

O ATO DE COZINHAR: UM CAMINHO PARA BOAS ESCOLHAS E QUALIDADE NAS REFEIÇÕES

THE ACT OF COOKING: A PATH TO GOOD CHOICES AND QUALITY IN MEALS

Marina Rocha BARBOSA¹; Samara Santos da Silva EVANGELISTA²; Daniela Soares de OLIVEIRA³

1. *Graduanda no curso de Nutrição; Faculdade Mogiana do Estado de São Paulo / UNIMOGI, Mogi Guaçu – SP.*
E-mail: marinarocha@unimogi.edu.br

2. *Graduanda no curso de Nutrição; Faculdade Mogiana do Estado de São Paulo / UNIMOGI, Mogi Guaçu – SP.*
E-mail: samaraevangelista@unimogi.edu.br

3. *Mestra em Hospitalidade pela Universidade Anhembi Morumbi. Bacharel em Nutrição pela Universidade Metodista de Piracicaba.* E-mail: danielasoares.nutricionista@hotmail.com

RESUMO

Nos últimos anos, as mudanças ocorridas na sociedade e na rotina de trabalho refletiram em alterações no hábito alimentar e em suas escolhas, que devido a correria do dia as pessoas optam por alimentos ultraprocessados e refeições fora de casa. Esse, dentre tantos outros, é um dos motivos relacionados ao aumento do sobrepeso e obesidade na população, trazendo preocupações para a Saúde Pública. A pesquisa foi criada para descobrir se os indivíduos conseguem se planejar para organizar suas refeições ao longo da semana, se eles mesmos preparam sua comida, se priorizam opções alimentares saudáveis e de que forma isso afeta sua qualidade de vida. A população foi avaliada através de questionário online tipo “survey” alocado em Google Forms disponibilizados no Whatsapp e Instagram. Foi feito um estudo transversal no qual obteve-se 140 respostas, porém foram eliminados 25 participantes que não se incluíam no critério da pesquisa. Sendo assim a pesquisa foi realizada com o total de 115 respondentes. A presente pesquisa permitiu compreender que o ato de cozinhar exerce papel fundamental na promoção da saúde e na qualidade das refeições, sendo percebido pela maioria dos participantes como uma prática positiva, prazerosa e associada ao autocuidado.

Palavras-chave: Cozinhar; Alimentação fora de casa; Hábitos; Trabalho.

ABSTRACT

In recent years, changes in society and work routines have led to changes in eating habits and choices. Due to the hustle and bustle of daily life, people are opting for ultra-processed foods and eating out. This, among many others, is one of the reasons for the rise in overweight and obesity, raising public health concerns. The survey was designed to determine whether individuals are able to plan their meals throughout the week, whether they prepare their own meals, whether they prioritize healthy eating options, and how this affects their quality of life. The population was assessed through an online survey on Google Forms available on WhatsApp and Instagram. A cross-sectional study obtained 140 responses, but 25 participants who did not meet the research criteria were eliminated. Therefore, the survey was conducted with a total of 115 respondents. This research allowed us to understand that the act of cooking plays a fundamental role in promoting health and the quality of meals, being perceived by the majority of participants as a positive, pleasurable practice associated with self-care.

Keywords: Cooking; Eating out; Habits; Work.

INTRODUÇÃO

A urbanização e globalização refletiram em mudanças nos padrões e comportamentos alimentares. Com a falta de disponibilidade de tempo no dia a dia, a indústria alimentícia foi incentivada a desenvolver novas técnicas de conservação e de técnicas de preparo de alimentos, para que a população tenha maior variedade para preparações de consumo rápido (Carús; França; Barros, 2014).

A demasia no peso corporal é resultado da falta de equilíbrio entre o consumo alimentar das calorias e a falta do gasto energético. Sua causa pode ter vários fatores, geralmente a maior delas é o reflexo dos últimos tempos no estilo de vida da sociedade, demonstrando que o sedentarismo está cada vez mais aumentado, pois o padrão dietético com maior ingestão de dietas ricas em lipídeos e carboidratos está prevalecendo. Um elemento comumente encontrado na dieta é o alto consumo de ultraprocessados (Migowski; Da Costa, 2024).

Segundo o VIGITEL (Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico) a frequência de homens que consomem de cinco ou mais grupos de alimentos ultraprocessados, é maior nas regiões de Curitiba (32,3%), Porto Alegre (30,0%) e Manaus (29,7%). E a frequência de consumo das mulheres são maiores Macapá (26,9%), Cuiabá (20,4%) e Porto Alegre (19,7%) (Brasil, 2022).

A facilidade no acesso aos alimentos prontos, preços relativamente baixos destes produtos, a perda de tempo no trânsito caótico, praticidade, falta de experiência ao cozinhar e a economia de tempo contribuíram para que a população realizasse a sua alimentação em restaurantes e lanchonetes (Silva *et al.*, 2020).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) o aumento do consumo de refeições fora de casa está associado ao aumento da incidência das doenças crônicas degenerativas, principalmente, a obesidade, hipertensão e diabetes devido a maior utilização de sal, gorduras saturadas e açúcar nos alimentos (Queiroz; Coelho, 2017). Esse cenário, somado a uma piora da qualidade dos alimentos e no costume de vida, incentivou um processo de modificações no perfil alimentar da população, entendendo a educação nutricional como uma estratégia a ser valorizada nas políticas públicas de saúde e segurança alimentar e nutricional (Silva *et al.*, 2020).

