

Eduarda de Carvalho e Silva da Rosa¹  Roberta de Vargas Zanini¹  Larissa Robalo Ferreira¹ 
Joice Trindade Silveira¹  Lana Carneiro Almeida¹ 

¹ Universidade Federal do Pampa – UNIPAMPA. Itaqui/RS, Brasil.
E-mail: lanaalmeida@unipampa.edu.br

Resumo

O desenvolvimento de habilidades culinárias tem sido apontado como importante fator associado à melhor qualidade da alimentação e a diminuição da transmissão dessas habilidades entre gerações tem favorecido o maior consumo de produtos ultraprocessados. No entanto, ainda há escassez de estudos que avaliem as habilidades culinárias da população brasileira, e se ressalta que, até o momento, não foram encontrados estudos no Brasil que tenham avaliado tais habilidades em adolescentes. O objetivo deste estudo foi avaliar a associação entre habilidades culinárias autopercebidas e qualidade do consumo alimentar de adolescentes. Trata-se de um estudo transversal com adolescentes da rede pública de ensino de Itaqui/RS. Foram investigadas variáveis demográficas e socioeconômicas, habilidades culinárias autopercebidas e frequência semanal de 22 itens alimentares, a qual deu origem ao índice de qualidade do consumo alimentar. As médias (DP) do índice de qualidade do consumo alimentar, de acordo com as habilidades culinárias autopercebidas, foram calculadas para toda a amostra e estratificadas por sexo, utilizando-se teste ANOVA ou Mann-Whitney. Calcularam-se IC95% e o nível de significância considerado foi de 5%. Observaram-se maiores médias (DP) do índice de qualidade do consumo alimentar entre adolescentes do sexo feminino que relataram saber “escolher os alimentos” [59,99 (9,43)] ($p=0,027$), “temperar” [60,53 (9,58)] ($p=0,0109$), e “combinar ingredientes ou preparações” [61,14 (9,64)] ($p=0,0051$). Já no sexo masculino, maior média (DP) do índice de qualidade do consumo alimentar foi observada entre adolescentes que referiram saber “lavar, descascar, cortar ou medir ingredientes” [(62,16 (10,69))] ($p=0,0012$). Ainda, observou-se associação positiva do índice de qualidade do consumo alimentar com número de habilidades culinárias autopercebidas no sexo feminino (p de tendência=0,003). Este estudo evidenciou que maior número de habilidades culinárias autopercebidas pode estar associado a melhor qualidade no consumo alimentar de adolescentes.

Palavras-chave: Promoção da Saúde. Culinária. Consumo Alimentar. Guias alimentares.

INTRODUÇÃO

Pesquisas de base populacional realizadas no Brasil identificaram que a alimentação dos adolescentes tem sido marcada pelo alto consumo de ultraprocessados e pelo baixo consumo de alimentos in natura e minimamente processados^{1,2}. Esse consumo alimentar inadequado, aliado a outros aspectos do estilo de vida, tem sido amplamente associado a desfechos indesejados de saúde,

como excesso de peso e doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), tanto em adolescentes como em adultos brasileiros³. Dentre as estratégias de enfrentamento para o cenário atual, destaca-se o Guia Alimentar para a População Brasileira (GAPB)⁴, instrumento de educação alimentar e nutricional que coaduna com a diretriz de promoção da alimentação adequada e saudável, integrante tanto da

DOI: 10.15343/0104-7809.202246401411P

Política Nacional de Alimentação e Nutrição⁵, quanto da Política Nacional de Promoção da Saúde⁶.

O GAPB proporciona para a população informações sobre práticas alimentares adequadas, trazendo em uma de suas diretrizes a importância de desenvolver e partilhar habilidades culinárias, com vistas à promoção da saúde com autonomia⁴. No Brasil, assim como em outros países, tem ocorrido diminuição da transmissão do conhecimento sobre culinária entre gerações, o que acaba favorecendo o consumo de alimentos ultraprocessados⁴, considerados mais práticos, pois, em geral, são prontos para consumo. Melhores níveis de habilidades culinárias, como atitudes e confiança no preparo de alimentos ou a frequência no preparo das refeições em casa, podem

contribuir para hábitos alimentares saudáveis, principalmente no que diz respeito ao aumento do consumo de legumes, verduras e frutas⁷⁻⁹. No entanto, ainda há escassez de estudos que avaliem as habilidades culinárias da população brasileira, e se ressalta que, até o momento, não foram encontrados estudos no Brasil que tenham avaliado tais habilidades em adolescentes.

A relação entre habilidades culinárias e alimentação saudável passou a ser explorada recentemente, contudo não há registro de nenhum estudo abordando esse assunto no Rio Grande do Sul. Com vistas a contribuir para a ampliação do conhecimento nessa área, o objetivo da presente investigação foi verificar a associação entre habilidades culinárias autopercebidas e qualidade do consumo alimentar entre adolescentes.

