



**KAAYAN LUIS DA SILVA SIQUEIRA
KESSIA CLIVIA DA SILVA DE MATOS**

**HABILIDADES CULINÁRIAS EM UNIVERSITÁRIOS E
IDENTIFICAÇÃO DE INTERESSE EM REDE SOCIAL
RELACIONADA À CULINÁRIA**

**LAVRAS – MG
2022**

**KAAYAN LUIS DA SILVA SIQUEIRA
KESSIA CLIVIA DA SILVA DE MATOS**

**HABILIDADES CULINÁRIAS EM UNIVERSITÁRIOS E IDENTIFICAÇÃO DE
INTERESSE EM REDE SOCIAL RELACIONADA À CULINÁRIA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à
Universidade Federal de Lavras, como parte
das exigências do curso de Nutrição, para a
obtenção do título de Bacharel.

Orientadora: Prof^ª. Dr^ª. Mariana Mirelle Pereira Natividade

**LAVRAS – MG
2022**

AGRADECIMENTOS

Eu, Kaayan, agradeço primeiramente aos familiares que sempre estiveram presentes, apoiando cada passo desta caminhada. Não seria possível chegar tão longe sem todo o investimento suado que tiveram todos esses anos. Vocês são minhas maiores inspirações de vida.

Em segundo lugar, agradeço aos amigos, amigas, ao meu companheiro e minha dupla, que aqui também é autora. Vocês sempre terão um espaço especial na minha vida. Ouviram minhas lamentações por diversos motivos diferentes e me acolheram sempre que foi preciso. Amo muito todos vocês, e espero que saibam disso.

Um agradecimento especial a nossa orientadora que foi muito presente em todas as etapas de criação do presente estudo. Sem você estaríamos em um completo escuro. Você é luz!

Eu, Kessia, gostaria de agradecer primeiramente a minha mãe, Ceíça, essa conquista também é sua e eu nunca chegaria tão longe sem você.

Em segundo lugar agradeço a minha segunda família: os amigos que me apoiaram desde o início na decisão de mudar de estado, e continuam apoiando mesmo com mais de 3.500 km de distância, Danyela Andrade e Tiago Feitosa, obrigada por sempre estarem comigo, vocês são os meus exemplos; e a minha dupla, o autor desse estudo ao meu lado, que me acolheu não somente no meio acadêmico, mas também com a amizade e com apoio familiar quando mais precisei, sem você minha estadia em Lavras seria bem curta.

Gostaria de agradecer também a todos os amigos e amigas que fizeram parte dessa caminhada e colaboraram com esse estudo de algum modo, seja com correções ou opiniões sobre engajamento.

À Mariana, faço das palavras da minha dupla as minhas, você foi uma luz no nosso momento de escuridão, obrigada por ser sempre presente, atenciosa e compreensível.

O nosso muito obrigada a todes!

RESUMO

Com a crescente expansão de redes sociais no Brasil e no mundo, é fundamental a disseminação de conteúdos de qualidade e de fácil entendimento, especialmente na área de Nutrição, uma vez que estes podem auxiliar na promoção da boa alimentação dos seus usuários por meio do desenvolvimento de habilidades culinárias (HC). Diante disso, o objetivo do presente estudo foi avaliar as habilidades culinárias de universitários brasileiros e seu interesse por redes sociais relacionadas à culinária para subsidiar a criação de um perfil no Instagram® para promoção do desenvolvimento dessas habilidades. Esta pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da UFLA, sob o CAEE nº 82518318.3.0000.5148. Inicialmente foi aplicado remotamente um questionário semi-estruturado por meio da plataforma Google Forms para uma amostra de 1000 voluntários com idade superior a 18 anos, com qualquer identidade de gênero, de diferentes cursos de graduação ou pós-graduação de instituições de ensino superior brasileiras. Os dados obtidos foram tabulados utilizando o software Microsoft Office Excel 2019. A maior parte dos voluntários se identifica com o gênero feminino (64,1%), possui entre 18 e 25 anos (76,7%) e reside com amigos(as) (46%). Em relação à formação acadêmica, 97,9% das respostas coletadas foram de discentes da Universidade Federal de Lavras. Com relação às habilidades culinárias, de acordo com o seu grau de confiança em cada atividade descrita no questionário, na categoria “sem confiança” a habilidade “cozinhar feijão em panela de pressão” foi a mais assinalada (18,9%), que por sua vez, apresentou a segunda menor pontuação média no questionário de habilidades culinárias (1,86), a habilidade com maior pontuação média foi “Seguir uma receita simples” (2,61), atividade esta que dentro da categoria “muito confiante”, obteve o maior desempenho (64,9%), a habilidade “preparar um almoço ou um jantar combinando comidas e especiarias já existentes em casa sem uma receita” por sua vez obteve a menor pontuação média (1,80) no questionário. Mesmo afirmando saber cozinhar, os voluntários apresentam HC básicas, conforme exposto pelas menores pontuações médias, tornando claro a necessidade de instrumentos capazes de alcançar esse público e levar conteúdo de qualidade e verdadeiro em relação às HC. Observando que 77,6% dos voluntários afirmaram que têm interesse em consumir conteúdos de qualidade sobre café da manhã e considerando que os indivíduos possuem maior nível de confiança em seguir receitas simples de acordo com o questionário de HC, a necessidade de criação de um perfil no Instagram® para compartilhar receitas fáceis, rápidas e saudáveis justifica-se, sendo assim um espaço para a promoção do desenvolvimento das habilidades culinárias. Conclui-se que os voluntários possuem níveis de habilidades culinárias que podem ser aprimorados e, diante do interesse demonstrado em conteúdos digitais, a proposição de uma rede social que promova a aquisição ou melhora das habilidades culinárias pode ser uma estratégia para promoção da alimentação saudável e aumento da autonomia alimentar.

Palavras-chave: Cozinha. Alimentação brasileira. Instagram. Café da manhã. Universidade. Autonomia.

1 INTRODUÇÃO

O Guia Alimentar Para a População Brasileira (GAPPB) apresenta a falta de Habilidades Culinárias (HC) como um empecilho para a adoção das recomendações de uma alimentação adequada, uma vez que a diminuição de tais habilidades estão relacionadas com o favorecimento do consumo de alimentos ultraprocessados, sendo que o Guia preconiza e fomenta a preferência por alimentos *in natura* (BRASIL, 2014).

Em relação à definição, as HC são consideradas as atribuições envolvidas com a seleção, pré-preparo, tempero, cozimento, combinação e apresentação dos alimentos na forma de preparações culinárias para que possam ser consumidos (BRASIL, 2014; MARTINS et al., 2019). Desta forma, o modo que as HC despertam uma alimentação saudável refere-se às aptidões associadas ao preparo de refeições a partir da combinação de alimentos naturais ou minimamente processados e temperados com temperos naturais e ingredientes culinários, sendo este um modelo de cozimento, o qual é denominado “cozinhar do zero”. Estudos consideram que o aquecimento de produtos prontos para o consumo e/ou pré-preparados seja um exemplo de HC. Em contrapartida, o GAPPB (BRASIL, 2014) não considera o preparo de alimentos ultraprocessados uma HC.

Na sociedade contemporânea nota-se que o conhecimento cultural e social de preparar, combinar e cozinhar alimentos surge cada vez mais desvalorizado, com isso, a transmissão de conhecimento culinário entre gerações e nas escolas vem sendo diminuída e as pessoas mais jovens possuem cada vez menos confiança e autonomia para preparar alimentos (JOMORI et al., 2018).

