



# **HABILIDADES CULINÁRIAS E QUALIDADE DA DIETA DE FUNCIONÁRIOS TÉCNICO-ADMINISTRATIVOS E TERCEIRIZADOS DA FACULDADE DE CIÊNCIAS APLICADAS: EFEITO DE INTERVENÇÕES DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL**

**Palavras-Chave:** HABILIDADES CULINÁRIAS, QUALIDADE DA DIETA, INTERVENÇÕES, EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL.

**Autores(as):**

**NATÁLIA NUNES RICCI, FCA – UNICAMP**

**Prof.ª Dra. CAROLINE DÁRIO CAPITANI, FCA – UNICAMP**

---

## **INTRODUÇÃO:**

Atualmente vivemos em um ambiente obesogênico com crescentes taxas de indivíduos obesos e com sobrepeso. Tal problemática possui causas multifatoriais, entre elas o alto consumo de produtos pré-prontos e ultraprocessados, em detrimento das refeições preparadas em casa. O consumo inadequado de alimentos, além de contribuir para este cenário, provoca uma interferência em toda saúde do indivíduo, podendo levar ao desenvolvimento de outras doenças como diabetes tipo 2, risco de doenças cardiovasculares e falta de bem estar físico. Nesse sentido, a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) é uma das estratégias previstas utilizada para o combate à obesidade e a promoção de uma alimentação mais saudável, pois atua como uma ferramenta importante na mudança de comportamento, quando as pessoas estão dispostas a mudar (BARBOSA et al., 2016). Estudos mostram que programas de EAN, promoveram mudanças positivas na qualidade da alimentação, sendo mais expressivas com o aumento da idade, escolaridade e nas mulheres (GILLS et al., 2021). Uma das estratégias metodológicas utilizadas nos programas de EAN é o uso da culinária, a qual tem se mostrado eficaz não só na mudança de comportamento, mas nas perspectivas de mudanças em diversas áreas da vida, como gestão de recursos financeiros, pessoais e físicos, capacidade de tomada de decisões, autoconfiança e independência (MENEZES; MALDONADO, 2015). Essas intervenções são fundamentais para envolver jovens adultos no desenvolvimento de habilidades culinárias (HC), tendo o potencial de influenciar seus resultados de saúde mais tarde quando adultos (MURRAY et al, 2015). O desenvolvimento das habilidades culinárias impacta nos níveis de confiança ao cozinhar promovendo, portanto, uma alimentação mais saudável, com maior consumo de alimentos in natura. Diante dessa breve descrição, o presente estudo tem como objetivo avaliar os efeitos das intervenções de educação alimentar e nutricional e oficinas culinárias nas habilidades culinárias e na qualidade da dieta dos funcionários técnico-administrativos da FCA - UNICAMP.

## **METODOLOGIA:**

Trata-se de um estudo de intervenção, no qual os participantes foram avaliados antes e três meses após a realização dos encontros de EAN com oficinas culinárias e rodas de conversa. Os voluntários foram convidados a participar do projeto através da divulgação presencial e de folders dispostos no campus com Qr Code para inscrição via formulário. A pesquisa foi conduzida após assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido por parte dos participantes (CAAE: 71026623.3.0000.5404). Participaram do estudo, funcionários adultos (acima de 18 anos), de ambos os sexos, que trabalham na Universidade Estadual de Campinas, campus de Limeira, na Faculdade de Ciências Aplicadas.

Foram realizadas 2 edições dos encontros de EAN, sendo cada edição composta por 4 encontros onde foram abordados os seguintes temas: 1- Construção de um conceito de saúde através do modelo biopsicossocial, uma abordagem multidisciplinar que compreende as dimensões biológica, psicológica e social de um indivíduo; Avaliação antropométrica; Recordatório 24h. 2- Grupos de alimentos; Classificação NOVA e Comensalidade. 3- Facilitadores para estimular o consumo de comida caseira; apresentação de utensílios, técnicas de corte e de cocção. 4- Facilitadores para estimular o bom uso de ingredientes culinários; alimentação saudável. Cada oficina teve duração de 2 horas. Cada edição teve a presença de 8 a 10 funcionários, totalizando 8 encontros.