METODOLOGIA

Desenho do estudo e elegibilidade

Trata-se de um estudo com caráter analítico observacional transversal, de base escolar, com dados provenientes de uma pesquisa maior intitulada “Fatores associados ao consumo alimentar de adolescentes da rede municipal de ensino fundamental de um município da Fronteira Oeste do Rio Grande do Sul”. Foram incluídos na pesquisa estudantes regularmente matriculados do 6º ao 9º ano na rede pública municipal de ensino da zona urbana de Itaqui/RS no ano de 2019 e que estiveram presentes no dia da coleta de dados. Para as perguntas sobre alimentação, foram excluídas adolescentes que estavam no período de gestação, amamentando ou que tinham tido filhos há, no máximo, seis meses, além de todos os adolescentes que, por algum motivo de saúde, tinham modificado a alimentação na semana anterior à entrevista.

Cálculo da amostra

O cálculo de tamanho de amostra foi

realizado com o auxílio do programa estatístico OpenEpi® 3.03. O tamanho da população foi estimado em 526 estudantes, considerando dados fornecidos pela Secretaria de Educação de Itaqui/RS referentes à quantidade de estudantes matriculados do 6º ao 9º ano nas escolas municipais da zona urbana em 2019; frequência hipotética do fator de resultado na população estimada em 50%, tendo em vista o desconhecimento da prevalência de alguns desfechos na população; erro aceitável de 5 pontos percentuais; intervalo de confiança de 95% e um efeito de delineamento de 1.0. O tamanho de amostra resultante foi de 223 indivíduos; após o acréscimo de 20% para perdas e recusas, a amostra final necessária para atender aos objetivos da presente pesquisa foi de 268 indivíduos (50,95% do total de estudantes). O procedimento de amostragem foi então realizado em cada uma das quatro escolas municipais de ensino fundamental da zona urbana de Itaqui/RS selecionadas dentre

as seis existentes. Como essa população tende a apresentar baixa adesão em pesquisas, foram convidados a participar todos os estudantes de cada ano em cada unidade escolar.

Instrumento

A coleta de dados foi realizada através de entrevista, utilizando-se um questionário elaborado pelos próprios pesquisadores.

Variáveis do estudo

As variáveis demográficas incluídas foram sexo e idade (pré-adolescente - 10 a 14 anos/adolescente - 15 a 18 anos) e as socioeconômicas foram: escolaridade da mãe (anos de estudo), e classe econômica, definida a partir do Critério de Classificação Econômica Brasil (www.abep.org).

As habilidades culinárias foram investigadas a partir dos seguintes questionamentos: “Considerando o preparo de uma refeição, o que você sabe fazer: a) Escolher os alimentos?; b) Lavar, descascar, cortar ou medir ingredientes?; c) Temperar?; d) Cozinhar?; e) Combinar ingredientes ou preparações?; f) Arrumar os alimentos para servir?”. Todas as perguntas tinham como opção de resposta: “Sim” ou “Não”. Para garantir a obtenção da informação desejada sobre saber cozinhar, foi ainda realizada a seguinte pergunta: “Você sabe preparar alguma coisa na cozinha?” com as opções de resposta “Sim” ou “Não”; quando a resposta era “Sim”, a seguinte pergunta aberta era realizada: “O que você sabe preparar?”.

Foi investigada a frequência de consumo de 22 itens alimentares, 11 in natura e minimamente processados e 11 ultraprocessados, nos sete dias anteriores à entrevista. A escolha desses alimentos foi baseada nos exemplos citados no GAPB4 para cada categoria de processamento, a saber:

- In natura ou minimamente processados: arroz (qualquer tipo); carnes frescas resfriadas ou congeladas (gado, ave, porco, peixes etc.);

frutas frescas; legumes (tomate, cenoura, beterraba, abobrinha etc.); leguminosas (feijão de todos os tipos, lentilha, grão-de-bico etc.); leite, leite em pó ou iogurtes sem adição de açúcar; massa fresca ou seca feita com farinha de mandioca, milho ou trigo; ovos; raízes e tubérculos (batata, mandioca etc.); sucos de frutas sem adição de açúcar; verduras (couve, alface, espinafre, rúcula etc.).

- Ultraprocessados: achocolatado; balas, chocolates e guloseimas em geral; biscoitos (qualquer tipo); bolos ou misturas para bolos; embutidos (salsicha, presunto, mortadela etc.); iogurtes e bebidas lácteas adoçadas e aromatizadas; pães e produtos panificados (industrializado); refrigerantes; salgadinhos de pacote; sopas, macarrão e temperos “instantâneos”; sucos adoçados e aromatizados.

O consumo alimentar foi avaliado através da obtenção de um índice de qualidade; primeiramente foram invertidas as frequências de consumo de cada um dos 11 itens ultraprocessados: aqueles com consumo igual a 7x/semana, por exemplo, passaram a ser considerados 0x/semana, e vice-versa. Em seguida, calculou-se o índice a partir do somatório das frequências de cada um dos 22 itens alimentares, de forma que, quanto maior a frequência de consumo de alimentos in natura e minimamente processados, e menor a frequência de consumo de ultraprocessados, maior a pontuação do índice, que poderia então variar de 0 a 154 pontos por participante. Para facilitar a interpretação do índice de qualidade do consumo alimentar, o mesmo foi convertido a uma escala de 0 a 100 pontos.

