

## RELAÇÃO ENTRE A QUALIDADE DA ALIMENTAÇÃO E AS HABILIDADES CULINÁRIAS DE UNIVERSITÁRIOS

Leileysan Moises Rodrigues; Andréa Marta Carbone Carneiro, Patrícia Ribeiro Couto, Rafaela Corrêa Pereira, Mariana Mirelle Pereira Natividade

### RESUMO

O início da rotina acadêmica está frequentemente relacionado às mudanças negativas nos hábitos alimentares e ganho de peso entre os jovens, favorecido sobretudo pelo consumo de alimentos com baixa qualidade nutricional. Considerando que hábitos alimentares inadequados são um dos fatores relacionados ao desenvolvimento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis, objetivou-se avaliar a qualidade da alimentação de universitários recém-ingressantes no ensino superior e sua relação com indicadores de habilidades culinárias. Foi utilizada uma amostragem não probabilística por conveniência de 60 voluntários, com idade entre 18 e 32 anos, dos quais 57% eram do sexo feminino. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética sob o CAEE nº 82518318.3.0000.5148. Após a seleção, os voluntários foram submetidos à avaliação antropométrica (peso e altura) para diagnóstico do estado nutricional e responderam a um questionário estruturado para caracterização sócio-demográfica e avaliação da qualidade da alimentação, proposto pelo Ministério da Saúde. A análise dos dados foi feita no software SPSS, versão 20.0. Sobre o estado nutricional, observou-se que 61% dos universitários são eutróficos, 29,6% com excesso de peso e 9% possuem baixo peso. Notou-se que a maior parte dos jovens não reside com os pais (52%) e que 81,8% dos universitários consideram que sabem cozinhar. Porém, 52,3% realizam as principais refeições fora de casa, dos quais 84,6% frequentam o restaurante universitário, devido à falta de tempo. Foram observadas algumas inadequações nos hábitos alimentares, que podem prejudicar o estado de saúde dos jovens, como o fato de 61,3% deles não possuírem o costume de levar algum alimento na mochila em caso de sentir fome ao longo do dia, o que pode favorecer o consumo de produtos poucos saudáveis em lanchonetes e cantinas. Além disso, 62,1% dos jovens não planejam as refeições que irão realizar durante o dia, 67% não variam o consumo de leguminosas, 81,8% não têm o hábito de usar farinha integral em preparações feitas em casa, 76% não consomem fruta no café da manhã e 69,4% ingerem café ou chá com açúcar. Os indicadores de habilidade culinária apresentaram maiores médias em indivíduos cuja alimentação era classificada como adequada, sugerindo uma relação positiva entre alimentação saudável e habilidades culinárias. Apesar da eutrofia ter sido o estado nutricional predominante na população estudada, é importante salientar que tratam-se de estudantes recém-ingressantes no ensino superior. E considerando que esse é um período crítico para piora do estado de saúde dos jovens, que inadequações alimentares já foram identificadas e que os níveis de habilidade culinária são menores quando a alimentação é pior classificada, nota-se que são necessárias ações e programas de intervenção direcionados à orientação nutricional para prevenir agravos futuros à saúde.

**Palavras-chave:** Hábitos alimentares. Consumo alimentar. Cozinhar. Habilidades culinária. Promoção da saúde.

## 1. INTRODUÇÃO

A alimentação no Brasil sofreu intensas modificações nas últimas décadas, podendo-se observar uma redução significativa da utilização de ingredientes *in natura*, bem como maior participação de calorias provenientes de alimentos prontos para o consumo. Essa mudança pode ser observada nas duas últimas edições da Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF), observando-se que entre 2002-2003 e 2008-2009 houve um aumento do consumo de calorias provenientes de alimentos prontos de 23% para 27,8%, mudanças que estão associadas ao maior consumo de alimentos ultraprocessados (MARTINS et al., 2013).

São diversos os fatores que influenciam o consumo alimentar, como sexo e idade, preferências alimentares, conhecimentos e atitudes sobre alimentação e nutrição, preço dos alimentos, nível de escolaridade, situação de trabalho, renda, fatores culturais, familiares, círculos de relações pessoais, produtos da mídia, disponibilidade e diversidade de alimentos, tamanho das porções e ambiente social (THIELE et al., 2004; TAYLOR; EVERS; MCKENNA, 2005; SCAGLIONI et al., 2011; SLEDDENS et al., 2015). Habilidades culinárias e o preparo das refeições em casa são fatores que também influenciam a qualidade da alimentação consumida (MILLS et al., 2017). Além desses fatores, diversos estudos relacionam o hábito de preparar os alimentos em casa com comportamentos alimentares mais saudáveis, como o maior consumo de frutas, legumes e verduras, cereais integrais, bem como o menor consumo de *fast foods* e alimentos industrializados (BERNADO, 2017).

A transição da adolescência para idade adulta é reconhecida como um período importante para promoção da saúde e prevenção de doenças. Considera-se que os jovens desenvolvem autonomia em relação aos pais e adquirem novos comportamentos relacionados à saúde que podem influenciar na vida adulta. Além disso, esse estágio de vida pode ser acompanhado de ganho de peso quando se mantém um estilo de vida pouco saudável, o que aumenta para o risco para o desenvolvimento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) (BRUNT; DOHERTY, 2010; DOORIS; LARSON et al., 2009; NELSON et al., 2008; RHEE, 2008).

Estudos demonstram que a maioria dos estudantes universitários apresentam comportamentos alimentares pouco saudáveis, como o elevado consumo de bebidas e alimentos industrializados, o hábito de pular/omitir refeições, assim como o baixo consumo de frutas, legumes e verduras, peixes e cereais integrais (LARSON et al., 2012; DELIENS et al., 2013; BIELEMAN et al., 2015; PEREZ et al., 2016). Além disso, os estudantes que saíram da casa dos pais ao entrar na universidade mostraram hábitos

alimentares menos saudáveis comparados àqueles que permaneceram morando com os pais (PAPADAKY et al., 2007; KREMMYDA et al., 2008; LASKA et al., 2010; ANSARI et al., 2012; BAGORDO et al., 2013; LUPI et al., 2015).

Assim, dentre as barreiras identificadas por adultos jovens e estudantes universitários para adquirirem hábitos alimentares mais saudáveis, citam-se a falta de tempo, de dinheiro e de conhecimento sobre as habilidades culinárias e de como preparar os alimentos. A falta de espaço e de equipamentos de cozinha também são referidos como impeditivos para os estudantes prepararem suas refeições e apresentarem consumo alimentar saudável (JOMORI et al., 2017).

