

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
FACULDADE DE MEDICINA
DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO

Dreiciane Lesnik Lopes

**AVALIAÇÃO DAS HABILIDADES CULINÁRIAS E ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL
DE ESTUDANTES DE NUTRIÇÃO DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO
GRANDE DO SUL**

Porto alegre

2019

Dreiciane Lesnik Lopes

**AVALIAÇÃO DAS HABILIDADES CULINÁRIAS E ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL
DE ESTUDANTES DE NUTRIÇÃO DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO
GRANDE DO SUL**

Trabalho de Conclusão de Curso de
Graduação, apresentado como requisito para
a obtenção do grau de Bacharel em Nutrição,
à Universidade Federal do Rio Grande do Sul,
Departamento de Nutrição.

Orientadora: Prof.^a. Dr^a. Maurem Ramos

Co-orientadora: Prof.^a. Dr^a. Manuela Mika Jomori

Porto Alegre

2019

CIP - Catalogação na Publicação

Lopes, Dreiciane Lesnik

Avaliação das Habilidades Culinárias e Alimentação Saudável dos estudantes de nutrição da Universidade Federal do Rio Grande do Sul / Dreiciane Lesnik Lopes.

-- 2019.

52 f.

Orientadora: Maurem Ramos.

Coorientadora: Manuela Mika Jomori.

Trabalho de conclusão de curso (Graduação) -- Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Faculdade de Medicina, Curso de Nutrição, Porto Alegre, BR-RS, 2019.

1. Habilidades Culinárias. 2. Alimentação Saudável. I. Ramos, Maurem, orient. II. Jomori, Manuela Mika, coorient. III. Título.

**AVALIAÇÃO DAS HABILIDADES CULINÁRIAS E ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL
DOS ESTUDANTES DE NUTRIÇÃO DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO
GRANDE DO SUL**

Trabalho de Conclusão de Curso de Graduação apresentado à Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Faculdade de Medicina, Comissão de Graduação do curso de Nutrição.

Porto Alegre, ___ de _____ de 2019.

A comissão examinadora, abaixo assinada, aprova o Trabalho de Conclusão de Curso, elaborado por Dreiciane Lesnik Lopes, como requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel em Nutrição.

Comissão examinadora:

Prof.^a. Dr.^a. Juliana Rombaldi Bernardi

Prof.^a. Dr.^a. Vivian Rodrigues Ferreira

Prof.^a. Dr.^a. Maurem Ramos – Orientadora
Prof.^a. Dr.^a. Manuela Mika Jomori – Co-orientadora

RESUMO

Objetivo: Analisar as habilidades culinárias e alimentação saudável dos alunos do curso de nutrição da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. **Método:** Trata-se de um estudo transversal, que contou com a participação de 132 estudantes com idade média de 24 anos. Utilizou-se o Questionário de Avaliação das Habilidades Culinárias e Alimentação Saudável - QBHC, que aborda escalas de comportamento, atitude e autoeficácia culinária. Para análise dos dados foi utilizado o software SPSS e realizados os testes t de Student, ANOVA e qui-quadrado, com significância de 5%. **Resultados:** Os estudantes apresentaram alta disponibilidade e acessibilidade de frutas, verduras e legumes, e mostraram-se confiantes no consumo diário recomendado dos mesmos. Apresentaram alto grau de confiança em desempenhar tarefas culinárias e cozinhar utilizando frutas, verduras e legumes. No entanto, mostraram-se inseguros quanto a realizar técnicas culinárias básicas e a cozinhar reutilizando sobras de refeições prontas. **Conclusão:** Apesar de todo conhecimento que vem adquirindo durante a graduação, o estudante de nutrição ainda apresenta limitações quanto suas habilidades culinárias. São necessários mais estudos acerca do assunto para futuras intervenções.

Palavras Chaves: Nutrição. Estudantes. Comportamento alimentar. Alimentação saudável. Autoeficácia.

ABSTRACT

Purpose: To analyze the culinary skills and healthy eating of nutrition students of the Federal University of Rio Grande do Sul. **Methods:** This is a cross-sectional study, involving 132 students with an average age of 24 years. We used the Culinary Skill and Healthy Eating Assessment Questionnaire - QBHC, which addresses behavioral, attitude and culinary self-efficacy scales. For data analysis, the SPSS software was used and Student's t, ANOVA and chi-square tests were performed, with significance of 5%. **Results:** The students had high availability and accessibility of fruits and vegetables and were confident in their recommended daily intake. They had a high degree of confidence in performing culinary tasks and cooking using fruits and vegetables. However, they were unsure about performing basic cooking techniques and cooking by reusing ready-made meal leftovers. **Conclusion:** Despite all the knowledge he has been acquiring during graduation, the nutrition student still has limitations regarding his culinary skills. Further studies on the subject are needed for future interventions.

Keywords: Nutrition. Students. Eating behavior. Healthy eating. Self-efficacy.

LISTA DE ABREVIações

AC - Escala de atitude culinária

ACFLV - Escala de autoeficácia no consumo de frutas, legumes e verduras frescos

AEC - Escala de autoeficácia culinária

AFLVT - Escala de autoeficácia para uso de frutas, legumes, verduras e temperos

ATCB - Escala de autoeficácia para uso de técnicas culinárias básicas

CC - Escala de comportamento culinário

COMGRAD - Comissão de Graduação do curso de Nutrição

CTTC - Conhecimento de termos e técnicas culinárias

CWC - Programa *Cooking with Chef* (Cozinhando com o Chef)

DAFVL - Índice de disponibilidade e acessibilidade de frutas, verduras e legumes

DP - Desvio padrão

IMC - Índice de massa corporal

QBHC - Questionário Brasileiro de Habilidade Culinárias e Alimentação Saudável

RU - Restaurante Universitário

TCLE - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

UFRGS - Universidade Federal do Rio Grande do Sul

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	9
2 REVISÃO DA LITERATURA	11
2.1 Consumo Alimentar de Estudantes Universitários	11
2.2 Alimentação de Estudantes de Nutrição	13
2.3 Habilidades Culinárias de Estudantes Universitários	13
3 JUSTIFICATIVA	16
4 OBJETIVO	17
4.1 Objetivos Específicos	17
5 MÉTODO	18
5.1 Amostra	18
5.2 Instrumento	18
5.3 Coleta de Dados.....	20
6 ANÁLISE DOS DADOS	21
7 RESULTADOS	22
7.1 Características sociodemográficas e alimentares dos participantes	22
7.2 Estrutura física domiciliar dos participantes	24
7.3 Habilidades culinárias e alimentação saudável dos estudantes	25
8 DISCUSSÃO	30
CONSIDERAÇÕES FINAIS	33
REFERÊNCIAS	34
ANEXO A - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)	39
ANEXO B - Questionário Brasileiro de Habilidades Culinárias e Alimentação Saudável (QBHC)	41
ANEXO C - Questionário de Caracterização dos Estudantes Universitários	47
ANEXO D - Pedido e Autorização da Comissão de Graduação de Nutrição da Universidade Federal do Rio Grande de Sul	51
APÊNDICE A - Panfleto para Divulgação	53

1 INTRODUÇÃO

Estudos demonstram que o ingresso ao meio acadêmico acaba por modificar negativamente o comportamento alimentar de diversos estudantes (CALAIS et al., 2007; PENAFORTE, 2016; VIEIRA et al., 2002). Ao analisar a ingestão alimentar desses estudantes, percebe-se uma tendência dos alunos de consumir alimentos não saudáveis, como uma maior ingestão de lanches e *fast foods* e menor ingestão de frutas e legumes (LARSON et al., 2012; DELIENS et al., 2013).

Outro fator importante a ser considerado é o contexto social do estudante: aqueles que continuam morando com os pais possuem pouca ou nenhuma mudança no seu comportamento alimentar, enquanto que aqueles que se mudam da casa dos pais fazem as piores escolhas alimentares, reduzindo o consumo de frutas e legumes e aumentando a ingestão de alimentos prontos para o consumo, doces, bebidas alcoólicas e *fast foods* (PAPADAKI et al., 2007; KREMMYDA et al., 2008).

Considerando os estudantes do curso de nutrição, espera-se que o conhecimento adquirido ao longo do curso influencie positivamente as escolhas alimentares (SALVO, 2005; MAGALHÃES, 2012), entretanto, Viana et al. (2009) verificou que nem sempre esse maior conhecimento acerca de uma adequada alimentação vai implicar em uma ingestão alimentar mais saudável. Percebe-se que muitas vezes o que se aprende na teoria não é aplicado na prática, mesmo sabendo de todos os benefícios que uma adequada ingestão alimentar trará para a saúde (AQUINO et al., 2015).

Embora os estudantes possuam o conhecimento acerca de uma alimentação saudável, eles se deparam com uma questão importante: suas habilidades culinárias. O Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014) destaca que há uma redução na transmissão de conhecimentos culinários entre as gerações, e que devido a esse enfraquecimento das habilidades culinárias os jovens acabam por consumir uma maior quantidade de alimentos ultraprocessados.

Estudos demonstraram que aqueles estudantes que referiram possuir maior habilidade culinária tiveram menor consumo de alimentos processados, enquanto aqueles que afirmavam ter menor habilidade culinária tiveram um consumo de alimentos pré-prontos ou prontos para o consumo significativamente maior

(LARSON et al., 2006; BRUNNER, VAN DER HORST E SIEGRIST, 2010; WILSON et al, 2017).

Sabendo da importância das habilidades culinárias para o desenvolvimento de uma ingestão alimentar adequada e saudável, se faz necessário estudos que verifiquem as habilidades desses estudantes. Verificou-se que não há, exclusivamente, estudos acerca das habilidades culinárias dos estudantes de nutrição. Sendo assim, esse presente estudo tem por finalidade analisar as habilidades culinárias e alimentação saudável dos estudantes de nutrição da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS).

2 REVISÃO DA LITERATURA

2.1 Consumo Alimentar de Estudantes Universitários

Ao ingressar no ambiente universitário, o estudante é colocado diante de situações geradoras de estresse, que acabam por afetar o seu comportamento alimentar (CALAIS et al., 2007). As exigências da vida acadêmica e as novas demandas sociais, adicionadas a recente conquista de liberdade e responsabilidade pela escolha, compra, e preparo dos alimentos, podem interferir diretamente no comportamento alimentar e gerar impactos negativos nas escolhas alimentares, principalmente relacionadas à de alimentos com maior palatabilidade e valor energético, como aqueles ricos em açúcar e gordura (PENAFORTE, 2016).

Do mesmo modo, Vieira et al. (2002) refere que o ingresso no meio universitário proporciona mudanças no comportamento, tornando esses estudantes vulneráveis às circunstâncias de risco à saúde, como uma baixa prevalência de alimentação saudável, com elevada ingestão de alimentos doces e gordurosos e baixa ingestão de frutas e hortaliças.

