



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE BIOLOGIA**

BEN NABHI BRANDÃO DA SILVA

**CONCEPÇÕES E PRÁTICAS RELATIVAS À PREPARAÇÃO DE
ALIMENTOS ENTRE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS E OS FATORES
ASSOCIADOS A ESSE COMPORTAMENTO.**

**CAMPINA GRANDE-PB
2018**

BEN NABHI BRANDÃO DA SILVA

**CONCEPÇÕES E PRÁTICAS RELATIVAS À PREPARAÇÃO DE
ALIMENTOS ENTRE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS E OS FATORES
ASSOCIADOS A ESSE COMPORTAMENTO.**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Licenciatura em Ciências Biológicas da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento às exigências para obtenção do título de Licenciado em Ciências Biológicas.

Área de concentração: Ensino de Biologia.

Orientadora: Prof^a Dr^a Silvana Cristina dos Santos.

**CAMPINA GRANDE - PB
2018**

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

S586c Silva, Ben Nabhi Brandão da.
Concepções e práticas relativas a preparação de alimentos entre estudantes e os fatores associados a esse comportamento [manuscrito] / Ben Nabhi Brandao da Silva. - 2018.
29 p. : il. colorido.
Digitado.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Ciências Biológicas) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2019.
"Orientação : Profa. Dra. Silvana Cristina dos Santos, Departamento de Biologia - CCBS."
1. Ensino de Biologia. 2. Educação nutricional. 3. Alimentação saudável. 4. Educação alimentar. I. Título
21. ed. CDD 372.37

BEN NABHI BRANDÃO DA SILVA

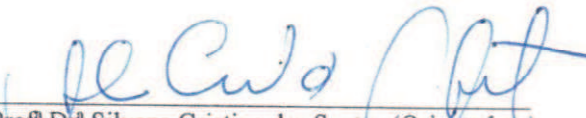
CONCEPÇÕES E PRÁTICAS RELATIVAS À PREPARAÇÃO DE ALIMENTOS ENTRE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS E OS FATORES ASSOCIADOS A ESSE COMPORTAMENTO.

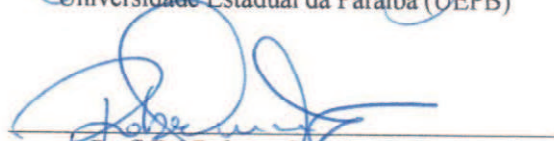
Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Licenciatura em Ciências Biológicas da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento às exigências para obtenção do título de Licenciada em Ciências Biológicas.


Área de concentração: Ensino de Biologia

Aprovado em: 17 / 12 / 2018

BANCA EXAMINADORA


Profª Drª Silvana Cristina dos Santos (Orientadora)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)


Profª Drª Roberta Smania-Marques.
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)


Profª Drª Ana Carolina Policarpo Cavalcante
Mestranda do Programa de Pós-Graduação em Saúde Pública
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente aos meus pais, Eli Brandão e Selania Brito que nunca deixaram de me apoiar durante todos esses anos e nunca deixaram de acreditar na conclusão dessa etapa.

Em especial a minha orientadora, Profa. Dra. Silvana Santos, que me guiou pacientemente dando luz e forma a esse trabalho. Em seu nome, agradeço a todos os docentes da UEPB.

A minha companheira Priscila que me incentivou diariamente a concluir esse projeto.

Aos demais amigos que colaboraram de alguma forma na construção desse trabalho.

LISTA DE SIGLAS

IMC – Índice de Massa Corpórea

OMS – Organização Mundial de Saúde

LISTA DE TABELAS E FIGURAS

Tabela 1: Resultados do Teste de Mann-Whitney (Teste U) mostrando que não houve diferença significativa na idade, peso, altura e Índice de Massa Corpórea (IMC) entre os grupos de estudantes que responderam afirmativa e negativamente sobre a importância (crença) e a prática (comportamento) de preparar seu próprio alimento.

Tabela 2: Resultados do Teste de Fisher mostrando as variáveis que foram associadas significativamente com a crença ou a prática de preparação de refeição (n – número de respostas válidas).

Figura 1 – Gráficos mostrando os resultados da estatística descritiva para as questões sobre sexo, preparação da refeição, importância dada a essa preparação, se o entrevistado gostaria de aprender a cozinhar, com que frequência cozinha e quem é a principal influência sobre ele.

Figura 2 – Gráficos mostrando os resultados da estatística descritiva para as respostas para questões sobre quem cozinha no domicílio do respondente, razões para ele não cozinhar, opinião sobre a relação entre preparação de alimento e alimentação saudável, consumo de verduras, frutas e “junk food”; e a proporção que faz atividade física, ao menos, três vezes por semana.

Figura 3 – Gráficos mostrando os resultados da estatística descritiva para questões sobre gastronomia e/ou culinária e sua introdução na escola como conteúdo escolar.

Figura 4 – Gráficos mostrando os resultados da estatística descritiva para questões sobre gastronomia e/ou culinária e sua introdução na escola como conteúdo escolar (continuação).

SUMÁRIO

| | |
|--|-----------|
| Resumo | 8 |
| 1. Introdução..... | 8 |
| 2. Objetivo Geral..... | 14 |
| 2.1 Objetivos específicos..... | 14 |
| 3. Métodos..... | 15 |
| 3.1 Testes estatísticos | 16 |
| 4. Resultados..... | 16 |
| 4.1 Testes de hipóteses..... | 18 |
| 5. Figura 1: Gráficos de pizza para questões descritivas..... | 19 |
| 6. Figura 2: Gráficos de pizza para testes estatísticos..... | 20 |
| 7. Figura 3: Gráficos de pizza para testes descritivos | 21 |
| 8. Figura 4: Gráficos de pizza para resultados da estatística descritiva..... | 22 |
| 8.1 Fatores associados à prática de preparação de alimentos | 23 |
| 9. Discussão | 25 |
| 10. Considerações Finais..... | 26 |

RESUMO

Este é um estudo do tipo exploratório de abordagem quantitativa, por meio do qual foram investigadas as concepções e práticas de um grupo de estudantes universitários em relação ao comportamento de preparação de alimentos e as suas opiniões a respeito da inclusão de conteúdos práticos relativos à alimentação no currículo da Educação Básica como conteúdo de educação nutricional. Ao todo, participaram deste estudo 117 estudantes do curso de graduação em Ciências Biológicas da Universidade Estadual da Paraíba, campus Campina Grande - PB. O instrumento de avaliação das concepções e práticas dos estudantes consistiu em um questionário estruturado com 19 perguntas de múltipla-escolha. Em relação à estatística inferencial, para as variáveis quantitativas (idade, peso, altura e IMC), foi realizado o teste de normalidade de Kolmogorov-Smirnov e verificou-se que não havia distribuição normal. Por essa razão, foram utilizados os testes não-paramétricos. A comparação de grupos foi realizada por meio do teste de Mann-Whitney e os estudos de associação foi realizado teste de Fisher. Os dados deste trabalho apontam que a maioria dos estudantes universitários entrevistados gostariam de realizar disciplinas eletivas que abarcassem aulas teóricas e práticas sobre alimentação saudável como também sua implementação em forma de disciplina na Educação Básica.