Essa relação de comer fora de casa com qualidade nutricional da refeição vem estimulando cada vez mais as pessoas a cozinharem sua própria refeição, proporcionando independência e autonomia tanto na escolha dos alimentos quanto no preparo, bem como a valorização simbólica da alimentação, suas características sensoriais e cognitivas, de cada indivíduo (Brasil, 2012; Mazzonetto; Dean; Fiates, 2019).

Cozinhar envolve diversos significados que vão além de técnicas e facilidades, a doação pessoal. É uma prática social autêntica, que possibilita a criação através de infinitas alternativas de combinação e modos de preparo que pode ser vista como um espaço inovador cotidiano e é, também, uma ação pela qual se pode inovar ou até mesmo preservar o passado (Rigote; Bueno; Akerman, 2023).

Em uma pesquisa realizada por Camargo *et al.* (2023) os entrevistados destacaram que a importância em cozinhar sua própria refeição é saber quais ingredientes incluir, pensando

principalmente no controle do peso, mostrando o auto cuidado e também, a escolha seletiva dos alimentos. Os autores explicam, ainda que, se os indivíduos não cozinhassem, sentiam-se como se não cuidassem bem do corpo e se descuidassem dos alimentos que ingeriam (Camargo *et al.*, 2023).

Por exemplo, muitas vezes os alimentos *in natura* ou minimamente processados precisam ser selecionados, temperados, combinados e/ou cozidos para serem consumidos, sendo o ato de cozinhar importante para atender as recomendações e necessidades dos indivíduos (Mazzonetto; Dean; Fiates, 2019).

Fazer as refeições no trabalho, escola ou em casa, auxilia amigos e colegas a se conhecerem melhor e trocar conversas e experiências. O entrosamento de grupo fica mais fácil, auxiliando no bom desempenho do trabalho, tarefas ou até mesmo da escola, aumentando a sensação de pertencimento. Comer é um ato natural da vida social, pois refeições compartilhadas são um momento precioso para fortalecer laços entre pessoas e o convívio com o próximo (Brasil, 2014).

As sociabilidades alimentares tanto doméstica quanto as externas mostram diferentes formas de vínculo, que podem ser organizadas por convites formais e não formais. Assim refletindo novas formas de interações comportamentais na sociedade (Mascarenhas, 2012).

O objetivo desse trabalho foi investigar se as pessoas conseguem se planejar e organizar suas refeições ao longo da semana, se escolhem opções alimentares mais saudáveis e de que forma isso afeta sua qualidade de vida. É considerável reforçar que selecionar e preparar seus alimentos é fundamental para a qualidade de vida, traz mais benefícios à saúde, pois sabe-se exatamente o que está sendo usado no preparo, desde o tempero, tipos de gordura e quantidade de sal, por exemplo.

MATERIAL E MÉTODOS

A pesquisa foi aberta ao público, e foram recrutadas pessoas a partir de 18 anos, independente da escolaridade, condições socioeconômicas, e de ambos os sexos. Os participantes precisavam ter acesso às redes sociais, como WhatsApp® e Instagram®. Foi enviado um questionário *online* tipo “survey” alocado no Google Forms contendo 26 perguntas, permanecendo aberto por 10 dias, sendo a amostragem limitada a uma resposta por participante.

O questionário abordou perguntas sobre hábitos alimentares (preparo de refeições caseiras, a frequência do consumo de ultraprocessados e *fast foods*, hábito de cozinhar, preparo de marmitas, comer fora, dificuldades ou não para cozinhar, ingestão de alimentos saudáveis, entre outras).

Os critérios de exclusão utilizados foram participantes com menos de 18 anos, e pessoas que não trabalham ou estudam.

Previamente às questões do questionário, os participantes deveriam ler e assinalar o aceite do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), para prosseguimento. O tempo previsto para responder o questionário foi de 5 minutos. Ao fim da pesquisa o participante recebeu, por e-mail, um material informativo com dicas e receitas rápidas para o dia a dia, com base no Guia Alimentar para a População Brasileira (Brasil, 2014).

Foi feito um estudo transversal no qual obteve-se 140 respostas, porém foram eliminados 25 participantes que não se incluíam no critério da pesquisa. Sendo assim a pesquisa foi realizada com o total de 115 respondentes.

Com base nas respostas obtidas, foram feitos o cálculo de média (Medhi, 1993) e

porcentagem (Pierce, 2020). Para as correlações averiguadas, foram utilizados os testes de qui-quadrado, V de Cramér (com seus respectivos intervalos de confiança), testes de tendência (Cochran–Armitage) e, quando aplicável, medidas de correlação ordinal como Spearman'sRho, Razões de chances (OR) ou Riscos relativos (RR) com IC95%.

O desenvolvimento deste estudo seguiu a Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (CNS). O presente estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Faculdade Mogiana do Estado de São Paulo – UNIMOGI, sob o protocolo nº 202.505.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A maioria dos respondentes (71,3%) eram do sexo feminino, e a faixa etária mais predominante é de jovens entre 18 e 25 anos (37,4%), a grande maioria possui ensino superior ou pós-graduação (80%). Dos indivíduos pesquisados a maioria informou trabalhar fora de casa (53,9%) e alguns indivíduos relataram trabalhar e estudar diariamente (34,8%), conforme tabela 1.