Estudos que analisaram as características alimentares de estudantes universitários fizeram descobertas semelhantes, e uma delas é a tendência dos alunos de consumir alimentos não saudáveis quando entram na universidade. Esses estudos revelam que a ingestão alimentar dos universitários é caracterizada por uma maior ingestão de lanches, *fast foods*, batatas fritas, bolos, tortas e bebidas carbonatadas, e uma menor ingestão de frutas e legumes (HUANG et al., 1994; LARSON et al., 2012; DELIENS et al., 2013).

Os principais resultados encontrados nos estudos foram o alto consumo de *fast foods*, lanches, frituras, carnes vermelhas, doces, carbonatados, bebidas adoçadas, bebidas energéticas, grãos refinados, produtos de panificação e bebidas alcoólicas; e baixo consumo de frutas, hortaliças, legumes, grãos integrais, tubérculos e peixes (AGUERO et al., 2015; ANSARI et al., 2012; BAGORDO et al., 2013; FEITOSA et al., 2010; MONTEIRO et al., 2009; MORENO-GÓMEZ et al., 2012; ORTIZ-MONCADA et al., 2012; RAMALHO et al., 2012; SMALL et al., 2013; ZAZPE et al., 2013).

Estudos estrangeiros revelaram que os estudantes possuem o hábito de petiscar durante o dia entre as refeições principais. Esse consumo é caracterizado por alimentos com baixo teor de nutrientes, como lanches ou sanduíches, que são vendidos nas lanchonetes das universidades (HUANG et al., 1994; LIKUS et al., 2013; MAHFOUZ et al., 2016). Um estudo realizado em uma universidade pública no sul do Brasil analisou os restaurantes e lanchonetes presentes no campus e concluiu que os alimentos vendidos nestes locais possuíam baixa qualidade nutricional, e que os alimentos mais saudáveis eram os mais caros. Portanto, a disponibilidade e o preço desses produtos não promovem escolhas alimentares saudáveis no ambiente universitário (PULZ et al., 2017).

Deixar a casa dos pais e ter que assumir responsabilidades como aquisição e preparação de alimentos pode afetar significativamente os hábitos alimentares dos estudantes no momento em que eles ingressam na universidade. Estudos demonstraram que aqueles estudantes que continuaram morando com os pais após o ingresso na universidade não mudaram seus hábitos alimentares. Além disso, apresentaram alimentação mais saudável quando comparados àqueles que não moram com os pais, possuindo maior ingestão de frutas, legumes, carnes, ovos, grãos e pães (ANSARI et al., 2012; BAGORDO et al., 2013; LUPI et al., 2015). Os estudantes que se mudaram da casa dos pais fizeram as piores escolhas alimentares: reduziram consideravelmente a ingestão de frutas e legumes e aumentaram a ingestão de alimentos prontos para o consumo, doces, bebidas alcoólicas e *fast foods* (PAPADAKI et al., 2007; KREMMYDA et al., 2008).

Considerando barreiras e facilitadores para uma alimentação saudável, AL-Otaibi (2014) constatou que as principais barreiras entre estudantes universitários para uma adequada ingestão de frutas e hortaliças foram a falta de tempo para preparar sua própria refeição e a ausência de frutas e verduras no refeitório da universidade na Arábia Saudita. Também na Arábia Saudita, Majeed (2014) corroborou com os resultados anteriores ao descobrir que a principal barreira para uma dieta saudável era a falta de tempo e a falta de acesso a alimentos saudáveis. Em relação à falta de tempo, alguns alunos preferem usar seu tempo livre para outras atividades, principalmente quando a preparação é somente para si (DELIENS et al., 2014).

2.2 Alimentação de Estudantes de Nutrição

O estudante de nutrição possui seu comportamento alimentar influenciado de maneira positiva pelos conhecimentos obtidos durante o curso devido ao fato de adquirir conhecimentos qualitativos e quantitativos em relação aos alimentos, entretanto não é o suficiente para evitar desequilíbrios no estado nutricional ou práticas de saúde inadequadas (SALVO, 2005). Como o estudante de nutrição adquire conhecimentos amplos sobre o tema, é possível supor que os incorpore em seu comportamento alimentar, resultando em uma alimentação saudável e nutricionalmente adequada, porém os estudos ainda são controversos. (MAGALHÃES, 2012). Portanto, verifica-se que maiores conhecimentos sobre nutrição nem sempre irão implicar em uma ingestão alimentar mais saudável. (VIANA et al., 2009).

Monteiro et al. (2009) constatou que 48,5% das estudantes do sexo feminino que frequentavam o primeiro ano do curso de nutrição estavam ou já estiveram em algum tipo de dieta, e que 76,6% gostariam de mudar seus hábitos alimentares. Isso pode indicar que essas jovens se preocupavam com sua alimentação e sua imagem corporal. Para Laus, Moreira e Costa (2009), estudantes de Nutrição em semestres mais avançados apresentam melhores hábitos alimentares que estudantes do primeiro ano, o que pode ser atribuído ao aumento do conhecimento na área.

Aquino et al. (2015) observou que a alimentação de ingressos e egressos do curso de nutrição de uma universidade mineira foram inadequadas, pois possuíam baixo consumo de frutas, legumes e verduras, leguminosas, carnes e ovos, leite e seus derivados. Embora os estudantes sejam acadêmicos da área da saúde e do Curso de Nutrição, nem sempre o que se aprende na teoria é efetivado na prática, mesmo tendo conhecimento dos benefícios à saúde.

2.3 Habilidades Culinárias de Estudantes Universitários

Apesar do conhecimento que vem adquirindo, o jovem se depara com uma questão importante: sua habilidade culinária. Segundo Jomori et al. (2018), o conceito de habilidade culinária é definido como: “a confiança, a atitude e a aplicação de conhecimentos individuais para desempenhar tarefas culinárias, desde

o planejamento dos cardápios e das compras até o preparo dos alimentos, sejam essa *in natura*, minimamente processados, processados ou ultraprocessados”.

Segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014), atividades como a seleção, pré-preparo, tempero, cozimento, combinação e apresentação dos alimentos são consideradas habilidades culinárias. Entretanto, o guia destaca que há uma diminuição na transmissão do conhecimento culinário entre as gerações, e que esse enfraquecimento das habilidades culinárias entre gerações acaba favorecendo um maior consumo de alimentos ultraprocessados.

Uma das barreiras referidas pelos jovens para a aquisição de hábitos alimentares mais saudáveis é a falta de habilidades culinárias para o preparo das refeições em casa. Dentre essas barreiras estão: alimentos pré prontos ou prontos para o consumo (LARSON et al., 2006; PAPADAKI et al., 2007; BRUNNER, VAN DER HORST, SIEGRIST, 2010; HARTMANN, DOHLE, SIEGRIST, 2013; GARCIA, SVOBODA, RUIZ, 2016; WOLFSON et al., 2016); Pouca ou nenhuma transmissão de conhecimentos e confiança culinária (BYRD-BREDBENNER, 2004); Situação de moradia (LARSON et al., 2006; PAPADAKI et al., 2007; JONES et al., 2014; WINKLER, TURREL, 2009; WILSON et al., 2017); Limitação do tempo (LARSON et al., 2006; JONES et al., 2014; WOLFSON et al., 2016; BRUNNER, VAN DER HORST, SIEGRIST, 2010).

Estudos demonstraram que estudantes que alegaram maior habilidade culinária tiveram menor consumo de alimentos do tipo *fast food*, enquanto que naqueles onde a habilidade culinária era menor houve um consumo significativamente maior de alimentos pré-prontos ou prontos para o consumo (LARSON et al., 2006; BRUNNER, VAN DER HORST, SIEGRIST, 2010; WILSON et al., 2017). Garcia, Svoboda e Ruiz (2016) mostrou que jovens que não sabiam cozinhar apresentavam um consumo mais frequente de alimentos processados quando comparados àqueles que sabiam cozinhar, sendo que destes últimos apenas metade alegou consumir esse tipo de alimento.

Segundo estudo realizado por Papadaki et al. (2007), os estudantes que passaram a morar longe dos pais após o ingresso na universidade diminuíram o preparo dos alimentos em casa. Jones et al. (2014) justifica que algumas das barreiras para o não cozinhar poderia se dar ao fato de não haver cozinha disponível

para o preparo do alimento e haver fácil acesso às cantinas nas universidades. Wilson et al. (2017) demonstrou que estudantes que possuíam acesso a cozinha equipada apresentaram maior habilidade culinária quando comparados àqueles que não tinham acesso, sendo que dentre os que moravam em residências universitárias a maioria apresentava de limitada a nenhuma habilidade culinária.

O desenvolvimento de habilidades culinárias pode estar relacionado à confiança e conhecimento sobre culinária e ao prazer em cozinhar (WOLFSON et al, 2016; BYRD-BREDBENNER, 2005; WINKLER, TURRELL, 2010). A presença dessas habilidades parece ter correlação positiva com o consumo semanal de frutas, verduras e legumes e correlação negativa com consumo frequente de alimentos industrializados e prontos para o consumo (HARTMANN, DOHLE, SIEGRIST, 2013; BRUNNER, VAN DER HORST, SIEGRIST, 2010).

3 JUSTIFICATIVA

O Guia Alimentar para População Brasileira destaca a importância de desenvolver e partilhar as habilidades culinárias, para que assim haja uma promoção de hábitos alimentares mais saudáveis. O guia trás: “Desenvolva, exercite e partilhe suas habilidades culinárias; valorize o ato de preparar e cozinhar alimentos; defenda a inclusão das habilidades culinárias como parte do currículo das escolas” (BRASIL, 2014).

Autores sugerem que os estudantes do curso de nutrição, ao aprimorar seus conhecimentos, passariam a incorporar os aprendizados em sua alimentação. Contudo, nem sempre o conhecimento proporcionará uma alimentação mais saudável (SALVO, 2005; MAGALHÃES, 2012; VIANA et al., 2009; LAUS, MOREIRA, COSTA, 2009; AQUINO et al., 2015).

Além disso, recomendam-se estudos utilizando o questionário brasileiro de avaliação das habilidades culinárias, permitindo que estratégias adequadas sejam traçadas para o público de estudantes universitários, no que se refere às suas habilidades culinárias e promoção da alimentação saudável (JOMORI, 2018).

Verificou-se que não há estudos verificando as habilidades culinárias de estudantes do curso de nutrição, exclusivamente. Sendo assim, justifica-se analisar as habilidade culinária e alimentação saudável nos estudantes do curso de nutrição da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS).

4 OBJETIVO

Avaliar as habilidades culinárias e alimentação saudável dos estudantes do curso de nutrição da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS).

4.1 Objetivos Específicos

- Avaliar as atitudes culinárias e o comportamento culinário;
- Analisar a disponibilidade e acessibilidade de frutas, legumes e verduras;
- Analisar o conhecimento de termos e técnicas culinárias;
- Analisar a autoeficácia¹ no consumo e no uso de frutas, verduras e legumes, temperos e no preparo das refeições;
- Avaliar as características sociodemográficas dos estudantes;
- Identificar associação entre as características sociodemográficas e as habilidades culinárias.

¹ Autoeficácia: Crença ou expectativa de que é possível realizar com sucesso uma determinada tarefa e alcançar um resultado desejado. Aqueles que se julgam com grande autoeficácia irão esperar resultados positivos, enquanto indivíduos com baixa autoeficácia irão esperar resultados negativos (Bandura, 1977).

