HABILIDADES CULINÁRIAS E QUALIDADE DA DIETA DE ADULTOS E IDOSOS: EFEITO DE INTERVENÇÕES DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL

Palavras-Chave: HABILIDADES CULINÁRIAS, EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL, ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Autores(as):

ANDRESSA BEATRIZ MARTIM, FCA – UNICAMP

Profª. Dra. CAROLINE DÁRIO CAPITANI (orientadora), FCA – UNICAMP

Profª. Dra. ANA CAROLINA JUNQUEIRA VASQUES (co-orientadora), FCA – UNICAMP

INTRODUÇÃO:

Com os avanços da tecnologia e do *marketing* no setor alimentício, tornou-se cada vez mais comum a substituição do preparo caseiro de alimentos pelo consumo de produtos ultraprocessados, amplamente disponíveis no mercado. Inseridos nesse ambiente obesogênico, muitos indivíduos têm reduzido o hábito de cozinhar, o que pode impactar negativamente a saúde e favorecer o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs), como diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares. Os ultraprocessados, de acordo com a classificação NOVA, utilizada pelo Guia Alimentar para a População Brasileira (Brasil, 2014), são caracterizados por serem produtos com elevado teor de sódio, de gorduras saturadas, de açúcares adicionados e de aditivos cosméticos, além de serem hipercalóricos e altamente palatáveis (Monteiro *et al*., 2017; Monteiro *et al*., 2019). Essas características favorecem para o aumento do consumo de energia e contribui para o desequilíbrio energético, configurando um dos fatores que impulsionam o crescimento das taxas de sobrepeso e obesidade entre a população (WHO, 2021). Nesse contexto, a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) é uma estratégia fundamental para a promoção da saúde, especialmente quando associada ao incentivo do preparo de alimentos e ao fortalecimento das habilidades culinárias. A culinária, além de contribuir para escolhas alimentares mais saudáveis, pode favorecer a autonomia, a autoconfiança e a capacidade de tomar decisões conscientes relacionadas à alimentação (Menezes; Maldonado, 2015; Jomori *et al*., 2017; Jomori *et al*., 2020; Teixeira *et al*., 2022).

Intervenções de EAN que envolvem oficinas culinárias nas ações, estão associadas a melhorias no comportamento alimentar e no consumo de alimentos in natura (Gills *et al*., 2021). Além disso, estimular a prática culinária entre jovens, adultos e idosos pode gerar impactos positivos duradouros nos padrões alimentares (Murray *et al*., 2015).

Alinhado a essa proposta, destaca-se o Projeto MeNu - Medicina Culinária e Nutrição na Atenção à Saúde, uma iniciativa de ensino, pesquisa e extensão universitária, realizada desde 2022, que integra saberes científicos e populares por meio de práticas de educação culinária. As aulas e oficinas realizadas buscam promover mudanças positivas no comportamento alimentar, incentivando o preparo

de refeições mais saudáveis no cotidiano. O presente estudo estabelece interface direta com esse projeto ao adotar oficinas culinárias como ferramenta educativa para o fortalecimento de hábitos alimentares adequados.

Diante do exposto, o presente estudo tem como objetivo avaliar os efeitos das intervenções de Educação Alimentar e Nutricional nas habilidades culinárias e na qualidade da dieta de adultos e idosos da comunidade interna e externa da Faculdade de Ciências Aplicadas da UNICAMP.

METODOLOGIA:

Trata-se de um estudo de intervenção randomizado com grupo controle, com abordagem qualitativa e quantitativa. A pesquisa foi conduzida após assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido por parte dos participantes (CAAE: 71026623.3.0000.5404, com submissão de Emenda). Participaram do estudo adultos e idosos, com idade superior a 40 anos, de ambos os sexos, membros da comunidade interna e externa da Faculdade de Ciências Aplicadas (FCA), da Universidade Estadual de Campinas UNICAMP, em Limeira - SP, incluindo funcionários terceirizados do *campus* e participantes do Programa UniversIDADE (pessoas com 50 anos ou mais).

Foram coletado dados sociodemográficos, antropométricos, avaliação da qualidade da dieta, consumo de alimentos ultraprocessados, conhecimentos sobre nutrição, habilidades culinárias e motivação para mudança de hábitos alimentares, por meio de questionários desenvolvidos e validados no Brasil: Questionário de Qualidade da Dieta (DQQ); Questionário Brasileiro de Habilidades Culinárias (QBHC) e; escala University of Rhode Island Change Assessment (URICA), respectivamente (Global Diet Quality Project, 2021; Jomori *et al*., 2017; Jomori *et al*., 2020; Bittencourt *et al*., 2012). Os participantes dos grupos intervenção e controle responderam aos questionários no início da coleta e novamente três meses após o término das oficinas. Cabe destacar que apenas o grupo intervenção participou das oficinas culinárias durante a realização da pesquisa, enquanto o grupo controle será contemplado com a mesma intervenção ao final do estudo.