Tabela 1 – Caracterização da amostra

	N	(%)
Sexo		
Feminino	82	71,3
Masculino	33	28,7
Faixa etária		
18-25 anos	43	37,4
26-40 anos	38	33,0
41-55 anos	22	19,1
56+	12	10,4
Curso		
Ensino fundamental completo/incompleto	2	1,7
Ensino médio completo/incompleto	21	18,3
Ensino superior completo/incompleto	74	64,3
Pós-graduação	18	15,7
Estudam e Trabalham		
Trabalha fora	62	53,9
Trabalho em casa (Home Office)13	11,3	
Ambos	40	34,8

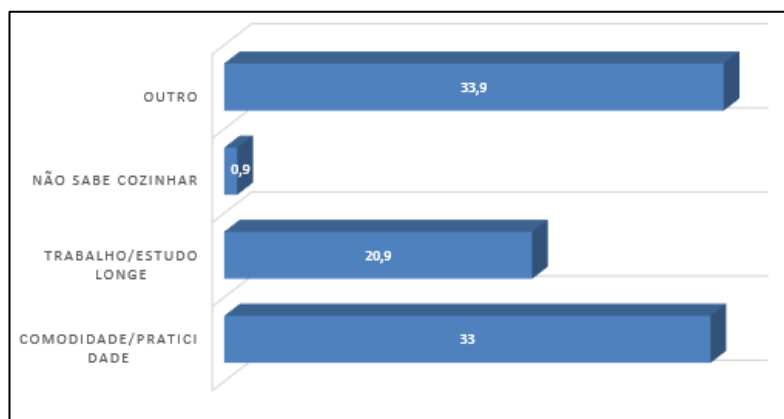
Observa-se que a maioria dos respondentes se alimenta fora de casa apenas nos fins de semana (72,2%), com uma parcela menor (27,8%) comendo fora de casa com mais frequência durante a semana. Comer fora de casa é um hábito que contribui para o aumento do consumo de alimentos ultraprocessados, o que pode resultar no ganho de peso excessivo e no surgimento de doenças crônicas não transmissíveis(DCNTs). (Morais *et al.*,2021). Porém, nessa pesquisa, pelos métodos aplicados, não se encontrou associação estatisticamente significativa entre o comer fora e a

frequência de consumo de ultraprocessados ($p = 0,738$).

De acordo com a Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF, 2018), a análise regional mostra que a Região Sudeste (34,2%) apresenta um dos maiores índices de alimentação fora do domicílio, superando a média nacional, que é de 32,8% (IBGE, 2020).

Os motivos para comer fora do lar mais citados pelos respondentes foram: "comodidade e praticidade" (33%) e "Outro" (33,9%), seguidos por "trabalho ou estudo longe de casa" (20,9%) e "Não sei cozinhar" (0,9%, conforme gráfico 1:

Gráfico 1 - Motivos de comer fora de casa.



O fato da comodidade e praticidade serem o principal motivo para a alimentação fora do lar tem relação com o processo de urbanização que promoveu a entrada da mulher no mercado de trabalho, sobrando menos tempo para o preparo das refeições em casa (Oliveira; Tureck, Koehnlein, 2018). Também é necessário avaliar as mudanças negativas na alimentação após a pandemia que envolveram diversos fatores, como: o aumento ou diminuição do apetite das pessoas devido à ansiedade; a escassez de tempo para preparar as refeições; a falta de habilidades culinárias; a dificuldade de acesso a ingredientes frescos para o preparo das refeições; e o crescimento do consumo de alimentos processados e ultraprocessados por meio de delivery (Lima *et al.*, 2022).

Existe uma associação estatisticamente muito significativa entre o motivo para comer fora e a frequência de alimentação fora de casa ($p < 0,001$), com uma força de associação moderada a forte (V de Cramér = 0,359). Sendo que a "Comodidade/praticidade" e "Outro" estão fortemente associados a comer fora no "Fim de semana" e "Trabalho/estudo longe" está associado a comer fora mais frequentemente durante a semana.

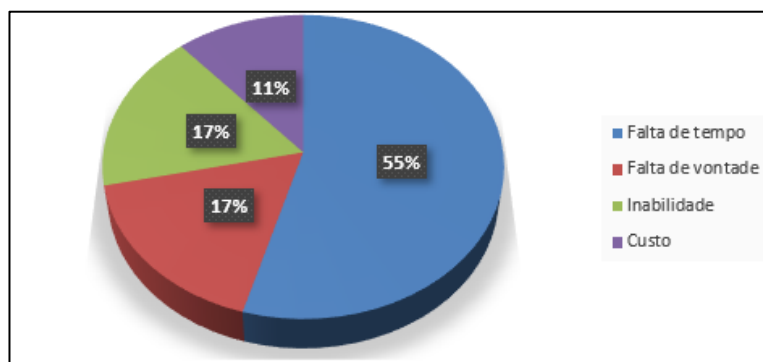
As pessoas enfrentam diversas dificuldades quando se trata de cozinhar. Algumas dessas barreiras estão relacionadas ao ambiente, como a facilidade de acesso a alimentos prontos, a grande oferta e disponibilidade desses produtos, a influência da publicidade e os preços promocionais. Além disso, a ausência de utensílios ou estrutura adequada para o preparo dos alimentos também pode ser um obstáculo. Outras barreiras são de ordem mais pessoal, como lembranças ou sentimentos negativos associados ao ato de cozinhar, a percepção de que é uma tarefa cansativa ou obrigatória, experiências passadas mal-sucedidas, além da falta de tempo e de conhecimento ou prática culinária (Camargo *et al.*, 2023).