5 MÉTODO

Trata-se de um estudo do tipo transversal, que teve por população os estudantes do curso de nutrição, da Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

5.1 Amostra

Segundo dados da Comissão de Graduação do Curso de Nutrição (COMGRAD), existiam 272 (duzentos e setenta e dois) estudantes matriculados em abril de 2019, sendo 252 (duzentos e cinquenta e dois) alunos ativos, 18 (dezoito) cancelamentos, 1 (um) trancamento e 1 (um) desligamento. Foi encaminhado à COMGRAD um pedido de autorização (ANEXO D) para divulgação do link do questionário via e-mail da comissão de graduação e permissão para visitas às salas de aula para entrega de panfletos sobre a pesquisa (APÊNDICE A).

Foram convidados a participar da pesquisa todos os estudantes que estão matriculados e ativos no curso da universidade, via e-mail pessoal e institucional, além de divulgação pessoal e por mídias sociais, via grupos de Facebook e Whatsapp.

Foi encaminhado e-mail a COMGRAD do curso de nutrição da universidade solicitando que encaminhasse aos estudantes o convite para participarem da pesquisa e indicação do link que disponibilizava o questionário online. A divulgação também ocorreu em mídias sociais e através de cartazes e panfletos distribuídos nas salas de aula, onde foram disponibilizadas informações sobre a pesquisa, e contou com sistema *QR Code* para acesso ao questionário.

Foram incluídos os alunos ativos, maiores de 16 anos de idade.

Foram excluídos os alunos trancados, alunos que cancelaram e os que foram desligados, menores de 16 anos e alunos de outros cursos.

5.2 Instrumento

O questionário brasileiro de avaliação das habilidades culinárias e alimentação saudável (QBHC) (ANEXO B) foi originalmente desenvolvido, validado e aprimorado na Universidade de Clemson, EUA, e utilizado como instrumento de

avaliação do Programa *Cooking with Chefs* (CWC), sendo adaptado e validado no Brasil posteriormente (JOMORI et al., 2018).

Possui 64 itens divididos em 8 escalas, que avaliou: 1) *Disponibilidade e acessibilidade de frutas, verduras e legumes (DAFVL)*: Oito itens que avaliam a presença de frutas, legumes e verduras para o preparo e consumo em casa na última semana; 2) *Atitude culinária (AC)*: Sete itens que analisam a atitude dos indivíduos em relação ao cozinhar; 3) *Comportamento Culinário (CC)*: Onze itens que verificam a frequência do preparo de diferentes tipos de alimentos, como básicos e/ou pré-prontos; 4) *Autoeficácia no consumo de frutas, legumes e verduras frescos (ACFLV)*: Três itens que referem-se ao grau de confiança dos indivíduos quanto ao consumo recomendado de frutas, verduras e legumes diariamente; 5) *Autoeficácia Culinária (AEC)*: Seis itens que verificam o grau de confiança dos indivíduos ao desempenhar determinadas tarefas culinárias; 6) *Autoeficácia para uso de técnicas culinárias básicas (ATCB)*: 12 itens que refletem o grau de confiança na realização das técnicas culinárias básicas; 7) *Autoeficácia para uso de frutas, legumes, verduras e temperos (AFLVT)*: 9 itens que verificam o grau de confiança no uso de frutas, legumes, verduras e temperos ao cozinhar; 8) *Conhecimento de termos e técnicas culinárias (CTTC)*: 8 itens que analisam o nível de conhecimento de técnicas culinárias básicas.

Conjuntamente ao questionário os participantes responderam 16 questões de caracterização do estudante, onde eram solicitadas informações sociodemográficas e pessoais e informações sobre alimentação e nutrição. Essas questões consistiram em sexo, idade, período de ingresso, forma de ingresso (renda, cor, ensino público), escolaridade dos pais, se tem filhos, com quem mora, cidade e estado de origem, tempo disponível para cozinhar, estrutura física domiciliar, peso e altura, aprendizado culinário e local onde é realizada a principal refeição (almoço ou jantar) (ANEXO C). Também foi solicitado e-mail e número de matrícula para identificação do aluno e verificação dos critérios de inclusão ou exclusão.

Todas as questões foram inseridas num formulário do programa Google Forms para ser aplicado online.

5.3 Coleta de Dados

O questionário foi enviado aos estudantes através do formulário online, juntamente com um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), disponível na primeira página do questionário (ANEXO A).

As respostas do formulário foram acompanhadas diariamente para avaliação da quantidade de respostas. Foram feitas mensagens explicativas, enviadas através de e-mail e mídias sociais, que informaram aos alunos a finalidade da pesquisa e os convidaram a participar da aplicação do instrumento. Também foram distribuídos panfletos explicativos a fim de incentivar a participação dos estudantes.

Ao final da coleta das respostas, foi sorteado um brinde entre os alunos participantes.

6 ANÁLISE DOS DADOS

Primeiramente, os dados obtidos pelo questionário foram transferidos para uma planilha do Programa *Microsoft Excel*. Após esse processo foi feita a codificação dos dados e então foram transportados para o Programa *Statistical Package for the Social Sciences SPSS®*, versão 21 (IBM Corporation, Armonk, NY, 2012), para posteriores análises estatísticas.

A fim de analisar os dados sociodemográficos, características alimentares, características nutricionais e estrutura domiciliar, foi calculado a frequência relativa (%) de cada item categórico, bem como a média (\pm desvio padrão) dos itens numéricos.

Para cada escala, foram calculadas média (\pm desvio padrão) das seguintes pontuações: *DAFVL*: Dividida entre respostas de sim ou não, pontuada como um ou zero respectivamente; *AC*: Respostas divididas de "discordo totalmente" a "concordo totalmente", pontuando de um a cinco respectivamente; *CC*: Apresentava como respostas opções de "nunca", a "diariamente", pontuado de um a cinco, respectivamente; *ACFLV*, *AEC*, *ATCB* e *AFLVT*: Ambas com respostas de "nada confiante" a "extremamente confiante", pontuando de um a cinco, respectivamente; *CTTC*: Questões de múltipla escolha, contendo apenas uma resposta correta, pontuada com um (1). Aqueles que responderam corretamente $\geq 75\%$ (≥ 6 itens), eram classificados com alto nível de conhecimento culinário. Já aqueles que acertaram $\leq 60\%$ (≤ 5 itens) foram classificados com baixo nível de conhecimento culinário. Na escala *AC* haviam 3 itens-reversos que foram recodificados, sendo as atitudes negativas pontuadas inversamente. Por exemplo, a opção "discordo totalmente" para um item negativo ("eu acho cozinhar cansativo"), foi contabilizada com 5 pontos, e essa mesma opção para um item positivo ("eu gosto de testar novas receitas") foi contabilizado 1 ponto.

Na avaliação das médias entre duas categorias foi aplicado o teste t de Student para amostras independentes, já para a comparação entre três ou mais categorias foi realizada análise de variância (ANOVA). Também foi utilizado teste Qui-quadrado para associação das escalas e variáveis dicotômicas. O nível de significância foi estabelecido em 5% ($p < 0,05$).

7 RESULTADOS

7.1 Características sociodemográficas e alimentares dos participantes

Participaram da pesquisa 132 estudantes matriculados e ativos no curso de nutrição. A tabela 1 ilustra a distribuição das características encontradas.

Tabela 1. Características sociodemográficas, alimentares e nutricionais:

Características	Amostra (N=132)
Sexo (%)	
Feminino	85,6
Masculino	14,4
Idade	
(M ± DP)	23,9 ± 5,6
Tempo no curso (%)	
1 ano	12,1
2 anos	23,5
3 anos	12,1
4 anos ou mais	52,3
Forma de ingresso (%)	
Acesso universal	12,1
Cotas afirmativas	87,9
Filhos <16 anos de idade (%)	
Sim	5,3
Não	94,7
Com quem mora (%)	
Sozinho	7,6
Pais e/ou avós	65,2
Cônjuge e/ou filhos	15,9
Outros	11,4
Região (%)	
Sul	94,7
Sudeste	2,3
Centro-Oeste	1,5
Norte	1,5

Índice de Massa Corporal (kg/m)	p* (0,05)
(M ± DP)	22,9 ± 3,5
Feminino	22,7 ± 3,6
Masculino	24,3 ± 2,6
Tempo disponível para cozinhar	
(M ± DP)	4,24 ± 5,8
Considera que sabe cozinhar? (%)	
Sim	92,4
Não	7,6
Com quem aprendeu a cozinhar? (%)	
Mãe/Pai/Avó/Outros da família	93,2
Amigos e/ou sozinho	51,5
Aula/Curso/Escola	22
Outros	67,4
Onde realiza a principal refeição? (%)	
Em casa	50,8
Fora de casa	49,2
Local onde realiza principal refeição fora de casa? (%)	
Restaurante Universitário (RU)	71,2
Outros restaurantes	28,8

O estudo contou com 113 (85,6%) participantes do sexo feminino e 19 (14,4%) participantes do sexo masculino, com idades média de 23,9 ± 5,6 anos. Mais da metade dos alunos estavam a 4 anos ou mais no curso (52,3%), seguidos daqueles que estavam pela metade, entre 2 e 3 anos (23,5%). Desses, 116 (87,9%) haviam ingressado pelas cotas afirmativas (ensino público, renda inferior a 1,5 salários mínimos per capita; autodeclarado preto, pardo ou indígena) (Tabela 1).

Apenas 5,3% dos participantes relataram ter filhos menores de 16 anos, e mais da metade (65,2%) relatou ainda residir com os pais e/ou avós. A maioria (94,7%) dos estudantes são proveniente da região Sul do país (Rio Grande do Sul, Santa Catarina e Paraná). O índice de massa corporal (IMC), obtido pelo peso e altura autorreferidos, entre as mulheres ficou com média 22,7 ± 3,6 Kg/m², enquanto que entre os homens essa média foi de 24,3 ± 2,6 Kg/m² (p= 0,05) (Tabela 1).

O tempo médio disponível para cozinhar foi de $4,24 \pm 5,7$ horas. Uma grande parcela (93,2%) dos participantes alegaram saber cozinhar, sendo a principal fonte desse aprendizado os pais/família (93,2%). Menos da metade (49,2%) dos estudantes realizam sua principal refeição fora de casa, e dentro desses, 71,2% referem o Restaurante Universitário (RU) (Tabela 1).

7.2 Estrutura física domiciliar dos participantes

Dentre os equipamentos e utensílios que os participantes possuíam em sua residência, todos afirmaram possuir copos e xícaras, pratos, talheres, panelas, geladeira e fogão. Itens relacionados com manipulação de frutas e verduras apareceram com menor frequência, tais como batedor de ovos (68,9%), espremedor de frutas (64,4%), afiador de facas (56,1%), descascador de legumes (68,9%), fatiador de legumes/verduras (38,6%), medidores (65,9%), panela a vapor (34,8%), processador/mixer (47,7%) entre outros, apresentados na tabela 2.