Foram realizadas, com o grupo intervenção, duas edições das oficinas culinárias presenciais no Laboratório de Técnica Dietética (LabTD) da FCA/UNICAMP. Cada edição foi composta por um acolhimento inicial, com apresentação do projeto e primeira aplicação dos questionários, seguido de quatro encontros, totalizando dez encontros ao final. Cada oficina teve duração média de quatro horas. As oficinas tiveram a participação voluntária de discentes da graduação em Nutrição e pós-graduação, sob supervisão de um nutricionista.

As atividades foram planejadas com base nas diretrizes do Guia Alimentar para a População Brasileira (Brasil, 2014) e em estudos que evidenciam os efeitos positivos de ações educativas em culinária na promoção de hábitos alimentares mais saudáveis. Adotando a abordagem hands on cooking ("mão na massa"), os encontros aliaram o preparo de alimentos a discussões sobre os seguintes temas: (1) Explicando conceitos de comportamento alimentar; (2) Classificação NOVA dos alimentos e classificação de grupos alimentares; (3) Facilitadores para estimular o consumo de comida caseira; apresentação de utensílios, técnicas de corte e de cocção e; (4) Facilitadores para estimular o uso adequado de ingredientes culinários; alimentação saudável. Ao final de cada oficina, os participantes responderam a uma avaliação utilizando escala Likert, com o objetivo de analisar suas percepções sobre os conteúdos abordados, a dinâmica das atividades e o ambiente da oficina.

RESULTADOS E DISCUSSÃO:

Participaram do estudo 37 indivíduos, dos quais 12 integraram o grupo controle (GC) e 25, o grupo intervenção (GI), somando os participantes das duas edições. Todos os participantes responderam aos questionários e foram avaliados antes da intervenção (T_0) e três meses após o fim da última oficina (T_3). As informações sociodemográficas dos participantes estão apresentadas na Tabela 1.

No GI, predominavam participantes do sexo feminino (84,0%), branca (68,0%), com faixa etária média de 59,84 ± 8,6. Em relação ao estado civil, a maioria declarou ser casada, em união estável ou amasiada (44,0%). Sobre o nível de escolaridade e renda mensal, observou-se que a maioria possuía pós-graduação completa (40,0%) e renda mensal entre 4 a 6 salários mínimos (44,0%). À respeito do GC, também houve predominância do sexo feminino (91,7%), branca (100,00%), com média de idade de 60,4 ± 11,2 anos. A maioria referiu ser casada, em união estável ou amasiada (66,7%). No que se refere à escolaridade e renda, observou-se que a maioria possui ensino médio completo (33,3%) e renda mensal entre 4 a 6 salários mínimos e mais que 6 salários mínimos (44,0%).

Tabela 1. Características sociodemográficas dos participantes da pesquisa (n=37)

Variáveis	Controle (n=12)	Intervenção (n=25)
Idade (anos)	60,4 ± 11,2	59,84 ± 8,6
Gênero (F/M)	11 (91,7) / 1 (8,3)	21 (84,0) / 4 (16,0)
Etnia (%)		
Branca	12 (100,0)	17 (68,0)
Preta	0 (0,0)	2 (8,0)
Amarela	0 (0,0)	3 (12,0)
Parda	0 (0,0)	3 (12,0)
Estado civil (%)		
Solteiro	1 (8,3)	1 (4,0)
Casado/união estável/amasiado	8 (66,7)	11 (44,0)
Separado/divorciado	0 (0,0)	8 (32,0)
Viúvo	2 (16,7)	4 (16,0)
Não quero informar	0 (0,0)	1 (4,0)
Escolaridade (%)		
Não estudei	0 (0,0)	0 (0,0)
Ensino fundamental incompleto	0 (0,0)	2 (8,0)
Ensino fundamental completo	1 (8,3)	2 (8,0)
Ensino médio incompleto	0 (0,0)	1 (4,0)
Ensino médio completo	4 (33,3)	3 (12,0)
Superior incompleto	2 (16,7)	0 (0,0)
Superior completo	2 (16,7)	7 (28,0)
Pós-graduação incompleta	0 (0,0)	0 (0,0)
Pós-graduação completa	3 (25,0)	10 (40,0)
Não sei	0 (0,0)	0 (0,0)
Não quero informar	0 (0,0)	0 (0,0)
Horas trabalho/dia (%)		
Nenhuma hora (não trabalha/aposentado)	8 (66,7)	14 (56,0)
6 horas	0 (0,0)	3 (12,0)
8 horas	4 (33,3)	8 (32,0)
12 horas	0 (0,0)	0 (0,0)
Renda mensal* (%)		
Menos de 1 SM	0 (0,0)	1 (4,0)
Entre 1 a 3 SM	2 (16,7)	6 (24,0)
Entre 4 a 6 SM	4 (33,3)	11 (44,0)
Mais que 6 SM	4 (33,3)	4 (16,0)
Não sei	0 (0,0)	1 (4,0)
Não quero informar	2 (16,7)	2 (8,0)