Quase metade dos respondentes (41,7%) nunca prepara marmitas. Refeições mais rápidas começaram a fazer parte da rotina diária, enquanto as refeições mais elaboradas foram relacionadas

aos momentos de lazer (Teixeira; Hitomi, 2021). Uma quantidade de respostas bem próximas, 43 respondentes (37,4%) revelaram “sempre” preparar marmitas, sendo a habilidade culinária um dos elementos chave para adotar uma alimentação saudável, pois ela confere confiança no preparo de alimentos em casa (Silva *et al.*, 2020).

Sobre a maior dificuldade para preparar marmitas, a “Falta de tempo” é, de longe, o maior empecilho (47,8%), o que é um achado consistente com a vida moderna. “Falta de vontade” e “inabilidade” empatam como segundos desafios, seguido por “Custo dos ingredientes”. A correlação estatística demonstrou que “Falta de tempo” leva a comer fora predominantemente no “Fim de semana”, ela também está presente nas categorias de maior frequência (“3-5 dias/semana”, “Todos os dias”). Notavelmente, a “Inabilidade” e a “Falta de vontade” estão mais concentradas em comer fora “Fim de semana” ou “3-5 dias/semana”, conforme gráfico 2:

Gráfico 2–Dificuldades em preparar marmitas



Uma porcentagem relevante dos respondentes (74,8%) faz suas refeições em casa todos os dias, o que é um dado bastante encorajador e talvez contraintuitivo diante da percepção de uma sociedade que come cada vez mais fora de casa. As escolhas relacionadas à comida estão ligadas ao ambiente em que a pessoa vive, à sua trajetória de vida e às características de sua personalidade, refletindo seus valores pessoais. Esse processo envolve não apenas decisões conscientes e deliberadas, mas também comportamentos automáticos, rotineiros e inconscientes (Estima *et al.*, 2009). No Brasil, ocorreram mudanças significativas nos hábitos alimentares das famílias. Verificou-se uma expressiva diminuição no consumo de alimentos preparados em casa, que exigem mais tempo de preparo, acompanhada por um aumento notável no consumo de alimentos prontos para o consumo (Queiroz; Coelho, 2017).

Dois terços dos respondentes afirmam incluir verduras, legumes e frutas na sua alimentação, o que é um bom sinal de consciência nutricional. No entanto, um terço (33,1%) o faz “mais ou menos” ou “não”. Os hábitos alimentares dos brasileiros estão em constante transformação, sendo atualmente marcados pela flexibilidade e simplificação das refeições diárias, influenciadas pela dinâmica acelerada do cotidiano (Teixeira; Hitomi, 2021). De acordo com a POF (2018), o consumo de frutas, verduras e legumes (FLV), tem aumentado nos últimos anos. (IBGE, 2020)

Há uma associação estatisticamente muito significativa entre o controle percebido sobre os ingredientes e a inclusão de verduras, legumes e frutas nas refeições ($p < 0,001$), com uma força de associação moderada a forte (V de Cramér = 0,349). O teste de tendência ($p < 0,001$) e o Spearman's Rho (0,366) confirmam uma forte tendência positiva: quanto maior o controle percebido, maior a inclusão de verduras, legumes e frutas nas refeições. Aqueles que sentem “Totalmente”

controle são os que mais incluem Inclusão de verduras, legumes e frutas nas refeições, enquanto aqueles que "Não" sentem controle têm a menor inclusão.

De acordo com as respostas, a preferência pela procura de "self-service" (50,4%) é a opção mais popular, seguido de perto por "lanches" (45,2%). A alimentação realizada fora do ambiente doméstico tem ganhado destaque nos últimos anos, principalmente por conta dos elevados níveis de calorias, gorduras totais e saturadas, açúcares e sódio presentes nos alimentos comercializados em restaurantes e lanchonetes (Bezerra *et al.*, 2013). A baixa preferência por "restaurantes naturais - saladas" (1,7%), pode refletir em uma baixa qualidade da alimentação, resultando em deficiências nutricionais relacionadas à ingestão inadequada de micronutrientes fundamentais para o adequado funcionamento do corpo (Machado; Adami, 2019).