Já em relação aos equipamentos, os itens mais relatados pelos estudantes foram liquidificador (96,7%), microondas (89,4%) congelador (81,1%) e forno elétrico/gás (80,3%) (Tabela 2).

Tabela 2. Equipamentos e Utensílios disponíveis na atual residência

Equipamento/Utensílio	%	Equipamento/Utensílio	%
Copos e xícaras	100	Panela de pressão	89,4
Pratos	100	Panela a vapor	34,8
Talheres	100	Frigideira	98,5
Colher de pau/plástico	98,5	Grelha	32,6
Batedor de ovos	68,9	Assadeiras e formas	98,5
Concha	99,2	Travessa	97,7
Escumadeira	85,6	Tigelas	95,5
Espátula	91,7	Escorredor de massa	90,9
Espremedor de frutas	64,4	Peneira	93,2
Facas de corte	94,7	Recipientes de armazenamento	99,2
Abridor de lata	94,7	Batedeira	75
Saca-rolhas	82,6	Liquidificador	96,2
Afiador de facas	56,1	Processador/mixer	47,7
Descascador de legumes	68,9	Sanduicheira	72,7
Fatiador de legumes/verduras	38,6	Geladeira	100

Equipamento/Utensílio	%	Equipamento/Utensílio	%
Ralador	95,5	Congelador (freezer)	81,1
Medidores	65,9	Fogão	100
Tábua de corte	97	Forno elétrico/gás	80,3
Panelas	100	Forno de micro-ondas	89,4

7.3 Habilidades culinárias e alimentação saudável dos estudantes

Com base na escala Índice de *Disponibilidade e Acessibilidade de Frutas, Verduras e Legumes (DAFVL)* foi possível avaliar a presença de frutas, verduras e legumes em casa na última semana, apresentando média de $0,80 \pm 0,17$. Verificou-se que os estudantes que fazem sua principal refeição (almoço ou jantar) em casa apresentaram média superior ($0,84 \pm 0,13$) quando comparado àqueles que realizam fora de casa ($0,77 \pm 0,20$) ($p < 0,05$) (tabela 3). Demais comparações não apresentaram diferença significativa ($p > 0,05$) (tabela 4).

Tabela 3. Habilidades culinárias de estudantes do curso de nutrição da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, segundo sexo, filhos menores de 16 anos e relatos sobre saber cozinhar (2019):

	Mulheres (n = 113)		Homens (n = 19)		Filhos <16 anos (n = 7)			Saber cozinhar (n = 122)		
	Média (DP)	Média (DP)	Valor p	IC 95%	Média (DP)	Valor p	IC 95%	Média (DP)	Valor p	IC 95%
DAFVL	0,80 (0,16)	0,84 (0,22)	0,390	-0,12 +0,04	0,80 (0,17)	0,936	-0,13 +0,12	0,80 (0,17)	0,083	-0,21 +0,01
AC	3,88 (0,58)	3,74 (0,53)	0,140	-0,14 +0,42	3,93 (0,40)	0,731	-0,37 +0,52	3,90 (0,57)	0,013*	+0,10 +0,84
CC	2,81 (0,46)	2,66 (0,39)	0,141	-0,08 +0,36	2,76 (0,60)	0,886	-0,38 +0,32	2,77 (0,44)	0,194	-0,49 +0,10
ACFLV	4,04 (0,79)	3,85 (0,72)	0,187	-0,19 +0,57	3,95 (0,48)	0,815	-0,67 +0,53	4,03 (0,77)	0,357	-0,27 +0,74
AEC	4,33 (0,61)	4,20 (0,64)	0,128	-0,17 +0,43	4,85 (0,17)	0,016*	+0,11 +1,04	4,38 (0,57)	0,000*	+0,54 +1,28
ATCB	4,12 (0,67)	4,03 (0,68)	0,093	-0,23 +0,42	4,42 (0,42)	0,206	-0,18 +0,84	4,15 (0,66)	0,018*	+0,09 +0,95
AFLVT	3,72 (0,63)	3,85 (0,60)	-0,131*	-0,44 +0,17	4,25 (0,70)	0,029*	+0,05 +1,18	3,80 (0,60)	0,000*	+0,31 +1,10

Test t de student, $p < 0,05$ para significância

DAFVL: Disponibilidade e acessibilidade de frutas, verduras e legumes; AC: Atitude culinária; CC: Comportamento culinário; ACFLV: Autoeficácia no consumo de frutas, legumes e verduras frescos; AEC: Autoeficácia culinária; ATCB: Autoeficácia no uso de técnicas culinárias básicas; AFLVT: Autoeficácia no uso de frutas, legumes, verduras e temperos.

Tabela 4. Habilidades culinárias de estudantes do curso de nutrição da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, segundo relatos sobre onde realiza sua principal refeição (2019):

	Principal refeição				Principal refeição fora de casa			
	Casa (n = 67)	Fora de casa (n = 65)	Valor p	IC 95%	RU (n = 94)	Outros (n = 38)	Valor p	IC 95%
	Média (DP)	Média (DP)			Média (DP)	Média (DP)		
DAFVL	0,84 (0,13)	0,77 (0,20)	0,013*	+0,01 +0,13	0,79 (0,18)	0,83 (0,14)	0,322	-0,09 +0,03
AC	3,98 (0,58)	3,73 (0,55)	0,013*	+0,05 +0,44	3,83 (0,59)	3,93 (0,54)	0,347	-0,32 +0,11
CC	2,81 (0,43)	2,76 (0,48)	0,554	-0,11 +0,20	2,78 (0,45)	2,81 (0,48)	0,748	-0,20 +0,14
ACFLV	3,97 (0,83)	4,06 (0,73)	0,504	-0,36 +0,17	3,98 (0,80)	4,10 (0,71)	0,430	-0,41 +0,17
AEC	4,41 (0,54)	4,20 (0,67)	0,044*	+0,00 +0,42	4,24 (0,62)	4,46 (0,57)	0,062	-0,45 +0,01
ATCB	4,16 (0,65)	4,06 (0,69)	0,431	-0,13 +0,32	4,06 (0,71)	4,24 (0,54)	0,167	-0,43 +0,07
AFLVT	3,77 (0,63)	3,72 (0,62)	0,654	-0,16 +0,26	3,71 (0,62)	3,81 (0,62)	0,410	-0,33 +0,14

Test t de student, $p < 0,05$ para significância

DAFVL: Disponibilidade e acessibilidade de frutas, verduras e legumes; AC: Atitude culinária; CC: Comportamento culinário; ACFLV: Autoeficácia no consumo de frutas, legumes e verduras frescos; AEC: Autoeficácia culinária; ATCB: Autoeficácia no uso de técnicas culinárias básicas; AFLVT: Autoeficácia no uso de frutas, legumes, verduras e temperos.

Considerando a análise da escala de *Atitude Culinária (AC)*, encontrou-se uma média de $3,86 \pm 0,58$. Aqueles que relataram saber cozinhar obtiveram uma média significativamente maior ($3,90 \pm 0,57$) ($p < 0,05$) (tabela 3), assim como aqueles alunos que relataram realizar principal refeição em casa ($3,98 \pm 0,58$) ($p < 0,05$) (tabela 4). Outras comparações, apesar de apresentarem médias altas (tabelas 3 e 4), não apresentaram diferença significativa ($p > 0,05$).

Ao avaliar a frequência de atividades culinárias básicas em casa e fora de casa, a partir da escala de *Comportamento Culinário (CC)*, obteve-se a menor média entre as escalas, sendo de $2,79 \pm 0,46$. Apontou maior média entre mulheres ($2,81 \pm 0,46$) e entre aqueles que realizavam a principal refeição em casa ($2,81 \pm 0,43$), quando comparadas aos homens ($2,66 \pm 0,39$) e àqueles que realizavam a principal

refeição fora de casa ($2,76 \pm 0,48$), respectivamente. Entretanto, a diferença não foi significativa ($p > 0,05$), assim como as demais variáveis (tabelas 3 e 4).

Considerando a escala de *Autoeficácia no Consumo de Frutas, Legumes e Verduras Frescos (ACFLV)* foi encontrada uma média alta, de $4,02 \pm 0,78$. Embora tenham sido vistas altas médias entre as variáveis, nenhuma apresentou diferença significativa ($p > 0,05$) (tabelas 3 e 4).

A maior média de autoeficácia encontrada foi na escala de *Autoeficácia Culinária (AEC)*, apresentando média de $4,31 \pm 0,61$. Verificou-se que os indivíduos que possuem filhos menores de 16 anos exibem grande autoeficácia culinária, uma vez que apresentam uma média superior ($4,85 \pm 0,17$) ($p < 0,05$) àquela encontrada pelo total (tabela 3). Entre o grupo que afirmou saber cozinhar, também constatou-se alta confiança, apresentando média de $4,38 \pm 0,57$ ($p < 0,05$) (tabela 3). Considerando o local onde são realizadas as principais refeições dos alunos, aqueles que afirmaram realizá-la em casa obtiveram média superior ($4,41 \pm 0,54$) em relação àqueles que realizavam fora de casa ($4,20 \pm 0,67$; $p < 0,05$) (tabela 4). Demais associações não apresentaram diferenças significativas (tabelas 3 e 4).

Tendo em vista o grau de confiança na aplicação das técnicas culinárias básicas (*Autoeficácia para Uso de Técnicas Culinárias Básicas - ATCB*), o grupo obteve uma média $3,74 \pm 0,62$. Quando comparado àqueles que disseram saber cozinhar, essa média foi maior ($4,15 \pm 0,66$; $p < 0,05$) (tabela 3). Demais variáveis, embora apresentem médias superiores à média do grupo, não apresentaram diferenças significativas ($p > 0,05$) quando comparadas à escala de *ATCB* (tabelas 3 e 4).

A escala de *Autoeficácia para Uso de Frutas, Legumes, Verduras e Temperos (AFLVT)* apontou uma média de $4,11 \pm 0,67$ entre todos os participantes. Homens apresentaram maior grau de confiança no uso de frutas, legumes, verduras e temperos do que as mulheres, apresentando média de $3,85 \pm 0,60$ e $3,72 \pm 0,63$, respectivamente ($p < 0,05$). Contudo, salienta-se que o número de participantes do sexo masculino foi bem menor em comparação ao sexo feminino (Tabela 1). Participantes que relataram possuir filhos apresentaram média superior de autoeficácia no uso de frutas, legumes, verduras e temperos ($4,25 \pm 0,70$) em relação aos participantes que não tinham filhos ($p < 0,05$). Aqueles que afirmavam

saber cozinhar ($3,80 \pm 0,60$) também apresentaram média superior quando comparados àqueles que disseram não saber ($p < 0,05$). (tabelas 3 e 4).

Analisando o nível de conhecimento culinários dos participantes, através da *Avaliação do Conhecimento de Termos e Técnicas Culinárias (CTTC)*, foi encontrada uma média de $6,41 \pm 1,19$ acertos. Comparando esse nível ao saber ou não cozinhar, 18,9% ($n = 23$) dos participantes que alegaram saber cozinhar foram classificados com baixo conhecimento, enquanto 60% ($n = 6$) dos participantes que disseram não saber cozinhar foram classificados com alto conhecimento culinário. Entretanto, esses valores não apresentaram diferença significativa ($p > 0,05$) (tabela 5).