Palavras Chave: Alimentação Saudável. Ensino de Biologia. Educação Nutricional. Educação Básica.

1 INTRODUÇÃO

Ao longo da evolução humana, a nossa espécie passou a dominar o fogo e com isso nasceu a “culinária”. A partir do domínio do fogo e o desenvolvimento de artefatos como panelas, os processos de alimentação começaram a se sofisticar, tendo sido obtidos maior diversidade e quantidade de alimentos com o desenvolvimento da agricultura e a pecuária. Com a descoberta da fermentação, surgiu o vinho, pão e queijo. Com o tempo, o conhecimento foi sendo organizado e sistematizado, sendo transferido de uma geração para outra, quer seja pela via oral ou escrita. Assim, as diferentes culturas foram criando suas práticas e hábitos alimentares, diferenciando-se de outras e dando origem à Ciência e a Arte da Gastronomia. Porém, com a modernização e avanço tecnológico, houve uma espécie de contra revolução, tendo em vista que hoje as pessoas

² Aluno de graduação do curso de Licenciatura em Biologia, campus Campina Grande –PB
E-mail: bennabhi22@gmail.com

estão perdendo a capacidade de cozinhar ou preparar seu alimento. Parte da população hoje em dia não valoriza ou pratica a culinária, talvez por não saber a sua importância ou não exercer essa competência.

Com o desenvolvimento da indústria alimentícia, há cada vez mais alimentos pré-preparados ou prontos disponíveis para a população. Com a facilidade do acesso às refeições prontas, as pessoas têm abandonado o comportamento de preparar alimentos já que é mais fácil consumir algo já pronto. Esse comportamento pode estar colaborando para o aumento da obesidade mundial e a faixa etária mais atingida são a das crianças e adolescentes.

Nas últimas décadas houve um aumento bastante expressivo no número de indivíduos obesos que estão na faixa etária entre cinco e dezenove anos. Segundo dados de um estudo coordenado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) em conjunto com o *Imperial College* de Londres, a obesidade infantil atinge atualmente cerca de dez vezes mais crianças e adolescentes do que na década de 1970. Em apenas 40 anos, esse número saltou de 24 milhões para 124 milhões. No Brasil, segundo os dados do IBGE, os números mostram que 15% das crianças de 5 a 9 anos e 25% dos adolescentes possuem sobrepeso ou obesidade. Há diferenças em relação ao sexo, já que 12,7% das crianças do sexo masculino se encontram obesas enquanto que, entre as meninas, o índice é menor, de 9,4% (C. Pains, 2017).

Existem fatores comportamentais, ambientais e alimentares que têm colaborado para esse aumento excessivo na taxa de obesidade. Dentre eles pode-se observar a diminuição de tempo reservado a realização de atividades físicas e, principalmente, à mudança nos hábitos alimentares (MELO, 2017). Entretanto, de forma geral, todos nós temos uma predisposição genética ao ganho de peso, como explicou a Endocrinologista Maria Edna de Melo, presidente da Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica (Abeso):

Isso acontece porque somos descendentes daqueles que conseguiram sobreviver aos tempos de escassez, décadas e séculos atrás. Só que, de maneira abrupta, temos agora uma oferta inesperada de alimentos calóricos. A diminuição de consumo de frutas e vegetais e alimentos preparados a partir de ingredientes frescos tem dado espaço para o consumo excessivo de alimentos industrializados ricos em açúcares e gorduras com alto valor calórico, o que explica o ganho de peso da população (MELO, 2017).

Os hábitos alimentares modernos estão associados ao crescente índice da obesidade na população jovem, destacando-se os comportamentos relacionados à preparação dos alimentos e sua relação com uma nutrição adequada. O papel da mulher

na sociedade, com crescente ingresso no mercado de trabalho, pode explicar em parte essas mudanças. Antigamente as mulheres permaneciam quase todo tempo em casa dedicando-se exclusivamente a atividades domésticas como cozinhar para a família. Na medida em que a mulheres deixaram de cumprir essa função, a família como um todo tendeu a mudar seu padrão de alimentação, ingerindo mais alimentos industrializados.

Por outro lado, com o avanço tecnológico e científico, houve um processo crescente de escolarização da população. Até o ano de 2018 48,6 milhões das crianças brasileiras têm acesso à educação formal segundo dados do Ministério da Educação. Nos currículos de Ciências e Biologia, as crianças aprendem conteúdos de nutrição e hábitos alimentares com objetivo de ajudar os alunos a organizar um cardápio equilibrado, com base nas características dos grupos alimentares e nas necessidades individuais para manutenção da saúde no organismo. Nas escolas americanas, há oficinas de preparação de alimentos a fim de incentivar a formação desses comportamentos entre os jovens. No Brasil, é crescente a preocupação com a obesidade na população e sua tematização nas escolas. Entretanto, ainda não se verificou incentivo à prática da preparação de alimentos na escola.

A necessidade de aprender a cozinhar se justifica no fato que somente o conhecimento teórico não é suficiente. Do que adianta um aluno aprender a organizar, listar e classificar os alimentos, relacionando-os a quantidade de vitaminas, minerais, lipídios ou carboidratos, com foco em construir uma dieta equilibrada de acordo com as necessidades nutricionais, se ele não souber manipular adequadamente os alimentos? É necessário que o aluno vivencie na prática os métodos e etapas da construção da sua alimentação para que ele aprenda a manipular os alimentos em um contexto geral, por exemplo, saber onde encontrar maiores quantidades de nutrientes a ou b, saber escolher os ingredientes, saber extrair e aproveitar ao máximo o valor nutricional de cada um deles baseado nas necessidades individuais.