Esse contexto também se reproduz entre os universitários da Universidade Federal de Lavras, sendo que um estudo realizado em 2017 identificou que com apenas 36 dias de ingresso na instituição, os estudantes já apresentaram modificações negativas no padrão alimentar, notando-se que apenas 10,77% deles possuíam uma alimentação considerada saudável (BISSOLI, 2017).

Considerando que O Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2016) aponta que o distanciamento observado na população jovem das habilidades culinárias contribui para que se elevem os índices de consumo de alimentos processados e piores hábitos alimentares de jovens universitários, este trabalho objetivou avaliar a qualidade da alimentação de universitários recém-ingressantes no ensino superior e sua relação com indicadores de habilidades culinárias.

## **2. METODOLOGIA**

### **2.1 Descrição do estudo**

Este trabalho tratou-se de um estudo transversal observacional, com abordagem quantitativa e exploratória, no qual se analisou a qualidade da alimentação e as habilidades culinárias de jovens universitários.

### **2.2 Público alvo**

Foi selecionada uma amostra não probabilística por conveniência de 60 universitários de ambos os sexos, com idade igual ou superior a 18 anos, regularmente matriculados nos períodos iniciais dos cursos de graduação da área de Ciências Sociais, Humanas e Exatas da

Universidade Federal de Lavras (UFLA). Este critério de seleção foi estabelecido considerando o estudo epidemiológico seccional realizado na UFLA por Bissoli (2017), que identificou que os estudantes desta instituição pioram os hábitos alimentares após o 36º dia de ingresso na universidade.

A inclusão dos voluntários foi definida com base nos critérios utilizados por Bernardo et al. (2018), que são: possuir cozinha com equipamentos e utensílios básicos disponíveis para preparar seu alimento e ter disponibilidade em participar das oficinas culinárias que aconteceriam em uma segunda etapa desse estudo.

Os estudantes dos cursos da Área de Saúde (Nutrição, Educação Física e Medicina) e de Engenharia de Alimentos foram excluídos do estudo, por assumir que esses alunos podem ter durante a graduação contato com disciplinas que fomentem o desenvolvimento de habilidades culinárias e/ou por serem alunos com um interesse diferenciado por questões relacionadas à alimentação e nutrição por terem optado por cursos na área da saúde. Esta pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos (COEP) da UFLA, sob o CAEE nº 82518318.3.0000.5148.

### **2.3 Coleta de dados**

Para a caracterização sociodemográfica dos estudantes foram coletadas as informações definidas no questionário validado por Jomori et al. (2017). Foram pesquisadas as seguintes variáveis: idade, sexo, cidade de origem, curso, turno de estudo, mora sozinho ou acompanhado, estrutura física domiciliar, escolaridade dos pais, peso e altura aferidos.

O diagnóstico do perfil antropométrico foi realizado utilizando o Índice de Massa Corporal (IMC), obtido pela mensuração do peso e da altura (estatura) dos participantes. O IMC foi calculado por meio da seguinte fórmula:  $IMC = \text{Peso corporal (kg)} \div \text{Estatura (m}^2\text{)}$ . O peso foi aferido em balança antropométrica plataforma tipo digital, com capacidade máxima de 200 Kg e precisão de leitura de 100 g, da marca Líder<sup>®</sup>. A estatura foi aferida utilizando um antropômetro (estadiômetro) com coluna de madeira acoplada a uma plataforma metálica, de escala até 213 cm, precisão de 0,1 cm, do modelo Altuxata<sup>®</sup>. A classificação dos resultados foi feita de acordo os pontos de corte propostos por WHO (2000).

A qualidade da alimentação foi pesquisada por meio de um questionário desenvolvido por Gabe e Jaime (2019) com base nas recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira de 2014. Este questionário é composto por vinte e quatro questões divididas em quatro dimensões (planejamento, organização doméstica, modos alimentares e escolhas

alimentares). As dimensões incluem questões relacionadas ao: consumo de grupos alimentares, hábitos de consumo fora de casa, planejamento alimentar, variabilidade alimentar, comportamentos durante o preparo e consumo das refeições, periodicidade das refeições e ingestão de alimentos ultraprocessados. Cada questão era respondida por meio de uma escala Likert de 4 pontos: Nunca, Raramente, Muitas Vezes e Sempre. A pontuação final obtida foi utilizada para fazer a classificação da qualidade da alimentação em: adequada (acima de 41 pontos), moderada (entre 31 e 41 pontos) e inadequada (abaixo de 31 pontos).

Para avaliar o nível das habilidades culinárias, empregou-se o questionário desenvolvido por Jomori e colaboradores (2017). Trata-se de um instrumento pioneiro no Brasil, que avalia as habilidades culinárias por meio de um questionário culturalmente adaptado e validado a partir de outro instrumento já usado no programa de nutrição culinária *Cooking with a Chef*. Esse questionário é composto por 64 questões divididas em oito seções, sendo elas: 1) disponibilidade e acessibilidade de frutas e verduras durante a semana passada; 2) atitude de cozinhar; 3) comportamento culinário avaliado como sendo a frequência em executar atividades comuns de culinária; 4) autoeficácia em consumir frutas e verduras nas quantidades recomendadas; 5) autoeficácia em usar frutas, verduras e tempero quando cozinha; 6) autoeficácia em utilizar técnicas de culinária; 7) autoeficácia em executar atividades básicas e 8) conhecimento sobre termos básicos da culinária e nutrição. As respostas das questões abordadas em cada sessão são empregadas para o cálculo dos indicadores culinários.

Os questionários citados no presente trabalho foram auto aplicados por meio de um formulário do Google via on-line e auto aplicados presencialmente por busca ativa. Número de participantes que responderam ao questionário *online* (n°121), adequação aos critérios de inclusão e exclusão n°79, selecionados a participar da pesquisa (n°60), desistências (n°14), participação no Tempo 0 e no Tempo 1 n°44

## **2.4 Análise dos dados**

A tabulação e análise dos dados foram realizadas com o auxílio do software Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versão 20.0 (BM CORP., 2011). Os dados foram analisados por meio de análise descritiva, representados em percentual. Também realizou-se a Análise de Variância (ANOVA) e Teste de Tukey ao nível de 5% de significância.

## **3. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Na Tabela 1 são apresentados os resultados referentes à caracterização sócio-demográfica e perfil antropométrico.