Controle de qualidade

O controle de qualidade foi realizado com 31 indivíduos (13,9% da amostra), para os quais se repetiu a pergunta “Você sabe preparar alguma coisa na cozinha?”. O resultado do teste kappa para avaliar a concordância e/ou repetibilidade da questão foi de 1,00, considerado excelente.

Logística do trabalho de campo

O trabalho de campo foi realizado no período de junho a julho de 2019. A coordenação do projeto foi ao encontro das turmas para explicar o estudo e convidar os estudantes, entregando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE e o Termo de Assentimento do Menor – TAM. No dia da coleta, os estudantes com ambos os termos assinados foram então chamados para a entrevista, que foi realizada de maneira individual em uma sala privada.

Análise estatística dos dados

Os dados coletados foram revisados e digitados duplamente no programa EpiData 3.1 por dois estudantes treinados. Realizou-se em seguida a validação da digitação, e depois os dados foram exportados para o programa Stata 12.1 para as análises estatísticas. As características demográficas e socioeconômicas da amostra, assim como das preparações mais comumente realizadas, foram apresentadas através de proporções e respectivos IC95%. Foram calculadas as prevalências de habilidades culinárias autopercebidas, de acordo com as variáveis demográficas e socioeconômicas, e utilizou-se teste qui-quadrado de heterogeneidade para verificar a existência de

associações. Ainda, foram calculadas as médias (DP) do índice de qualidade do consumo alimentar, de acordo com as habilidades culinárias autopercebidas, considerando a amostra total e estratificada por sexo. Para essas análises, testou-se previamente a normalidade e a homogeneidade da variância da variável contínua, e foi utilizado o teste ANOVA (variável contínua com distribuição normal) ou Mann-Whitney (variável contínua com distribuição assimétrica) para verificar a existência de associações. Além disso, também foi verificada a existência de tendência linear. O nível de significância considerado em todas as análises foi de 5%.

Aspectos éticos

Este trabalho foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Fundação Universidade Federal do Pampa (Parecer nº 3.521.164) e as entrevistas foram realizadas apenas com os adolescentes que apresentaram o TCLE e o TAM assinados. Em todas as etapas do estudo, foi garantido o cumprimento das exigências que constam na Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, que regulamenta o desenvolvimento de pesquisas envolvendo seres humanos.

RESULTADOS

A amostra foi composta por 223 adolescentes, 56,36% era do sexo feminino e 72,20% pré-adolescentes, com média de idade (\pm desvio-padrão) de 13,59 (\pm 1,44) anos, variando de 10 a 18 anos. A maioria dos estudantes faziam parte da classe econômica C (56,25%) e possuíam mães com até 4 anos de estudo (59,6%) (Tabela 1).

As habilidades culinárias mais prevalentes na amostra do presente estudo foram: saber lavar, descascar, cortar ou medir ingredientes (82,96%), saber escolher os alimentos (81,17%) e saber arrumar os alimentos para

servir (81,17%). Foram observadas diferenças estatisticamente significantes apenas para sexo e escolaridade da mãe. A proporção de adolescentes do sexo feminino (88,24%) que relatou saber lavar, descascar, cortar ou medir ingredientes foi maior que a do sexo masculino (76,92%) ($p=0,025$). Além disso, a proporção de adolescentes cujas mães possuíam 5 a 11 anos de estudo (95,35%) que relataram saber arrumar os alimentos para servir foi significativamente maior do que aqueles cujas mães possuíam de 0 a 4 anos de estudo (76,61%) e ≥ 12 anos

de estudo (75,61%) ($p=0,020$) (Tabela 2). Quando perguntados “você sabe preparar alguma coisa na cozinha?”, 189 (84,75%) estudantes responderam ser capazes. Destes, o arroz (82,01%) foi referido como o principal alimento que os adolescentes foram capazes de preparar, seguido do feijão (52,91%), massas (46,68%), carnes (34,92%) e carreteiro (29,63%) (dados não apresentados).

A Tabela 3 apresenta a qualidade do consumo alimentar total e estratificada por sexo de adolescentes da amostra, de acordo com as habilidades culinárias autopercebidas. As habilidades culinárias “saber escolher os alimentos”, “saber lavar, descascar, cortar ou medir ingredientes” e “saber combinar ingredientes ou preparações” apresentaram médias do índice de qualidade do consumo alimentar estatisticamente maiores do que aqueles que perceberam não possuir tais habilidades. Para o sexo feminino, as médias do índice de qualidade do consumo alimentar foram maiores entre aqueles que referiram

possuir as habilidades “saber escolher os alimentos”, “saber temperar” e “saber combinar ingredientes ou preparações”. Já para o sexo masculino, constatou-se que aqueles que relataram saber “lavar, descascar, cortar ou medir ingredientes” apresentaram média do índice de qualidade do consumo alimentar estatisticamente maior comparados àqueles que informaram não possuir essa habilidade.

Ao se avaliar a quantidade de habilidades culinárias autopercebidas pelos participantes do estudo, 98,2% da amostra referiram possuir pelo menos uma das seis habilidades culinárias investigadas (dados não apresentados). Ainda, observou-se maior média (DP) do índice de qualidade de consumo alimentar à medida que aumentou o número de habilidades culinárias autopercebidas pelas participantes do sexo feminino, passando de 54,26 (6,98) entre aqueles com até duas habilidades para 61,01 (9,62) entre aqueles que reconheceram possuir de cinco a seis habilidades culinárias ($p=0,003$) (Figura 1).