Os jovens universitários, em particular, habitualmente encontram-se em uma fase de transição, com a aquisição da autonomia dos pais, o que pode ocasionar novos comportamentos de saúde. Alguns estudos relatam que o primeiro semestre acaba sendo o período de ganho de peso e de gordura corporal, com a maioria dos universitários relatando aumento do consumo de alimentos industrializados, e baixo consumo de frutas, verduras, legumes e grãos integrais. Acredita-se que a falta de habilidades culinárias pode impactar nesse contexto (RITA et al., 2018).

De acordo com o Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional Para as Políticas Públicas (BRASIL, 2012) as HC são práticas emancipatórias, gerando autonomia, a prática das informações técnicas e ampliação de possibilidades do indivíduo, facilitando a reflexão e o exercício das dimensões sensoriais, cognitivas e simbólicas da alimentação, o que acaba promovendo a alimentação adequada e saudável (MARTINS et al., 2019). Estando o

universitário nesta fase de transição, a emancipação culinária, tendo aspectos focados no indivíduo como: confiança, atitude, intenção e conhecimento culinário, seria fundamental para o desenvolvimento das HC individuais, podendo promover hábitos alimentares mais saudáveis principalmente no que diz respeito ao aumento do consumo de frutas e hortaliças (JOMORI et al., 2018).

Com o advento da hipermediação, que consiste nas múltiplas dimensões da informação combinadas: texto, áudio e imagem, devido ao avanço da internet, uma das formas possíveis de fomentar e promover o desenvolvimento das HC é por meio das redes sociais, que se tornaram uma importante ferramenta de Educação Alimentar e Nutricional. Alguns profissionais contribuem para esse desenvolvimento quando utilizam das mídias sociais para propagar novas ideias e conceitos sobre a culinária e as relações que envolvem o ato de cozinhar e alimentar-se (SOUSA et al., 2016).

Dentre as diversas possibilidades de transmissão de informação, o Instagram[®] é uma rede social que permite o compartilhamento de fotos e vídeos, transmissões ao vivo (lives), troca instantânea de mensagens, entre outros recursos. No Brasil, as pessoas gastam em média 3h41min por dia navegando em redes sociais, e grande parte desse tempo é dedicado ao Instagram[®], que se tornou no último ano a segunda rede social mais utilizada e a segunda favorita dos brasileiros, ficando atrás apenas do WhatsApp nas duas categorias, totalizando no início de 2022 119,5 milhões de usuários (DATAREPORTAL, 2022).

Tendo o uso das redes sociais se tornado rotina entre os brasileiros e no mundo, tornando-as um advento facilitador da comunicação e da propagação de informações, e sendo o Instagram[®] a segunda maior rede de compartilhamento do Brasil principalmente entre os jovens, este estudo tem por objetivo compreender o nível de habilidades culinárias de universitários e identificar os interesses em redes sociais que abordem temáticas que facilitem e/ou incentivem o ato de cozinhar, utilizando-se da criação de um Instagram[®] voltado para a promoção do desenvolvimento de habilidades culinárias para universitários.

2 METODOLOGIA

2.1 Descrição do estudo

O estudo tratou-se de uma avaliação qualitativa e quantitativa de hábitos culinários em universitários e seu interesse por redes sociais relacionadas à culinária, etapa de pesquisa

aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal de Lavras, sob o nº CAAE: 82518318.3.0000.5148.

2.2 Público alvo

Foi recrutado aleatoriamente por meios digitais (redes sociais e envio de e-mails pelo e-mail institucional) uma amostra de 1000 universitários regularmente matriculados em cursos de graduação ou pós-graduação de instituições públicas e privadas de ensino superior brasileiras. Foram aceitos universitários que se identificam com qualquer gênero e com idade superior a 18 anos. Nenhum universitário foi desconsiderado do estudo, uma vez que 100% destes aceitaram participar da pesquisa assinando o TCLE.

2.3 Desenvolvimento do estudo

Aplicou-se remotamente um questionário online aos universitários recrutados, empregando-se a plataforma Google Forms. Este questionário foi projetado para ser simples e rápido, dividido em quatro seções, com tempo de preenchimento médio de cinco minutos (APÊNDICE A).

A Seção 1, intitulada de “Habilidades Culinárias em universitários e identificação de interesses em redes sociais relacionadas à culinária” continha o convite e a concordância para participar da pesquisa por meio da assinatura do TCLE.

Na Seção 2, intitulada de “Caracterização dos voluntários”, foram disponibilizadas questões para caracterização dos voluntários (questões sociodemográficas para identificar a amostra).

Na seção 3, intitulada de “Informações sobre as habilidades culinárias”, foi utilizado o Índice de Habilidades Culinárias segundo Martins et al. (2019). Este questionário tem como referencial teórico o Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014), utiliza a Escala Likert como método de medição, com opções de resposta em escala unipolar e propõe avaliar o quão confiante a pessoa está em relação a dez habilidades culinárias, mensurando com uma pontuação que vai de 0 a 3 em 4 categorias, sendo 0 “sem confiança”, 1 “pouco confiante”, 2 “confiante” e 3 “muito confiante”. Com base nesta, foi calculada uma pontuação média de cada habilidade descrita no questionário, onde somou-se as pontuações atribuídas por cada voluntário a cada uma das dez habilidades culinárias e tirou-se a média. Para obter a pontuação média de grandes grupos, ou subgrupos, somou-se as pontuações atribuídas por cada voluntário

e obteve-se a média individual, posteriormente as médias individuais foram somadas e tirou-se a média geral.

Na seção 4, intitulada de “Informações sobre o café da manhã”, foi questionado sobre os hábitos dos voluntários, se costumam fazer a refeição e o local onde consomem. O café da manhã foi escolhido por ser a primeira grande refeição do dia, muitas vezes ignorada pela velocidade do mundo contemporâneo, portanto propôs-se uma avaliação do hábito de consumo da refeição. Também houve um espaço intitulado “O que você gostaria de aprender a cozinhar para consumir no café da manhã?” no qual foram captadas respostas que serão transformadas em publicações na rede social criada.

2.4 Rede social

Criou-se um perfil no Instagram® voltado para estudantes universitários intitulado Acoorda Menina - UFLA (@acoordamenina.ufla), a fim de promover o desenvolvimento de habilidades culinárias do público alvo e facilitar a preparação de um café da manhã bom e nutritivo. Foi escolhido o café da manhã por ser a primeira refeição do dia e a mais simples de se preparar. Assim, o perfil Acoorda Menina - UFLA seria um espaço democrático capaz de atender todos os tipos de HC.

O nome é uma referência ao bordão da apresentadora Ana Maria Braga e foi escolhido por ser um marco da televisão brasileira. O icônico bordão é um dos motivos de Ana Maria fazer tanto sucesso, uma vez que seu modo de se expressar é tipicamente brasileiro, caloroso e simples, trazendo o público para dentro do programa com um sentimento de ser parte da família. Além disso, o Acoorda Menina - UFLA apresenta o mesmo estilo do programa da apresentadora, por serem receitas fáceis de serem reproduzidas no ambiente doméstico (PENONI et al., 2020).

Foram desenvolvidas publicações atrativas, mesclando o uso de imagens, textos e cores para tal finalidade. Aplicou-se técnicas de *copywriting* para a criação de textos chamativos que estimulam a curiosidade dos seguidores. As artes foram criadas a partir do site de edição de fotos Canva®. O perfil foi divulgado em redes sociais e o convite para seguir e acompanhar as publicações foi encaminhado por e-mail a todos os voluntários participantes dessa pesquisa.