Os materiais dos encontros foram elaborados de acordo com o contexto alimentar dos funcionários e seguindo as orientações do Guia Alimentar para a População Brasileira (GAPB, BRASIL, 2014) e dos estudos que avaliam o conjunto de experiências motivacionais em educação nutricional culinária identificadas como promotoras de mudança de comportamento (FREDERICKS e colab.,2020). Ao final de cada oficina, os participantes preencheram o Questionário de Avaliação das Oficinas para verificar a percepção do impacto das Oficinas em suas rotinas. A avaliação foi feita por meio de um questionário específico, utilizando escala Likert (0 a 5 pontos) para que os participantes atribuíssem um conceito indicando o quanto se sentiram satisfeitos ou insatisfeitos em cada ponto elencado para cada oficina.

O peso e a altura dos voluntários foram aferidos no Laboratório de Avaliação Nutricional da FCA. O peso foi aferido em uma balança digital e a altura por meio de estadiômetro. Este processo foi realizado no primeiro dia de oficina, no qual pedimos que os participantes utilizassem roupas leves para efetuarmos os cálculos com maior precisão. As medidas foram realizadas pela equipe da Liga Humanizada de Nutrição, a qual colaborou com a organização e desenvolvimento do estudo. A classificação do IMC foi realizada de acordo com OMS (2007).

A coleta de dados sobre a alimentação dos participantes, por meio da Escala da Qualidade da Dieta (ESQUADA) e das Habilidades Culinárias Domésticas (EHAPS), foi realizada utilizando o mesmo formulário mencionado anteriormente, elaborado no Google Forms, antes do início dos encontros e após três meses da finalização. Para avaliar a qualidade da dieta e os hábitos alimentares dos funcionários, foi aplicado o questionário da Escala da Qualidade da Dieta (ESQUADA). Essa escala é composta por 25 itens que analisam os hábitos alimentares conforme as diretrizes do GAPB, incluindo práticas como tomar café da manhã, substituir refeições por lanches, cozinhar e consumir frutas, hortaliças, cereais integrais e alimentos ultraprocessados. Além disso, avalia o hábito de cozinhar, fazer café da manhã, comprar frutas e vegetais, bem como o consumo de alimentos in natura e ultraprocessados. Este instrumento está validado para a população jovem e adulta brasileira. Ao final da aplicação, calcula-se um escore que avalia a qualidade da dieta, permitindo a categorização em 5 níveis: “muito ruim”, “ruim”, “boa”, “muito boa” e “excelente” (SANTOS et al., 2021).

A avaliação das Habilidades Culinárias foi conduzida por meio da aplicação do questionário de Avaliação das Habilidades Culinárias Domésticas (Escala de Habilidades Culinárias para Profissionais da Atenção Primária à Saúde - EHAPS). Esse instrumento foi criado e validado no Brasil para medir os quatro domínios das habilidades culinárias de profissionais de saúde da atenção primária, podendo ser usada para adultos. Essa escala analisa a complexidade relacionada ao ato de cozinhar e se alimentar, conforme reconhecido pelo GAPB, levando em conta a criatividade no planejamento e na preparação das refeições, a capacidade de realizar múltiplas tarefas simultaneamente, incluindo o preparo dos alimentos e as atividades domésticas; a autoconfiança na cozinha e no uso de utensílios culinários, além dos aspectos sensoriais e quantitativos na compra e na execução dos procedimentos culinários durante o preparo das refeições (TEIXEIRA et al., 2022). A EHAPS é composta por 29 perguntas, com 5 alternativas de respostas que variam de 0 a 4 em termos de pontuação. O escore final pode variar entre 0 e 116, resultando em 4 categorias: habilidades culinárias baixas ( $\leq 29$ ); habilidades culinárias moderadamente baixas (30-58); habilidades culinárias moderadamente altas (59-87); e habilidades culinárias altas ( $\geq 88$ ).

## **RESULTADOS:**

Durante o período de coleta de dados, 19 funcionários participaram das etapas iniciais do estudo. As características sociodemográficas desses participantes estão descritas na Tabela 1. A maior parte dos funcionários eram mulheres (52,6%), com faixa etária média de  $37,8 \pm 8,6$  anos. Em relação ao estado civil, a maioria declarou ser casado ou possuir união estável ou ser amasiado (68,4%). Sobre o nível de escolaridade e renda mensal, observou-se que a maioria possuía pós graduação completa (68,4%) e renda mensal maior que 6 salários mínimos (73,7%). Por último, os resultados de Índice de Massa Corporal (IMC) indicaram que a maioria dos participantes eram eutróficos (36,8%), seguido de pessoas com sobrepeso (26,3%), obesidade grau I (26,3%) e obesidade grau II (5,3%).