O período de escolarização corresponde a uma parcela significativa da vida do indivíduo. As pessoas que aprendem a valorizar a preparação de alimentos e desenvolvem essas competências têm de fato uma alimentação mais saudável? A pessoa que faz sua própria refeição deve ter o controle sobre a sua nutrição, fazendo escolhas sobre quais alimentos devem ou não ser ingeridos. Se o indivíduo tem uma alimentação balanceada, então acreditamos que ele tenha uma saúde melhor e, conseqüentemente, um índice de massa corpórea (IMC) adequado ou eutrófico.

Neste trabalho, investigamos essa hipótese de que as pessoas que valorizam e tem a prática de preparar sua refeição devem ter um peso mais adequado do que outras que não fazem isso. Nossa amostra envolveu mais de cem estudantes universitários de um curso de Licenciatura em Biologia, ou seja, futuros professores da Educação Básica.

2 Objetivo Geral

Investigar as concepções e as práticas relativas à preparação de alimentos entre estudantes universitários e os fatores associados a esse comportamento.

2.1 Objetivos específicos:

- 1- Descrever as ideias e percepções de uma amostra de estudantes de um curso Licenciatura em Ciências Biológicas a respeito da implantação de disciplina de economia doméstica, com foco na gastronomia, na Educação Básica.
- 2- Testar a hipótese que considera a preparação de alimentos como fator importante para ter uma alimentação saudável.
- 3- Verificar quais fatores estão associados à valorização e preparação de alimentos.

3 POPULAÇÃO E MÉTODOS

Este é um estudo do tipo exploratório de abordagem quantitativa. A população estudada foi de estudantes de um curso de graduação em Ciências Biológicas oferecido na cidade de Campina Grande, Paraíba. Ao todo, participaram deste estudo 117 indivíduos de um conjunto de aproximadamente 800 estudantes (15%). A cidade de Campina Grande possui uma população de aproximadamente 355 mil habitantes (IBGE, 2017) e é um polo universitário, tendo várias instituições de ensino superior públicas e privadas.

O instrumento de avaliação das concepções e práticas dos estudantes consistiu em um questionário estruturado com 19 perguntas de múltipla-escolha (Apêndice 01). Este questionário foi desenvolvido como formulário virtual do Google, sem que houvesse necessidade de identificação para respondê-lo. O instrumento foi disponibilizado por meio de um link de acesso público, e os convites aos estudantes foi realizado por meio de mensagem eletrônica encaminhada para os endereços das turmas do curso.

O participante inicialmente oferecia informações referentes às suas características físicas, tais como: idade, sexo, altura e peso a fim de que os pesquisadores pudessem calcular o índice de massa corpórea (IMC). Em relação ao IMC, foram analisados os dados quantitativos (mediana) e também foi realizada a categorização desta variável em dois grupos: participantes com peso adequado ou eutrófico caracterizados por ter IMC até 24,9 e os participantes com IMC acima de 25 classificados com sobrepeso ou obesidade. Neste caso, não foram diferenciadas as pessoas com IMC muito baixo do IMC adequado.

Em seguida, foram abordadas as questões sobre as opiniões, atitudes e práticas ou comportamentos em relação à preparação de alimentos, para as quais eles responderam positiva ou negativamente (“sim” ou “não”). Duas dessas questões foram definidas como variáveis dependentes: 1. Você acha importante preparar sua refeição?; 2. Você cozinha ou prepara a sua refeição? A primeira representa a opinião ou crença da pessoa e a segunda, o seu comportamento ou hábito.

A relação entre a importância dada pelo entrevistado e seu hábito de preparar o alimento com o consumo de verduras, frutas e legumes, com o consumo de alimentos

não saudáveis e a prática de atividade física por, ao menos, três vezes por semana foi investigada. Assim como com o desejo de aprender práticas culinárias e a opinião dele sobre a possibilidade de oferta de disciplina optativa na instituição sobre práticas culinárias e alimentação saudável. Um aspecto importante foi investigar a relação das variáveis dependentes com a possibilidade de tratar desses conteúdos na Educação Básica e se ele se sentiria à vontade em fazer isto. Foram investigadas as razões do participante não cozinhar ou preparar o seu alimento, bem como quem mais influencia a pessoa a aprender essas competências.

Este projeto é um recorte de um programa de pesquisa voltado à compreensão de aspectos relativos à melhora do currículo de graduação e estágio supervisionado, tendo sido aprovado no Comitê de Ética em Seres Humanos da Universidade Estadual da Paraíba sob o número CAEE - 0169.0.133.000-09. O respondente não precisa se identificar ou oferecer qualquer dado que permitisse identificação ao completar o questionário utilizado neste estudo. Sendo assim, não havia qualquer risco para os participantes. 0169.0.133.000-09

3.1 Testes Estatísticos

Os dados foram analisados usando o programa SPSS 21. A análise estatística descritiva considerou a porcentagem válida. Em relação à estatística inferencial, para as variáveis quantitativas (idade, peso, altura e IMC), foi realizado o teste de normalidade de Kolmogorov-Smirnov e verificou-se que não havia distribuição normal. Por essa razão, foram utilizados os testes não-paramétricos. A comparação de grupos foi realizada por meio do teste de Mann-Whitney e os estudos de associação foi realizado teste de Fisher. O nível de significância adotado foi de 5%.

O formulário aplicado neste trabalho não foi testado anteriormente em um teste piloto. Entretanto, para verificar a confiabilidade do instrumento foi utilizado a medida de Alfa de Crombach, tendo sido obtido o valor de 0,63. Este valor mostra uma confiabilidade regular do instrumento.

4 RESULTADOS

Do conjunto de 117 participantes, 71 (60,7%) eram do sexo feminino e 46 (39,3%) do sexo masculino (Figura 1). A média de idade foi de $25,41 \pm 6,80$ anos, o peso médio foi $65,76 \pm 15,81$ e a altura média, $1,67 \pm 0,90$. O IMC variou de 14 até 41, tendo a média de $23,51 \pm 4,72$. Em relação ao consumo de frutas, verduras e legumes,

Ao todo, 84 (72,4%) pessoas preparam sua refeição e 32 (27,6%) não fazem isto. Entretanto, 110 (94%) consideram importante preparar a sua refeição e 103 (94,5%) gostariam de aprender ou aperfeiçoar suas competências culinárias. Quando questionados sobre a frequência com que preparam sua refeição, 22 (18,8%) estudantes afirmaram que nunca preparam nenhuma refeição; 44 (37,6%) cozinham até duas vezes por semana, 21 (17,9%) fazem sua refeição de três a cinco vezes por semana e 30 (25,6%) preparam seu alimento todos os dias. Os pais e os familiares são os principais formadores dos participantes em relação às competências culinárias, respondendo por 58,3% e 19,1% dos casos. A maioria dos entrevistados (77,4%) são formados pelos familiares em relação às práticas de preparação de alimentos (Figura 1).