As cores foram escolhidas a partir da psicologia das cores segundo Heller (2007), e harmonizadas utilizando o círculo cromático. Foram selecionadas as cores azul e verde, por serem cores facilmente harmonizadas já que são análogas. O azul é associado a confiança e

harmonia, enquanto o verde remete ao natural, vida e saúde. Ambos significados se encaixam muito bem na proposta da rede social que se pretende desenvolver.

2.5 Análise de dados

A tabulação e análise de dados foram feitas utilizando o software Microsoft Office Excel 2019. Os dados foram expressos em percentuais.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

3.1 Habilidades culinárias e seus fatores interferentes

O questionário utilizado neste estudo obteve ao todo 1000 respostas, sendo todas elegíveis. Os voluntários foram alunos de graduação e pós-graduação de diversas instituições do Brasil. A caracterização dos participantes é apresentada na Tabela 1.

Tabela 1 - Caracterização dos voluntários

Descrição	n	%
Instituição de ensino		
Universidade Federal de Lavras	979	97,9
Outras instituições	21	2,1
Curso de graduação		
Ciências Biológicas	467	46,7
Ciências Exatas	397	39,7
Ciências Humanas	136	13,6
Faixa etária		
18 a 25 anos	767	76,7
26 a 35 anos	193	19,3
36 a 45 anos	26	2,6
46 anos ou mais	14	1,4
Identificação de gênero		
Feminino	641	64,1
Masculino	347	34,7
Não-binário	5	0,5
Prefiro não dizer	5	0,5
Outro	2	0,2
Local de moradia		
Moram com amigos(as)	460	46
Moram com os pais/parentes	312	31,2
Moram com o(a) cônjuge	110	11
Moram sozinho(a)	118	11,8

Fonte: Dos autores (2022).

Nota-se que a maior parte dos voluntários se identifica com o gênero feminino (64,1%), possui entre 18 e 25 anos (76,7%) e reside com amigos(as) (46%). Em relação à formação acadêmica, 97,9% das respostas coletadas foram de discentes da Universidade Federal de Lavras, enquanto 2,1% foram de outras instituições de ensino superior brasileiras, públicas e privadas. Os diversos cursos foram organizados nas três grandes áreas de atuação: Ciências biológicas (46,7%), Ciências Exatas (39,7%) e Ciências Humanas (13,6%).

Em relação à moradia, foi possível verificar que apenas 31,2% dos voluntários residem com pais e/ou responsáveis, implicando que o restante deles possivelmente é o responsável pela própria alimentação. Isso sugere que a promoção de habilidades culinárias pode ser um campo de interesse dos mesmos, como visto em alguns estudos que relatam uma diminuição na

ocorrência da má alimentação quando o universitário mora sozinho, sendo este um fator de proteção (BISSOLI, 2017).

Os resultados referentes às habilidades culinárias estão dispostos nas Tabelas 2 e 3.

Tabela 2 – Descrição dos indicadores de habilidades culinárias

Atividade	Grau de confiança (%)			
	Sem confiança	Pouco confiante	Confiante	Muito confiante
Preparar um alimento	1,1	10,5	45,6	42,8
Assar usando o forno	3,8	17,5	40,8	37,9
Temperar carnes usando apenas temperos naturais	9,1	23,5	33,2	34,2
Seguir uma receita simples	0,5	3,4	31,2	64,9
Fazer um molho de tomate caseiro usando apenas tomate e temperos naturais	9,7	26,4	31,2	32,7
Preparar uma sopa caseira	8,7	23,3	33,1	34,9
Cozinhar feijão em panela de pressão	18,9	17,0	23,1	41,0
Grelhar uma carne	6,6	14,5	36,1	42,8
Preparar um bolo caseiro	6,5	17,8	30,3	45,4
Preparar um almoço ou um jantar combinando comidas e especiarias já existentes em casa sem uma receita	15,6	20,7	31,8	31,9

Fonte: Dos autores (2022).

Tabela 3 - Pontuação média dos voluntários no questionário de habilidades culinárias

Atividade	Pontuação Média
Preparar um alimento	2,30
Assar usando o forno	2,13
Temperar carnes usando apenas temperos naturais	1,93
Seguir uma receita simples	2,61
Fazer um molho de tomate caseiro usando apenas tomate e temperos naturais	1,87
Preparar uma sopa caseira	1,94
Cozinhar feijão em panela de pressão	1,86
Grelhar uma carne	2,15
Preparar um bolo caseiro	2,15
Preparar um almoço ou um jantar combinando comidas e especiarias já existentes em casa sem uma receita	1,80

Fonte: Dos autores (2022).

Na Tabela 2 é possível observar o desempenho dos voluntários de acordo com o seu grau de confiança em cada atividade descrita no questionário. Na categoria “sem confiança”, a habilidade “cozinhar feijão em panela de pressão” foi a mais assinalada, onde 18,9% alegaram não ter confiança para desenvolver esta atividade, que por sua vez, apresenta apenas 1,86 de

pontuação sendo a segunda menor pontuação média no questionário de habilidades culinárias (Tabela 3). Dentro da mesma categoria, a habilidade “seguir uma receita simples” obteve o melhor desempenho, com apenas 0,5% dos voluntários afirmando não ter confiança para desenvolvê-la e, conforme observado na Tabela 3, tendo a média mais alta do questionário de habilidades culinárias de (2,61).

A Tabela 3 traz a pontuação média dos voluntários conforme cada habilidade apresentada no questionário. Em consonância com a tabela anterior (Tabela 2), percebe-se que a habilidade com maior pontuação média foi “Seguir uma receita simples” (2,61), atividade esta que dentro da categoria “muito confiante”, expôs que 64,9% dos voluntários alegaram ter muita confiança em executá-la tendo assim o maior desempenho. Por outro lado, 31,9% afirmaram ser muito confiantes na habilidade “preparar um almoço ou um jantar combinando comidas e especiarias já existentes em casa sem uma receita” sendo esta última a habilidade com menor desempenho dentro da categoria e com menor pontuação média (1,80).

Analisando os valores obtidos nas Tabelas 2 e 3 é possível notar que as maiores dificuldades dos voluntários estão relacionadas à execução de habilidades mais elaboradas, como preparar uma refeição do zero com temperos naturais, sem o auxílio de uma receita e a utilização da panela de pressão. Além disso, demonstram maior habilidade em seguir receitas, o que possibilita a interpretação de que o nível de habilidades culinárias dos mesmos pode ser incipiente.

Um estudo no Japão com estudantes universitários do primeiro ano que apresentavam risco de ganho excessivo de peso demonstrou a importância das habilidades culinárias para uma alimentação saudável. Os autores identificaram que cozinhar do zero de 4 à 7 vezes por semana estava associado a uma maior ingestão de frutas e vegetais, enquanto que preparar alimentos prontos foi negativamente associado ao consumo desses alimentos. Os autores também explicitaram que os maus hábitos alimentares aprendidos na adolescência e como um adulto jovem tendem a persistir na idade adulta, podendo resultar em desfechos negativos na saúde. Assim, identificar e intervir nesses hábitos pode trazer benefícios para a saúde e melhora na qualidade de vida, reduzindo o risco de doenças. Dentre as intervenções sugeridas, os autores relatam que disponibilizar instruções de preparo de alimentos e o comportamento de planejar refeições podem beneficiar esses indivíduos (HANSON et al., 2019).