Tabela 1 – Características sócio-demográficas e perfil antropométrico dos universitários.

<b>Características</b>	<b>Descrição</b>	<b>%</b>
Sexo	Feminino	56,8
	Masculino	43,2
Idade	18 a 25 anos	95,5
	26 a 32 anos	4,5
Renda familiar	< 1 salário mínimo	14,0
	1 a 3 salários mínimos	48,8
	3 a 5 salários mínimos	11,6
	5 a 10 salários mínimos	25,6
Moradia	Mora com os pais ou avós	22,7
	Sozinho (a)	9,1
	Com cônjuge/companheiro (a)	2,3
	Com colegas	52,3
	Outros	13,6
Cidade de origem	Lavras	18,2
	Microrregião de Lavras	54,5
	Outras regiões de MG e outros estados	27,3
Curso de graduação	Engenharia	20,5
	Ciência da computação	6,8
	Administração pública	13,6
	Sistemas de informação	6,8
	Química	4,5
	Letras	9,1
	Direito	2,3
	Medicina Veterinária	6,8
	Administração	6,8
	Filosofia	2,3
	Biologia	18,2
Pedagogia	2,3	
Classificação antropométrica	Baixo Peso	9,1
	Eutrofia	61,4
	Sobrepeso	18,2
	Obesidade	11,4

Fonte: Do Autor (2019).

Pode-se notar que a maioria dos participantes é do sexo feminino (56,8%), com idade entre 18 e 25 anos (95,5%), possui renda familiar de 1 a 3 salários mínimos (48,8%) e não moram com os pais (77,3%), possivelmente pelo fato da maior parte não ser natural do município de Lavras (MG). A mudança na transição alimentar que os autores Blichfeldt e Gram (2013) se referem é que no período em que os universitários passam a morar longe dos pais não ocorrem perdas nas habilidades, mas sim, mudanças inerentes à transição, e o fato de ter que aprender a cozinhar faz parte do processo de habitualização da nova fase da vida.

Sobre os cursos de graduação, observa-se que os alunos pertencem a 12 cursos diferentes, demonstrando a heterogeneidade da amostra, o que era desejável nesse estudo de caráter exploratório.

Sobre o perfil antropométrico, observou-se que a eutrofia é a situação predominante (61%), apesar de 29,6% dos universitários apresentarem excesso de peso. De acordo com um estudo de revisão que analisou 24 pesquisas que incluíram 3401 estudantes universitários americanos e canadenses, a média de ganho de peso durante o primeiro ano na universidade foi de 1,75 kg. Mas o ganho de peso pode ocorrer ao longo dos períodos em que o estudante passa na universidade e não somente nos primeiros anos (BERNADO, 2017).

Os possíveis contribuintes para o ganho de peso, podem estar relacionados à realização de dietas desequilibradas nutricionalmente, o estresse psicológico oriundo da mudança de vida, inatividade física, tamanhos das porções de refeições oferecidas pelo campus, restrições alimentares e consumo elevado de álcool. Crombie (2009), afirma que esses possíveis fatores são os principais contribuintes para a mudança de peso de universitários.

Na Tabela 2, são apresentados os resultados referentes à qualidade da alimentação dos universitários. De forma geral, pode-se observar algumas inadequações que podem prejudicar o estado de saúde dos jovens, como o fato de 42% deles não possuir o costume de levar algum alimento na mochila em caso de sentir fome ao longo do dia, o que pode favorecer o consumo de produtos poucos saudáveis em lanchonetes e cantinas. Além disso, 19,3% dos jovens não planejam as refeições que irão realizar durante o dia, 67% não variam o consumo de leguminosas, 51,1% não têm o hábito de usar farinha integral em preparações feitas em casa, 46,6% raramente consomem fruta no café da manhã e 48,9% ingerem café ou chá com açúcar.

Sabe-se que a correria e o estresse típicos da rotina dos universitários, podem levar a escolhas inadequadas na hora de se alimentar, como por exemplo, o consumo de alimentos ultraprocessados, que habitualmente possuem elevados teores de açúcar e gordura, cuja ingestão é desaconselhada por diretrizes brasileiras (BRASIL, 2014). Por isso, para evitar impactos negativos na qualidade de vida, é essencial estimular os jovens a planejarem as refeições, o que permitirá melhores escolhas alimentares.

O baixo consumo de alimentos de origem vegetal observado no presente estudo também foi identificado no trabalho sobre hábitos alimentares de universitários catarinenses realizado por Simão (2006). O autor observou uma prevalência de sobrepeso nos estudantes e uma ingestão insuficiente de alimentos vegetais (36,3% consumiam salada de folhas verdes,

32,9% legumes e 28,5% frutas). Portanto, percebe-se que tanto na literatura quanto no presente estudo, a alimentação dos universitários é carente da ingestão de legumes, frutas,

alimentos fundamentais por conterem nutrientes que auxiliam as defesas naturais do corpo e atuam como fatores de proteção contra o desenvolvimento de DCNT.

Tabela 2 – Qualidade da alimentação dos universitários

Questão	Sempre (%)	Muitas vezes (%)	Raramente (%)	Nunca (%)
Consumo de frutas ou castanhas quando se faz pequenos lanches ao longo do dia.	2,3	22,7	56,8	18,2
Preferência por frutas, legumes e verduras de produção local.	1,1	31,8	42,0	25,0
Preferência por frutas, legumes e verduras que são orgânicos.	2,3	29,5	43,2	25,0
Costume de levar algum alimento na mochila em caso de sentir fome ao longo do dia.	14,8	23,9	42,0	19,3
Planeja as refeições que serão realizadas ao longo do dia.	11,5	26,4	41,4	20,7
Varia o consumo de feijão por ervilha, lentilha ou grão de bico.	1,1	5,7	26,1	67,0
Em casa é comum usar farinha de trigo integral.	3,4	14,8	30,7	51,1
Tem o hábito de ingerir fruta no café da manhã.	5,7	18,2	46,6	29,5
Tem o hábito de fazer refeições sentado (a) à mesa.	29,5	45,5	19,3	5,7
Realiza as refeições com calma.	14,8	55,7	23,9	5,7
Participa do preparo dos alimentos em casa.	27,3	37,5	29,5	5,7
Em casa compartilha as tarefas que envolvem o preparo e consumo das refeições.	10,2	23,9	51,1	14,8
Tem o costume de comprar alimentos em feiras livres ou feiras de rua.	4,5	20,5	51,1	23,9
Aproveita o horário das refeições para resolver outras coisas e acaba deixando de comer.	3,4	21,6	47,7	27,3
Tem o costume de fazer as refeições à mesa de trabalho ou estudo.	6,8	26,1	34,1	33,0
Tem o costume de fazer as refeições sentado(a) no sofá da sala ou na cama.	9,1	29,5	33,0	28,4
Tem o costume de pular pelo menos uma das refeições principais (almoço e/ou jantar).	12,5	26,1	29,5	31,8
Tem o costume de comer balas, chocolates e outras guloseimas.	27,3	31,8	36,4	4,5
Tem o costume de beber sucos industrializados, como de caixinha, em pó, garrafa ou lata com a refeição.	19,3	45,2	23,9	21,6
Tem costume de frequentar restaurantes <i>fast-food</i> ou lanchonetes.	13,6	35,2	43,2	8,0
Tem o hábito de “beliscar” no intervalo entre as refeições.	23,9	40,9	27,3	8,0
Tem o costume de beber refrigerante.	19,5	35,6	27,6	17,2
Tem o costume de trocar a comida do almoço ou jantar por sanduíches, salgados ou pizza.	11,4	36,4	39,8	12,5
Hábito de beber café ou chá, com açúcar.	48,9	20,5	13,6	17,0

