



## **Uso culinário e consumo de frutas, legumes e verduras entre participantes de rede alternativa de comercialização de alimentos orgânicos: impactos de oficinas culinárias remotas**

*Culinary use and consumption of fruits and vegetables among participants of an alternative organic food marketing network: impacts of remote culinary workshops*

ROCHA, Brisa<sup>1</sup>; BERNARDO, Greyce Luci<sup>2</sup>; CORTESE, Rayza Dal Molin<sup>3</sup>; HAUSCHILD, Daniela Barbieri<sup>4</sup>; MARTINELLI, Suellen Secchi<sup>5</sup>

<sup>1</sup> Universidade Federal de Santa Catarina, brisarocha98@gmail.com; <sup>2</sup> Universidade Federal de Santa Catarina, greyce.bernardo@ufsc.br; <sup>3</sup> Universidade Estácio de Sá, rayzacortese@gmail.com,

<sup>4</sup> Universidade Federal de Santa Catarina, daniela.hauschild@ufsc.br; <sup>5</sup> Universidade Federal de Santa Catarina, suellen.martinelli@ufsc.br

### **RESUMO EXPANDIDO**

#### **Eixo Temático: Saúde e Agroecologia**

**Resumo:** O estímulo ao desenvolvimento de habilidades culinárias tem se mostrado efetivo na promoção da saúde e de uma alimentação mais saudável. Este estudo avaliou o impacto de oficinas culinárias remotas no uso culinário e consumo de frutas, legumes e verduras (FLV) entre participantes de uma rede alternativa de comercialização de alimentos orgânicos. Três encontros foram realizados, totalizando 9 horas de intervenção. Um questionário validado avaliou a autoeficácia em utilizar FLV e temperos e a autoeficácia em consumir FLV antes e após a intervenção. Treze participantes concluíram o estudo, sendo estes a maioria do sexo feminino (76,9%), com mediana de idade de 39 anos (variando de 18 a 67 anos) e 30,8% possuíam pós-graduação completa. Houve aumento significativo no consumo de FLV após a intervenção. Apesar do tamanho da amostra reduzido, os resultados indicam mudanças positivas após a intervenção.

**Palavras-chave:** intervenção remota; alimentação saudável; agricultura sustentável; células de consumidores responsáveis.

#### **Introdução**

O processo de globalização resulta em mudanças alimentares negativas, como a substituição de alimentos naturais por alimentos industrializados, levando a desequilíbrios nutricionais e doenças crônicas (MENASCHE, 2019; MARTINS, 2018). O Guia Alimentar para a População Brasileira destaca a importância de uma alimentação adequada, saudável e sustentável (BRASIL, 2014). A agricultura orgânica é compatível com esses princípios e tem sido associada a um estilo de vida mais saudável (BARANSKI et al., 2014; HURTADO-BARROSO et al., 2019). As redes alternativas de comercialização de alimentos orgânicos buscam aumentar o acesso a esses alimentos, promovendo a proximidade entre produtores e consumidores (DEVERRE; LAMINE, 2010). Durante a pandemia da COVID-19, houve mudanças nos hábitos alimentares e o isolamento social proporcionou uma



oportunidade para o desenvolvimento de habilidades culinárias (ISMAIL, 2020; UGGIONI et al., 2020). Estudos mostram que cozinhar em casa está associado a uma alimentação mais saudável, e intervenções que visam o desenvolvimento de habilidades culinárias podem ser realizadas remotamente (LASKA et al. 2012; WOLFSON; BLEICH, 2015; REICKS et al., 2018; HASAN et al., 2019; POLAK et al, 2019). Este estudo avaliou o impacto de oficinas culinárias remotas no uso culinário e consumo de frutas, legumes e verduras entre participantes de rede alternativa de comercialização de alimentos orgânicos.