Buscando identificar os fatores sociais que podem ter influenciado nos resultados do nível de habilidades culinárias identificado entre os voluntários, foi calculada a pontuação média no questionário de habilidades culinárias de acordo com a faixa etária, identidade de gênero e o local de moradia dos voluntários, como demonstrado na Tabela 4.

Tabela 4 - Pontuação média dos voluntários no questionário de habilidades culinárias de acordo com faixa etária, identificação de gênero e local de moradia

Descrição	Pontuação média
Faixa etária	
18 a 25 anos	2,03
26 a 35 anos	2,17
36 a 45 anos	2,35
46 anos ou mais	2,56
Identificação de gênero	
Feminino	2,14
Masculino	1,96
Não-binário	1,84
Prefiro não dizer	1,74
Outro	2,15
Local de moradia	
Moram com os pais/parentes	2,01
Moram com amigos(as)	2,04
Moram com o(a) cônjuge	2,34
Moram sozinho(a)	2,12

Fonte: Dos autores (2022).

Pela avaliação da Tabela 4 constata-se que de acordo com a faixa etária, o nível de habilidades culinárias aumenta com o decorrer do tempo. Alguns estudos também demonstram uma relação entre idade elevada e boa alimentação, sendo que quanto maior a idade e a escolaridade do chefe da família, menores serão as chances de uma eventual má alimentação, destacando-se o efeito protetor da idade em relação à alimentação. À vista disso, pode-se considerar que os voluntários com maior idade demonstram menor risco de desenvolver uma má alimentação (BISSOLI, 2017).

Levando em consideração a identidade de gênero, notou-se que as mulheres apresentaram o segundo maior nível de habilidades culinárias (2,14). Sabe-se que do ponto de vista histórico e sociocultural, as mulheres são as principais responsáveis pela elaboração de refeições, pelos compromissos relacionados à alimentação familiar e também pela transmissão dessas habilidades para as futuras gerações. Assim, esse estudo reflete essa construção social na qual a cozinha configura-se como um espaço feminino, assim como destacado no estudo de Oliveira et al. (2021), no qual os autores identificaram que 95,6% das mulheres pesquisadas, incluindo aquelas que trabalhavam em tempo integral fora de casa, eram responsáveis por preparar ou servir comida, limpar a mesa ou lavar a louça diariamente, enquanto apenas 59,8% dos homens realizavam essas tarefas. Além disso, os autores citam pesquisas anteriores que salientaram as mulheres como encarregadas pelas práticas relacionadas à culinária, bem como pela transmissão intergeracional dessas práticas.

No mesmo estudo, foram apresentados os sentimentos que os participantes associaram às práticas de culinária doméstica: os positivos, que estavam relacionados ao ato de cozinhar espontaneamente sem pressões externas e, os negativos relacionaram-se ao fato de ser a única pessoa que prepara as refeições em casa, cozinhando juntamente com outras atividades domésticas e ao fato de comer a própria comida diariamente. Era desejo dos participantes que outras pessoas desempenhassem tais atividades para que assim pudessem comer refeições preparadas por outras mãos. Em suma, os participantes exprimiram a vontade de não apenas “morar na cozinha”, mas sim alcançar outros lugares no trabalho, na família e na comunidade, reconhecendo que o papel da mulher na sociedade não se limita apenas ao ambiente doméstico (OLIVEIRA et al., 2021).

Levando em consideração o GAPPB (BRASIL, 2014), temos que a cozinha é um lugar de todos e deve ser compartilhada entre todos os membros da família a responsabilidade por adquirir, preparar e cozinhar alimentos. Dessa forma, o comer e as atividades que o precedem e sucedem fazem parte natural da vida social. Dois dos dez passos para uma alimentação saudável do GAPPB trazem a divisão das atividades relacionadas às refeições como base principal, corroborando que não há como ter melhoras na qualidade da alimentação se o envolvimento não for de todos.

É possível ainda verificar que o local de moradia dos voluntários também influencia nas suas habilidades culinárias, uma vez que a maior média pertence ao grupo que “Moram com o(a) cônjuge” (2,34) e a menor pertence ao grupo que “Moram com os pais/parentes” (2,01). Esses achados sinalizam que morar com os pais e/ou familiares resulta em menor envolvimento nas tarefas relacionadas ao ato de cozinhar, muitas vezes desencadeado pelo comodismo e a

facilidade de ter alguém que desempenha este papel, na maioria das vezes a mãe, como será discutido mais adiante. Bissoli (2017), assim como Jomori et al. (2022) sinalizaram que indivíduos que moraram fora de casa por mais de um ano apresentaram maiores habilidades culinárias do que os que moravam fora a menos de um ano, reforçando a suposição de que sair da casa dos pais e assumir a tarefa de cuidar da própria alimentação pode ser uma forma de desenvolver ou aprimorar as habilidades culinárias.

Um estudo sobre habilidades culinárias realizado com universitários brasileiros apontou que as maiores diferenças foram observadas entre mulheres e homens, estando as mulheres com a maior pontuação, bem como os indivíduos que realizam a refeição principal em casa em comparação com os que jantam fora. A autoeficácia para cozinhar teve menor influência entre os que moravam com os pais em comparação com os que moravam sozinhos, com companheiros e/ou com filhos e com outros universitários. Quando o responsável pela aquisição e preparação das refeições são os pais ao invés de preparar uma refeição do zero, os universitários preferiam reaquecer a anterior, ou somente usar as sobras para compor uma nova (JOMORI et al., 2022).

3.2 Aspectos do “saber” e “aprender” a cozinhar

Em relação ao fato de saberem cozinhar, 91,4% dos voluntários deste estudo afirmaram que sabem, enquanto 8,6% afirmaram não saber. Comparando a pontuação média no questionário de habilidades culinárias desses dois grupos tem-se médias de 2,17 e 1,00 respectivamente. Ainda que a maior parte dos voluntários afirmasse saber cozinhar, foi possível observar previamente (Tabelas 2 e 3) que os mesmos não apresentaram um grau de confiança expressivo nas atividades culinárias que demandam maior complexidade, como por exemplo utilizar uma panela de pressão e improvisar uma refeição, fato este comprovado pela pontuação média do questionário onde as habilidades com menor pontuação também são as mesmas, utilizar uma panela de pressão (1,80) e improvisar uma refeição (1,86).

Quando Jomori et al. (2022) comparam os alunos que relataram saber cozinhar com os que relataram não saber cozinhar, em um estudo realizado com universitários brasileiros, os que sabem cozinhar apresentaram as maiores médias para atitude de cozinhar, autoeficácia em cozinhar e usar frutas e vegetais para cozinhar. Os estudantes que afirmaram saber cozinhar também apresentaram pontuações médias mais altas para autoeficácia no consumo de frutas e verduras, sinalizando assim que a presença de níveis adequados de habilidades culinárias é um fator que predispõe a uma alimentação mais adequada.

Na Tabela 5 são apresentados os resultados relativos à forma que os voluntários aprenderam a cozinhar.

Tabela 5 - Forma que aprendeu a cozinhar e pontuação média dos voluntários no questionário de habilidades culinárias divididos em subgrupos

Forma que aprendeu a cozinhar	n	%	Pontuação média
Experiências de parentes ou familiares	644	71,7	2,20
Sozinho(a) testando	147	16,4	2,13
Pesquisas na internet	70	7,8	2,05
Com amigos	27	3,0	2,03
Programas de televisão	10	1,1	2,29

Fonte: Dos autores (2022).