Fonte: Do Autor (2019).



Outra questão pesquisada foi referente ao preparo de refeições em casa, sendo que apenas 37,5% dos estudantes participam frequentemente do preparo de alimentos e 10,2% compartilham as tarefas desse momento. Acredita-se que os aspectos que envolvem o preparo de refeições podem estar relacionados com a falta de habilidades culinárias e/ou de tempo. Em muitos casos, não se envolver com o preparo das refeições pode resultar em piores hábitos alimentares. Considerando que cerca de 90% do total de calorias consumidas ao longo do dia são provenientes das três refeições principais – café da manhã, almoço e jantar, destaca-se a importância de não negligenciar essas refeições (BRASIL, 2014), especialmente para aqueles estudantes que relatam que, por falta de tempo e/ou habilidades para cozinhar, optam por excluir algumas refeições, demonstrando insatisfação e muitas vezes a frustração de não poder manter uma rotina alimentar saudável. Considera-se que o planejamento para cozinhar é um fator determinante, segundo Miller e colaboradores (2016) planejar as refeições aumenta o desempenho e confiança nas habilidades culinárias, aumenta a vontade de cozinhar mais refeições em casa, e conseqüentemente menores consumo de alimentos *fast food* e maior ingestão de frutas, legumes e verduras.

Outra característica notada, é que 50% dos jovens não possuem o costume de comprar alimentos em feiras livres, o que pressupõe que os mesmos sejam adquiridos em grandes redes de supermercados ou então substituídos por versões pré-processadas ou alimentos prontos para o consumo. Em seu estudo, Jomori et al. (2017) considera que o uso de alimentos pré-prontos ou prontos para o consumo leva à redução das habilidades culinárias pelo fato de requerer nenhum ou mínimo preparo. A justificativa para a escolha desse tipo de alimento, é o fato dele já ter sido submetido a algum tipo de processamento antes do uso no preparo das refeições, podendo muitas vezes ser somente reaquecido.

Perguntados sobre o hábito de pular refeições principais, observou-se que este comportamento é frequente em apenas 12,5% dos universitários, o que, a primeira vista, é positivo. Porém, não basta avaliar simplesmente se a refeição é realizada. É importante analisar, sobretudo, como essa refeição é feita e sua composição. Sobre isso, outra inadequação que chama a atenção é que apenas 29,5% dos jovens possuem o hábito de fazer às refeições sentados à mesa e apenas 14,8% conseguem realizar as refeições com calma.

Acredita-se que a rotina universitária seja um fator que contribui para as inadequações observadas, além de ser possível que esse seja um hábito que não foi aprendido nas fases anteriores da vida – infância e adolescência – e que contribuem para a manutenção desse comportamento indesejado para a boa saúde. Sabe-se que um dos principais benefícios de se

alimentar com atenção e com calma, é a melhora na saúde psicológica. Julie (2013) relata que participantes dos estudos alimentares intuitivos, melhoraram sua autoestima, autoimagem e qualidade de vida global, diminuindo a depressão e a ansiedade. Além disso, Gast (2014) indica que comer intuitivamente também pode resultar em menores níveis de estresse e cortisol, o “hormônio do estresse” primário que está ligado ao ganho de peso, sendo importante lembrar que 29,6% dos estudantes pesquisados já se encontram em excesso de peso.

Em relação à avaliação da qualidade da composição da refeição, como já discutido anteriormente, nota-se que as atitudes da maioria dos jovens sinalizam que os hábitos não atendem às recomendações para uma alimentação saudável. Além disso, mais da metade possuem o hábito de consumir sucos industrializados (54,5%) e refrigerantes (55,2%) e 31,8% apresentam alta frequência no consumo de balas, chocolates e guloseimas. O elevado consumo de doces e de bebidas com açúcar encontrado nesta pesquisa está em conformidade com o crescimento da participação de açúcar na dieta da população brasileira. Segundo os dados da POF 2008/2009, o teor de sacarose da dieta corresponde a 14,1% da energia total disponível, o que está em desacordo com o limite máximo recomendado de 10% para a população (BRASIL, 2011).

Jomori (2017) discute que são inúmeras as barreiras enfrentadas por jovens e estudantes universitários para a aquisição e manutenção de hábitos alimentares mais saudáveis, destacando a falta de tempo, de dinheiro e de habilidades culinárias. Falta de espaço e de equipamentos de cozinha também são referidos como impeditivos para os estudantes prepararem suas refeições e apresentarem consumo alimentar saudável, o que pode, em alguma medida, justificar o fato de 48,8% frequentemente consumirem produtos de *fast food* e lanchonetes e 48,0% trocarem as refeições principais por sanduíches, salgados ou pizzas. Uma alimentação baseada em *fast food*, lanches e pizzas apresenta elevado teor de gordura saturada, sódio e carboidrato simples e se a ingestão desses alimentos for frequente na rotina universitária, pode favorecer o ganho de peso e conseqüentemente o desenvolvimento das DCNT.