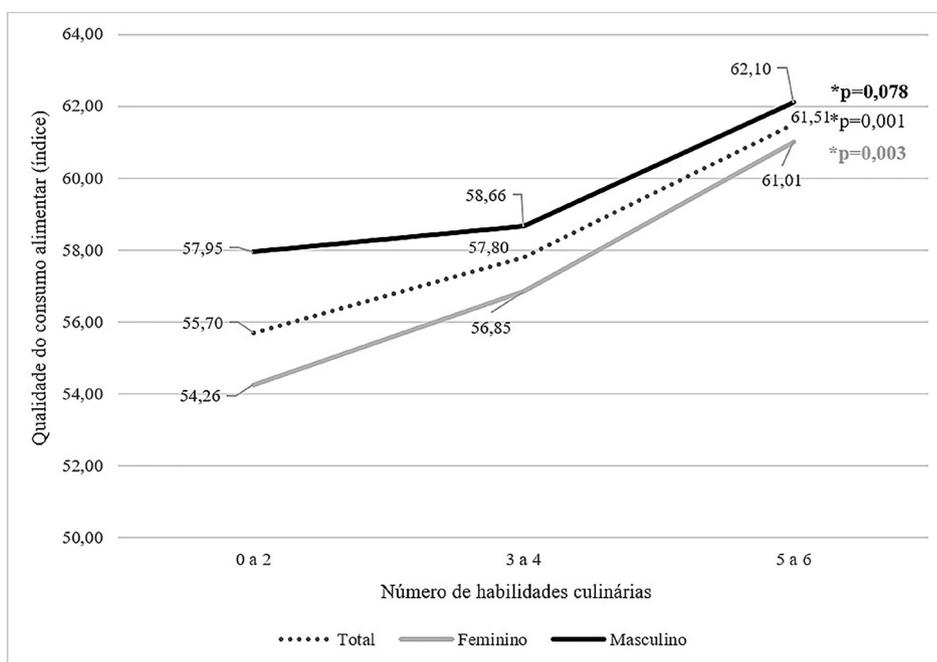


Figura 1 – Qualidade do consumo alimentar dos adolescentes do 6º ao 9º ano de escolas municipais, conforme número de habilidades culinárias autopercebidas, de acordo com o sexo. Itaqui/RS, 2019 (n=223).

Tabela 1 – Características demográficas e socioeconômicas de adolescentes do 6º ao 9º ano de escolas municipais. Itaqui/RS, 2019 (n=223).

Variáveis	n	% (IC95%)
Sexo		
Feminino	119	53,4 (46,8-60,0)
Masculino	104	46,6 (40,0-53,2)
Idade (anos)		
10 a 14	161	72,2 (66,3-78,1)
15 a 18	62	27,8 (21,9-33,7)
Escolaridade da mãe (anos de estudo)		
0 a 4	124	59,6 (52,9-66,3)
5 a 11	43	20,7 (15,1-26,2)
12 ou mais	41	19,7 (14,3-25,2)
Classe econômica		
Classe A	2	1,0 (0,4-02,5)
Classe B	28	14,6 (00,9-19,6)
Classe C	108	56,3 (49,2 -63,3)
Classe D-E	54	28,1 (21,7-34,5)

Tabela 2 – Prevalência de habilidades culinárias autopercebidas de adolescentes do 6º ao 9º ano de escolas municipais, segundo variáveis demográficas e socioeconômicas. Itaqui/RS, 2019 (n=223).

Variáveis demográficas e socioeconômicas	Habilidades culinárias					
	Escolher os alimentos	Lavar, descascar, cortar ou medir ingredientes	Temperar	Cozinhar	Combinar ingredientes ou preparações	Arrumar os alimentos para servir
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)
Sexo	<i>p=0,887*</i>	<i>p=0,025*</i>	<i>p=0,489*</i>	<i>p=0,457*</i>	<i>p=0,950*</i>	<i>p=0,840*</i>
Feminino	97 (81,5)	105 (88,2)	76 (83,7)	91 (76,5)	60 (50,4)	96 (80,67)
Masculino	84 (80,8)	80 (76,9)	71 (38,3)	75 (72,1)	52 (50,0)	85 (81,7)
Idade (anos)	<i>p=0,306*</i>	<i>p=0,070*</i>	<i>p=0,106*</i>	<i>p=0,527*</i>	<i>p=0,733*</i>	<i>p=0,902*</i>
10 a 14	128 (79,5)	129 (80,1)	101 (62,73)	118 (73,3)	82 (50,9)	131 (81,4)
15 a 18	53 (85,5)	56 (90,3)	46 (74,2)	48 (77,4)	30 (48,4)	50 (80,7)
Escolaridade da mãe (anos de estudo)	<i>p=0,202*</i>	<i>p=0,831*</i>	<i>p=0,811*</i>	<i>p=0,398*</i>	<i>p=0,825*</i>	<i>p=0,020*</i>
0 a 4	98 (79,0)	101 (81,5)	78 (62,9)	91 (73,4)	61 (49,2)	95 (76,6)
5 a 11	39 (90,7)	36 (83,7)	27 (62,8)	29 (67,5)	23 (53,5)	41 (95,4)
12 ou mais	32 (78,1)	35 (85,3)	33 (80,5)	33 (80,5)	22 (53,7)	31 (75,6)
Classe econômica	<i>p=0,941*</i>	<i>p=0,686*</i>	<i>p=0,953*</i>	<i>p=0,838*</i>	<i>p=0,815*</i>	<i>p=0,142*</i>
Classe A-B	25 (83,3)	24 (80,0)	19 (63,3)	21 (70,0)	16 (53,3)	26 (86,7)
Classe C	87 (80,6)	90 (83,3)	71 (65,7)	80 (74,1)	54 (50,0)	88 (81,5)
Classe D-E	44 (81,5)	47 (87,0)	36 (66,7)	41 (75,9)	25 (46,3)	38 (70,4)
Total	181 (81,2)	185 (83,0)	147 (65,9)	166 (74,4)	112 (50,2)	181 (81,2)