Tabela 5. Conhecimento de termos e técnicas culinárias associado ao saber cozinhar:

	SABER	NÃO SABER	p (0,111)
	n (%)	n (%)	IC 95%
Alto conhecimento	99 (81,1%)	6 (60,0%)	+0,810 +2,260
Baixo conhecimento	23 (18,9%)	4 (40,0%)	+0,203 +1,096

Teste Qui-quadrado, $p < 0,05$ para significância

A variável “duração dos estudantes no curso” diferenciou nos resultados relacionados à sua *autoeficácia no consumo de frutas, legumes e verduras frescos (escala ACFLV)*. Estudantes que estavam no segundo ano de curso apresentaram maior confiança ($3,81 \pm 0,53$) no uso de frutas, legumes, verduras e temperos quando comparados aos estudantes que estavam no primeiro ano do curso ($3,39 \pm 0,69$). Essa diferença também foi observada quando os alunos com quatro anos ou mais foram comparados aos alunos com um ano ou menos de curso, apresentando uma média de $3,80 \pm 0,65$ e $3,39 \pm 0,69$ ($p < 0,05$), respectivamente. Analisando com quem os estudantes do estudo moravam, verificou-se diferenças significativas ($p < 0,05$) na escala *Disponibilidade e Acessibilidade de Frutas, Verduras e Legumes (DAFVL)*. Aqueles que ainda moravam com os pais e/ou avós revelaram maior disponibilidade ($0,83 \pm 0,15$) de acessibilidade de frutas, legumes e verduras quando comparados com os estudantes que não residiam com pais. Aqueles que residiam com amigos ou colegas apresentaram média significativamente menor que à

daqueles que moravam com cônjuges e/ou filhos ($0,73 \pm 0,19$ versus $0,75 \pm 0,14$, $p < 0,05$).

8 DISCUSSÃO

Segundo dados da COMGRAD o curso de nutrição da UFRGS é composto em sua grande maioria por mulheres, o que justifica o fato da maior parte das respostas serem provenientes do sexo feminino.

A média do IMC em ambos os sexos apresentou eutrofia, entretanto no grupo dos homens a média \pm DP foi alta, demonstrando haver indivíduos já apresentando sobrepeso. Monteiro et al. (2009) já havia demonstrado em seu estudo que a maioria das estudantes do sexo feminino que frequentavam o curso de nutrição se preocupavam com sua alimentação, fato que pode ser observado nesse estudo ao concluir que as mulheres possuem menor IMC.

Residir com pais e/ou avós parece ser um indicativo de alimentação saudável. Estudo realizado por Papadaki et al. (2007), com amostra composta em sua maioria por estudantes que não moravam com os pais, relata que esses possuíam baixo consumo de frutas, verduras e legumes. Os estudantes da pesquisa em sua maioria ainda moravam com pais e/ou avós, e apresentaram alta confiança para o consumo diário recomendado de frutas, verduras e legumes, além de possuir maior disponibilidade e acessibilidade a esse produtos quando comparados aos indivíduos que moram sozinhos ou com colegas/amigo. Bagordo et al. (2013) em pesquisa realizada com estudantes universitários verificou que os alimentos mais frequentemente consumidos por aqueles que residiam com os pais foram pães/grãos, frutas, massas/arroz, laticínios, carnes/aves; e as bebidas mais consumidas foram leite, café e chá. Outros estudos também corroboram com essa alegação, afirmando que aqueles alunos que viviam com os pais consumiam frutas, verduras e legumes com maior frequência quando comparados com aqueles que não residiam com os pais (BAGORDO et al., 2013; LUPI ET AL., 2015; ANSARI et al., 2012).

Ansari et al. (2012) afirma que menos de 50% dos estudantes universitários de sua amostra consumiam frutas com frequência. Um estudo feito por AL-Otaibi (2014), somente com mulheres estudantes da Arábia Saudita, mostrou que 78% das universitárias apresentaram baixa ingestão de frutas e hortaliças e apenas 22% consumiam as quantidades diárias recomendadas. Feitosa et al. (2010), em estudo realizado em uma universidade pública no nordeste do Brasil, corrobora com esses

achados ao verificar uma baixa ingestão de frutas e verduras pelos estudantes, inadequada para recomendações. Entretanto, apesar das afirmações de tais autores, é possível observar alta confiança no consumo de frutas, verduras e legumes por parte dos estudantes analisados no presente estudo ($4,02 \pm 0,78$).

Embora a média total dos indivíduos não tenha sido alta, participantes que afirmaram saber cozinhar tiveram maior pontuação na escala de atitude culinária, ou seja, demonstraram maior confiança em relação ao cozinhar. Esse mesmo grupo também demonstrou possuir maior confiança para desempenhar tarefas culinárias, aplicar técnicas culinárias básicas e para cozinhar utilizando frutas, verduras, legumes e temperos quando comparado ao grupo que não sabia cozinhar. Larson et al. (2006) também identificou que participantes que relatavam serem muito envolvidos com o preparo das refeições consumiam frutas e verduras mais frequentemente.

Huang et al. (1994) e Moreno-Goméz et al. (2012) relatam que as mulheres consumiam mais saladas, frutas e legumes que os homens. Embora os autores comprovem que mulheres possuem maior consumo e que os homens apresentam menor frequência no preparo dos alimentos (LARSON et al., 2006), o presente estudo observou que os homens é quem possuem maior confiança para cozinhar utilizando frutas, verduras, legumes e temperos (tabela 3).

Estudo realizado por Wilson et al. (2017) verificou que estudantes do primeiro semestre possuíam limitada ou nenhuma habilidade culinária, assim como no presente trabalho, onde observou-se que os participantes que estavam no primeiro ano de graduação foram os que apresentaram menor grau de confiança no uso de frutas, verduras, legumes e temperos ao cozinhar. Wilson et al., em seu estudo, ainda relata que os participantes referiram sentir-se confortáveis para preparar refeições a partir de ingredientes básicos. Ao contrário disso, no presente estudo foi observado que os estudantes apresentaram média baixa na frequência do preparo de alimentos básicos e/ou pré-prontos, verificadas a partir do seu comportamento culinário ($2,79 \pm 0,46$).

Autores referem a falta de tempo como sendo um dos motivos para uma alimentação não saudável (Majeed, 2015). Os indivíduos do presente estudo relataram possuir grande confiança para a ingestão adequada de frutas, verduras e

legumes ($4,02 \pm 0,78$), além de informar que a média de tempo disponível para o preparo de suas refeições era de aproximadamente 4h/dia. Jones et al. (2014) alega que o tempo gasto no preparo dos alimentos pode contribuir para um melhor consumo de alimentos saudáveis, como frutas e verduras.

Os participantes desse estudo apresentaram média de 6 acertos nas questões de conhecimentos culinários, classificando-os com alto conhecimento culinário. Os estudantes também apresentaram alto grau de confiança ao desempenhar as tarefas culinárias ($4,31 \pm 0,61$). Embora esse conhecimento seja um indicativo para dieta saudável, essa relação ainda é desconhecida (BYRD-BREDBENNER, 2004).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados sugerem que, apesar de todo conhecimento que vem adquirindo, os alunos do curso de nutrição da UFRGS possuem alta habilidade somente para alguns quesitos, tais como *Disponibilidade e Acessibilidade de Frutas, Verduras e Legumes* ($0,80 \pm 0,17$), *Autoeficácia no Consumo de Frutas, Legumes e Verduras Frescos* ($4,02 \pm 0,78$), *Autoeficácia Culinária* ($4,31 \pm 0,61$), *Autoeficácia para Uso de Frutas, Legumes, Verduras e Temperos* ($4,11 \pm 0,67$) e *Avaliação do Conhecimento de Termos e Técnicas Culinárias* ($6,41 \pm 1,19$). Foi observado que os estudantes têm frutas, verduras e legumes à disposição em casa, além de possuir confiança para consumir as recomendações diárias de frutas, verduras e legumes, principalmente entre aqueles estudantes que moram com os pais e que realizam a principal refeição em casa. Da mesma forma, demonstraram confiança em praticar atividades culinárias do dia a dia, como cozinhar utilizando ingredientes básicos, seguir receitas e planejar refeições com o que possuem disponível em casa no momento. Também apresentaram alta confiança para cozinhar utilizando frutas, verduras, legumes e temperos, sendo maior entre homens do que entre as mulheres.

Entretanto, o estudo mostrou que os alunos possuem pouca atitude em relação ao cozinhar e que não costumam preparar refeições utilizando sobras de ingredientes básicos e/ou pré-prontos com frequência. Também não apresentaram alta confiança para realizar técnicas culinárias básicas, como saltear, chapear, assar, ensopar, etc.

Uma grande limitação foi encontrada no estudo: baixa adesão dos alunos (52,3%), que apresentaram resistência para responder ao questionário, limitando a conclusão exclusivamente para os alunos investigados nesse curso.

Seria necessários mais estudos com essa população e com maior número de estudantes, para possíveis intervenções futuras, principalmente com aqueles alunos que realizam sua principal refeição fora de casa e com aqueles que não moram com os pais. Estudos comparativos com outros cursos possibilitariam evidenciar se o conhecimento específico em nutrição realmente possibilita diferenças nas habilidades culinárias e alimentação saudável entre futuros nutricionistas e demais estudantes.

REFERÊNCIAS

- AGÜERO, S.D et al. Patrones alimentarios asociados a un peso corporal saludable en estudiantes chilenos de la carrera de nutrición y dietética. **Nutrición Hospitalaria**, Spain, v. 32, n. 4, p. 1780-1785, 2015
- AL-OTAIBI, H.H. The pattern of fruit and vegetable consumption among Saudi university students. **Global Journal Health Science**, [s.l.], v. 6, n. 2, p. 155-62, 2014.
- ALVARENGA, M. et al. **Nutrição Comportamental**. 2ºed. São Paulo: Editora Manole, 2018.
- ALVES, D. M. A. M. Eating behaviour in Nutrition Sciences' students: Comparison with students from other courses. **Appetite**, England, v. 84, p. 28-33, 2014.
- ANSARI, W.E.; STOCK, C.; MIKOLAJCZYK, R. Relationships between food consumption and living arrangements among university students in four European countries - A cross-sectional study. **Nutrition Journal**, United States, v. 11, n.28, p. 1-7, 2012.
- AQUINO, J.K.; PEREIRA, P.; REIS, V.M.C.P. Hábito e Consumo Alimentar de Estudantes do curso de Nutrição das Faculdades de Montes Claros – Minas Gerais. **Revista Multitexto**, Brasil, v. 3, n. 01, 2015
- ARAÚJO, B. C. **Determinantes do consumo de alimentos processados e ultraprocessados em estudantes da Universidade de Brasília (UnB), Distrito Federal**. 2016. Dissertação (Trabalho de Conclusão de Curso). Departamento de graduação em Nutrição da Universidade de Brasília (UnB), Brasília.
- ATZINGEN, M.C.B.C. **Sensibilidade gustativa de adultos de uma instituição universitária do município de São Paulo**. 2011. Tese - Programa de Pós Graduação em Nutrição e Saúde Pública: Faculdade de Saúde Pública, São Paulo, 2011.
- BAGORDO, F. et al. Dietary habits and health among university students living at or away from home in Southern Italy. **Journal of Food and Nutrition Research**, United States, v. 52, n. 3, p. 164-171, 2013.
- BANDURA, A. Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. **Psychological Review**, United States, v. 84, p. 191-215, 1997.
- BERNARDO, G L. **Programa de intervenção sobre habilidades culinárias: Adaptação, aplicação e avaliação do impacto nas práticas alimentares de estudantes universitários**. 2017. Tese (Doutorado em Nutrição) – Programa de Pós-Graduação em Nutrição, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis.
- BERNARDO, G.L. et al. Food intake of university students: A narrative review. **Revista de Nutrição**, Brasil, v. 30, n. 6, 2017.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica (Org.). **Guia Alimentar para a População Brasileira**. 2. ed. Brasília: Editora Ms, 2014. 158 p. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2e_d.pdf>. Acesso em: 30 abr. 2019.