Considerando que a falta de habilidade culinária é uma das barreiras para a manutenção de uma alimentação saudável, este trabalho também investigou se universitários sabiam cozinhar. Assim, notou-se que 81,8% relataram saber cozinhar, mas apenas 52,3% realizam as principais refeições, o que leva 47,7% dos jovens a fazerem essas refeições fora de casa, especialmente no restaurante universitário (84,6%), hábito justificado pela falta de tempo.

Embora o estudo presente tenha verificado que a maioria dos estudantes saiba cozinhar, acredita-se que esse ato não seja um hábito muito frequente entre eles, especialmente pelo fato de boa parte dos universitários realizarem as principais refeições fora de casa. Lang (1999) expõe que o aprendizado da culinária depende de três fases que são consideradas importantes para tal: experimentação básica em casa, aprendizado formal sobre culinária na escola e experiência de morar independente de pais. Mas, por outro lado, indivíduos que afirmam saber cozinhar podem ter falta de confiança em utilizar habilidades básicas ou se sentirem desestimulados pelo “trabalho” que envolve a tarefa de cozinha, fazendo com que não façam do ato de cozinhar um hábito rotineiro.

Para compreender melhor se a presença de habilidades culinárias possuía relação com a qualidade da alimentação dos universitários, os indicadores culinários foram avaliados em função da classificação da alimentação, conforme é apresentado na Tabela 3.

Tabela- 3 Indicadores de habilidades culinárias e qualidade da alimentação

Indicador	Qualidade da alimentação (%)			P valor*
	Adequada	Moderada	Inadequada	
Índice de acessibilidade e disponibilidade de frutas e vegetais (AAFV)	80,21a ± 18,81	59,66ab ± 29,11	51,25b ± 29,73	0,037
Escala de atitude culinária (CA)	69,99a ± 4,63	64,02a ± 6,81	57,43b ± 8,98	0,001
Escala de comportamento culinário em casa (CBH)	66,94a ± 11,50	64,44a ± 16,82	58,67a ± 17,23	0,458
Escala de comportamento culinário FORA de casa (CBAH)	36,00a ± 16,71	43,45a ± 10,28	36,00a ± 10,50	0,149
Escala de autoeficácia na utilização de técnica culinárias básicas (SECT)	74,73a ± 14,04	67,62a ± 11,20	67,55a ± 11,76	0,235
Escala de autoeficácia na utilização de frutas, vegetais e temperos (SEFVS)	75,38a ± 17,68	65,91a ± 13,57	64,45a ± 22,26	0,230
Escala de autoeficácia no consumo de frutas e vegetais (SEPC)	76,67a ± 20,78	68,18a ± 19,41	45,35b ± 18,55	0,002

\*Médias seguidas de mesma letra nas linhas não diferem entre si pelo Teste de Tukey (p<0,05).

Fonte: Do Autor (2019).

Pode-se notar pela avaliação da Tabela 3 que houve diferença significativa nos indicadores “Índice de acessibilidade e disponibilidade de frutas e vegetais”, “Escala de atitudes culinárias” e “Escala de autoeficácia no consumo de frutas e vegetais”. Para os demais indicadores não houve diferença significativa.

Em relação ao “Índice de acessibilidade e disponibilidade de frutas e vegetais”, nota-se que esse indicador é maior entre os jovens que possuem uma alimentação considerada adequada (80,21%). Como já discutido anteriormente, o consumo de alimentos vegetais é fator protetor contra diversas doenças e certamente, hábitos saudáveis estão associados à ingestão dessa classe de alimentos.

Sobre a “Escala de Atitude Culinária”, observa-se que este indicador reduzia à medida que a qualidade da alimentação piorava. Esse indicador diz respeito à relação que o indivíduo possui com o hábito de cozinhar, sendo melhor pontuado quando se considera que cozinhar não seja cansativo, frustrante ou muito trabalhoso. Assim, pressupõe-se que a alimentação é mais saudável quando o preparo é feito em casa.

Na “Escala de comportamento culinário em casa”, que refere-se aos hábitos de cozinhar em casa utilizando alimentos minimamente processados, nota-se que o indicador é numericamente superior nos indivíduos que possuem melhores hábitos alimentares. De forma semelhante, o estudo de revisão conduzido por Soliah, Walter e Jones (2012) apontou que a falta de habilidades culinárias e de conhecimentos sobre como preparar os alimentos são importantes barreiras para o preparo de refeições em casa. Para os autores, os estudantes universitários destacam-se por ser uma geração que emergiu com pouca habilidade para cozinhar. Além disso, parecem estar mais preocupados com a conveniência e a facilidade em preparar os alimentos, em vez de saúde e nutrição.

Sobre a “Escala de comportamento culinário fora de casa” – que se refere às atitudes de indivíduos que comem fora de casa, como por exemplo, reaquecer sobras de alimentos e fazer as principais refeições fora de casa – verifica-se que esse indicador mostrou melhor desempenho entre os jovens que possuem uma alimentação moderada. Segundo Bernardo (2017) acredita-se que a falta de tempo e habilidades no preparo dos alimentos são causas para a busca de restaurantes e lanchonetes, e conseqüentemente possíveis obstáculos para adesão de uma refeição adequada. Sabe-se que o comportamento culinário fora de casa também é marcado por influências sociais, culturais, ambientais e econômicas.

Em relação à “Escala de autoeficácia na utilização de técnicas culinárias básicas”, que se refere à confiança que o indivíduo possui de usar técnicas culinárias básicas (cocção, cortes) e também de planejar e executar uma refeição nutritiva, nota-se que esse indicador foi

superior quando a alimentação era classificada como adequada, o que leva à inferência de que saber cozinhar pode resultar em uma melhor alimentação e uma maior autonomia alimentar, inclusive, para fazer melhores escolhas. Nesse sentido, Lang e Caraher (2001) defendem que as mudanças no preparo de alimentos e a dependência pelos alimentos prontos para o consumo geralmente se associam a piores hábitos alimentares, marcados pela ingestão involuntária de gorduras e açúcares, bem como o consumo insuficiente de frutas, legumes e verduras.

Na avaliação da “Escala de autoeficácia na utilização de frutas, vegetais e temperos”, percebe-se mais uma vez que esse indicador atingiu maiores médias entre os indivíduos com melhor qualidade alimentar. Esse indicador mede quanto os indivíduos se sentem confiantes em utilizar ou preparar a refeição utilizando legumes, frutas, ervas, especiarias, além de sucos de frutas e molhos, o que seria uma recomendação do Guia Alimentar Para a População Brasileira (BRASIL, 2014), que entre suas diretrizes para uma alimentação equilibrada, recomenda a utilização de alimentos *in natura* ou minimamente processados.