Nota-se que 71,7% afirmaram ter aprendido a cozinhar com experiências de parentes e/ou familiares e obtiveram 2,20 de pontuação média no questionário de habilidades culinárias. É possível observar que a transmissão de conhecimento entre as gerações ainda é a principal forma de aprender a cozinhar, como destaca o GAPPB (BRASIL, 2014), que ainda alerta para que o enfraquecimento dessas transmissões está diretamente ligado com o favorecimento do consumo de produtos ultraprocessados.

Um estudo realizado no Rio Grande do Sul com a finalidade de resgatar, pesquisar, catalogar e divulgar as tradições culinárias da região demonstrou que, mesmo com a celebração das tradições ocorrendo principalmente aos domingos e dias de festa nos núcleos familiares e nas comunidades, as receitas, os saberes e os modos de preparo não estão sendo transmitidos para as novas gerações (ZANETI, 2016). Esse achado na população gaúcha é contrário ao observado nesse estudo, no qual pode-se perceber que os voluntários ainda têm um grande contato com as tradições alimentares de suas respectivas famílias, o que certamente favorece o desenvolvimento das habilidades culinárias.

Outro estudo realizado online avaliou a associação entre as habilidades culinárias parentais e o consumo infantil de alimentos in natura/minimamente processados durante a pandemia de Covid-19. Dentre os achados, evidenciou-se a importância das habilidades culinárias dos pais e/ou responsáveis na qualidade da alimentação das crianças, ressaltando a relevância de ações para desenvolvimento dessas habilidades visto que, as relações entre a prática de preparar alimentos em casa com comportamentos alimentares saudáveis já foram evidenciadas. Assim, salienta-se que é fundamental o envolvimento das crianças desde a mais tenra idade em atividades relacionadas a compra e preparo dos alimentos justamente visando à

transmissão de habilidades culinárias entre gerações e, conseqüentemente, hábitos alimentares saudáveis (MENEZES et al., 2022).

Por outro lado, notou-se que o grupo de indivíduos que afirmou que aprendeu a cozinhar assistindo a programas de televisão apresentou o maior nível médio de habilidades culinárias (2,29), sinalizando que os meios digitais podem ser um importante canal para a aquisição ou aperfeiçoamento do ato de cozinhar.

Com a finalidade de descobrir o gênero do familiar que mais influenciou nos ensinamentos culinários dos voluntários, o subgrupo “Experiências de parentes ou familiares” da Tabela 5 foi categorizado em 4 novos subgrupos, descritos na Tabela 6.

Tabela 6 - Categorização do subgrupo “Experiências de parentes ou familiares” de acordo com qual parente/familiar ensinou a cozinhar

Qual parente/familiar ensinou a cozinhar	n	%
Família (sem especificação)	108	16,77
Mãe/tia/avó e etc...	440	68,32
Pai/tio/avô e etc...	10	1,55
Pais (pai e mãe)	86	13,35

Fonte: Dos autores (2022).

É possível observar que dentre os voluntários que aprenderam a cozinhar com parentes e/ou familiares, 68,32% aprenderam com algum familiar feminino, como mãe, tia, avó e outros. A influência familiar feminina no desenvolvimento de habilidades culinárias é ligada ao estigma da cozinha doméstica ser uma “tarefa feminina”. “*Barefoot and pregnant, in the kitchen*” é o ditado inglês que caracteriza a domesticação da mulher. Segundo este, ela está descalça por estar em casa, assume o papel de mãe e está na cozinha por ser seu local dentro da divisão sexual de trabalho (CONNELL; PEARSE, 2015).

Após esse processo de domesticação das mulheres causado pelo capitalismo, a cozinha não-profissional tornou-se um espaço feminino. Neste, os saberes são culturais e a transmissão de conhecimento é puramente tradicional, atravessando gerações por meio da observação (FERREIRA; WAYNE, 2018; DIEZ-GARCIA; CASTRO, 2011).

Além disso, essa influência feminina também pode ser relacionada ao modo histórico-social como se deu o desenvolvimento dos programas culinários no Brasil. Logo no início da televisão no Brasil, na década de 50, a culinária estava restrita a programas voltados ao público

feminino. Em 1968, estreou o primeiro programa brasileiro dedicado exclusivamente à culinária, intitulado de A Cozinha Maravilhosa da Ofélia, com Ofélia Anunciato como apresentadora. Os diversos programas culinários ou com quadros sobre culinária de sucesso do país, como o Mais Você, utilizaram o formato de Ofélia. Além disso, trazem como apresentadora a figura da mulher de meia-idade no papel de dona-do-lar, aproximando-se do público alvo (ARAÚJO, 2018; TEMER, 2006).

Nota-se que 30,12% dos voluntários não especificaram com quem aprenderam, citando apenas “aprendi com a família” (16,77%) sem especificar uma pessoa ou, “aprendi com meus pais” (13,35%) citando o pai e a mãe em conjunto.

Um estudo realizado no Brasil investigou a associação entre a confiança dos pais nessas habilidades e o consumo de alimentos ultraprocessados pelos filhos e indicou que as mães eram as principais responsáveis pela alimentação das crianças e tinham um alto nível de confiança em suas habilidades culinárias (quase 80% da pontuação potencial no questionário). Demonstrou-se que, as crianças cujos pais eram mais confiantes em suas habilidades culinárias consumiram menos alimentos ultraprocessados. Tais achados reforçam a necessidade de revalorizar a culinária caseira e estimular o desenvolvimento de habilidades culinárias, reforçando assim a importância da passagem de ensinamentos culinários entre gerações (MARTINS et al., 2020).

Com o intuito de identificar em quais locais as buscas por informações culinárias são acessadas pelos voluntários, os mesmos foram questionados sobre o local que utilizam quando desejam cozinhar algo novo ou testar uma nova receita. Os resultados são apresentados na Tabela 7.

Tabela 7 - Local de informação quando se deseja cozinhar algo ou testar nova receita

Local de informação	n	%
Realiza buscas no Google®	327	32,7
Pergunta pra alguém experiente	213	21,3
Realiza buscas no YouTube®	261	26,1
Realiza buscas em sites de culinária	150	15,0
Realiza buscas em redes sociais	47	4,7
Realiza buscas em livros físicos	2	0,2

Fonte: Dos autores (2022).

Com relação à obtenção de novas habilidades culinárias, observou-se nesse estudo que os indivíduos apontam uma mudança no perfil de busca por receitas. A saída da casa dos pais favorece a alteração de hábitos alimentares e esse mesmo distanciamento entre as gerações pode influenciar na transmissão de conhecimentos culinários (DIEZ-GARCIA; CASTRO, 2011;

ROSETTI; SILVA, 2018). Isso explica o fato de os meios digitais somarem 78,5% das procuras iniciais por uma nova receita, sendo o Google® (32,7%) e o Youtube® (26,1%) as mídias mais acessadas, respectivamente.

Como pode ser observado na Tabela 7, apenas 4,7% da amostra utiliza as redes sociais para buscar novas receitas. Isso pode estar atrelado ao fato de as redes sociais não serem buscadores clássicos como o Google®, e ainda estarem em crescimento. Porém, considerando que o Brasil se encontra na terceira posição entre os países com mais usuários na rede social Instagram®, possuindo 119,45 milhões de contas (STATISTA, 2022a), percebe-se que essa mídia social é um local potencial para disseminação de informações sobre culinária. Sabe-se que as redes sociais são meios de comunicação que vêm se expandindo, existindo cerca de 165,45 milhões de usuários em redes sociais no Brasil, com previsão de crescimento para 188,35 milhões até 2027 (STATISTA, 2022b).