*Teste qui-quadrado de heterogeneidade.

Tabela 3 – Qualidade do consumo alimentar total e estratificada por sexo de adolescentes do 6º ao 9º ano de escolas municipais, de acordo com habilidades culinárias autopercebidas. Itaquí/RS, 2019.

Habilidade culinária	Índice de qualidade do consumo alimentar		
	Total (n=223) Média (DP)	Feminino (n=119) Média (DP)	Masculino (n=104) Média (DP)
Escolher os alimentos	<i>p=0,0081*</i> <i>F=7,14</i>	<i>p=0,0027*</i> <i>F=9,44</i>	<i>p=0,3580*</i> <i>F=0,85</i>
Não	55,8 (9,4)	53,2 (6,7)	58,5 (11,0)
Sim	60,4 (9,9)	60,0 (9,4)	60,9 (10,4)
Lavar, descascar, cortar ou medir ingredientes	<i>p=0,0005**</i> -	<i>p=0,0826*</i> <i>F=3,07</i>	<i>p=0,0012**</i> -
Não	54,3 (7,3)	54,3 (8,0)	54,3 (7,0)
Sim	60,5 (10,1)	59,3 (9,4)	62,2 (10,7)
Temperar	<i>p=0,1712*</i> <i>F=1,89</i>	<i>p=0,0109*</i> <i>F=6,70</i>	<i>p=0,4748*</i> <i>F=0,51</i>
Não	58,3 (9,9)	55,9 (8,3)	61,6 (11,2)
Sim	60,2 (9,9)	60,5 (9,6)	59,9 (10,2)
Cozinhar	<i>p=0,3822*</i> <i>F=0,77</i>	<i>p=0,0627*</i> <i>F=3,54</i>	<i>p=0,6609*</i> <i>F=0,19</i>
Não	58,5 (10,2)	55,8 (8,3)	61,2 (11,3)
Sim	59,9 (9,8)	59,7 (9,5)	60,2 (10,3)
Combinar ingredientes ou preparações	<i>p=0,0010*</i> <i>F=11,06</i>	<i>p=0,0051*</i> <i>F=8,16</i>	<i>p=0,0604*</i> <i>F=3,61</i>
Não	57,3 (9,7)	56,2 (8,4)	58,4 (11,0)
Sim	61,7 (9,6)	61,1 (9,6)	62,5 (9,7)
Arrumar os alimentos para servir	<i>p=0,9555**</i> -	<i>p=0,7486*</i> <i>F=0,10</i>	<i>p=0,6967**</i> -
Não	59,2 (7,8)	58,2 (8,6)	60,5 (6,8)
Sim	59,6 (10,4)	58,9 (9,6)	60,4 (11,2)

*Valor p e estatística F do teste ANOVA; **Valor p do teste Mann-Whitney.

DISCUSSÃO

O estudo das habilidades culinárias no campo da alimentação e nutrição é ainda recente, de forma que não foram encontrados estudos no Brasil que tenham avaliado a prevalência dessas habilidades entre adolescentes. Os estudos referentes a esse tema no país trazem uma revisão sobre o conceito de habilidades culinárias⁹, o desenvolvimento de instrumento de avaliação^{10,11}, avaliação de programa de intervenção com universitários brasileiros^{12,13}, avaliação das habilidades culinárias de idosos praticantes de atividades aquáticas¹⁴, desenvolvimento de habilidades culinárias durante a pandemia de COVID-19^{15,16} e

práticas culinárias de mães¹⁷.