Por fim, na avaliação da “Escala de autoeficácia no consumo de frutas e vegetais”, que se refere ao consumo diário dessa classe de alimentos – avalia, por exemplo, a realização do consumo diário recomendado de três porções de frutas e três porções de legumes e verduras – notou-se que este indicador relacionou-se positivamente com a qualidade da alimentação, demonstrando que a ingestão adequada de alimentos vegetais está inserida em um contexto de alimentação saudável.

Ao final da avaliação dos indicadores de habilidades culinárias, pode-se perceber que, de forma geral, as maiores médias foram observadas no grupo de indivíduos que possuem uma alimentação classificada como saudável, sinalizando a existência da relação entre “cozinhar” e “se alimentar melhor”. Porém, o que se percebe nas diferentes culturas da sociedade atual, como notado por Lang e Caraher (2001) é um processo de transição culinária, com a perda de habilidades necessárias para bem preparar e consumir os alimentos, o que certamente impacta na saúde dos indivíduos.

#### **4. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A eutrofia foi o perfil antropométrico predominante entre os estudantes avaliados nesse estudo, apesar de muitos apresentarem hábitos que configuram uma alimentação inadequada, como baixo consumo de alimentos vegetais, falta de planejamento de refeições e consumo elevado de bebidas adoçadas.

Na maioria dos indicadores culinários avaliados, a baixa qualidade da alimentação apresentou relação positiva com a menor habilidade culinária, sinalizando que a prática de cozinhar pode resultar em melhores hábitos. A maior parte dos estudantes afirma “saber cozinhar”, mas essa afirmação pode não ter relação com a habilidade culinária real e com o fato de se cozinhar no cotidiano.

Considerando que os estudantes são recém-ingressantes no ensino superior, que as inadequações alimentares observadas podem ser mudanças recentes e que esse é um período crítico para piora do estado de saúde dos jovens, verifica-se a necessidade da realização de ações e programas de intervenção direcionados à orientação nutricional. Essas ações podem ter como ênfase a valorização das práticas culinárias como forma de obter uma melhor alimentação, destacando que as mesmas podem ser mais simples e rápidas do que se imagina e podem trazer uma maior autonomia para as escolhas alimentares.

## REFERÊNCIAS

ANSARI, W.E.; STOCK, C.; MIKOLAJCZYK, R. Relationships between food consumption and living arrangements among university students in four European countries - A cross-sectional study. **Nutrition Journal**, v. 11, n.28, p. 1-7, 2012.

BAGORDO, F.; GRASSI, T.; SERIO, F.; IDOLO, A.; DONNO, A. Dietary habits and health among university students living at or away from home in Southern Italy. **Journal of Food and Nutrition Research**, v. 52, n. 3, p. 164-171, 2013.

BERNARDO, G. L. **Programa de intervenção sobre habilidades culinárias: adaptação, aplicação e avaliação do impacto nas práticas alimentares de estudantes universitários no Brasil**. 2017.380 f. Tese. (Doutorado em Nutrição)- Departamento de Nutrição, Universidade Federal de Santa Catarina, Santa Catarina, 2017.

BIELEMANN, R.M.; MOTTA, J.V.S; MINTEN, G.C.; HORTA, B.L.; GIGANTE, D.P. Consumo de alimentos ultraprocessados e impacto na dieta de adultos jovens. **Revista de Saúde Pública**, Pelotas, v. 49, n. 28, p.1-10, 2015.

BISSOLI, M. C. **Evolução dos modos de vida de estudantes em uma universidade em expansão: um estudo epidemiológico seccional**. 2017. 303 f. (Tese) Trabalho de Conclusão de curso (Tese) Departamento de Nutrição, Universidade Federal de Lavras, Lavras, 2017.

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia Alimentar para a População Brasileira. **Ministério da Saúde**, Brasília, 2014a.

BRASIL. **INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA**, Rio de Janeiro, Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009: análise do consumo alimentar pessoal no Brasil. IBGE, 2011.

BRUNT, A.R.; RHEE, Y.S. Obesity and lifestyle in US college students to living arrangements. **Appetite**, Centennial, v.51, p. 615–621, 2008.

- CROMBIE, A.P.; ILICH, J.Z.; DUTTON, G.R.; PANTON, L.B.; ABOOD, D.A. The freshman weight gain phenomenon revisited. **Nutrition Reviews**, Flórida, v. 67, n. 2, p. 83–94, 2009.
- DELIENS, T.; CLARYS, P.; VAN HECKE, L.; BOURDEAUDHUIJ, I.; DEFORCHE, B. Changes in weight and body composition during the first semester at university. A prospective explanatory study. **Appetite**, Bruxelas, v.65, p. 111-116, 2013b.
- DOHERTY, S.; CAWOOD, J.; DOORIS, M. Applying the whole system settings approach to food within universities. **Perspectives in Public Health**, v. 131, n. 5, p. 217-224, 2011.
- DOORIS, M.; DOHERTY, S. Healthy universities--time for action: a qualitative research study exploring the potential for a national programmer. **Health Promotion International**, v. 25, n. 1, p. 94-106, 2010.
- GABE, K. T.; JAIME, P. J. Development and testing of a scale to evaluate diet according to the recommendations of the Dietary Guidelines for the Brazilian Population. **Public Health Nutrition**, São Paulo. doi:10.107/S1368980018004123, 2019.
- JOMORI, M. M. et al. Construct validity of Brazilian cooking skills and healthy eating questionnaire by the known-groups method. **British Food Journal**, Florianopolis. v. 119, n. 5, 2017.
- KREMMYDA, L.; PAPADAKI, A.; HONDROS, G.; KAPSOKEFALOU, M.; SCOTT, J.A. Differentiating between the effect of rapid dietary acculturation and the effect of living away from home for the first time, on the diets of Greek students studying in Glasgow. **Appetite**, v. 50, n. 2-3, p. 455-463, 2008.
- LANG, T.; CARAHER, M.; DIXON, P.; CARR-HILL, R. **Cooking skills and health. Education Authority**: London, 1999
- 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. 2001-7, 2006.
- 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.
- LUPI, S.; BAGORDO, F.; STEFANATI, A.; GRASSI, T.; PICCINNI, L.; BERGAMINI, M.; De DONNO, A. Assessment of lifestyle and eating habits among undergraduate students in northern Italy. **Annali dell’Istituto Superiore di Sanità**, v. 51, n. 2, p. 154-161, 2015.
- MARTINS, A. B. et al. Participação crescente de produtos ultraprocessados na dieta brasileira (1987-2009). **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 47, n. 4, p. 656-65, 2013.
- MILLER, M. E. et al. “What’s Cooking? Qualitative Evaluation of a Head Start Parent-Child Pilot Cooking Program. **Health Promot Pract**, 2016.
- MILLS, S. et al. Health and social determinants and outcomes of home cooking: A systematic review of observational studies. **Appetite**, v. 111. p. 116-134, 2017.