3.3 Hábitos de café da manhã e interesse em conteúdos digitais sobre culinária

Considerando que o café da manhã é primeira refeição do dia e que por ser composta por preparações cuja elaboração é menos complexa, pretendeu-se investigar como é a configuração dessa refeição no cotidiano dos voluntários, a fim de que a rede social a ser proposta pudesse atender às demandas do perfil do público investigado e iniciar pela proposição de preparações que atenderiam a iniciantes na cozinha e indivíduos com mais experiência.

Quando indagados sobre o café da manhã, 70,1% dos universitários possuem o hábito de tomar café da manhã regularmente e 23,4% consomem às vezes. A população estudada apresenta uma omissão muito baixa do desjejum quando comparada a outros estudos com universitários. De acordo com Vieira *et al.* (2002), 37% da população do estudo costuma omitir a refeição. Porém, no presente estudo apenas 6,5% omite a refeição.

Na Tabela 8 são apresentados os resultados referentes ao local em que os voluntários realizam o café da manhã.

Tabela 8 - Local de realização do café da manhã

Local	n	%
Em casa	870	87,0
Varição entre todos os locais acima, não tendo um local fixo	84	8,4
Na universidade (cantina)	27	2,7
Na rua (lanchonetes, padarias, etc)	10	1,0
Consome na universidade o lanche preparado em casa	9	0,9

Fonte: Dos autores (2022).

Analisando a Tabela 8, observa-se que 87% dos universitários do estudo costumam consumir o café da manhã em casa. Isso não quer dizer, necessariamente, uma alimentação saudável e segura. O constante aumento no preço dos alimentos e a crise econômica agravada pela pandemia indicam um aumento do consumo de ultraprocessados, industrializados e congelados, pela facilidade de compra e estoque (VERTICCHIO; VERTICCHIO, 2020, MARÇAL; RABELO, 2021). De qualquer forma, este dado sinaliza que existe uma grande demanda por preparações que possam ser consumidas em casa, já que a maioria dos voluntários realiza a primeira refeição do dia em casa.

Diante disso, considera-se que a criação de um espaço no qual receitas práticas que possam ser elaboradas no café da manhã possam ser acessadas seria de interesse dos voluntários.

Com o advento da internet, nota-se um aumento na procura por conteúdos relacionados à alimentação, saúde e nutrição. Por isso, questionados sobre o interesse em consumir conteúdos de qualidade sobre café da manhã, 77,6% dos voluntários afirmaram que têm esse interesse. Esse achado, somado à demanda crescente de preparações caseiras, uma vez que 70,1% dos voluntários consomem café da manhã, e considerando que os indivíduos possuem maior nível de confiança da amostra em seguir receitas simples de acordo com o questionário de HC, justificam a necessidade de criação de um perfil no *Instagram*[®] para compartilhar receitas fáceis, rápidas e saudáveis, sendo assim um espaço para a promoção do desenvolvimento das habilidades culinárias (SILVA; FERREIRA, 2019).

3.4 Criação da rede social com ênfase em culinária

Considerando o interesse dos voluntários em acessar conteúdos relacionados à culinária com ênfase no perfil dos universitários pesquisados, foi criado um perfil na rede social Instagram[®] intitulado de Acoorda Menina - UFLA. A Figura 1 mostra que o perfil possui uma organização lógica e está em fase de crescimento, acumulando um total de 200 novos seguidores em 20 dias. Destes, a maioria são residentes de Lavras - Minas Gerais (72,3%), possuem uma faixa etária entre 18 e 24 anos de idade (59,4%), e são mulheres (72,5%). Foram publicados stories, posteriormente salvos nos destaques, apresentando os autores e o objetivo do presente perfil.

Figura 1 – Captura de tela do perfil do instagram



Fonte: Dos autores (2022).

Observa-se também que o perfil Acoorda Menina - UFLA foi construído com duas cores padrões: azul para as bebidas e verde para as comidas. As cores escolhidas harmonizam entre si por serem análogas no círculo das cores, ou seja, estão posicionadas lado a lado, e cada uma possui um significado que se encaixava com a proposta da criação do perfil. O verde remete ao que é mais natural e à saúde, enquanto o azul simboliza confiança e remete à água, por este motivo foi escolhido para as postagens sobre bebidas (HELLER, 2007). Em sua fase inicial, foram realizadas 9 postagens, sendo estas três bebidas e seis comidas diferentes.

Todas as postagens foram criadas com o intuito do público se sentir em um piquenique. A Figura 2 explicita esse sentimento, é possível visualizar o prato com a refeição pronta sobre uma toalha quadriculada, e ainda conferir alguns dos ingredientes da receita dispostos sobre tal. A fonte utilizada no título é a Monument Extended, uma fonte linear geométrica que dá um toque de simplicidade e simetria para a arte (FARIAS, 2016).

Figura 2 – Como fazer granola



Fonte: Dos autores (2022).

O modo de postagem em carrossel infinito foi escolhido para compor a estética do perfil Acooorda Menina - UFLA. Assim como demonstrado na Figura 3, várias imagens são postadas juntas e em uma ordem específica, criando uma noção de continuidade. Para o perfil do presente estudo, seguiu-se sempre a mesma ordem: qual é a receita, ingredientes, modo de preparo e informações nutricionais.

Figura 3 – Artes do carrossel infinito da publicação “Como fazer granola”



Fonte: Dos autores (2022).

Assim, essas publicações constituem uma projeção inicial do perfil do Instagram® Acooorda Menina - UFLA que está sendo desenvolvido com o intuito de ser um espaço para compartilhamento de receitas adaptadas às demandas do público universitário, buscando sempre a promoção do desenvolvimento e aprimoramento das habilidades culinárias, com ênfase em preparações que promovam a melhoria da qualidade da alimentação e a aquisição de hábitos alimentares mais saudáveis.

4 CONCLUSÃO

Pela realização desse estudo foi possível identificar que, mesmo afirmando saber cozinhar, a maior parte dos voluntários apresentava segurança em executar atividades culinárias básicas, não estando seguros em ações que enviam maior complexidade. Além disso, o nível de habilidades culinárias foi influenciado pelo gênero, idade e o local em que moram. E, de forma geral, a transmissão das habilidades culinárias por familiares do sexo feminino é a forma predominante para aprender a cozinhar, apesar de haver um interesse em meios digitais para aprender novas receitas.

Considerando que os voluntários demonstram interesse em acessar conteúdos digitais sobre culinária voltados para as demandas do público universitário, notou-se a necessidade de desenvolvimento de mídias sociais com conteúdo de qualidade, com respaldo científico e transmissão de informações de forma clara e objetiva. Assim, o perfil de Instagram® Acoorda Menina - UFLA, apesar de ainda inicial, tem potencial para ser um acervo de receitas acessíveis para universitários com diferentes níveis de habilidades, além de ser um espaço para a promoção da alimentação adequada e saudável, fundamentada na utilização de alimentos in natura e no desenvolvimento de habilidades culinárias.