Ao se avaliar a associação entre prevalência de habilidades culinárias autopercebidas e variáveis demográficas e socioeconômicas, os dados indicam que ser do sexo feminino está associado à habilidade de “lavar, descascar, cortar ou medir ingredientes”. Esse achado está de acordo com estudos realizados com adolescentes portugueses¹⁸ e americanos^{19,20} que mostram proporção maior de adolescentes do sexo feminino envolvidas em preparações culinárias. Ainda, estudo recente²¹ evidenciou que mais da metade das participantes do sexo feminino referiu que suas

famílias esperavam que elas estivessem cozinhando ou pelo menos ajudando a preparar as refeições, e expressaram que adquiriram habilidades culinárias muito mais cedo do que o sexo oposto; no sexo masculino, a maioria referiu ter habilidades culinárias muito limitadas, quando existentes. Dados atuais²² mostram que, no Brasil, o trabalho doméstico continua sendo uma tarefa essencialmente feminina e pouco compartilhada com os homens, mesmo quando ambos trabalham fora de casa. Sendo assim, acredita-se que os resultados do presente estudo podem ser atribuídos a uma construção histórica e cultural na qual crianças do sexo feminino são ensinadas e estão mais envolvidas no ambiente culinário doméstico do que as do sexo masculino, tal qual era antes da inserção das mulheres no mercado de trabalho.

O presente estudo identificou maior prevalência da habilidade “arrumar os alimentos para servir” entre participantes cujas mães possuem 5 a 11 anos de estudo. Não foram encontrados estudos que tenham avaliado a associação entre escolaridade da mãe e habilidades culinárias entre adolescentes. No entanto, a mãe foi considerada a fonte mais comum para aprender habilidades culinárias entre crianças e adolescentes, além de que aprender com a mãe está associado a uma maior confiança na cozinha e um menor consumo de alimentos não saudáveis por parte desse público^{7,23}.

Esta pesquisa evidenciou que tanto a auto-percepção quanto a quantidade de habilidades culinárias estão associadas à melhor qualidade do consumo alimentar de adolescentes. Estudo transversal observou que aprender habilidades culinárias em uma idade mais jovem está associado a muitos comportamentos relacionados à culinária, à prática e à qualidade alimentar de adultos²³. Os autores identificaram que os participantes que possuíam habilidades culinárias desde a infância ou adolescência consumiam com menos frequência frituras, chocolates e salgadinhos, e faziam uso de mais alimentos frescos e menos

produtos ultraprocessados em suas preparações, comparados aos participantes que aprenderam habilidades culinárias só quando adultos. Ainda, os participantes adolescentes que aprenderam habilidades culinárias em idades mais jovens consumiam uma quantidade significativamente maior de frutas do que os adultos²³.

Nesse contexto, uma coorte incluindo 31 escolas públicas em Minneapolis/EUA evidenciou que adolescentes que ajudavam a preparar a comida para o jantar pelo menos uma a duas vezes por semana apresentavam maior probabilidade de se envolver em comportamentos relacionados à preparação de alimentos quando adultos jovens, como comprar legumes frescos, escrever uma lista de compras e preparar um jantar completo para duas ou mais pessoas. Ainda, adultos jovens que relataram gostar de cozinhar foram mais propensos a terem se envolvido na preparação de alimentos na adolescência²⁴.

Os resultados desta pesquisa são ainda corroborados por estudos que observaram maior consumo de frutas, vegetais e ingestão de nutrientes por adolescentes que se envolveram no preparo de alimentos na última semana²⁰, e menor consumo de refrigerantes e frituras entre adolescentes que sabiam preparar alimentos¹⁹. Tais dados demonstram que o envolvimento de adolescentes na preparação de alimentos está relacionado a uma melhor qualidade alimentar e escolhas alimentares mais saudáveis.

Estudo internacional realizado com jovens participantes de um programa de intervenção culinária evidenciou que aqueles que relataram maior envolvimento no preparo de uma refeição eram mais propensos a ter melhor qualidade alimentar²⁵. Em estudo realizado em Alberta/Canadá com escolares do 5º ano, observou-se que a maior frequência de envolvimento no preparo de refeições foi associada a maiores pontuações do índice de qualidade da dieta²⁶.

A análise estratificada mostrou ainda que melhor qualidade no consumo alimentar esteve associada à quantidade de habilidades culinárias

autopercebidas em ambos os sexos, sendo três vezes mais habilidades associadas para o sexo feminino. Estudo realizado com adolescentes de escolas públicas de Minneapolis/EUA observou que saber preparar alimentos esteve associado a menor ingestão de bebidas carbonatadas entre adolescentes do sexo feminino e menor ingestão de alimentos fritos entre os adolescentes do sexo masculino¹⁹. Estudo transversal realizado com adultos suíços evidenciou que as mulheres possuíam mais habilidades culinárias em todas as faixas etárias e maior prazer em cozinhar. Além disso, as mulheres relataram maior consumo semanal de frutas e vegetais, enquanto os homens tiveram, em média, maiores frequências de consumo de bebidas adoçadas, carnes e alimentos prontos²⁷.

Algumas limitações e pontos fortes do estudo devem ser considerados. Por ser um estudo transversal, não se pode estabelecer uma relação causal entre as variáveis examinadas. No entanto, este parece ser o primeiro estudo de base escolar que faz uma análise da relação entre habilidades culinárias autopercebidas e qualidade do consumo alimentar de uma amostra representativa de adolescentes. Destaca-se ainda que o instrumento utilizado para avaliar as habilidades culinárias não é validado, no entanto não foi localizado na literatura nenhum questionário validado acerca do tema para a população alvo da presente pesquisa. Por outro lado, a equipe de entrevistadores recebeu rigoroso treinamento para padronizar a aplicação

do questionário, reduzindo a chance de vieses. Além disso, os participantes tiveram a possibilidade de citar quais preparações sabiam fazer na cozinha, constatando-se que os adolescentes sabem fazer preparações elaboradas e constituintes da alimentação do brasileiro. Isso pode significar a existência de um contexto propício para a realização de intervenções voltadas ao aperfeiçoamento e aumento da confiança nas atividades culinárias entre adolescentes.