Quando perguntados sobre quem cozinha na sua casa, 39 (33,3%) dos participantes responderam que eles próprios preparam seus alimentos e 74 (63,2%) responderam que são seus pais ou familiares. Dentre os que não cozinham, 33 (28,2%) respondentes disseram que outras pessoas cozinham por eles; apenas sete (6%) afirmaram não saber cozinhar. Foi perguntado a eles se quem prepara sua refeição possui uma alimentação mais saudável e 91 (77,8%) responderam positivamente. Ao serem questionados se consomem frutas e verduras regularmente 84 (71,8%) responderam afirmativamente; e de fato a maioria deles (76,1%) consomem alimentos não saudáveis até duas vezes por semana. Apesar de aparentemente possuírem uma alimentação saudável, a maioria 77 (65,8%) não realizam atividades físicas ao menos três vezes por semana (Figura 2).

A maioria dos estudantes (95,7%) nunca fez curso de culinária ou gastronomia e nem participaram de atividades afins na universidade (91,4%). Quando questionados se entendiam a gastronomia como conteúdo escolar, 85 (73,3%) responderam afirmativamente e 105 (89,7%) consideravam importante a inclusão de práticas culinárias na educação básica (Figura 3 e 4). Entretanto, 22 (18,8%) dos futuros professores não se sentiriam à vontade para ministrar esse conteúdo na Educação

Básica. Por essa razão, 93,2% dos entrevistados foram favoráveis à oferta de uma disciplina sobre práticas de alimentação saudável na Educação Básica, embora esse número se reduza a 88,9% quando questionados se recomendariam a mudança da matriz curricular do curso de Biologia para a inclusão dessa disciplina (Figura 4).

Teste de hipótese

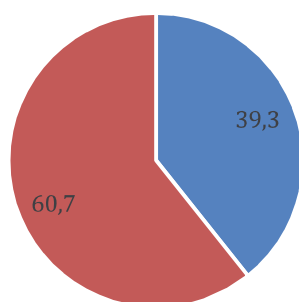
Uma das hipóteses de trabalho considerava que os indivíduos que preparavam sua refeição teriam uma alimentação mais saudável e, conseqüentemente, um IMC adequado ou eutrófico. Na Tabela 1 são mostrados os resultados do teste de Mann-Whitney (Teste U), por meio do qual foi verificado que não houve diferença estatisticamente significativa na mediana do IMC quando comparados o grupo que prepara seu alimento e o que não prepara ($p=0,608$). Também não foi observada diferença significativa nos valores de mediana quando comparado os grupos de quem considera importante preparar o alimento e quem não considera ($p=0,296$). Em relação aos outros parâmetros quantitativos, como idade, altura e peso, também não foram observadas diferenças entre os dois grupos (Tabela 1).

Tabela 1: Resultados do Teste de Mann-Whitney (Teste U) mostrando que não houve diferença significativa na idade, peso, altura e Índice de Massa Corpórea (IMC) entre os grupos de estudantes que responderam afirmativa e negativamente sobre a importância (crença) e a prática (comportamento) de preparar seu próprio alimento.

| | Acredita que é importante preparar sua própria refeição (crença) | | | | | | | | Teste U p |
|--------|---|-------|------|----------------|----------|-------|------|----------------|--------------|
| | Sim | | | | Não | | | | |
| | Contagem | Média | DP | Mediana | Contagem | Média | DP | Mediana | |
| Idade | 110 | 25,1 | 6,0 | 25,0 | 7 | 31,0 | 14,2 | 25,0 | 0,29 |
| Peso | 110 | 65,3 | 15,7 | 62,0 | 7 | 73,3 | 17,8 | 70,0 | 0,234 |
| Altura | 110 | 1,7 | 0,1 | 1,7 | 7 | 1,7 | 0,1 | 1,7 | 0,319 |
| IMC | 110 | 23,4 | 4,7 | 22,8 | 7 | 25,3 | 4,6 | 23,4 | 0,296 |

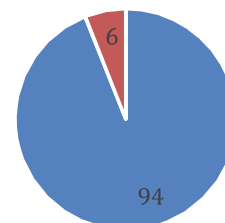
| | Prepara a própria refeição (comportamento) | | | | | | | | Teste U p |
|--------|---|-------|------|----------------|----------|-------|------|----------------|--------------|
| | Sim | | | | Não | | | | |
| | Contagem | Média | DP | Mediana | Contagem | Média | DP | Mediana | |
| Idade | 84 | 25,0 | 5,5 | 25,0 | 32 | 26,3 | 9,5 | 26,0 | 0,757 |
| Peso | 84 | 65,6 | 15,9 | 62,0 | 32 | 66,7 | 15,9 | 66,5 | 0,413 |
| Altura | 84 | 1,7 | 0,1 | 1,7 | 32 | 1,7 | 0,1 | 1,7 | 0,486 |
| IMC | 84 | 23,5 | 4,7 | 22,7 | 32 | 23,6 | 4,8 | 23,3 | 0,608 |

SEXO



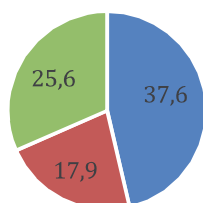
■ MASCULINO ■ FEMINO ■

IMPORTÂNCIA DO PREPARO DA REFEIÇÃO



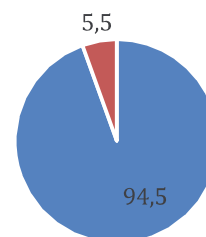
■ SIM ■ NÃO ■

FREQUÊNCIA NO PREPARO



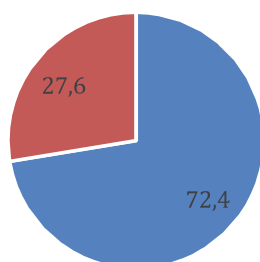
■ 1 A 2X POR SEMANA ■ 3 A 5 X POR SEMANA
■ TODOS OS DIAS ■

GOSTARIA DE APRENDER A COZINHAR?