A responsabilidade dos respondentes por cozinhar é dividida quase igualmente entre o próprio indivíduo (36,5%) e um familiar (40%), com uma parcela significativa dividindo a tarefa (23,5%). Dos 115 respondentes, 86 (74,8%) disseram que fazem a refeição em casa todos os dias, dessas 86 pessoas, 33 (38,4% das 86 pessoas) disseram que cozinham sozinhas (Eu) e dessas 33 pessoas, 29 (87,9%) são mulheres. Há uma associação estatisticamente muito significativa entre o gênero e quem cozinha em casa ($p < 0,001$), com uma força de associação moderada a forte (V de Cramér = 0,398). As mulheres são significativamente mais propensas a afirmar "Eu" cozinho, enquanto os homens são mais propensos a indicar que um "Familiar" cozinha. Isso confirma a persistência de padrões de gênero na divisão das tarefas culinárias, onde as mulheres ainda assumem a maior parte da responsabilidade. A crescente presença feminina no mercado de trabalho resultou em desigualdades e desequilíbrios de gênero nas estruturas familiares, especialmente no que diz respeito à divisão das atividades domésticas, à participação e responsabilidades nos cuidados interpessoais entre os membros da família, além de impactar as decisões tomadas dentro do núcleo familiar (Lelis; Teixeira; Da Silva, 2013). A respeito da participação feminina na cozinha profissional, é destacado que homens e mulheres sempre tiveram presença na preparação de alimentos, porém em contextos distintos. Enquanto as mulheres tradicionalmente ocuparam o espaço das cozinhas domésticas, os homens foram associados às cozinhas públicas ou comerciais (Resende; Melo, 2016).

A maior parte dos respondentes (50,4%) dedica entre 30 minutos e 1 hora ao preparo das refeições, o que representa um tempo significativo. Por outro lado, cerca de 20% afirmam não cozinhar, um dado relevante que aponta para um possível público-alvo de iniciativas que estimulem o hábito de cozinhar. Segundo Mazzonetto; Dean; Fiates (2019), o ato de cozinhar está profundamente ligado ao contexto em que o indivíduo se encontra. O tempo necessário para preparar as refeições foi citado como um fator que desestimula as pessoas que não sabem cozinhar a fazer isso com mais frequência. Por outro lado, quem tem habilidades na cozinha tende a achar menos frustrante o ato de cozinhar e se sente mais motivado a experimentar novas receitas (Soares, 2023).

Mais da metade dos respondentes consome alimentos fritos ocasionalmente (53,9%), e uma parcela menor, mas significativa, os consome sempre (12,2%). Isso pode levar a doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs) que são a principal causa de morbidade e mortalidade, gerando enormes impactos e custos para os sistemas de saúde (Silva *et al.*, 2020).

Cerca de 62,6% dos respondentes consomem alimentos ultraprocessados e embutidos com frequência, o que reflete uma preocupação crescente, similar às tendências observadas em inquéritos como na pesquisa VIGITEL (Brasil, 2022). Apesar de um elevado nível de escolaridade na amostra (80%

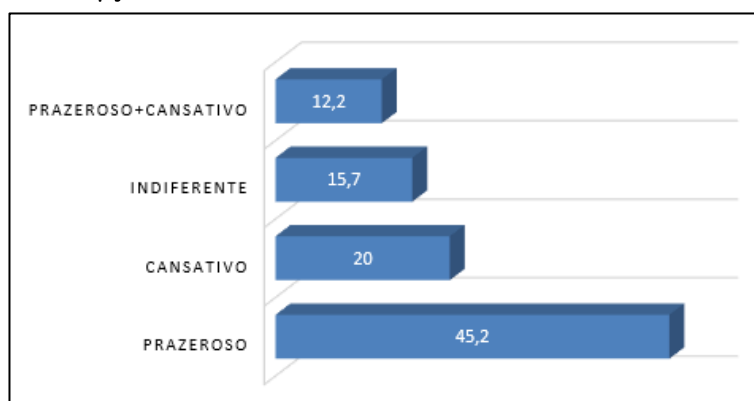
com ensino superior) e de uma forte crença nos benefícios de cozinhar em casa (97,4%), ainda há uma significativa adesão ao consumo de ultraprocessados, indicando que a informação sozinha não é suficiente para mudar hábitos profundamente enraizados. Fatores como "comodidade" (33,0%) e "falta de tempo" (47,8%) para preparar refeições caseiras explicam essa escolha, já que os ultraprocessados oferecem soluções rápidas. Com o tempo, tradições alimentares transmitidas entre gerações passaram por mudanças profundas, alterando a forma como os brasileiros se alimentam (Teixeira; Hitomi, 2021).

Há uma associação estatisticamente significativa entre o controle percebido sobre os ingredientes e o consumo de ultraprocessados ($p = 0,004$), com uma força de associação moderada (V de Cramér = 0,265). O teste de tendência ($p = 0,011$) e o Spearman's Rho (-0,217) indicam uma tendência negativa: quanto maior o controle percebido, menor o consumo de ultraprocessados. Aqueles que sentem "Totalmente" controle são mais propensos a consumir ultraprocessados "Raramente" ou "Nunca", enquanto aqueles que "Não" sentem controle tendem a consumir "Ocasionalmente" ou "Sempre".

A quase unanimidade dos respondentes (97,4%) acreditam que cozinhar em casa contribui para a saúde, 72,2% dos respondentes relatam mudanças positivas na saúde ou bem-estar. E(91,3%) sente controle total ou parcial sobre os ingredientes, quando cozinha. A alimentação saudável é vista como um estilo particular de alimentação e preparo de alimentos, utilizando alimentos in natura ou minimamente processados, e pequenas porções de ingredientes culinários processados, cuja importância está no valor nutricional dos itens consumidos e na forma como contribuem para o funcionamento do corpo, seja na promoção de uma aparência saudável e bem-estar, ou na prevenção de doenças (Costa; Abonizio, 2018; Camargo, *et al.*, 2023).