Os achados deste estudo ressaltam a importância da transferência e do ensino de habilidades culinárias como ferramenta para a promoção de escolhas alimentares saudáveis entre adolescentes, corroborando a recomendação do GAPB⁴ de que não ter ou ter poucas habilidades culinárias é um obstáculo à adoção de uma alimentação saudável. Uma vez que a adolescência é um período considerado formativo, no qual os comportamentos alimentares de longo prazo podem ser adotados e mantidos²⁸, é de extrema importância que os adolescentes aprendam habilidades culinárias desde cedo para que hábitos alimentares saudáveis sejam adquiridos e mantidos ao longo do tempo. Recomenda-se, sempre que possível, praticar e desenvolver cada vez mais essas habilidades, compartilhando e trocando saberes culinários, valorizando assim o ato de cozinhar. É importante que as escolas realizem ações voltadas para o consumo alimentar saudável, incluindo atividades que envolvam práticas culinárias que incentivem ambos os sexos a se envolverem no processo.

CONCLUSÃO

Os resultados deste estudo indicam que a maioria dos adolescentes investigados possui pelo menos uma habilidade culinária autopercebida e sabe fazer preparações elaboradas e constituintes do hábito alimentar do brasileiro. Identificou-se também que ser do sexo feminino e ter mãe com 5 a 11 anos de estudo

estão relacionados com a maior autopercepção de habilidades culinárias. Ainda, este estudo evidenciou que tanto possuir habilidades culinárias quanto a quantidade de habilidades culinárias autopercebidas estão associadas a melhor qualidade no consumo alimentar de adolescentes.

Declaração do autor CRediT

Conceituação: Rosa, ECS; Almeida, L.C. Metodologia: Rosa, ECS; Almeida, LC; Zanini, RV. Validação: Rosa, ECS; Almeida, L.C. Análise estatística: Almeida, LC. Análise formal: Rosa, ECS; Almeida, LC; Zanini, RV. Investigação: Rosa, ECS; Ferreira, LR; Almeida, LC; Zanini, RV. Recursos: Almeida, LC; Zanini, RV. Elaboração do rascunho original: Rosa, ECS; Almeida, L.C. Redação-revisão e edição: Rosa, ECS; Almeida, LC; Zanini, RV; Ferreira, LR; Silveira, JT. Visualização: Rosa, ECS; Almeida, LC; Zanini, RV; Ferreira, LR; Silveira, JT. Supervisão: Almeida, LC; Zanini, RV. Administração do projeto: Almeida, LC; Zanini, RV.

Todos os autores leram e concordaram com a versão publicada do manuscrito.