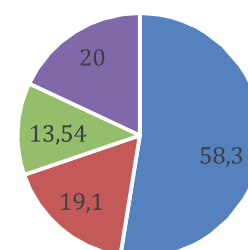
■ SIM ■ NÃO ■

PREPARAÇÃO DA REFEIÇÃO



■ SIM ■ NÃO ■

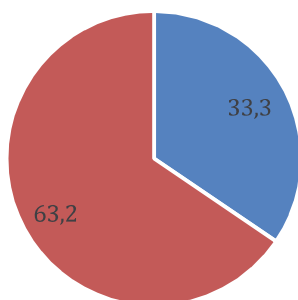
FORMADOR



■ PAIS ■ FAMILIARES ■ COMPANHEIROS ■ OUTROS

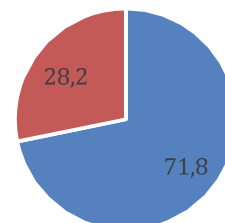
Figura 1: Gráficos mostrando os resultados da estatística (%) descritiva para as questões sobre sexo, preparação da refeição, importância dada a essa preparação, se o entrevistado gostaria de aprender a cozinhar, com que frequência cozinha e quem é a principal influência sobre ele.

QUEM COZINHA?



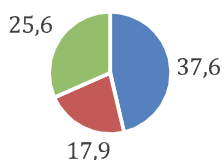
■ O PRÓPRIO PARTICIPANTE ■ PAIS OU FAMILIARES ■

CONSOME FRUTAS E VERDURAS REGULARMENTE?



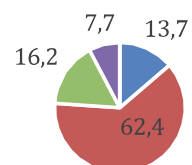
■ SIM ■ NÃO ■

RAZÕES PARA NÃO COZINHAR



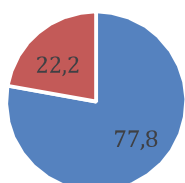
■ NÃO SABE COZINHAR
 ■ OUTRAS PESSOAS COZINHAM
 ■ UTILIZA RESTAURANTE E LANCHONETES
 ■ OUTRAS RAZÕES

CONSOME "JUNK FOOD"



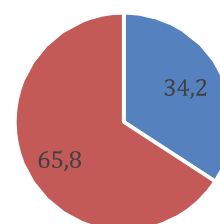
■ NENHUMA VEZ
 ■ 1 A 2X POR SEMANA
 ■ 3 A 4 X POR SEMANA
 ■ 5 OU MAIS VEZES POR SEMANA

QUEM PREPARA A REFEIÇÃO TEM A ALIMENTAÇÃO MAIS SAUDÁVEL



■ SIM ■ NÃO ■

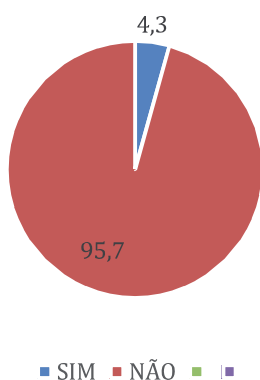
FAZ ATIVIDADE FÍSICA 3X NA SEMANA



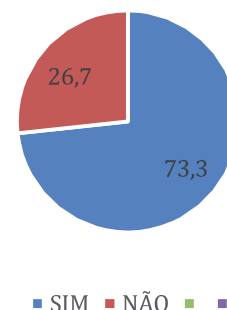
■ SIM ■ NÃO ■

Figura 2: Gráficos mostrando os resultados da estatística (%) descritiva para as questões sobre quem cozinha no domicílio do respondente, razões para ele não cozinhar, opinião sobre a relação entre preparação de alimentos e alimentação saudável, consumo de verduras e frutas e "junk food"; e a proporção que faz atividades físicas ao menos 3 x por semana.

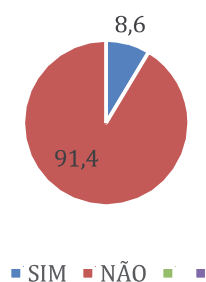
JÁ FEZ ALGUM CURSO NA ÁREA
GASTRONOMIA / CULINÁRIA



VOCÊ A GASTRONOMIA COMO
CONTEÚDO ESCOLAR?



JÁ PARTICIPOU SOBRE ALGUMA
AULA DE GASTRONOMIA NA
ESCOLA OU UNIVERSIDADE?



CONSIDERA IMPORTANTE A
PRÁTICA CULINÁRIA NA
EDUCAÇÃO BÁSICA?

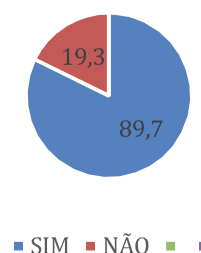
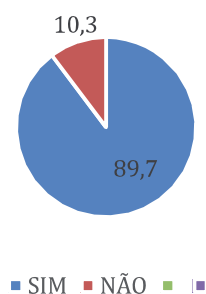
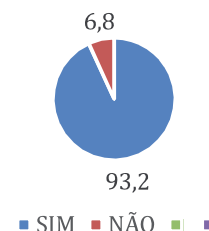


Figura 3: Gráficos mostrando os resultados da estatística (%) descritiva para as questões sobre gastronomia e/ou culinária e sua introdução na escola como conteúdo escolar.

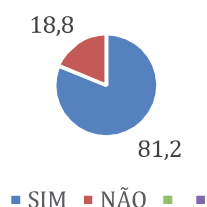
VOCÊ É A FAVOR DA IMPLANTAÇÃO DE DISCIPLINA TEÓRICO PRÁTICA SOBRE GASTRONOMIA NA EDUCAÇÃO BÁSICA?



GOSTARIA QUE FOSSE OFERECIDA UMA DISCIPLINA OPTATIVA SOBRE "PRÁTICAS DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL" (CULINÁRIA) NO CURSO DE BIOLOGIA?



VOCÊ SE SENTIRIA AVONTADE EM ENSINAR PRÁTICAS DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL (CULINÁRIA) COMO CONTEÚDO DA EDUCAÇÃO...



VOCÊ RECOMENDARIA A INCLUSÃO DE UMA DISCIPLINA SOBRE PRÁTICAS DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA MATRIZ CURRICULAR DO...

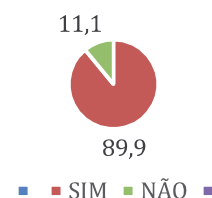


Figura 4: Gráficos mostrando os resultados da estatística (%) descritiva para as questões sobre gastronomia e/ou culinária e sua introdução na escola como conteúdo escolar (Continuação).

4.1 Fatores associados à prática de preparação de alimentos

A Tabela 2 mostra o resultado da análise de associação com o uso do teste de Fisher, por meio do qual foram avaliados os fatores associados à crença de que é importante preparar as refeições e ao comportamento de preparação.