O questionário para avaliar as habilidades culinárias e domésticas (HCD) categorizou as HCD dos participantes antes da realização das intervenções de EAN (T0) e após 3 meses da última oficina (T3) (Tabela 2).

Antes das intervenções de EAN, a maioria dos funcionários apresentaram HCD moderadamente altas (52,6%), apenas dois funcionários apresentaram baixas HC. Ao final das intervenções (T3), observou-se aumento da porcentagem dos funcionários com HCD moderadamente altas (70%).

**Tabela 1.** Características sociodemográficas dos participantes da pesquisa. Resultados expressos em número de participantes e seu respectivo valor percentual (n=19), Campinas, SP.

| Variável                      |                                 | N (%)      |
|-------------------------------|---------------------------------|------------|
| <b>Gênero</b>                 | Feminino                        | 10 (52,6%) |
|                               | Masculino                       | 9 (47,4%)  |
| <b>Faixa etária</b>           | 20 a 29 anos                    | 3 (15,8%)  |
|                               | 30 a 39 anos                    | 10 (52,6%) |
|                               | 40 a 49 anos                    | 4 (21,1%)  |
|                               | 50 a 59 anos                    | 2 (10,5%)  |
| <b>Estado civil</b>           | Solteiro                        | 6 (31,6%)  |
|                               | Casado/ união estável/ amasiado | 13 (68,4%) |
|                               | Separado/ divorciado            | 0          |
|                               | Viúvo                           | 0          |
| <b>Nível de escolaridade</b>  | Ensino médio incompleto         | 0          |
|                               | Ensino médio completo           | 0          |
|                               | Superior incompleto             | 1 (5,3%)   |
|                               | Superior completo               | 3 (15,8%)  |
|                               | Pós-graduação incompleta        | 2 (10,5%)  |
|                               | Pós-graduação completa          | 13 (68,4%) |
| <b>Renda mensal</b>           | Entre 1 a 3 salários mínimos    | 1 (5,2%)   |
|                               | Entre 4 a 6 salários mínimos    | 4 (21,1%)  |
|                               | Mais que 6 salários mínimos     | 14 (73,7%) |
|                               | Não quis informar renda         | 0          |
| <b>IMC (Kg/m<sup>2</sup>)</b> | Baixo peso (<18,5)              | 1 (5,3%)   |
|                               | Eutrofia (18,5 - 24,9)          | 7 (36,8%)  |
|                               | Sobrepeso (25 - 29,9)           | 5 (26,3%)  |
|                               | Obesidade I (30 - 34,9)         | 5 (26,3%)  |
|                               | Obesidade II (35 - 39,9)        | 1 (5,3%)   |

**Tabela 2.** Resultados das habilidades culinárias domésticas (HCD) dos participantes da pesquisa, antes das intervenções de EAN (T<sub>0</sub>) e três meses após as intervenções (T<sub>3</sub>), de acordo com os resultados da EHAPS. Campinas, SP. Resultados expressos em número de participantes e seu respectivo valor percentual para os escores da escala.

| Escore de Habilidades culinárias domésticas | N (%)      |           |
|---|------------|-----------|
|   | T0 (N=19)  | T3 (N=10) |
| Baixa                                       | 2 (10,5%)  | 0         |
| Moderadamente baixa                         | 6 (31,6%)  | 3 (30%)   |
| Moderadamente alta                          | 10 (52,6%) | 7 (70%)   |
| Alta  | 1 (5,3%)   | 0         |

É importante ressaltar que, infelizmente, a adesão aos encontros não foi total. Muitos voluntários não compareceram a todos os encontros, sendo esse um critério de exclusão para os resultados. Dessa forma, não foi possível fazer uma análise robusta dos dados, devido à perda dos voluntários e inferir a eficácia dos encontros nas HCD.