BRUNNER, T.A.; VAN DER HORST, K.; SIEGRIST, M. Convenience food products. Drivers for consumption. **Appetite**, England, v.55, p.498–506, 2010.

BYRD-BREDBENNER, C. Food preparation knowledge and attitudes of young adults. implications for nutrition practices. **Topical in Clinical Nutrition**, [s.l.] v.19, n.2, p.154-163, 2004.

CALAIS, S. L. et al. Stress entre calouros e veteranos de jornalismo. **Estudos de Psicologia**, Brasil, v. 24, n. 1, p. 69-77, 2007.

DELIENS, T. et al. Weight, socio-demographics, and health behaviour related correlates of academic performance in first year university students. **Nutrition Journal**, United States, v. 12, n. 162, p.1-9, 2013.

DELIENS, T. et al. Determinants of eating behaviour in university students: A qualitative study using focus group discussions. **BMC Public Health**, London, v.14, n.53. p. 1-12, 2014.

FEITOSA, E.P.S. et al. Hábitos alimentares de estudantes de uma universidade pública. **Alimentos e Nutrição**, Brasil, v. 21, n. 2, p. 225-230, 2010.

GARCÍA, P.S.; SVOBODA, M.C.F.; RUIZ, E.S. Competencias culinarias y consumo de alimentos procesados o preparados en estudiantes universitarios de Barcelona. **Revista Española de Salud Pública**, Espanha, v. 90, p. e1-e13, 2016.

GREANEY, M.L. et al. College student's barriers and enablers for healthful weight management: a qualitative study. **Journal of Nutrition Education and Behavior**, United States, v. 41, p. 281-286, 2009.

HARTMANN, C.; DOHLE, S.; SIEGRIST, M. Importance of cooking skills for balanced food choices. **Appetite**, England, v. 65, p. 125-131, 2013.

HUANG, Y. et al. What do college students eat? Food selection and meal pattern. **Nutrition Research**, [s.l.], v. 14, n. 8, p. 1143-1153, 1994.

JOMORI, M.M. **Adaptação transcultural e validação de um instrumento de identificação de habilidades culinárias e alimentação saudável em estudantes ingressantes de uma universidade brasileira**. 2017. Projeto de Qualificação (Doutorado em Nutrição). Universidade Federal de Santa Catarina - Programa de Pós-graduação em Nutrição, Florianópolis.

JOMORI, M.M. et al. The concept of cooking skills: a review with contributions to the scientific debate. **Revista de Nutrição**, Brasil, v.31, n.1; 2018.

JONES, S. et al. Perceived motivators to home food preparation: focus group findings. **Journal of the Academy of Nutrition and Dietetic**, United States, v.114, n.10, p. 1552–1556, 2014.

KREMMYDA, L. et al. Differentiating between the effect of rapid dietary acculturation and the effect of living away from home for the first time, on the diets of Greek students studying in Glasgow. **Appetite**, England, v. 50, n. 2-3, p. 455-463, 2008.

LARSON, N. I. et al. Food preparation by young adults is associated with better diet quality. **Journal of American Dietetic Association**, United States, v. 106, n. 12, p. 2001-7, 2006.

LARSON, N. I. et al. Making time for meals: meal structure and associations with dietary intake in young adults. **Journal of the American Dietetic Association**, United States, v. 109, n. 1, p. 72-9, 2009.

LARSON, N. et al.. Predictors of fruit and vegetable intake in young adulthood. **Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics**, United States, v. 112, p. 1216-1222, 2012.

LAUS, M. F.; MOREIRA, R. C. M.; COSTA, T. M. B. Diferenças na percepção da imagem corporal, no comportamento alimentar e no estado nutricional de universitárias das áreas de saúde e humanas. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, Brasil, v. 31, n. 3, p. 192-6, 2009.

LIKUS, W. et al. Dietary habits and physical activity in students from the medical University of Silesia in Poland. **Roczniki Państwowego Zakładu Higieny**, Poland, v. 64, n. 4, p. 317-24, 2013.

LUPI, S. et al. Assessment of lifestyle and eating habits among undergraduate students in northern Italy. **Annali dell'Istituto Superiore di Sanità**, Italy, v. 51, n. 2, p. 154-161, 2015.

MAGALHÃES, P.; MOTTA, D. G. A. psychosocial approach on the nutritional status and dietary behavior among students of Nutrition Sciences. **Revista da Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição**, Brasil, v. 37, n. 2, p. 118-132, 2012.

MAHFOUZ, M.S. et al. Nutritional habits and weight status among Jazan university students: Eating patterns and healthy lifestyle assessment. **Epidemiol Biostat Public Health**, Italy, v. 13, n. 2, 2016.

MAJEED, F. Association of BMI with diet and physical activity of female medical students at the University of Dammam, Kingdom of Saudi Arabia. **Journal of Taibah University Medical Sciences**, Saudi Arabia, v. 10, n. 2, p. 188-96, 2015.

MONTEIRO, M.R.P. et al. Hábito e consumo alimentar de estudantes do sexo feminino dos cursos de Nutrição e de Enfermagem de uma universidade pública brasileira. **Revista APS**, Brasil, v. 12, n. 3, p. 271-277, 2009.

MORENO-GÓMEZ, C. et al. Clustering of lifestyle factors in Spanish university students: The relationship between smoking, alcohol consumption, physical activity and diet quality. **Public Health Nutrition**, [s.l.], v. 15, n. 11, p. 2131-9, 2012.

ORTIZ-MONCADA, R. et al. ¿Siguen patrones de dieta mediterránea los universitarios españoles? **Nutrición Hospitalaria**, Spain, v. 27, n. 6, p. 1952-9, 2012.

PAPADAKI, A. et al. Eating habits of University students living at, or away from home in Greece. **Appetite**, England, v. 49, n. 1, p. 169-176, 2007.

PENAFORTE, F. R. O.; MATTA, N. C.; JAPUR, C. C. Associação entre estresse e comportamento alimentar em estudantes universitários. **Demetra**, Brasil, v. 11, n. 1, p. 225-237, 2016.

PULZ, I.S. et al. Are campus food environments healthy? A novel perspective for qualitatively evaluating the nutritional quality of food sold at foodservice facilities at a Brazilian university. **Perspectives in Public Health**, United States, v. 137, n. 2, 2017.

RAMALHO, A.A.; DALAMARIA, T.; SOUZA, O.F. Consumo regular de frutas e hortaliças por estudantes universitários em Rio Branco, Acre, Brasil: prevalência e fatores associados. **Caderno de Saúde Pública**, Brasil, v. 28, n. 7, p. 1405-13, 2012.

SALVO, V. L. M. A. Estado nutricional e hábitos alimentares de universitários do curso de nutrição. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, Brasil, ano III, n. 5, 2005.

SMALL, M. et al. Changes in eating and physical activity behaviors across seven semesters of college: Living on or off campus matters. **Health Education & Behavior**, [s.l.], v. 40, n. 4, p. 435-41, 2012.

VAN DER HORST, K.; BRUNNER, T.A.; SIEGRIST, M. Ready-meal consumption: associations with weight status and cooking skills. **Public Health Nutrition**, [s.l.], v. 14, n. 2, p. 239-45, 2010.

VIANA, V. et al. Comportamento alimentar em crianças e controlo parental: uma revisão da bibliografia. **Revista de Alimentação Humana**, [s.l.], v. 15, n. 1, p. 9-16, 2009.

VIEIRA, V.C.R et al. Perfil socioeconômico, nutricional e de saúde de adolescentes recém-ingressos em uma universidade pública brasileira. **Revista Brasileira de Nutrição**, Brasil, v. 15, n. 3, p. 273-82, 2002.

WILSON, C.K. et al. Self-reported food skills of university students. **Appetite**, England, v. 108, n. 1, p. 270-276, 2017.

WINKLER, E.; TURRELL, G. Confidence to cook vegetables and the buying habits of Australian households. **Journal of the American Dietetic Association**, United States, v.109, n. 10, p.1759-1768, 2009.

WOLFSON, J.A. et al. What does cooking mean to you?: Perceptions of cooking and factors related to cooking behavior. **Appetite**, England, v.97, n. 1; p.146-154, 2016.

ZAZPE, I. et al. Hábitos alimentarios y actitudes hacia el cambio en alumnos y trabajadores universitarios españoles. **Nutrición Hospitalaria**, Spain, v. 28, n. 5, p. 1673-1680, 2013.

ANEXO A - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)

Estamos realizando a pesquisa “NUTRIÇÃO É NA COZINHA! HABILIDADES CULINÁRIAS E ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA UNIVERSIDADE”. Pretendemos com ela aplicar um questionário adaptado para o Brasil para avaliação das habilidades culinárias em estudantes da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS) que realizam suas refeições fora de casa.

Este é o primeiro estudo sobre habilidades culinárias em estudantes universitários no Rio Grande do Sul, por isso sua participação é tão importante. Os resultados desta pesquisa podem contribuir para o desenvolvimento de ações de promoção da alimentação saudável voltadas aos estudantes universitários, com foco nas suas habilidades culinárias.

Pedimos assim para você responder ao questionário, disponível nesse site. O questionário é dividido em 8 seções, contendo um total de 65 questões de múltipla escolha, além de questões sobre características sociodemográficas e alimentares. O tempo médio estimado para o seu preenchimento é de aproximadamente 15 minutos. Você pode concordar em participar da pesquisa após a leitura desse termo, estando ciente das informações prestadas e clicando o ícone “ACEITO” indicado.