MONTEIRO, C. A. et al. The UN Decade of Nutrition, the NOVA food classification and the trouble with ultra-processing. **Public Health Nutrition**, São Paulo, v. 21, n. 1, p. 5–17, 2017.

NELSON, M.C.; STORY, M.; LARSON, N.I.; NEUMARKSZTAINER, D.; LYTTLE, L.A. Emerging adulthood and college aged youth: an overlooked age for weight-related behavior change. **Obesity**, Minneapolis, v. 16, n. 10, p. 2205-2211, 2008.

PAPADAKI, A; HONDROS, G.; SCOTTA, J.A.; KAPSOKEFALOU, M. Eating habits of University students living at, or away from home in Greece. **Appetite**, v. 49, n. 1, p. 169-176, 2007.

PEREZ, P.M.P.; CASTRO, I.R.R.; FRANCO, A.S.; BANDONI, D.H.; WOLKOFF, D.B. Práticas alimentares de estudantes cotistas e não cotistas de uma universidade pública brasileira. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 21, n. 2, p. 531-542, 2016.

SIMÃO, Cristina Branco; NAHAS, Markus V.; DE OLIVEIRA, Elusa Santana A. Atividade física habitual, hábitos alimentares e prevalência de sobrepeso e obesidade em universitários da Universidade do Planalto Catarinense-UNIPALAC. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Lages, v. 11, n. 1, p. 3-12, 2006.

SCAGLIONI, S. et al. Determinants of children's eating behavior. **Am J Clin Nutr**, Milão, v. 94, n. 6, Suppl, p. 2006s-2011s, 2011.

SLEDDENS, E. F. et al. Determinants of dietary behavior among youth: an umbrella review. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v. 12, n. 1, p. 7, 2015.

TAYLOR, J. P.; EVERS, S.; MCKENNA, M. Determinants of healthy eating in children and youth. **Can J Public Health**, v. 96, Suppl 3, p. S20-26, s22-29, 2005.

THIELE, S. et al. Determinants of diet quality. **Public Health Nutr**, Berlim, v. 7, n. 1, p. 29- 37, 2004.



## APÊNDICE

### APÊNDICE A- Questionário aplicado na pesquisa

#### Informações socioeconômicas e pessoais

Nome:	Tel:
Email:	

1) Qual a sua idade? \_\_\_\_\_ 2) Sexo ( ) Feminino  
( ) Masculino

3) Cidade e Estado de Origem: \_\_\_\_\_ 4) Curso matriculado:  
\_\_\_\_\_

#### 5) Turno em que estuda

- ( ) Integral  
( ) Matutino  
( ) Vespertino  
( ) Noturno

#### 6) Com quem você mora

- ( ) Com pais ou avós  
( ) Sozinho (a)  
( ) Com cônjuge/companheiro(a)  
( ) Com filho (a)  
( ) Com colegas  
( ) Outros

#### 7) Escolaridade do \*chefe de família

*\*O chefe de família aqui está sendo considerado como a pessoa (geralmente o pai ou a mãe) cuja renda é a maior entre os moradores da residência. Marque a alternativa que se encaixa na escolaridade desse (a) chefe da família.*

- ( ) Não alfabetizado  
( ) Até o 4º ano  
( ) Até o 9º ano  
( ) Ensino médio  
( ) Ensino superior  
( ) Pós-graduação

#### 8 Renda familiar

- ( ) < 1 salário mínimo  
( ) 1 a 3 salários mínimo  
( ) 3 a 5 salários mínimo  
( ) 5 a 10 salários mínimo

#### 9) Benefícios utilizados da Assistência Estudantil (Pode-se assinalar mais de uma opção de resposta)

- ( ) RU com isenção de pagamento  
( ) RU sem isenção de pagamento  
( ) Moradia estudantil  
( ) Bolsa  
( ) Não utilizo nenhum desses benefícios

10) Peso atual (em kg): \_\_\_\_\_

11) Altura (em metros): \_\_\_\_\_

**Questionário sobre a Qualidade da Alimentação\*** (marcar apenas uma resposta por linha).

Questões	Nunca	Raramente	Muitas vezes	Sempre
1. Quando faço pequenos lanches ao longo do dia, costumo comer frutas ou castanhas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Quando escolho frutas, verduras e legumes, dou preferência para aqueles que são de produção local.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Quando escolho frutas, legumes e verduras, dou preferência para aqueles que são orgânicos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Costumo levar algum alimento comigo em caso de sentir fome ao longo do dia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Costumo planejar as refeições que farei no dia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Costumo variar o consumo de feijão por ervilha, lentilha ou grão de bico.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Na minha casa é comum usarmos farinha de trigo integral.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Costumo comer fruta no café da manhã.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Costumo fazer minhas refeições sentado (a) à mesa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Procuro realizar as refeições com calma.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Costumo participar do preparo dos alimentos na minha casa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Na minha casa compartilhamos as tarefas que envolvem o preparo e consumo das refeições.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Costumo comprar alimentos em feiras livres ou feiras de rua.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Aproveito o horário das refeições para resolver outras coisas e acabo deixando de comer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Costumo fazer as refeições à minha mesa de trabalho ou estudo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Costumo fazer minhas refeições sentado(a) no sofá da sala ou na cama. Costumo fazer minhas refeições sentado(a) no sofá da sala ou na cama.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Costumo pular pelo menos uma das refeições principais (almoço e/ou jantar).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Costumo comer balas, chocolates e outras guloseimas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Costumo beber sucos industrializados, como de caixinha, em pó, garrafa ou lata.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Costumo frequentar restaurantes <i>fast-food</i> ou lanchonetes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Tenho o hábito de “beliscar” no intervalo entre as refeições.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Costumo beber refrigerante.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Costumo trocar a comida do almoço ou jantar por sanduíches, salgados ou pizza.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Quando bebo café ou chá, costumo colocar açúcar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

\*Adaptado de Gabe (2019).

