

AVALIAÇÃO DAS HABILIDADES CULINÁRIAS E DO COMPORTAMENTO ALIMENTAR DE ADULTOS EM BELO HORIZONTE DURANTE A PANDEMIA DO COVID-19

Congresso Brasileiro Online em Saúde e Alimentos, 8ª edição, de 14/06/2021 a 16/06/2021
ISBN dos Anais: 978-65-89908-37-1

SANTOS; Ana Flávia Ferreira¹, SILVA; Ludmila Brenda Nunes Ferreira da², ANDRADE; Priscila³, OLIVEIRA; Tatiana Resende Prado Rangel de Oliveira⁴

RESUMO

O ato de cozinhar é uma prática emancipatória para a promoção da Alimentação Adequada e Saudável. As habilidades culinárias (HC) estão diretamente ligadas ao comportamento alimentar, uma vez que o enfraquecimento da transmissão dessas habilidades dá lugar a um aumento significativo no consumo de alimentos ultraprocessados. O objetivo deste estudo foi avaliar as habilidades culinárias e o comportamento alimentar de adultos em Belo Horizonte durante a pandemia do covid-19. O instrumento de coleta de dados constou de dois questionários autoaplicáveis, um criado pelas pesquisadoras contendo informações dos participantes e questões sobre comportamento alimentar e o questionário Índice de Habilidades Culinárias (IHC) de MARTINS (2019). As habilidades culinárias dos participantes foram mensuradas na forma de escores, contemplando três categorias: baixa habilidade culinária ($\leq 66,7$ pontos no IHC); média habilidade culinária (de 66,8 a 93,2 pontos no IHC) e alta habilidade culinária ($\geq 93,3$ pontos no IHC). A plataforma utilizada para a aplicação dos questionários foi o *Google forms*. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética da PUC MINAS (CAEE 36901920.2.0000.5137). Participaram deste estudo 107 pessoas, com idade entre 17 e 65 anos, residentes em Belo Horizonte. Ao realizar a análise dos dados obtidos observou-se que predominaram entre esses participantes, pessoas do sexo feminino (82%), e a maioria dos indivíduos apresentou um baixo grau de confiança em suas HC. Em relação ao comportamento alimentar, a maioria dos participantes (74,69%) relataram que sentem que comeram mais do que deveriam e mais da metade (54,41%) não se sentem satisfeitos com seu peso. Vários estudos têm demonstrado que o isolamento social trouxe consigo expressivas alterações relacionadas a tédio, irritabilidade, ansiedade e sintomas depressivos que podem estar associados a comer mais do que de costume. Através das análises de dados cruzados foi possível perceber como as habilidades culinárias influenciam na escolha de refeições completas e/ou rápidas. Assim, mais da metade dos entrevistados (54,21%) que se sentem confiantes ou muito confiantes para preparar um almoço ou jantar, raramente ou nunca trocam refeições completas por refeições rápidas. Observou-se também que independente da classificação da renda familiar dos participantes, o consumo de *fast-foods* (sanduíche, pizza, cachorro-quente, esfirra, batata frita, pastel) é bem presente, pois a maioria dos participantes (63,53%) responderam que às vezes ou frequentemente fazem o consumo deste tipo de alimentos. Estudos atuais mostram que a pandemia da COVID-19 alterou muitos comportamentos dos brasileiros, sendo que um deles foi o hábito de pedir comida por aplicativo. Por fim, considera-se que as habilidades culinárias são importantes para promoção de hábitos saudáveis, e que sua falta pode favorecer práticas de consumo de alimentos ultraprocessados e de *fast-foods* que têm sido reforçadas durante o período de isolamento social. As descobertas deste estudo reforçam o enfraquecimento da transmissão de habilidades culinárias entre gerações e a necessidade de reavaliar o consumo de alimentos como parte da promoção de uma alimentação adequada e saudável.

PALAVRAS-CHAVE: Adultos, Comportamento alimentar, Culinária, Pandemia COVID-19

¹ Aluna de Graduação do Curso de Nutrição - PUC Minas, anafaviads@outlook.com.br

² Aluna de Graduação do Curso de Nutrição - PUC Minas, ludmila.nunes.brenda@gmail.com

³ Aluna de Graduação do Curso de Nutrição - PUC Minas, priscila.andrade16@yahoo.com.br

⁴ Professor adjunto do curso de nutrição - PUC Minas, prof.tatianarangel@gmail.com

¹ Aluna de Graduação do Curso de Nutrição - PUC Minas, anaflaviafs@outlook.com.br
² Aluna de Graduação do Curso de Nutrição - PUC Minas, ludmila.nunes.brenda@gmail.com
³ Aluna de Graduação do Curso de Nutrição - PUC Minas, priscila.andrade16@yahoo.com.br
⁴ Professor adjunto do curso de nutrição - PUC Minas, prof.tatianarangel@gmail.com