Você pode preenchê-lo no momento em que lhe for mais conveniente. Essa iniciativa busca minimizar os possíveis desconfortos em participar da pesquisa, como a disponibilidade de tempo para preencher o questionário. Você não precisa se identificar, apenas registrar seu número de matrícula ao iniciar o questionário. Seu contato também será solicitado (e-mail e telefone) apenas para tratar questões sobre o preenchimento do instrumento, mas garantindo sua confidencialidade. Além disso, não é exigido qualquer custo para o preenchimento do questionário online, apenas acesso à internet. Sendo sua participação voluntária, não será fornecida qualquer compensação financeira que venha induzi-lo a participar da pesquisa.

O estudo prevê riscos mínimos para os participantes, tais como o incômodo ou desconforto em ter que disponibilizar tempo para preencher o questionário online, ou mesmo o desconforto que algumas perguntas podem gerar nos participantes. Justificam que esses desconfortos serão minimizados ao informar aos participantes o tempo estimado para responder o questionário online, além de

serem disponibilizadas orientações sobre o preenchimento do questionário, contatos telefônicos e e-mail para o esclarecimento de eventuais dúvidas.

Com relação aos benefícios, os pesquisadores consideram que os dados obtidos sobre as habilidades culinárias de estudantes da UFRGS servirão de base para possível fomento de estratégias de políticas públicas para promoção da alimentação saudável nas universidades com foco nas habilidades culinárias, favorecendo, sobretudo, os estudantes.

Caso tenha dúvidas ou não se sinta confortável com as respostas, poderá pedir esclarecimentos aos pesquisadores pelos contatos disponibilizados no final deste termo.

Segundo a legislação sobre ética em pesquisa vigente, por intermédio deste termo são garantidos os seguintes direitos ao participante: (a) solicitar, em qualquer momento, maiores informações sobre esta pesquisa aos pesquisadores e o Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos da UFRGS; (b) sigilo absoluto sobre nomes e quaisquer outras informações que possam levar à sua identificação pessoal; (c) possibilidade de negar-se a responder qualquer pergunta ou a fornecer informações que julgue prejudiciais à sua integridade física, moral e social; (d) desistir, a qualquer tempo de participar da pesquisa.

Todas as informações são confidenciais e serão utilizadas somente neste trabalho pelos pesquisadores envolvidos. Agradecemos muito a sua disponibilidade em responder ao questionário e participar da nossa pesquisa.

Dreiciane Lesnik Lopes (Graduanda em Nutrição)
dreiciane.lopes@gmail.com
Prof.^a. Manuela Mika Jomori (Pesquisadora responsável)
mikajomori@yahoo.com.br

"Declaro estar ciente das informações constantes neste Termo, e entender que serei resguardado pelo sigilo absoluto de meus dados pessoais e de minha participação na pesquisa. Poderei pedir, a qualquer tempo, esclarecimentos sobre esta pesquisa; recusar a dar informações que julgue prejudiciais a mim, solicitar a não inclusão em documentos de quaisquer informações que já tenha fornecido e desistir, a qualquer momento, de participar da pesquisa"

Aceito Não Aceito

ANEXO B - Questionário Brasileiro de Habilidades Culinárias e Alimentação Saudável (QBHC)

<u>Índice de Disponibilidade e Acessibilidade de Frutas, Legumes e Verduras</u>			
INSTRUÇÕES: Esta seção é sobre a presença de frutas, legumes e verduras na sua casa durante a semana passada. Por favor, assinale SIM ou NÃO para cada questão.			
1.	Havia suco de fruta 100% natural (feito em casa, incluindo polpa de fruta ou suco integral comprado pronto) em sua casa na última semana?	Sim	Não
2.	Havia fruta fresca em sua casa na última semana?	Sim	Não
3.	Havia legumes e verduras crus ou cozidos em sua casa na última semana?	Sim	Não
4.	Havia vegetais folhosos para salada em sua casa na última semana?	Sim	Não
5.	Na última semana, as frutas, os legumes e as verduras estavam visíveis em algum lugar na cozinha?	Sim	Não
6.	Na última semana, havia suco de fruta 100% natural (feito em casa, incluindo de polpa ou suco integral comprado pronto) ou frutas frescas visíveis na geladeira prontos para serem facilmente utilizados no lanche?	Sim	Não
7.	Na última semana, havia legumes e verduras frescos visíveis na geladeira para serem facilmente utilizados no lanche?	Sim	Não
8.	Na última semana, havia legumes e verduras na geladeira prontos para serem facilmente consumidos o almoço ou jantar?	Sim	Não

<u>Escala de Atitude Culinária</u>						
INSTRUÇÕES: Para cada item abaixo, indique o quanto você concorda ou discorda das afirmações a seguir:						
Caso não visualize todas as opções de respostas, arraste a tela para direita		Discordo Fortemente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo Fortemente
9.	Eu não gosto de cozinhar porque ocupa muito o meu tempo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.	Refeições preparadas em casa são acessíveis financeiramente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.	Cozinhar é frustrante	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.	Eu gosto de testar novas receitas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.	Cozinhar é trabalhoso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

14.	Preparar refeições em casa me ajuda a comer de maneira mais saudável	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.	Cozinhar é cansativo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<u>Escala de Comportamento Culinário</u>						
INSTRUÇÕES: Para cada item abaixo, pense sobre seus hábitos culinários atuais. (Selecione UMA alternativa para CADA questão)						
Caso não visualize todas as opções de respostas, arraste a tela para direita		Nunca	1 a 2 vezes na semana	Uma vez na semana	Várias vezes na semana	Diariamente
Com que frequência você:						
16.	Prepara refeições com ingredientes básicos (ex: pé de alface, carne crua)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17.	Prepara refeições usando alimentos pré-prontos/prontos (ex: vegetais folhosos prontos para o consumo, milho em conserva, cenoura ralada, frango assado)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18.	Reaquece ou usa sobras de comida para consumir em outras refeições	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19.	Toma o café da manhã fora de casa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20.	Reaquece as sobras de um almoço ou jantar preparado em casa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21.	Reaquece as sobras de uma refeição pronta comprada fora de casa para consumir no almoço ou no jantar em casa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22.	Usa sobras de uma refeição preparada em casa para fazer um novo prato	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23.	Usa sobras de uma refeição pronta comprada fora de casa para fazer um novo prato	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24.	Usa uma combinação de itens frescos e pré-prontos/prontos para preparar uma refeição em casa (ex: uma salada de vegetais folhosos prontos para o consumo com carne cozida preparada em casa)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

25.	Almoça fora de casa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26.	Janta fora de casa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<u>Escala de Autoeficácia no Consumo de Frutas, Legumes e Verduras Frescos</u>						
INSTRUÇÕES: Para cada item abaixo, assinale uma opção que indique o quanto você se sente confiante em desempenhar as atividades abaixo. (Escolha uma das opções de resposta para CADA questão)						
Caso não visualize todas as opções de respostas, arraste a tela para direita		Nada confiante	Pouco confiante	Nem confiante nem sem confiança	Confiante	Extremamente confiante
27.	Comer frutas, legumes e verduras todos os dias no almoço e jantar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28.	Comer frutas ou legumes e verduras como lanche, mesmo se outras pessoas estiverem comendo outros tipos de lanche	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29.	Comer o recomendado de 3 porções de frutas e de 3 porções de legumes e verduras todos os dias	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<u>Escala de Autoeficácia Culinária</u>						
INSTRUÇÕES: Para cada item abaixo, assinale uma opção que indique o quanto você se sente confiante em desempenhar as atividades abaixo. (Escolha uma das opções de resposta para CADA questão)						
Caso não visualize todas as opções de respostas, arraste a tela para direita		Nada confiante	Pouco confiante	Nem confiante nem sem confiança	Confiante	Extremament e confiante
30.	Cozinhar utilizando ingredientes básicos (ex: pé de alface, tomates frescos, carne crua)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31.	Seguir uma receita escrita (ex: prepara um molho vinagrete com tomate, cebola, pimentão, vinagre, azeite, sal)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32.	Preparar o almoço com itens que você tem no momento em sua casa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33.	Usar faca com habilidade na	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	cozinha					
34.	Planejar refeições nutritivas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35.	Usar técnicas culinárias básicas (ex: limpar, descascar, picar)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Escala de Autoeficácia para uso de Técnicas Culinárias Básicas						
INSTRUÇÕES: Para cada item abaixo, assinale uma opção que indique o quanto você se sente confiante em desempenhar as atividades abaixo. (Escolha uma das opções de resposta para CADA questão)						
Caso não visualize todas as opções de respostas, arraste a tela para direita		Nada confiante	Pouco confiante	Nem confiante nem sem confiança	Confiante	Extremamente confiante
36.	Cozinhar em água fervente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37.	Cozinhar em fogo brando	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38.	Cozinhar no vapor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39.	Fritar com muito óleo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40.	Saltear	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
41.	Refogar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
42.	Chapear	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
43.	Cozinhar com a técnica "pochê"	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
44.	Assar em forno	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
45.	Assar na churrasqueira	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
46.	Ensopar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
47.	Utilizar o forno de micro-ondas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>




Escala de Autoeficácia para Uso de Frutas, Legumes, Verduras e Temperos						
INSTRUÇÕES: Para cada item abaixo, assinale uma opção que indique o quanto você se sente confiante em preparar ou utilizar os seguintes alimentos: (Escolha uma das opções de resposta para CADA questão)						
Caso não visualize todas as opções de respostas, arraste a tela para direita		Nada confiante	Pouco confiante	Nem confiante nem sem confiança	Confiante	Extremamente confiante
48.	Legumes e verduras frescos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	ou congelados (ex: brócolis, ervilha)					
49.	Raízes e tubérculos (ex: batata, beterraba, batata doce)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
50.	Frutas (ex: laranja, melancia)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
51.	Ervas (ex: salsinha, cebolinha)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
52.	Especiarias (ex: pimenta, canela)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
53.	Vinagres	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
54.	Suco de frutas cítricas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
55.	Raspas de cascas de frutas cítricas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
56.	Molhos picantes (ex: de pimenta, de mostarda)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Avaliação do Conhecimento de Termos e Técnicas Culinárias

INSTRUÇÕES: Para cada questão a seguir (57 a 62), assinale a opção que você considera ser a mais adequada. Por favor, escolha somente UMA resposta.