O questionário de Escala da qualidade da dieta (ESQUADA) categorizou em 5 níveis de qualidade da dieta (Tabela 3). Antes das intervenções de EAN e oficina culinária, a maioria dos funcionários tinha uma

qualidade da dieta muito boa (57,9%) , enquanto que o restante tinham uma qualidade da dieta classificada como boa (42, 1%). Da mesma forma, como relatado para as HCD, ao final das intervenções (T3) não foi possível fazer uma análise robusta dos dados, devido à perda dos voluntários e inferir a eficácia dos encontros na qualidade da dieta. Porém, foram analisados os resultados dos voluntários que compareceram em todos os encontros (n=8). Antes das intervenções de EAN e oficina culinária, a maioria dos funcionários tinham a qualidade da dieta muito boa (87,5%), enquanto o restante (12,5%) apresentaram qualidade da dieta boa. Ao final das intervenções, foi visto que os resultados permaneceram iguais.

**Tabela 3.** Qualidade da dieta dos participantes da pesquisa antes das intervenções de EAN (T<sub>0</sub>) e três meses após as intervenções (T<sub>3</sub>), de acordo com os resultados da ESQUADA, Campinas, SP. Resultados expressos em número de participantes e seu respectivo valor percentual para os resultados da escala.

| Escala de Qualidade da dieta | N (%)N      |           |
|------------------------------|-------------|-----------|
|                              | T1 (N = 19) | T3 (N=10) |
| Muito ruim                   | 0           | 0         |
| Ruim                         | 0           | 0         |
| Boa                          | 8 (42,1%)   | 2 (20%)   |
| Muito boa                    | 11 (57,9%)  | 8 (80%)   |
| Excelente                    | 0           | 0         |

Com relação aos resultados do questionário de avaliação das oficinas, foram respondidas 8 perguntas. A primeira era sobre a Satisfação da oficina, em que todos responderam se sentir muito satisfeito ou satisfeito em todas as oficinas; a segunda pergunta era sobre o tempo de duração do encontro, e todos responderam se sentir muito satisfeito ou satisfeito nas 4 oficinas oferecidas; a terceira era sobre a motivação para realizar uma preparação e executar suas habilidades culinárias, resultando em respostas do tipo muito satisfeito ou satisfeito em todas as oficinas; a quarta pergunta era relacionada a preparação para reproduzir os conhecimentos e habilidades culinárias, gerando respostas positivas, como me sinto muito preparado ou me sinto preparado, por todos os voluntários em todas as oficinas; a quinta avaliava a adequação da metodologia e do conteúdo, e todos responderam que achavam muito adequado ou adequado; a sexta pergunta era sobre o domínio dos mediadores (alunos) do assunto conversado, resultando em respostas do tipo muito e bom, em todas as 4 oficinas; a penúltima pergunta era sobre a eficácia do encontro no planejamento das próximas refeições, no qual obtivemos respostas positivas, sendo muito eficaz ou eficaz; por último, avaliamos o encontro, em que todos responderam que foi muito bom ou bom. No geral, os resultados foram bem positivos, demonstrando a efetividade e qualidade das oficinas oferecidas.

## DISCUSSÃO:

O estudo desenvolveu encontros de EAN com oficinas culinárias e rodas de conversa para funcionários da UNICAMP, campus Limeiras - Faculdade de Ciências Aplicadas. As oficinas foram bem avaliadas, e embora não tenha sido possível mensurar sua eficácia, devido à baixa adesão até o final do estudo, foi possível, através da fala dos participantes, notar boa motivação para mudança de padrão alimentar.

Um estudo de intervenção controlado randomizado e com seis meses de seguimento visando o desenvolvimento das habilidades culinárias e alimentação saudável com estudantes universitários ingressantes em 2015 na Universidade Federal de Santa Catarina, mostrou-se eficaz para o aumento da confiança em consumir e utilizar frutas, legumes e verduras, nas atitudes culinárias, na confiança culinária, nos conhecimentos culinários, bem como na disponibilidade e acesso a frutas, legumes e verduras em casa. O programa foi a primeira intervenção com foco no desenvolvimento das habilidades culinárias (BERNARDO, 2017).

