BFJ-10-2016-0448>

JOMORI, M., CARAHER, M., BERNARDO, G. L.; UGGIONI, P. L., ECHEVARRIA-GUANIL, M. E., CONDRASKY, M., PROENÇA, R. P. da C. How was the cooking skills and healthy eating evaluation questionnaire culturally adapted to Brazil?. *Ciencia & saude coletiva*, v. 26, p. 2379-2393, 2021. <http://dx.doi.org/10.1590/1413-81232021266.22102019>.

JOMORI, M., QUINAUD, R. T., CONDRASKY, M., CARAHER, M. Brazilian Cooking Skills Questionnaire evaluation of using/cooking and consumption of fruits and vegetables. *Nutrition*, v. 95, p. 111557, 2022. <https://doi.org/10.1016/j.nut.2021.111557>

JONES, Sheila A. et al. 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.

KNOL, L. L., ROBB, C. A., MCKINLEY, E. M., & WOOD, M. Very Low Food Security Status is Related to Lower Cooking Self-Efficacy and Less Frequent Food Preparation Behaviors Among College Students. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, v. 51 n.3, p. 357–363, 2019. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2018.10.009>

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*, 2019. doi: 10.1371/journal.pone.0198801.

LANDERS P.; SHULTS C. Pots, pans, and kitchen equipment: Do low-income clients have adequate tools for cooking. *Journal of Extension*, 2008.

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. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.08.115>.

MAZZONETTO A.C; DEAN M.; FIATES G.M.R. Perceptions about home cooking: an integrative review of qualitative studies. *Ciência & Saúde Coletiva* [online]. v. 25, n. 11, p. 4559-4571, 2020. <https://doi.org/10.1590/1413-812320202511.01352019>.

MORROW L.; LUDBROOK A.; MACDIARMID J.I.; OLAJIDE D. Perceived barriers towards healthy eating and their association with fruit and vegetable consumption. *Journal of Public Health*, v. 39, n.2, p. 330–338, 2017. <https://doi.org/10.1093/pubmed/fdw038>.

NIEVES, G. S.; CORDOBÉS, E. S.; FERNÁNDEZ A. G.; GONZÁLEZ G. T.; FRANCISCA M. G. P. Habits, preferences and culinary skills of first-year students at the university of Huelva. *Enfermería Global*, v. 8. n.3, 2019. <https://doi.org/10.6018/eglobal.18.3.332791>.

OAKLEY, A. R. et al. Food insecurity and food preparation equipment in US households: exploratory results from a cross-sectional questionnaire. *Journal of Human Nutrition and Dietetics* , v. 32, n. 2, p. 143-151, 2019. <https://doi.org/10.1111/jhn.12615>.

OVERCASH, Francine et al. Impacts of a vegetable cooking skills program among low -income parents and children. **Journal of nutrition education and behavior**, v. 50, n. 8, p. 795-802, 2018.

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, 2018. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2017.08.004>.

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

SOLIAH, L. A. L., WALTER, J. M., JONES, S. A. Benefits and barriers to healthful eating: What are the consequences of decreased food preparation ability? *American Journal of Lifestyle Medicine*, v. 6, p. 152–158, 2012.

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. 90, p.1-19, 2018.

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. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2018.01.021>

WILSON, C. K., MATTHEWS, J. I., SEABROOK, J. A., & DWORATZEK, P. D. N. (2017). Self-reported food skills of university students. *Appetite*, v. 108, p. 270–276, 2017. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.10.011>

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. 146-154, 2016. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.11.030>

WRIEDEN, W.L., ANDERSON, A.S., LONGBOTTOM, P.J., VALENTINE, K., STEAD, M., CARAHER, M., LANG, T., GRAY, B. and DOWLER, E. The impact of a community-based food skills intervention on cooking confidence, food preparation methods and dietary choices— an exploratory trial. *Public health nutrition*, v. 10, n.2, pp.203-211, 2007.