*Salário mínimo (SM) = R$ 1.518,00

Os resultados obtidos por meio dos questionários de avaliação evidenciam impactos positivos decorrentes das atividades oferecidas durante as oficinas. O instrumento utilizado continha oito questões que avaliaram diferentes aspectos das oficinas. Todos os participantes (n=25) declararam-se 'Satisfeitos' ou 'Muito satisfeitos' quanto à experiência geral, ao tempo de duração dos encontros e à condução das oficinas. Também relataram aumento na motivação para cozinhar e aplicar o que aprenderam no cotidiano. No que se refere à autoconfiança para reproduzir as técnicas e conhecimentos adquiridos, todos afirmaram sentir-se 'Preparados' ou 'Muito preparados'. A proposta metodológica e os conteúdos abordados foram considerados apropriados, assim como o desempenho dos facilitadores, avaliado como 'Bom' ou 'Muito bom'. Os participantes também reconheceram a utilidade prática das oficinas para o planejamento alimentar cotidiano. De forma geral, os encontros receberam avaliações positivas em todos os itens propostos.

Entre as limitações do presente estudo, destaca-se a perda amostral ao longo do processo, o que compromete parcialmente a análise dos resultados. Nem todos os participantes que iniciaram as oficinas culinárias compareceram a todos os encontros, o que pode ter influenciado o nível de engajamento e os efeitos observados. Além disso, não foi possível coletar a avaliação nutricional de todos os indivíduos, conforme previsto no projeto original, seja por indisponibilidade dos participantes ou por dificuldades logísticas durante os momentos de coleta. Essas limitações devem ser consideradas na interpretação dos resultados e refletem os desafios inerentes a estudos de intervenção com participação voluntária, sem comprometer a relevância do projeto nem o empenho aplicado na condução do estudo.

Cabe mencionar que os dados dos questionários sobre qualidade da dieta, habilidades culinárias e URICA ainda estão sendo compilados e analisados.

CONCLUSÕES:

Os resultados preliminares sugerem que as intervenções de EAN, realizadas por meio de oficinas culinárias, apresentam potencial significativo para promover o desenvolvimento de habilidades culinárias, aumentar a motivação e incentivar escolhas alimentares mais conscientes entre adultos e idosos. Os dados obtidos por meio dos questionários de avaliação das oficinas indicaram alta satisfação dos participantes em relação à experiência vivenciada, bem como aumento na motivação para cozinhar e maior autoconfiança para aplicar os conhecimentos adquiridos.

Vale ressaltar que o projeto teve início com apoio de bolsa PIBIC-CNPq e, posteriormente, passou a ser desenvolvido com financiamento da FAPESP. Essa transição possibilitou o aprimoramento da proposta, incluindo a incorporação de um grupo controle e o refinamento da metodologia. Como consequência, houve ajustes no cronograma inicial. Neste resumo, são apresentados resultados parciais do estudo, referentes às etapas já concluídas até o momento, enquanto a coleta e análise dos dados continuam em andamento conforme o novo planejamento. Sendo assim, o projeto prevê ainda uma nova avaliação dos participantes após seis meses (T_6), bem como a realização de análises estatísticas dos questionários aplicados, com o objetivo de identificar possíveis mudanças nos indicadores avaliados ao longo do tempo.

BIBLIOGRAFIA

BITTENCOURT, Simone Armentano. **Motivação para a mudança : adaptação e validação da escala URICA (University of Rhode Island Change Assessment) para o comportamento de comer compulsivo**. 83 f. Tese (Doutorado em Psicologia) - Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2009.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia Alimentar para a População Brasileira**. 2. ed. Brasília: Editora Ms, 2014.

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**, vol. 53,6, p. 503-510. 2021.

JOMORI, M. M. et al. Brazilian Cooking Skills Questionnaire evaluation of using/cooking and consumption of fruits and vegetables. **Nutrition**, v. 95, mar. 2022.

JOMORI, M. M. et al. The concept of cooking skills: A review with contributions to the scientific debate. **Revista de Nutrição**, v. 31, n. 1, p. 119–135, jan. 2018.

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.

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

MONTEIRO, C. A. et al. Ultra-processed foods: what they are and how to identify them. **Public health nutrition**, v. 22, n. 5, p. 936–941, 2019.

MURRAY, D. W. et al. Culinary efficacy: an exploratory study of skills, confidence, and healthy cooking competencies among university students. **Perspectives in public health**, vol. 136,3, p. 143-51, 2016.

TEIXEIRA, A. R. et al. Instrumento para mensurar habilidades culinárias domésticas na atenção primária à saúde. **Revista de Saúde Pública**, v. 56, 78, 2022.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Obesity and overweight**. Genebra: World Health. Organization; 2021.