REFERÊNCIAS

1. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009: análise do consumo alimentar pessoal no Brasil. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. 2011; acesso 17 de outubro de 2022; 150. <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv50063.pdf>
2. Bloch KV, Cardoso MA, Sichieri R. Estudo dos Riscos Cardiovasculares em Adolescentes (ERICA): resultados e potencialidade. *Rev Saude Publica*. 2016; 50(Suppl 1). <https://doi.org/10.1590/S01518-8787.201605000SUPL1AP>
3. Louzada MLC, et al. Consumption of ultra-processed foods and obesity in Brazilian adolescents and adults. *Prev Med*. 2015; 81:9-15. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2015.07.018>
4. Brasil. Guia Alimentar para a População Brasileira. 2 ed. Departamento de Atenção Básica. Secretaria de Atenção à Saúde: Ministério da Saúde. 2014. acesso 17 de agosto de 2022;156 . http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira.pdf
5. Brasil. Política Nacional de Alimentação e Nutrição. 1 ed. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica: Ministério da Saúde. 2012. acesso 17 de outubro de 2022; 84.https://bvsm.sau.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_alimentacao_nutricao.pdf
6. Brasil. Política Nacional de Promoção da Saúde: PNPS: Anexo I da Portaria de Consolidação nº 2, de 28 de setembro de 2017, que consolida as normas sobre as políticas nacionais de saúde do SUS. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde: Ministério da Saúde; 2018. acesso em 17 de outubro de 2022; 42. https://bvsm.sau.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_promocao_saude.pdf
7. Caraher M, Dixon P, Lang T, Carr-Hill R. The state of cooking in England: the relationship of cooking skills to food choice. *Br Food J* . 1999;101(8):590-609. <https://doi.org/10.1108/00070709910288289>
8. Raber M, et al. An evidence-based conceptual framework of healthy cooking. *Prev Med Rep*. 2016; 4:23-8.<https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2016.05.004>
9. Jomori MM, Vasconcelos FAG, Bernardo GL, Uggioni PL, Proença RPC. The concept of cooking skills: A review with contributions to the scientific debate. *Rev Nutr*. 2018; 31:119-35. <https://doi.org/10.1590/1678-98652018000100010>
10. Martins CA, Baraldi LG, Scagliusi FB, Villar BS, Monteiro CA. Cooking skills index: development and reliability assessment. *Rev Nutr*. 2019;32:e180124. <https://doi.org/10.1590/1678-9865201932e180124>
11. Jomori MM, et al. Como o questionário de avaliação das habilidades culinárias e alimentação saudável foi adaptado transculturalmente ao Brasil? *Cienc Saude Coletiva*. 2021; 26:2379-93.<https://doi.org/10.1590/1413-81232021266.22102019>
12. Bernardo GL, Jomori MM, Fernandes AC, Colussi CF, Condrasky MD, Proença RPC. Positive impact of a cooking skills intervention among Brazilian university students: Six months follow-up of a randomized controlled trial. *Appetite*. 2018;130:247-55. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.08.014>
13. Rita HAK, Bernardo GL, Jomori MM, Fernandes AC, Proença RPC. Development of culinary recipes in an intervention program with Brazilian university students. *Rev Nutr*. 2018; 31:397-411. <https://doi.org/10.1590/1678-98652018000400005>
14. Martins ALC, Bertin RL, Calao KMFN, Medeiros CO. Habilidades culinárias de idosos praticantes de atividades aquáticas. *Res Soc Dev*. 2020; 9(2):e31921981-e. <https://doi.org/10.33448/rsd-v9i2.1981>
15. Uggioni PL, Elpo CMF, Geraldo APG, Fernandes AC, Mazzone AC, Bernardo GL. Habilidades culinárias em tempos de pandemia pela Covid-19. *Rev Nutr*. 2020; 33:e200172. <https://doi.org/10.1590/1678-9865202033e200172>
16. Cordeiro JDR, Santos FP, Ramos P. Habilidades culinárias na pandemia de Covid-19: diálogos possíveis entre gastronomia e soberania e segurança alimentar e nutricional. *Rev Faz Ciencia*. 2021; 23(37):34-55.<https://doi.org/10.48075/rfc.v23i37.27014>
17. Oliveira MSS. Práticas culinárias de mães residentes em Cruzeiro do Sul/Acre: uma abordagem qualitativa e feminista. São Paulo: Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo. 2021; acesso 17 de outubro de 2022. <https://doi.org/10.11606/T.6.2021.tde-30062021-160413>
18. Leal FMR, Oliveira BMPM, Pereira SSR. Relationship between cooking habits and skills and Mediterranean diet in a sample of Portuguese adolescents. *Perspect Public Health*. 2011; 131(6):283-7.<https://doi.org/10.1177/1757913911419909>
19. Larson NI, Story M, Eisenberg ME, Neumark-Sztainer D. Food preparation and purchasing roles among adolescents: associations with sociodemographic characteristics and diet quality. *J Am Diet Assoc*. 2006; 106(2):211-8. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2005.10.029>
20. Berge JM, MacLehose RF, Larson N, Laska M, Neumark-Sztainer D. Family food preparation and its effects on adolescent dietary quality and eating patterns. *J Adolesc Health*. 2016; 59(5):530-6. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2016.06.007>
21. Romero MYM, Francis LA. Youth involvement in food preparation practices at home: A multi-method exploration of Latinx youth experiences and perspectives. *Appetite*. 2020; 144:104439.<https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.104439>

22. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Estatísticas de gênero: indicadores sociais das mulheres no Brasil. Rio de Janeiro: IBGE. 2021; acesso 17 de outubro de 2022; 26. <https://biblioteca.ibge.gov.br/index.php/biblioteca-catalogo?view=detalhes&id=2101784>
23. Lavelle F, Spence M., Hollywood L et al. Learning cooking skills at different ages: a cross-sectional study. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2016; 13(1):1-11. <https://doi.org/10.1186/s12966-016-0446-y>
24. Laska MN, Larson NI, Neumark-Sztainer D, Story M. Does involvement in food preparation track from adolescence to young adulthood and is it associated with better dietary quality? Findings from a 10-year longitudinal study. *Public Health Nutr.* 2012; 15(7):1150-8. <https://doi.org/10.1017/S1368980011003004>
25. Ford AD, Colby SE, McElrone M et al. Cooking frequency associated with dietary quality in iCook-4h youth participants at baseline. *Nutr Metab Insights.* 2019;12:1178638819836790. <https://doi.org/10.1177/1178638819836790>
26. Chu YL, Storey KE, Veugelers PJ. Involvement in meal preparation at home is associated with better diet quality among Canadian children. *J Nutr Educ Behav.* 2014; 46(4):304-8. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2013.10.003>
27. Hartmann C, Dohle S, Siegrist M. Importance of cooking skills for balanced food choices. *Appetite.* 2013; 65:125-31. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2013.01.016>
28. Nelson MC, Story M, Larson NI, Neumark-Sztainer D, Lytle LA. Emerging adulthood and college-aged youth: an overlooked age for weight-related behavior change. *Obesity.* 2008; 16(10):2205. <https://doi.org/10.1038/oby.2008.365>

Recebido: 19 novembro 2021.
Aprovado: 23 agosto 2022.
Publicado: 17 outubro 2022.