REFERÊNCIAS

- ARAÚJO, A. T. Encontro Regional da Anpuh-São Paulo, 2018. As panelas na telinha da TV: a cozinha maravilhosa da Ofélia, o culinário televisivo na década de 1980. In: , 24., 2018, Guarulhos. **Anais [...]**. Guarulhos: UNIFESP, 2018. Disponível em <https://www.encontro2018.sp.anpuh.org/resources/anais/8/1533016459_ARQUIVO_Aspane lasnatelinhadaTV.pdf>. Acesso em 18 de ago. de 2022.
- BERNARDO, G. L. et al. Nutrition and Culinary in the Kitchen Program: a randomized controlled intervention to promote cooking skills and healthy eating in university students – study protocol. **Nutrition Journal**, [s. l.], v. 16, n. 83, 12 p., 2017. Disponível em <<https://doi.org/10.1186/s12937-017-0305-y>>. Acesso em 18 de ago. de 2022.
- BISSOLI, M. C. **Modos de vida de estudantes em uma universidade pública: um estudo epidemiológico seccional**. Tese (Doutorado em Ciência dos Alimentos) - Universidade Federal de Lavras, Lavras: Ed. UFLA, 362 p., 2017. Disponível em <<repositorio.ufla.br/jspui/handle/1/15357>>. Acesso em 17 de ago. de 2022.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2. ed., 156 p., 2014. Disponível em: <https://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf>. Acesso em 13 de jun. de 2022.
- BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas**. Brasília, DF: MDS: Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, 68 p., 2012. Disponível em: <https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/03/marco_EAN.pdf>. Acesso em 13 de jun. de 2022.
- CONNELL, R.; REBECCA, P. **Gênero: uma perspectiva global**. 3 ed. São Paulo: nVersos, 2015.
- DATAREPORTAL. **Digital 2022: Brazil**. [s. l.], 2022. Disponível em: <<https://datareportal.com/reports/digital-2022-brazil>>. Acesso em 13 de jun. de 2022.
- DIEZ-GARCIA, R. W.; CASTRO, I. R. R. A culinária como objeto de estudo e de intervenção no campo da Alimentação e Nutrição. **Ciência & Saúde Coletiva**, [s. l.], v. 16, n. 1, p. 91-98, 2011. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1413-81232011000100013>>. Acesso em: 18 ago. 2022.
- FARIAS, P. L. **Estudos sobre tipografia: letras, memória gráfica e paisagens tipográficas**. Tese (Livre-docência) – Faculdade de Arquitetura e Urbanismo, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2016. Disponível em <<https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/livredocencia/16/tde-10032017-161946/publico/farias16estudostipografia.pdf>>. Acesso em 17 de ago. de 2022.
- FERREIRA, J. W.; WAYNE, L. S. A cozinha das mulheres: de espaço de domesticação ao de empoderamento a partir de saberes e fazeres culinários. **Revista Espacialidades**, [s. l.], v. 13, n. 01, p. 107–126, 2018. Disponível em: <<https://doi.org/10.21680/1984-817X.2018v13n01ID17598>>. Acesso em: 18 ago. 2022.

HANSON, A. J. et al. Cooking and Meal Planning as Predictors of Fruit and Vegetable Intake and BMI in First-Year College Students. **Int. J. Environ. Res. Public Health**, [s. l.], v. 16, n. 14, 11 p., 2019. Disponível em: <<https://doi.org/10.3390/ijerph16142462>>. Acesso em 06 de ago. de 2022.

HELLER, Eva. **A psicologia das cores: Como as cores afetam a emoção e a razão**. 1 ed. São Paulo: Editora Gustavo Gili, 2007.

JOMORI, M. M. et al. Brazilian Cooking Skills Questionnaire evaluation of using/cooking and consumption of fruits and vegetables. **Nutrition**, [s. l.], v. 95, 12 p., mar., 2022. Disponível em: <<https://doi-org.ez26.periodicos.capes.gov.br/10.1016/j.nut.2021.111557>>. Acesso em 06 de ago. de 2022.

JOMORI, M. M. et al. The concept of cooking skills: A review with contributions to the scientific debate. **Rev. Nutr.**, [s. l.], v. 31, n. 1, p. 119-135, jan./fev., 2018. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1678-98652018000100010>>. Acesso em 13 de jun. de 2022.

MARÇAL, T. A.; RABELO, D. M. R. S. Reflexos da pandemia de COVID-19 e do distanciamento social sobre o peso corpóreo da população. **Brazilian Journal of Health Review**, Curitiba, v. 4, n. 3, p. 11666-11679, 2021. Disponível em: <<https://doi.org/10.34119/bjhrv4n3-157>>. Acesso em: 18 ago. 2022.

MARTINS, C. A. et al. Cooking Skills Index: Development and reliability assessment. **Rev. Nutr.**, [s. l.], v. 32, 16 p., 2019. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/1678-9865201932e180124>>. Acesso em 13 de jun. de 2022.

MARTINS, C. A. et al. Parents' cooking skills confidence reduce children's consumption of ultra-processed foods. **Appetite**, [s. l.], v. 144, 8 p., jan., 2020. Disponível em: <<https://doi-org.ez26.periodicos.capes.gov.br/10.1016/j.appet.2019.104452>>. Acesso em 06 de ago. de 2022.

MENEZES, C. S. A. et al. Habilidades culinárias parentais e consumo infantil de alimentos in natura ou minimamente durante a pandemia COVID-19. **Demetra**, [s. l.], v. 17, 2022. Disponível em: <<https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/63174>>. Acesso em 18 de ago. de 2022.

OLIVEIRA, M. S. S. et al. “It’s women’s obligation:” constitutive elements of gendered domestic cooking practices performed by women from western Brazilian Amazon. **Food, Culture & Society**, [s. l.], v. 25, n. 3, p. 540-560, 2021. Disponível em <<https://doi.org/10.1080/15528014.2021.1908503>>. Acesso em 17 de ago. de 2022.

PENONI, J. R. et al. Em livros de receitas se (re)conhecem os hábitos alimentares. Lavras: Editora UFLA, 2020, 136p. Disponível em: <<http://repositorio.ufla.br/jspui/handle/1/45950>>. Acesso em 17 de ago. de 2022.

RITA, H. A. K. et al. Development of culinary recipes in an intervention program with Brazilian university students. **Rev. Nutr.**, [s. l.], v. 31, n. 4, p. 397-411, jul./ago., 2018. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/1678-98652018000400005>>. Acesso em 13 de jun. de 2022.

ROSSETTI, F. X.; SILVA, M. V. Práticas e percepções de universitários sobre alimentação: Estudo qualitativo utilizando grupos focais. **Segur. Aliment. Nutr.**, Campinas, v. 25, n. 3, p. 81-93, set./dez., 2018. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.20396/san.v25i3.8652959>>. Acesso em 06 de ago. de 2022.

SILVA, M. T. B. ; FERREIRA, S. C. F. EPCC - Encontro Internacional de Produção Científica XI, 2019. Alimentação saudável: a influência dos meios de comunicação na mudança de hábitos alimentares. **Anais [...]**. Disponível em <<http://rdu.unicesumar.edu.br/handle/123456789/3856>>. Acesso em 17 de ago. de 2022.

SOUSA, E. L. O. et al. Jamie Oliver e a revolução dos alimentos: As contribuições de um cozinheiro para pensar educação alimentar e nutricional. **Demetra**, [s. l.], v. 11, n. 4, p. 879-896, 2016. Disponível em: <<https://doi.org/10.12957/demetra.2016.15470>>. Acesso em 13 de jun. de 2022.

STATISTA. Leading countries based on Instagram audience size as of January 2022. **Statista GmbH**, [Germany], 2022a. Disponível em: <<https://www.statista.com/statistics/578364/countries-with-most-instagram-users/>>. Acesso em 05 de ago. de 2022.

STATISTA. Number of social network users in selected countries in 2022 and 2027. **Statista GmbH**, [Germany], 2022b. Disponível em: <<https://www.statista.com/statistics/278341/number-of-social-network-users-in-selected-countries/>>. Acesso em 05 de ago. de 2022.