Em relação à crença sobre a importância da preparação das refeições, quase a totalidade dos entrevistados considerou fundamental fazer o próprio alimento e não foram observadas diferenças entre os sexos ($p=0,73$). Contudo, houve associação entre o comportamento ou hábito de preparar o alimento com o sexo feminino ($p<0,001$), ou seja, mais mulheres continuam preparando as refeições para a família (Tabela 2).

Em relação ao desejo de aprender ou aperfeiçoar a competência de cozinhar, verificou-se associação com quem valoriza essa prática ($p=0,006$). Quem mais dá importância a esse aprendizado também considera relevante sua inclusão na Educação Básica ($p=0,003$) e quem tem o hábito de preparar seu alimento se sentiria à vontade para ensinar conteúdos afins na escola ($p=0,009$) (Tabela 2).

Para os outros parâmetros analisados, como a ingestão de frutas, alimentos não saudáveis, dentre outros, não foram observados diferenças estatisticamente significativas entre os grupos (Tabela 2).

Tabela 2: Resultados do Teste de Fisher mostrando as variáveis que foram associadas significativamente com a crença ou a prática de preparação de refeição (n – número de respostas válidas).

| Teste de Fisher | | Acredita que é importante preparar sua própria refeição (crença) | | | Prepara a própria refeição (comportamento) | | | |
|--|-------------|--|--------|-------|--|--------|--------|-------|
| | | Sim | Não | p | Sim | Não | p | |
| Sexo | Feminino | n | 69 | 2 | ,073b | 59 | 11 | ,000* |
| | | % | 59,00% | 1,70% | | 50,90% | 9,50% | |
| Índice de Massa Corpórea (IMC) | Masculino | n | 41 | 5 | ,475b | 25 | 21 | 0,35 |
| | | % | 35,00% | 4,30% | | 21,60% | 18,10% | |
| Consome frutas e verduras regularmente | até 24,9 | n | 77 | 4 | ,374b | 60 | 20 | 0,38 |
| | | % | 65,80% | 3,40% | | 51,70% | 17,20% | |
| | acima de 25 | n | 33 | 3 | | 24 | 12 | |
| | | % | 28,20% | 2,60% | | 20,70% | 10,30% | |
| | Sim | n | 80 | 4 | | 62 | 21 | |
| | | % | 68,40% | 3,40% | | 53,40% | 18,10% | |
| | Não | n | 30 | 3 | | 22 | 11 | |
| | | % | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|---|-----|---|--------|-------|-----------|--------|--------|-------|
| Faz atividade física (3x/semana) | Sim | % | 25,60% | 2,60% | ,747b | 19,00% | 9,50% | 0,39 |
| | | n | 38 | 2 | | 27 | 13 | |
| | Não | % | 32,50% | 1,70% | | 23,30% | 11,20% | |
| | | n | 72 | 5 | | 57 | 19 | |
| Gostaria de aprender a cozinhar? | Sim | % | 61,50% | 4,30% | ,006*,b,c | 49,10% | 16,40% | ,261b |
| | | n | 98 | 5 | | 73 | 29 | |
| | Não | % | 89,90% | 4,60% | | 67,60% | 26,90% | |
| | | n | 4 | 2 | | 3 | 3 | |
| Já fez algum curso na área de gastronomia/culinária? | Sim | % | 3,70% | 1,80% | | 2,80% | 2,80% | |
| | | n | 3 | 2 | | | | |
| Já participou de alguma aula sobre gastronomia na escola ou universidade? | Sim | n | 5 | 0 | ,562b,c | 5 | 0 | ,165b |
| | | % | 4,30% | 0,00% | | 4,30% | 0,00% | |
| | Não | n | 104 | 7 | | 79 | 31 | |
| | | % | 89,70% | 6,00% | | 68,70% | 27,00% | |
| Já participou de alguma aula sobre gastronomia na escola ou universidade? | Sim | n | 10 | 0 | ,402b,c | 7 | 3 | ,872b |
| | | % | 8,60% | 0,00% | | 6,10% | 2,60% | |
| | Não | n | 99 | 7 | | 76 | 29 | |
| | | % | 85,30% | 6,00% | | 66,10% | 25,20% | |
| Você vê a gastronomia como conteúdo escolar? | Sim | n | 82 | 3 | ,061b | 60 | 24 | 0,77 |
| | | % | 70,70% | 2,60% | | 52,20% | 20,90% | |
| | Não | n | 27 | 4 | | 23 | 8 | |
| | | % | 23,30% | 3,40% | | 20,00% | 7,00% | |
| Considera importante a inclusão de práticas culinárias na Educação Básica? | Sim | n | 101 | 4 | ,003*,b,c | 77 | 27 | ,249b |
| | | % | 86,30% | 3,40% | | 66,40% | 23,30% | |
| | Não | n | 9 | 3 | | 7 | 5 | |
| | | % | 7,70% | 2,60% | | 6,00% | 4,30% | |
| Você é a favor da implantação de aulas teórico/práticas sobre gastronomia na educação básica? | Sim | n | 99 | 5 | ,102b,c | 77 | 26 | ,225b |
| | | % | 85,30% | 4,30% | | 67,00% | 22,60% | |
| | Não | n | 10 | 2 | | 7 | 5 | |
| | | % | 8,60% | 1,70% | | 6,10% | 4,30% | |
| Você se sentiria à vontade em ensinar práticas de alimentação saudável (culinária) como conteúdo na Educação Básica? | Sim | n | 90 | 5 | ,495b | 73 | 21 | ,009* |
| | | % | 76,90% | 4,30% | | 62,90% | 18,10% | |
| | Não | n | 20 | 2 | | 11 | 11 | |
| | | % | 17,10% | 1,70% | | 9,50% | 9,50% | |
| Gostaria que fosse oferecida uma disciplina optativa sobre "Práticas de Alimentação Saudável" (Culinária) no curso de Biologia? | Sim | n | 103 | 6 | ,421b,c | 80 | 28 | ,142b |
| | | % | 88,00% | 5,10% | | 69,00% | 24,10% | |
| | Não | n | 7 | 1 | | 4 | 4 | |
| | | % | 6,00% | 0,90% | | 3,40% | 3,40% | |
| Você recomendaria a inclusão de uma disciplina sobre práticas de alimentação saudável na matriz curricular do curso de Licenciatura em Ciências Biológicas da UEPB? | sim | n | 98 | 6 | ,783b,c | 75 | 28 | ,785b |
| | | % | 83,80% | 5,10% | | 64,70% | 24,10% | |
| | nao | n | 12 | 1 | | 9 | 4 | |
| | | % | 10,30% | 0,90% | | 7,80% | 3,40% | |

A) Os resultados têm como base linhas e colunas não vazias em cada subtabela mais interna. (*) A estatística de qui-quadrado é significativa no nível ,05. B) Mais de 20% das células dessa tabela têm contagens de célula esperadas menores do que 5. Os resultados de qui-quadrado podem ser inválidos. C) A contagem de célula esperada mínima nessa subtabela é menor do que um. Os resultados de qui-quadrado podem ser inválidos.