A percepção mais comum dos participantes é que cozinhar é uma atividade "Prazerosa" (45,2%), ou "Prazerosa e cansativo" (12,2%), somando mais da metade dos respondentes com uma visão positiva. No entanto, um percentual significativo (20% "Cansativo" + 15,7% "Indiferente" + outros que misturam indiferença/cansaço/estresse), a alimentação saudável é voltada para o corpo e envolve discursos e crenças sobre nutrição, saúde e outros valores, conforme gráfico 3:

Gráfico 3–Percepção ao cozinhar



Há uma associação estatisticamente significativa entre considerar cozinhar "Prazerosa" e o tempo dedicado ao preparo diário ($p = 0,010$), com uma força de associação moderada (V de Cramér = 0,312). O teste de tendência ($p = 0,003$) confirma uma tendência positiva: aqueles que acham cozinhar prazeroso dedicam mais tempo ao preparo. Especificamente, aqueles que marcaram

"Prazerosa" são mais propensos a dedicar "30-60 min" ou ">1 h". Isso sugere que a dimensão afetiva positiva é um forte motivador para o engajamento culinário.

Mais da metade dos respondentes (53%) repete receitas saudáveis, isto é um ponto positivo pois desde a segunda metade do século XX, as pessoas têm investido menos tempo no preparo de refeições, e a prática de cozinhar em casa tem se tornado cada vez mais rara (Mazzonetto; Dean; Fiates, 2019). Para os iniciantes que desejam transformar o corpo, o processo de adotar essa dieta pode ser muitas vezes conflitante e desafiador, pois exige mudanças nos hábitos alimentares, algumas vezes de forma drástica. Os alimentos consumidos regularmente são substituídos por opções mais eficazes, muitos dos quais são repetidos ao longo do dia, o que torna a alimentação monótona e difícil de manter (Costa; Abonizio, 2018).

Quase 70% das respostas (25,2% "Sempre" + 42,6% "Ocasionalmente") planeja suas refeições, o que é um bom indicativo de organização. Segundo Mazzonetto (2019), foi identificado que as pessoas planejam e realizam o ato de cozinhar de maneiras distintas, e que o próprio conceito de cozinhar é compreendido de forma ampla e variada, abrangendo desde interpretações mais limitadas até concepções mais abrangentes e inclusivas.

Aproximadamente 45% dos respondentes utilizam o congelamento como estratégia de forma semanal ou ocasional, mostrando ser uma ferramenta importante para gerenciar a rotina, entretanto, mais da metade (54,8%) o faz raramente ou nunca. O congelamento pode ser utilizado em diversos tipos de alimentos, pois, quando feito de maneira adequada, preserva os nutrientes e mantém o sabor e a textura praticamente inalterados, ao contrário de métodos que envolvem aquecimento ou tratamentos químicos, que podem causar degradação (Gonçalves; Junior, 2021).

Há uma associação estatisticamente significativa entre a frequência de congelamento de refeições e a inclusão de verduras, legumes e frutas nas refeições ($p = 0,011$), com uma força de associação moderada (V de Cramér = 0,246). O teste de tendência ($p < 0,001$) e o Spearman's Rho (0,297) indicam uma tendência positiva: quanto mais frequentemente os respondentes congelam refeições, maior a probabilidade de incluírem verduras, legumes e frutas nas refeições.

A respeito de leitura de rótulos, no período de compra, cerca de 70% dos respondentes leem rótulos "Sempre" ou "Ocasionalmente". O rótulo representa uma ferramenta importante para a realização de escolhas alimentares mais saudáveis, sendo reconhecido dessa forma pelos consumidores. Ele pode contribuir para a melhoria dos hábitos alimentares, reduzir o risco de doenças e, principalmente, estar disponível para a maioria da população de acordo com a legislação de rotulagem de alimentos (Lindemann, *et al.*, 2016).

Há uma associação estatisticamente significativa entre a frequência de leitura de rótulos e a inclusão de verduras, legumes e frutas nas refeições ($p = 0,011$), com uma força de associação moderada (V de Cramér = 0,246). O teste de tendência ($p < 0,001$) e o Spearman's Rho (0,297) demonstram uma tendência positiva: quanto mais frequentemente os respondentes leem rótulos, maior a probabilidade de incluírem verduras, legumes e frutas nas refeições.

A grande maioria dos participantes (87,8%) já tentou seguir uma alimentação saudável cozinhando em casa, o que demonstra uma intenção positiva generalizada. No entanto, é alarmante que 46,1% não conseguem manter o hábito, superando aqueles que conseguem. As preocupações com a saúde influenciaram a forma como os participantes perceberam o ato de cozinhar. Uma possível explicação é que, dentro das diversas concepções que as pessoas têm sobre uma alimentação

saudável, uma delas envolve consumir alimentos frescos, não processados ou minimamente processados, o que exige cozinhar com "o maior número possível de ingredientes básicos". Resultados semelhantes foram encontrados em outros estudos qualitativos com adultos e jovens adultos. Nossa descoberta tem uma implicação prática, alinhando-se aos estudos mencionados, e sugere o potencial da culinária como uma prática de autocuidado que deve ser valorizada nas estratégias de promoção da saúde (Camargo *et al.*, 2023).