TEMER, A. C. R. P. Representações da mulher de meia idade na televisão: Ana Maria Braga e o programa Mais Você. **Caderno Espaço Feminino**, Florianópolis, v. 15, n. 18, p. 85-105, jan./jun. 2006. Disponível em: <<http://repositorio.bc.ufg.br/handle/ri/19524>>. Acesso em: 18 ago. 2022.

VERTICCHIO, D. F. R.; VERTICCHIO, N. M. The impacts of social isolation about changes of eating behavior and weight gain during the COVID-19 pandemic in Belo Horizonte and metropolitan region, State of Minas Gerais, Brazil. **Research, Society and Development**, [s. l.], v. 9, n. 9, p. e460997206, 2020. Disponível em: <<https://doi.org/10.33448/rsd-v9i9.7206>>. Acesso em: 18 ago. 2022.

VIEIRA, V. C. R. et al. Perfil socioeconômico, nutricional e de saúde de adolescentes recém-ingressos em uma universidade pública brasileira. **Rev. Nutr.**, Campinas, v. 15, n. 3, p. 273-282, set./dez., 2002. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1415-52732002000300003>>. Acesso em 06 de ago. de 2022.

ZANETI, T. B. et al. A Cozinha Gaúcha: um resgate dos sabores e saberes da Gastronomia do Rio Grande do Sul. **Ágora**, Santa Cruz do Sul, v. 18, n. 1, p. 28-42, jan./jun. 2016. Disponível em <<https://doi.org/10.17058/agora.v18i1.7433>>. Acesso em 18 de ago. de 2022.

APÊNDICE A – Questionário aplicado

Seção 1 de 4

Habilidades Culinárias em universitários e identificação de interesses em redes sociais relacionadas à culinária

Você está sendo convidado(a) a participar do estudo intitulado “Habilidades Culinárias em universitários e identificação de interesses em redes sociais relacionadas à culinária”, aprovado pelo Comitê de Ética da UFLA sob o n° CAAE: 82518318.3.0000.5148. O trabalho visa identificar a qualidade da alimentação e habilidades culinárias de universitários.

A participação nesta pesquisa é totalmente voluntária e você deverá responder as perguntas de um questionário online, que estará disponível após a confirmação de sua participação, localizada ao final deste Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). As perguntas são sobre seus hábitos alimentares, crenças e habilidades culinárias.

A sua participação consiste em preencher um questionário utilizando computador, tablet ou celular com acesso à internet. O preenchimento levará, no máximo, 5 minutos. Você não terá nenhum custo e nem compensações pessoais ou financeiras por participar dessa pesquisa. Os riscos de sua participação são mínimos, como a possibilidade de sentir-se constrangido(a) ao responder as perguntas.

Caso concorde em participar, asseguramos a confidencialidade de todas as informações pessoais e seu uso exclusivo para essa pesquisa, atendendo à Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde. Asseguramos o anonimato das respostas e a utilização de nomes fictícios no lugar dos nomes reais, caso necessário. Em nenhuma situação será feita a identificação dos voluntários. A divulgação dos resultados dessa pesquisa será feita por meio da publicação de artigos em revistas especializadas e congressos.

Essa pesquisa possui como benefícios compreender o nível de habilidades culinárias de universitários e identificar os interesses em redes sociais que abordem temáticas que facilite e/ou incentive o ato de cozinhar.

Você pode interromper o preenchimento do questionário antes de enviá-lo ou retirar seu consentimento de participação a qualquer momento, sem nenhum prejuízo e sem necessidade de comunicação prévia. Além disso, você não terá nenhum custo e nem receberá qualquer vantagem financeira pela pesquisa. Os resultados da pesquisa estarão à sua disposição quando finalizar o preenchimento do questionário.

Em caso de dúvida sobre aspectos éticos da pesquisa, você poderá entrar em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos (COEP) da Universidade Federal de

Lavras pelo e-mail: coep.nintec@ufla.br ou pelo telefone (35) 3829-5182. Este TCLE será disponibilizado em duas vias originais, sendo uma via arquivada pelo pesquisador responsável e outra via será enviada a você. Você também poderá entrar em contato com as pesquisadoras responsáveis:

Kaayan Luis da Silva Siqueira: kaayan.siqueira@estudante.ufla.br Tel.: (35) 9 9734-1590

Kessia Clivia da Silva de Matos: kessia.matos@estudante.ufla.br Tel.: (37) 9 9816-8590

Mariana Mirelle Pereira Natividade (DNU-UFLA): mariana.mirelle@ufla.br Tel.: (35)2142-2105.

Você aceita participar dessa pesquisa?

Sim

Não

Seção 2 de 4 - Caracterização dos voluntários

Queremos saber sobre você!

Nome: _____

E-mail: _____

Qual curso de graduação ou pós-graduação você faz? _____

Qual o nome da instituição de ensino onde estuda? _____

Qual sua faixa etária?

18 a 25 anos

26 a 35 anos

36 a 45 anos

46 anos ou mais

Com qual gênero você se identifica?

Feminino

Masculino

Não binário

Prefiro não dizer

Outro

Atualmente, com quem você mora?

- Com os pais e/ou parentes
- Com os amigos e/ou república
- Com o (a) cônjuge/ companheiro (a)
- Sozinho (a)

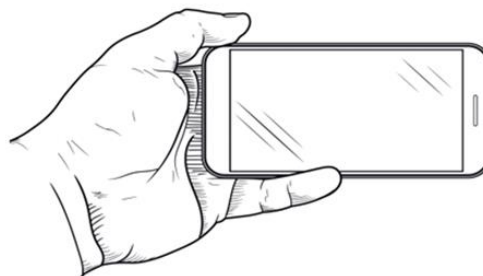
Seção 3 de 4 - Informações sobre as habilidades culinárias

Você sabe cozinhar?

- Sim
- Não

Se você sabe cozinhar, como aprendeu? _____

Para responder à pergunta abaixo, use o seu celular na horizontal (deitado)



Questionário sobre habilidades culinárias				
O quão confiante você se sente em...	Sem confiança	Pouco confiante	Confiante	Muito confiante
Preparar um alimento	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Assar usando o forno	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Temperar carnes usando apenas temperos naturais	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Seguir uma receita simples	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fazer um molho de tomate caseiro usando apenas tomate e temperos naturais	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Preparar uma sopa caseira	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cozinhar feijão em panela de pressão	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Grelhar uma carne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Preparar um bolo caseiro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Preparar um almoço ou um jantar combinando comidas e especiarias já existentes em casa sem uma receita	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Você tem o hábito de acessar conteúdos relacionados a receitas culinárias?

- () Sim
() Não

Quando deseja aprender a cozinhar algo ou testar uma nova receita, qual o primeiro lugar que busca por essa informação?

- () Pergunto para alguém mais experiente (familiar, amigo, etc)
() Procuo em livros de receitas
() Procuo no Google
() Procuo em redes sociais (Instagram, TikTok, Facebook, etc)
() Procuo vídeos no YouTube
() Procuo em sites especializados em receitas (ex.: Tudo Gostoso)

Seção 4 de 4 – Informações sobre o café da manhã

Você tem o hábito de tomar café da manhã?

- Sim
- Não
- Às vezes

Onde você toma café da manhã?

- Em casa
- Na universidade (cantina)
- Na rua (lanchonete, padarias, etc)
- Como na universidade o lanche que preparei em casa
- Costumo variar entre todos os locais acima, não tendo um local fixo

Você tem interesse em consumir conteúdo que facilite a preparação do seu café da manhã?

- Sim
- Não

O que você gostaria de aprender a cozinhar para consumir no café da manhã?

Muito Obrigada!