57.	Cozinhar batatas rapidamente em água fervente e, em seguida, colocar em água gelada para conservá-las por mais tempo ou evitar o seu escurecimento é um exemplo de:
	<ul style="list-style-type: none"> * Branquear * Escaldar * Chapear * Não sei
58.	Se uma receita pede para você saltear uma cebola, você deveria cozinhá-la:
	<ul style="list-style-type: none"> * Em um cesto de uma panela a vapor com água fervente * Em uma panela com uma quantidade pequena de óleo quente * Em uma panela com uma quantidade pequena de água * Não sei
59.	A batata "em cubos" deve ser cortada:
	<ul style="list-style-type: none"> * Em pedaços longos, na forma de palitos finos * Em pedaços bem pequenos, de tamanhos irregulares * Em pedaços regulares * Não sei
60.	A água está começando a ferver quando:
	<ul style="list-style-type: none"> * O vapor começa a se formar * Pequenas bolhas surgem e se acumulam no fundo e nas laterais da panela * Bolhas sobem rapidamente e se rompem na superfície * Não sei
61.	A batata doce é assada quando ela é:

	<ul style="list-style-type: none"> * Cozida sem líquido em forno * Cozida com líquido na assadeira em forno * Cozida no forno com uma pequena quantidade de líquido na fôrma coberta * Não sei
62.	Qual o termo utilizado para limpar, descascar e cortar os alimentos antes de começar a cozinhar?
	<ul style="list-style-type: none"> * Branqueamento * Preparo * Pré-preparo * Não sei
INSTRUÇÕES: Para as questões 63-64, use a receita abaixo para assinalar a resposta que você considera a mais adequada. Por favor, escolha somente UMA resposta.	
<p><i>Vitamina de banana e mel</i> 1 banana cortada em rodela 1 copo (200 ml) de leite integral gelado 1/2 colher de sopa de mel de abelhas líquido</p> <p>Em um liquidificador, bata a banana, o leite e o mel em velocidade alta até a mistura ficar homogênea. Sirva imediatamente. Rendimento: 1 porção.</p>	
63.	Para medir precisamente 1 copo de leite para esta receita:
	<ul style="list-style-type: none"> * Coloque um copo medidor para líquidos em cima de uma superfície plana, incline o recipiente com o leite e despeje-o até o nível desejado * Segure um copo medidor para ingredientes secos ao nível dos olhos e despeje o leite de um outro recipiente até o nível desejado * Coloque um copo medidor para ingredientes secos em uma superfície plana, incline o recipiente com o leite e despeje-o até o nível desejado * Não sei
64.	Qual é o melhor utensílio para medir precisamente o mel nesta receita?
	<ul style="list-style-type: none"> *  *  *  * Não sei

ANEXO C - Questionário de Caracterização dos Estudantes Universitários

Informações Sociodemográficas e Pessoais
<p>1. Sexo: <input type="checkbox"/> Feminino <input type="checkbox"/> Masculino</p>
<p>2. Data de Nascimento: __/__/____</p>
<p>3. Ano/Semestre de Ingresso (Ex: 2017/2): _____</p>
<p>4. Forma de Ingresso: <input type="checkbox"/> Acesso Universal <input type="checkbox"/> Ensino Público com renda familiar < a 1,5 salário-mínimo per capita <input type="checkbox"/> Ensino Público com renda familiar < 1,5 salário-mínimo per capita, autodeclarado preto, pardo ou indígena <input type="checkbox"/> Ensino Público com renda familiar < a 1,5 salário-mínimo per capita e Pessoa com Deficiência <input type="checkbox"/> Ensino Público independentemente da renda familiar <input type="checkbox"/> Ensino Público independentemente da renda familiar, autodeclarado preto, pardo ou indígena <input type="checkbox"/> Ensino Público independentemente da renda familiar e Pessoa com Deficiência</p>
<p>5. Escolaridade dos Pais: Mãe: <input type="checkbox"/> Ensino Fundamental (1° a 9° série) incompleto <input type="checkbox"/> Ensino Fundamental (1° a 9° série) completo <input type="checkbox"/> Ensino Médio (1° a 3° ano*) incompleto <input type="checkbox"/> Ensino Médio (1° a 3° ano*) completo <input type="checkbox"/> Ensino Superior** incompleto <input type="checkbox"/> Ensino Superior** completo <input type="checkbox"/> Pós-Graduação Pai: <input type="checkbox"/> Ensino Fundamental (1° a 9° série) incompleto <input type="checkbox"/> Ensino Fundamental (1° a 9° série) completo <input type="checkbox"/> Ensino Médio (1° a 3° ano*) incompleto <input type="checkbox"/> Ensino Médio (1° a 3° ano*) completo <input type="checkbox"/> Ensino Superior** incompleto <input type="checkbox"/> Ensino Superior** completo <input type="checkbox"/> Pós-Graduação</p> <p>*Inclui curso técnico **Inclui curso tecnológico</p>
<p>6. Tem filhos menores de 16 anos? <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não</p>

7. Com quem mora?

- Sozinho
 Com pais (ou avós)
 Com cônjuge/companheiro(a)
 Com filho(a)
 Com cônjuge/companheiro(a) e filho(a)
 Com colega(s)
 Outro: _____

8. Cidade e Estado de origem: _____

9. Tempo disponível para cozinhar por dia: _____

10. Que equipamentos e utensílios você tem disponível na sua atual residência?

	Tenho	Não Tenho	Não Conheço
Copos e Xícaras			
Pratos			
Talheres (colheres, garfos e facas)			
Colher de pau ou plástico			
Batedor de Ovos			
Concha			
Escumadeira			
Espátula			
Espremedor de Frutas			
Facas de Corte (carne/legumes/frutas)			
Abridor de Lata			
Saca-Rolhas			
Afiador de Facas			
Descascador de Legumes			
Fatiador de Legumes e Verduras			
Ralador			
Medidores (de colher, volume e xícara)			
Tábua de Corte			
Panelas			

Panela de Pressão			
Panela a Vapor			
Frigideira			
Grelha			
Assadeiras e Formas			
Travessa			
Tigelas			
Escorredor de Massa			
Peneira			
Recipientes para Armazenar Comida			
Batedeira			
Centrífuga de Alimentos			
Liquidificador			
Processador/Mixer			
Sanduicheira			
Geladeira			
Congelador (freezer)			
Fogão			
Forno elétrico/gás			
Forno de Micro-ondas			

Informações Alimentares e Nutricionais

11. Peso Atual (em kg): _____

12. Altura (em cm): _____

13. Considera que sabe cozinhar?
 Sim
 Não

14. Indique com quem aprendeu a cozinhar: (permitido mais de uma alternativa)
 Mãe/Pai/Avó/Outros da família
 Amigos
 Aula/Curso/Escola
 Livros de Receitas
 Internet

- | |
|--|
| <p><input type="checkbox"/> Programa de TV
<input type="checkbox"/> Sozinho</p> |
| <p>15. Local em que realiza sua principal refeição (almoço e/ou jantar) habitualmente:
<input type="checkbox"/> Em casa
<input type="checkbox"/> Fora de casa</p> |
| <p>16. Indique o local em que faz a principal refeição (almoço e/ou jantar) fora de casa habitualmente:
<input type="checkbox"/> Restaurante Universitário
<input type="checkbox"/> Restaurante por quilo
<input type="checkbox"/> Restaurante à la carte
<input type="checkbox"/> Fast Food
<input type="checkbox"/> Lanchonete
<input type="checkbox"/> Café
<input type="checkbox"/> Outros: _____</p> |

ANEXO D - Pedido e Autorização da Comissão de Graduação de Nutrição da Universidade Federal do Rio Grande de Sul

Porto Alegre, 29 de julho de 2019.

À Coordenadora Juliana Rombaldi Bernardi.

Comissão de Graduação do Curso de Nutrição da Universidade Federal do Rio Grande do Sul - COMGRAD-Nutrição/UFRGS.

Assunto: PEDIDO DE AUTORIZAÇÃO PARA REALIZAÇÃO DE PESQUISA

Venho, por meio deste, solicitar autorização para a realização da pesquisa: "Avaliação das Habilidades Culinárias de Estudantes de Nutrição da Universidade Federal do Rio Grande do Sul", que consiste no Trabalho de Conclusão de Curso - TCC da aluna Dreiciane Lesnik Lopes, matrícula 263631. Ressaltamos que esse TCC faz parte de um projeto maior, "Nutrição é na Cozinha: Habilidades Culinárias e Alimentação Saudável na Universidade", sob cadastro número 34548 na UFRGS, tendo sido já aprovado pelo Comitê de Ética de Pesquisa da UFRGS, sob protocolo 09427219.5.0000.5347.

Este trabalho tem por objetivo avaliar as habilidades culinárias dos estudantes do curso de nutrição da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Portanto, pretende-se coletar os dados através da disponibilização online do *Questionário de Avaliação das Habilidades Culinárias e Alimentação Saudável*.

Para tal, solicito autorização para realização da pesquisa com os alunos matriculados no curso de nutrição, de todos os semestres. Solicito também autorização para divulgação do link do questionário via email da comissão de graduação, bem como por meio de visitas às salas de aula para entrega de panfletos sobre a pesquisa. O questionário ficará disponível online durante o segundo semestre letivo de 2019 ou até atingir a amostra desejada.

Certa em poder contar com esse apoio e colaboração na realização do trabalho da aluna, agradeço antecipadamente a atenção. Destacamos a disponibilidade para dirimir eventuais dúvidas.



Profª. Manuela Mika Jomori (Pesquisadora responsável)

Profa. Luciana Dias de Oliveira (Colaboradora)

Profa. Vanuska Lima da Silva (Colaboradora)

Ludymila Schulz Barroso (Pesquisadora auxiliar)

Marcia Gabriela D Elia Bellos (Pesquisadora auxiliar)

Dreiciane Lesnik Lopes (Estudante do curso de Graduação em Nutrição)

Vivian dos Anjos Galvão (Estudante do curso de Graduação em Nutrição)

Raquel Aprato Borba (Estudante do curso de Graduação em Nutrição)

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
FACULDADE DE MEDICINA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO

AUTORIZAÇÃO PARA REALIZAÇÃO DE PESQUISA

Autorizo a realização da pesquisa intitulada *Avaliação das Habilidades Culinárias de Estudantes de Nutrição da Universidade Federal do Rio Grande do Sul* com os alunos matriculados no curso de Graduação em Nutrição, que consiste no Trabalho de Conclusão de Curso da aluna Dreiciane Lesnik Lopes.

Este trabalho tem por objetivo avaliar as habilidades culinárias dos estudantes do curso de nutrição da Universidade Federal do Rio Grande do Sul por meio do preenchimento do *Questionário de Avaliação das Habilidades Culinárias e Alimentação Saudável* que será disponibilizado online, fazendo parte de um projeto maior, "Nutrição é na Cozinha: Habilidades Culinárias e Alimentação Saudável na Universidade", sob cadastro número 34548 na UFRGS, tendo sido já aprovado pelo Comitê de Ética de Pesquisa da UFRGS, sob protocolo 09427219.5.0000.5347

Porto Alegre, 29 de julho de 2019.

Prof. *Juliana R. Bernardi*
Coordenadora COMGRAD-NUT
Faculdade de Medicina - UFRGS

Juliana Rombaldi Bernardi
Coordenadora do curso de Graduação em Nutrição
Universidade Federal do Rio Grande Sul

APÊNDICE A - Panfleto para Divulgação

UFRGS
UNIVERSIDADE FEDERAL
DO RIO GRANDE DO SUL

Você está sendo convidado a participar
da pesquisa:

**"Avaliação das Habilidades Culinárias e
Alimentação Saudável"**

Ao responder o questionário, você
estará colaborando com o Trabalho
de Conclusão de Curso da aluna
Dreiciane Lesnik Lopes, além de
estar participando do sorteio de um
lindo brinde!

Responda ao questionário online:
<https://forms.gle/jHzWmyuitzLtbQNX6>

SCAN ME

Contato: (51)98299.2649
dreiciane.lobes@gmail.com

designed by freepik.com