Outro estudo de intervenção, do tipo antes e depois, por meio de oficinas culinárias práticas com participantes das Células de Consumidores Responsáveis (CCR) no município de Florianópolis, Santa Catarina, com três oficinas culinárias práticas, totalizando 12 horas de intervenção, avaliou o impacto da intervenção cinco meses após o fim das oficinas culinárias nas HC. Observou-se aumento significativo em duas das oito escalas analisadas, sendo elas, a autoeficácia em cozinhar e utilizar técnicas culinárias básicas e conhecimento sobre termos e técnicas culinárias. Os resultados sugerem que a intervenção culinária realizada gerou mudanças positivas nas habilidades culinárias dos participantes (HERTTAL, 2020).

Outro estudo realizado com pares de pais-filhos em idade escolar, que analisou a influência das habilidades culinárias dos pais na qualidade da dieta dos filhos, mostrou que após intervenções a partir de oficinas culinárias, não houve mudanças significativas na qualidade da dieta dessas crianças (MARTINS, 2017).

Dessa forma, pode-se observar que o presente estudo apresentou limitações como o número amostral pequeno e a disponibilidade desses participantes em aderirem aos encontros, mesmo com agendamento prévio. O desenho do estudo, com grupo controle e experimental seria importante para comparar os dados, mas o público-alvo foi restrito aos funcionários técnico-administrativos deste campus, impossibilitando esse tipo de intervenção. A falta de adesão e falha na participação em todas as oficinas culinárias, compromete a análise dos resultados, não sendo possível inferir o alcance dos objetivos propostos.

## **CONCLUSÕES:**

Os resultados apresentados apontam o impacto positivo das intervenções de educação alimentar e nutricional, uma vez que as avaliações das oficinas foram positivas. As limitações do estudo demonstram a necessidade de realização de um ensaio randomizado, incluindo grupo controle com uma amostra maior e mais diversa de indivíduos para confirmar resultados efetivos das intervenções nas HCD e na qualidade da dieta.

## **BIBLIOGRAFIA:**

BARBOSA, L. B. et al. Estudos de avaliação do conhecimento nutricional de adultos: uma revisão sistemática. *Ciência coletiva*, Rio de Janeiro, 21 (2): 449-462, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.org/pdf/csc/2016.v21n2/449-462/pt>. Acesso em: 06 de março de 2023.

BERNARDO, G. L. Programa de intervenção sobre habilidades culinárias: adaptação, aplicação e avaliação do impacto nas práticas alimentares de estudantes universitários no Brasil. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/182882/350285.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 30 de julho de 2024.

GILLS, S. M. H. et al. Positive Change in Healthy Eating Scores Among Adults With Low Income After Expanded Food and Nutrition Education Program Participation. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, v. 53, n. 6, p. 503–510, jun. 2021.

HERTTAL, B. G. Impacto de oficinas culinárias nas habilidades culinárias de indivíduos participantes de rede alternativa de comercialização de alimentos orgânicos. 11 dez. 2020.

MARTINS, Carla Adriano. A influência das habilidades culinárias dos pais na alimentação de crianças em idade escolar. 2017. Tese (Doutorado em Nutrição em Saúde Pública) - Faculdade de Saúde Pública, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2017. doi:10.11606/T.6.2017.tde-04092017-152620. Acesso em: 2024-07-30.

MENEZES, M. F. G.; MALDONADO, L. A. Do nutricionismo à comida: a culinária como estratégia metodológica de educação alimentar e nutricional. *Revista Hospital Universitário Pedro Ernesto*, v. 14, n. 3, 30 dez. 2015.

MURRAY, D. W. et al. Culinary efficacy: an exploratory study of skills, confidence, and healthy cooking competencies among university students. *Perspectives in Public Health*, v. 136, n. 3, p. 143–151, 3 set. 2015.

Organização Mundial de Saúde OMS. **Growth reference data for 5-19 years** 2007. Disponível em: [http://www.who.int/growthref/who2007\\_bmi\\_for\\_age/en/index.html](http://www.who.int/growthref/who2007_bmi_for_age/en/index.html).

SANTOS, T. S. S.; ARAÚJO, P. H. de M.; ANDRADE, D. F. de; LOUZADA, M. L. da C.; ASSIS, M. A. A. de; SLATER, B. Two validity evidences of the ESQUADA and Brazilians' dietary quality levels. *Revista de Saúde Pública*, [S. l.], v. 55, p. 39, 2021. DOI: 10.11606/s1518-8787.2021055002397. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rsp/article/view/189612>.