5 DISCUSSÃO

Os nossos resultados apontaram que os pais continuam sendo os principais formadores e influenciadores sobre a crença e comportamento de preparação de alimento. De fato, à medida que a criança vai se desenvolvendo e observando os costumes reproduzidos em sua casa, ela assimila e apreende essas práticas. No estudo de Birch (1999^a), ele ressalta a influência dos pais, dizendo que eles são cuidadores da alimentação das crianças e que a aprendizagem ocorre principalmente pelo exemplo dado por eles, já que a observação de outras pessoas se alimentando favorece a aceitação por novos alimentos (BIRCH, 1999a). De fato, os pais costumam exercer influência decisiva na alimentação infantil, afetando a preferência alimentar da criança e sua regulação da ingestão energética (BIRCH, 1998). Esse entendimento se faz necessário, pois possibilita a elaboração de processos educativos, que são efetivos para mudanças no padrão alimentar das crianças (RAMOS e STEIN, 2000).

A relação de importância e valorização sobre o consumo de frutas e verduras tem início na infância quando a criança começa a conhecer os alimentos e seus sabores. O estímulo a provar e variar a ingestão de alimentos saudáveis depende, em parte, dos hábitos de seus pais, visto que eles são moderadores do consumo de seus filhos nas primeiras fases do crescimento, de acordo com Skinner,

“o consumo e proibição do uso de certos alimentos - independente do grupo social que faça parte, são ditados por regras sociais diversas, carregadas de significados. A negociação estabelecida entre o adulto e a criança, muitas vezes, faz com que a ela rejeite certos alimentos. Via de regra, isso acontece quando são prometidas recompensas (como assistir televisão, jogar vídeo game etc.) em troca de, por exemplo, comer verduras; essas acabam não fazendo parte das escolhas espontâneas da criança quando ela não vai usufruir de um prêmio posterior a sua ingestão. Assim, a educação nutricional passada pelas mães deveria enfatizar a importância da experiência da alimentação nos primeiros dois anos de vida, a fim de favorecer a aceitação de variedades de vegetais e frutas na idade escolar” (SKINNER, 2002, p.310).

Neste trabalho, a maioria dos futuros professores da Educação Básica foi favorável à introdução do conteúdo prático de culinária na educação básica para que haja um reforço na conduta relativa às práticas alimentares. A prática da culinária, associada à base teórica da Nutrição, pode auxiliar o estudante a refletir sobre sua conduta alimentar deixando de ser um hábito repetido mecanicamente. O estudante pode

compreender seu próprio corpo, aprendendo a sentir, ouvir e observar, passando a ter poder de decisão sobre seus hábitos alimentares (CERVATO, 2005). Assim, a escola é um ambiente favorável para se desenvolver estratégias de educação nutricional, pois além de atender aos escolares pode envolver família e comunidade (WHO, 2006).

A escola também pode ter um papel muito importante para o desenvolvimento das competências culinárias uma vez que existisse uma temática focada para a prática alimentar, pois segundo afirmam alguns autores,

dentre os locais preconizados para a promoção de saúde e nutrição, a escola se destaca como espaço privilegiado, uma vez que o indivíduo a frequenta por importante e longo período de sua vida é nesse ambiente que ocorrem experiências promovedoras à construção de valores, hábitos e atitudes com intuito intrinsecamente pedagógico, porém, tendo em vista também o desenvolvimento e a aprendizagem para formação social do cidadão (PARREIRA, 2002).

A escolarização tem como objetivo o desenvolvimento de conhecimentos, habilidades e destrezas para o autocuidado da saúde e a prevenção das condutas de risco. Além desse caráter mais pragmático, ela também fomenta uma análise crítica e reflexiva sobre os valores, condutas, condições sociais e estilos de vida, buscando fortalecer tudo aquilo que contribui para melhoria da saúde e do desenvolvimento humano. As pessoas precisam entender e refletir sobre a importância e o peso que a alimentação tem no decorrer da vida. Isso poderia acontecer naturalmente se elas tivessem oportunidade de vivenciar algumas práticas de culinária na escola.

A reflexão é necessária para mudança de hábitos. Na escola, já existe na Base Curricular Comum algumas propostas sobre a educação nutricional e há já um conjunto de conhecimentos que são sistematicamente ensinados na Educação Básica. Entretanto, esses conhecimentos são de base teórica. Com a vivência prática, o ser humano pode assimilar mais facilmente e construir uma relação de aproximação com as ciências envolvidas na preparação de alimentos.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Embora neste trabalho não tenhamos encontrado relação entre a preparação de alimentos e um IMC eutrófico, há alguma indicação na literatura de que a preparação de alimento pode ajudar no controle da obesidade. É provável que não tenha sido obtida associação positiva devido às limitações deste estudo, como o tamanho da amostra e a homogeneidade do grupo. Como o questionário utilizado foi divulgado por meio de

correio eletrônico, é provável que as pessoas com mais interesse pela temática da alimentação saudável tenha tido o interesse em responder à enquete, gerando um viés no estudo.

Podemos concluir com esse estudo que a implementação de uma disciplina no curso superior de Biologia prepara os profissionais para sua atuação na Educação Básica de maneira efetiva, enriquecendo a grade curricular e proporcionando vivências significativas tanto para os futuros professores quanto para as crianças do ensino regular.