## Questionário de habilidades culinárias\*\*

### Índice de disponibilidade e acessibilidade de frutas, legumes e verduras

Instruções: esta seção é sobre a presença de frutas, legumes e verduras na sua casa durante a semana passada. Por favor, assinale SIM ou NÃO para cada questão. (*Marque apenas uma resposta em cada linha*).

<i>Pergunta</i>	Sim	Não
1. Havia SUCO DE FRUTA 100% NATURAL (feito em casa, incluindo polpa de fruta ou suco integral comprado pronto) em sua casa na última semana?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Havia FRUTA FRESCA em sua casa na última semana?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Pergunta</i>	Sim	Não
3. Havia LEGUMES E VERDURAS crus e cozidos em sua casa na última semana?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Havia VEGETAIS FOLHOSOS PARA SALADA em sua casa na última semana?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Na última semana, as FRUTAS, LEGUMES e VERDURAS estavam VISÍVEIS em algum lugar da cozinha?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Na última semana, havia SUCO DE FRUTA 100% NATURAL (feito em casa, incluindo polpa de fruta ou suco integral comprado pronto) ou FRUTAS FRESCAS visíveis na geladeiras prontos para serem facilmente utilizados no lanche?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Na última semana, havia LEGUMES e VERDURAS FRESCOS VISÍVEIS na geladeira prontos para serem utilizados no lanche?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Na última semana, havia LEGUMES e VERDURAS na geladeira prontos para serem facilmente consumidos no almoço ou jantar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Escala de atitude culinária

Instruções: Para cada item abaixo, indique o quanto você concorda ou discorda das afirmações a seguir.

(*Marque apenas uma resposta em cada linha*).

<i>Pergunta</i>	Discordo totalmente	Discordo parcialmente	Não concordo nem discordo	Concordo parcialmente	Concordo totalmente
9. Eu não cozinho porque ocupa muito o meu tempo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Preparar comida em casa é mais barato.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Cozinhar é frustrante.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Eu gosto de testar novas receitas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Cozinhar é trabalhoso.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Eu como mais saudável quando preparo minha comida em casa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Cozinhar é cansativo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Escala de comportamento culinário** Instruções: Para cada item abaixo, pense sobre seus hábitos culinários atuais. (*Marque apenas uma resposta em cada linha*).

**Com que frequência você:**

<i>Pergunta</i>	Nunca	1 a 2 vezes por semana	Uma vez por semana	Várias vezes por semana	Diariamente
16. Prepara refeições com <i>Ingredientes básicos</i> (ex: pé de alface, carne crua)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Prepara refeições usando <i>Alimentos pré-prontos/prontos</i> (ex: vegetais folhosos prontos para consumo, milho em conserva, cenoura ralada, frango assado)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Usa uma <i>Combinação</i> de itens <i>Frescos e Pré-prontos/prontos</i> para preparar uma refeição em casa (ex: uma salada de vegetais folhosos prontos para o consumo com carne cozida preparada em casa)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Reaquece ou usa <i>Sobra de Comida</i> para consumir em outras refeições?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Reaquece as <i>Sobras de um Almoço ou Jantar</i> preparado em casa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Usa sobras de uma <i>Refeição preparada em casa</i> para fazer um novo prato?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Reaquece as sobras de uma refeição pronta comprada fora de casa para consumir no almoço ou no jantar em casa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Usa sobras de uma refeição comprada fora de casa para fazer um novo prato?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Toma o café da manhã fora de casa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Almoça fora de casa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. Janta fora de casa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Escala de confiança no consumo de frutas, legumes, verduras frescas

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

Instruções: Para cada item abaixo, assinale uma opção que indique o quanto você se sente confiante (em relação à sua capacidade) em desempenhar as atividades abaixo. (*Marque apenas uma resposta em cada linha*).

<i>Pergunta</i>	Nada confiante	Pouco confiante	Nem confiante nem sem confiança	Confiante	Extremamente confiante
27. Comer frutas, legumes e verduras todos os dias no almoço e no jantar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. Comer frutas ou legumes e verduras como lanche, mesmo se outras pessoas estiverem comendo outros tipos de lanche.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. Comer o recomendado de 3 porções* de frutas e 3 porções* de legumes e verduras todos os dias.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Autoeficácia culinária

Instruções: Para cada item abaixo, assinale uma opção que indique o quanto você se sente confiante em desempenhar as atividades abaixo. *(Marque apenas uma resposta em cada linha).*

Pergunta	Nada confiante	Pouco confiante	Nem confiante nem sem confiança	Confiante	Extremamente confiante
30. Cozinhar utilizando ingredientes básicos (ex.: pé de alface, tomates frescos, carne crua).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31. Seguir uma receita escrita (ex: preparar um vinagrete com tomate, cebola, pimentão, vinagre, azeite, sal).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32. Preparar o almoço com itens que você tem no momento em sua casa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33. Usar faca com habilidade na cozinha.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34. Planejar refeições nutritivas (saudáveis).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35. Usar técnicas culinárias básicas (ex.: descascar, limpar, picar).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36. Cozinhar em água fervente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37. Cozinhar em fogo brando.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38. Cozinhar no vapor.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39. Fritar com muito óleo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40. Saltear.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
41. Refogar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
42. Chapear.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
43. Escaldar/Pochê.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
44. Assar em forno.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
45. Assar na churrasqueira.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
46. Ensopar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
47. Utilizar o forno de micro-ondas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Autoeficácia para uso de frutas, legumes, verduras e temperos

Instruções: Para cada item abaixo, assinale uma opção que indique o quanto você se sente confiante em preparar ou utilizar os seguintes alimentos. *(Marque apenas uma resposta em cada linha).*

Pergunta	Nada confiante	Pouco confiante	Nem confiante nem sem confiança	Confiante	Extremamente confiante
48. Legumes e verduras frescas ou congeladas (ex: brócolis, ervilha).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
49. Raízes e tubérculos (ex: batata, beterraba, batata doce).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
50. Frutas (ex: laranja, melancia).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
51. Ervas (ex: salsinha, cebolinha).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
52. Especiarias (pimenta, canela).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
53. Vinagres.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
54. Suco de frutas cítricas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
55. Raspas de cascas de frutas cítricas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
56. Molhos picantes (ex: de pimenta, de mostarda).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

\*\* Adaptado de Jomori (2017).