Há uma associação estatisticamente muito significativa entre considerar cozinhar "Prazerosa" e a tentativa (e sucesso) de manter uma alimentação saudável cozinhando ($p = 0,004$), com uma força de associação moderada (V de Cramér = 0,312). O teste de tendência ($p < 0,001$) e o Spearman's Rho (0,312) indicam uma tendência positiva: aqueles que acham cozinhar prazeroso são mais propensos a ter tentado e, principalmente, a "Sim e mantém" a alimentação saudável.

A maioria dos respondentes (85,2%) reconhece que sua alimentação é afetada por estresse ou correria e metade ("Sim, piora bastante") são mais vulneráveis a escolhas alimentares menos saudáveis, enquanto a outra metade ("Sim, mas tento manter o equilíbrio") demonstra resiliência e esforço consciente.

Há uma associação estatisticamente significativa entre o impacto do estresse na alimentação e a frequência de alimentação fora de casa ($p = 0,024$), com uma força de associação moderada (V de Cramér = 0,220). O teste de tendência ($p = 0,018$) indica uma tendência: conforme a percepção do estresse aumenta de "Não muito/Não percebo" para "Sim, piora bastante", há uma variação na frequência de alimentação fora. Indivíduos que relatam que o estresse "Sim, mas tento manter o equilíbrio" e "Sim, piora bastante" ainda tendem a comer fora mais no "Fim de semana", mas também apresentam uma frequência maior nas categorias "3-5 dias/semana" e "Todos os dias" em comparação com aqueles que "Não muito/Não percebo" o impacto do estresse. Isso sugere que o estresse impacta a frequência de alimentação fora de casa, impulsionando a busca por conveniência e facilidade.

Evidências indicam que o estresse influencia o comportamento alimentar, levando a uma preferência por alimentos mais saborosos e com alto valor energético, especialmente os ricos em açúcar e gordura (Penaforte; Matta; Japur, 2016).

CONCLUSÃO

A presente pesquisa permitiu compreender que o ato de cozinhar exerce papel fundamental na promoção da saúde e na qualidade das refeições, sendo percebido pela maioria dos participantes como uma prática positiva, prazerosa e associada ao autocuidado. Verificou-se que preparar refeições em casa favorece maior controle sobre os ingredientes utilizados, reduzindo o consumo de ultraprocessados e aumentando a inclusão de frutas, verduras e legumes na dieta, o que contribui para escolhas mais equilibradas. Apesar disso, barreiras como falta de tempo, praticidade, estresse e comodidade foram amplamente citadas como fatores que dificultam a adesão a esse hábito, o que reforça a tendência crescente de consumo de alimentos fora de casa e de produtos prontos ou industrializados.

Outro ponto relevante é a persistência de desigualdades de gênero na responsabilidade pelo preparo das refeições, em que as mulheres ainda assumem papel central, mesmo diante de sua forte inserção no mercado de trabalho, o que gera sobrecarga e desafios adicionais para a manutenção de

hábitos saudáveis. Além disso, constatou-se que, embora grande parte dos participantes tenha elevado nível de escolaridade e reconheça os benefícios de cozinhar, ainda há adesão significativa ao consumo de ultraprocessados, demonstrando que apenas a informação nutricional não é suficiente para modificar práticas já enraizadas. Nesse sentido, o estresse e a correria cotidiana se mostram fatores que afetam diretamente a alimentação, levando muitas vezes a escolhas rápidas e menos saudáveis, como fast foods e lanches prontos.

Diante desses achados, fica evidente a importância de se estimular o desenvolvimento de habilidades culinárias, estratégias de planejamento alimentar e valorização do tempo destinado ao preparo das refeições. Tais aspectos podem ser potencializados por meio de políticas públicas, programas de educação nutricional e ações de incentivo que aproximem os indivíduos da prática de cozinhar, resgatando sua dimensão cultural, social e afetiva. Valorizar o ato de cozinhar não apenas contribui para escolhas alimentares mais saudáveis, mas também fortalece vínculos sociais, promove autonomia, amplia a consciência sobre a alimentação e consolida a prática como instrumento essencial de autocuidado e qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

- BEZERRA, I. N. et al. Consumo de alimentos fora do domicílio no Brasil. **Revista de Saúde Pública**, v. 47, p. 200s-211s, 2013.
- BRASIL. Guia alimentar para a população brasileira. 2aed. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2014.
Disponível em:
https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf.
Acesso em: 5 mar. 2025.
- BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas. Brasília, DF: 1 MDS, 2012.
- BRASIL. Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Brasília: Ministério da Saúde, 2022.
- CAMARGO, A. M. et al. Percepções de adultos jovens brasileiros sobre o ato de cozinhar. **Demetra (Rio J.)**, p. 69961-69961, 2023.
- CARÚS, J.P.; FRANÇA, G. V. A.; BARROS, A. J. D. Local e tipo das refeições realizadas por adultos em cidade de médio porte. **Revista de saúde pública**, v. 48, p. 68-74, 2014.
- COSTA, N. C. G. C, ABONIZIO. J. “Eu não como pelo gosto, como pelo meu objetivo”: a alimentação funcional do fitness. **Tendências do consumo alimentar**, 2018.
- ESTIMA, C. C. P. et al. Fatores determinante de consumo alimentar: por que os indivíduos comem o que comem. **Rev. bras. nutr. clín**, p. 263-268, 2009.
- GONÇALVES, M. P.; JUNIOR, V. S. Cuidado com a velocidade de congelamento de alimentos em freezer doméstico. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 4, n.1, p. 2777-2784, 2021.
- INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. IBGE. Pesquisa de orçamentos familiares 2017-2018: primeiros resultados. Coordenação de Trabalho e Rendimento. Rio de Janeiro: IBGE, 2020