ABSTRACT

This is an exploratory, quantitative approach, which investigated the conceptions and practices of a group of university students regarding food preparation behavior and their opinions regarding the inclusion of practical content related to food in the basic education curriculum as content of nutritional education. In all, 117 students from the undergraduate course in Biological Sciences of the State University of Paraíba, campus Campina Grande - PB participated in this study. The instrument for evaluating students' conceptions and practices consisted of a structured questionnaire with 19 multiple-choice questions. In relation to inferential statistics, for the quantitative variables (age, weight, height and BMI), the Kolmogorov-Smirnov normality test was performed and it was verified that there was no normal distribution. For this reason, non-parametric tests were used. The comparison of groups was performed using the Mann-Whitney test and the association studies were performed by Fisher's test. The data of this work indicate that the majority of university students interviewed would like to carry out elective courses that include theoretical classes and practices on healthy eating as well as their implementation as a discipline in Basic Education.

Keywords: Healthy Eating, Nutrition Education, Basic Education.

REFERÊNCIAS

NCD RISK FACTOR COLLABORATION (NCD-RISC). Worldwide trends in body-mass index, underweight, overweight, and obesity from 1975 to 2016: a pooled analysis of 2416 population-based measurement studies in 128·9 million children, adolescents, and adults. **The Lancet**, v. 390, n. 10113, p. 2627–2642, 16 dez. 2017.

ScienceDirect. Disponível em: <[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(17\)32129-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(17)32129-3)>. Acesso em: 21 set. 2018.

BIRCH, L .L. Development of food preferences. *Annu. Rev. Nutr.*, v.19, p.41 – 62, 1999a.

CERVATO, A.M; DERNTL, A.M.; LATORE, MRDO; MARUCCI MFN. Educação Nutricional Para Adultos e Idosos: Uma Experiência Positiva em Universidade Aberta Para a Terceira Idade. *Revista de Nutrição*. 2005; 18(1):41-52.

PARREIRA, C. M. S. F. A construção de uma política pública de promoção da saúde no contexto escolar: um relato da experiência brasileira. MEMORIA da Tercera Reunión de la Red Latinoamericana de Escuelas Promotoras de la Salud. OPAS/OMS Quito, Equador: 2002 Disponível em: <[http://www.paho.org/Spanish/AD/SDE/HS/EPS_RED_BR .pdf](http://www.paho.org/Spanish/AD/SDE/HS/EPS_RED_BR.pdf)>. Acesso em: 06 jan. 2008.

RAMOS, M.; STEIN, L. M. Desenvolvimento do comportamento alimentar infantil. *Jornal de Pediatria*, v. 76, supl.3, p.229 – 237, 2000.

SKINNER, J. D.; CARRUTH B. R.; BOUNDS, W.; ZIEGLER, P.; REIDY, K. Do food- related experiences in the first 2 years of life predict dietary variety in school-aged children? *J Nutr Educ Behav*, v. 34, n.6, p.310-5, 2002. Disponível em:< <http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/>> Acesso em: ago.2008.

WHITE, B. D. & MARTIN, R.J . Evidence for a central mechanism of obesity in the Zucker Rat: Role of neuropeptide Y and Leptin. *Proc. Soc. Exp. Biol. Med.* 1997;214: 222-32.WHO. World Health Organization. Global strategy on diet, physical activity and health. Geneva, 2006.

APÊNDICE

QUESTIONÁRIO APLICADO COM ESTUDANTES DE GRADUAÇÃO DE UM CURSO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS DE CAMPINA GRANDE (REPRODUZIDO NA ÍNTEGRA)

Prezado participante,

Antes de tudo, queremos agradecer pela sua disponibilidade!!!

Este é um questionário elaborado para colher a opinião dos estudantes a respeito do seu hábito de preparar alimentos, ou seja, cozinhar. Os resultados serão utilizados para reflexão a respeito da possibilidade de oferta de disciplinas ou oficinas relativas à economia doméstica e desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis.

Não há necessidade de identificação. Este é apenas um levantamento de opinião.

Questionário

Idade - _____ Sexo - _____ Peso - _____ Altura - _____ Imc - _____

1. Você cozinha ou prepara a sua refeição (não importa com que frequência)?

- 1. Sim*
- 2. Não*

2. Com quem você aprendeu a cozinhar?

- 1. Mãe ou pai*
- 2. Familiares (irmãos, tios ou avós)*
- 3. Companheiro/a*
- 4. Outros*

3. Com que frequência você cozinha semanalmente?

1. Não cozinho
 2. 1 a 2 vezes
 3. 3 a 5 vezes
 4. Todos os dias
4. Se você não cozinha nunca, qual a principal razão:
1. Não sei cozinhar
 2. Outras pessoas cozinham em casa
 3. Já tentei, mas eu não gosto de cozinhar
 4. Eu como geralmente em restaurante ou lanchonete (mais prático).
 5. Outra razão (qual)
5. Quem cozinha a maior parte das vezes na sua casa?
1. Eu mesmo/a
 2. Meus pais, familiares ou companheiro/a
 3. Funcionário/a
 4. Outros
6. Você acha importante a pessoa preparar seu alimento?
1. Sim
 2. Não
7. Você acha uma pessoa tem alimentação mais saudável preparando seu alimento?
1. Sim
 2. Não
8. Você consome frutas, verduras e legumes regularmente (ontem você comeu alguma fruta, por exemplo?)
1. Sim
 2. Não
9. Com que frequência você consome refrigerantes,

salgadinhos (“pipos”, coxinha, pastel e outros salgados)?

1. *Até duas vezes na semana*
2. *Mais de duas vezes na semana*

10. Pratica alguma atividade física regularmente (ao menos uma hora, três vezes por semana)?

1. *Sim*
2. *Não*

11. Gostaria de aprender a cozinhar?

1. *Sim*
2. *Não*

12. Já fez algum curso na área de gastronomia/culinária?

1. *Sim*
2. *Não*

13. Já participou de alguma aula sobre gastronomia na escola ou universidade?

1. *Sim*
2. *Não*

14. Vê a gastronomia como conteúdo escolar?

1. *Sim*
2. *Não*

15. Considera importante a inclusão de práticas culinárias na Educação Básica?

1. *Sim*
2. *Não*

16. Você é a favor da implantação de aulas teórico/práticas sobre gastronomia na educação básica?

1. *Sim*
2. *Não*

17. *Você se sentiria à vontade em ensinar práticas de alimentação saudável (culinária) como conteúdo na Educação Básica?*

1. *Sim*

2. *Não*

18. *Gostaria que fosse oferecida uma disciplina optativa sobre “Práticas de Alimentação Saudável” (Culinária) no curso de Biologia?*

1. *Sim*

2. *Não*

19. *Você recomendaria a inclusão de uma disciplina sobre práticas de alimentação saudável na matriz curricular do curso de Licenciatura em Ciências Biológicas da UEPB?*

1. *Sim*

2. *Não*