- LELIS, C. T.; TEIXEIRA, K. M. D.; DA SILVA, N. M. O trabalho feminino e o preparo da alimentação: o caso das mulheres trabalhadoras da Universidade Federal de Viçosa. **Oikos: Família e Sociedade em Debate**, v. 24, n. 1, p. 098-124, 2013.
- LIMA, E. R. et al. Mudanças alimentares de universitários brasileiros durante a pandemia de COVID-19. **Reserch, Society and Development**, v. 7, p. e10411729733-e10411729733, 2022.
- LINDEMANN, I. L. et al. Leitura de rótulos alimentares entre usuários da atenção básica e fatores associados. **Cadernos Saúde Coletiva**, v. 24, n. 4, p. 478-486, 2016.
- MACHADO, F. C.; ADAMI, F. S. Relação do consumo de alimentos in natura, processados e ultra processados com gênero, idade e dados antropométricos. **RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 13, n. 79, p. 407-416, 2019.
- MASCARENHAS, M. P. Sociabilidades em volta da mesa. In: CONGRESSO PORTUGUÊS DE SOCIOLOGIA, 7., 2012, Lisboa. Anais... Lisboa: **Associação Portuguesa de Sociologia**, 2012. Disponível em: <https://hdl.handle.net/1822/24763>. Acesso em: 23 abr. 2025
- MAZZONETTO, A. C.; DEAN, M.; FIATES, G. M. R. Percepções de indivíduos sobre o ato de cozinhar no ambiente doméstico: revisão integrativa de estudos qualitativos. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 4559-4571, 2019.
- MEDHI, J. Statistical Methods: An Introductory Text. New Age International, p. 53-58, 1993.
- MIGOWSKI, A; DA COSTA, G. T. L. Análise Temporal da Prevalência da Obesidade e do Sobrepeso no Brasil entre 2006 e 2023: Evidências a partir dos dados do Vigitel. **OnScience**, v. 2, n. 1, p. e00104-e00104, 2024.
- MORAIS, S. R. et al. Alimentação fora de casa e biomarcadores de doenças crônicas em adolescentes brasileiros. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 37, p. e00219619, 2021.
- OLIVEIRA, L. Z.; TURECK, C.; KOEHNLEIN, E. A. Alimentação fora do domicílio e ingestão de antioxidantes. **Segurança Alimentar Nutricional**, Campinas, v. 25, n. 1, p. 46-56, 2018.
- PENAFORTE, F. R.; MATTA, N. C.; JAPUR, C. C. Associação entre estresse e comportamento alimentar em estudantes universitários. **Demetra: alimentação, nutrição & saúde**, v. 11, n. 1, p. 225-237, 2016.
- PIERCE, R. Introduction to Percents. Math Is Fun. Ed. Rod Pierce. 11 Jul 2020. <http://www.mathsisfun.com/percentage.html>.
- QUEIROZ, P. W. V.; COELHO, A. B. Alimentação fora de casa: uma investigação sobre os determinantes da decisão de consumo dos domicílios brasileiros. **Análise Econômica**, v. 35, n. 67, 2017.
- RESENDE, A. M; MELO, M. C. Lugar de mulher é na cozinha? Uma análise com chefs mulheres sob a lógica da dominação masculina. In: **Anais do Congresso Brasileiro de Estudos Organizacionais**. 2016.
- RIGOTE, G.; BUENO, A. X.; AKERMAN, M. Cozinhando mudanças: o ato de cozinhar como ferramenta de enfrentamento aos desafios do Antropoceno. **Saúde e Sociedade**, v. 32, n. 2, p. e220614pt, 2023.
- SILVA, S. C. et al. Vídeos educativos de oficina culinária para incentivo da alimentação saudável em Unidades de Saúde. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 4, p. 21316-21336, 2020.
- SOARES, L. M. F. Refeições preparadas em casa: impacto do saber cozinhar no consumo e em atitudes e comportamentos culinários durante a COVID-19. 2023. Disponível

em:https://monografias.ufop.br/bitstream/35400000/5430/11/MONOGRRAFIA_Refei%c3%a7%c3%b5esPreparadasCasa.pdfAcesso em: 18 set. 2025.

TEIXEIRA, J. S.; HITOMI, L. Hábitos de vida e percepção de alimentação saudável: um estudo com integrantes da área da saúde. 2021. Disponível em:
<https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/prefix/15358/1/21850923-21750623.pdf>.
Acesso em: 18 set. 2025.