## **Metodologia**

O estudo teve um desenho quantitativo e foi realizado com participantes de uma rede alternativa de alimentos orgânicos em Florianópolis, as Células de consumidores responsáveis (CCR). Foram realizadas três oficinas culinárias remotas, adaptadas do estudo presencial prévio de Bianchini (2020). A amostra foi recrutada por conveniência, divulgando as vagas nos grupos de WhatsApp das 12 CCR. A intervenção consistiu em vídeos e material didático compartilhados após os encontros virtuais. Os encontros ocorreram em três semanas consecutivas, com duração de 3 horas cada. No primeiro encontro, foi feita a apresentação do projeto, discussão sobre higienização de folhosos, técnicas de corte e uma receita de conserva. No segundo encontro, abordou-se a técnica de branqueamento, rotulagem de alimentos e realizou-se uma atividade prática com alimentos processados. No terceiro encontro, foi apresentado um vídeo sobre Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs) e realizada uma receita de panqueca com PANCs. Antes do primeiro encontro e após a intervenção, os participantes preencheram um questionário online adaptado transculturalmente e validado para o Brasil com escalas de habilidades culinárias e comportamento alimentar (JOMORI et al., 2017). Os dados foram analisados descritivamente e comparados entre os momentos inicial e final da intervenção. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da UFSC, e os participantes assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

## **Resultados e Discussão**

Dos 40 interessados, apenas 29 concluíram a intervenção, sendo que 13 responderam aos questionários antes e depois da intervenção e compuseram a amostra deste estudo. A maioria dos participantes era do sexo feminino, com mediana de idade de 39 anos, e a maioria estava envolvida na rede de alimentos orgânicos há mais de um ano (Tabela 1). Em relação ao desperdício de alimentos, 61,5% relataram ocorrência, com hortaliças folhosas sendo o grupo mais desperdiçado. Todos os participantes afirmaram ter habilidades culinárias antes da intervenção. Houve uma mudança no compartilhamento da tarefa de preparar refeições em casa após a intervenção. A escala autoeficácia em consumir frutas, legumes e verduras apresentou um aumento significativo nas médias.



**Tabela 1** - Caracterização da amostra de consumidores das Células de Consumidores Responsáveis da Grande Florianópolis. Santa Catarina (SC), Brasil, 2020. (n=13)

Variável	Total n (%)/ mediana (IQR)
<b>Sexo</b>	
Feminino	10 (76,9)
Masculino	3 (23,1)
<b>Idade (anos)</b>	
1° tercil (18 a 37 anos)	5 (38,4)
2° tercil (38 a 49 anos)	4 (30,8)
3° tercil (50 a 67 anos)	4 (30,8)
<b>Quanto tempo participa da CCR (meses)</b>	
< 12 meses	5 (38,5)
≥ 12 meses	8 (61,5)
<b>Com quem aprendeu a cozinhar</b>	
Mãe/ pai/ avó/ outros da família	11 (84,6)
Amigos	5 (38,5)
Aula/ curso/ escola	4 (30,8)
Livros de receita	6 (46,1)
Internet	9 (69,2)
Programa de TV	5 (38,5)
Sozinho	8 (61,5)
<b>Local em que realiza refeições fora de casa habitualmente</b>	
Restaurante Universitário	2 (15,4)
Restaurante por quilo	8 (61,5)
Restaurante à la carte	4 (30,8)
Fast Food	0
Lanchonete	0
Cafeteria	1 (7,7)
Outros	2 (15,4)

A maioria dos participantes viviam com cônjuge, companheiro(a) e/ou filhos, características semelhantes a estudos anteriores sobre consumidores de redes alternativas de comercialização (ESCOBAR-LOPEZ et al., 2021; VASQUEZ et al., 2016). Embora a aprendizagem culinária tenha ocorrido principalmente por meio de familiares, mais da metade dos participantes relatou ter aprendido a cozinhar pela internet, indicando a influência da digitalização nesse processo (Tabela 1) (HAGMANN; SIEGRIST; HARTMANN, 2020). Não houve alterações significativas no desperdício de alimentos, apesar de terem sido abordadas estratégias durante a intervenção.

Outros estudos que abordaram intervenções culinárias obtiveram resultados semelhantes, Hutchinson et al. (2016) relatou um aumento na confiança no uso de facas, no conhecimento de novas opções de receitas, na habilidade de cozinhar



com ingredientes in natura e no conhecimento sobre alimentação saudável. Da mesma forma, o trabalho de Garcia et al. (2021) mostrou um aumento na confiança em cozinhar e em utilizar novos ingredientes. Enquanto no estudo de Herbert et al. (2014) os legumes foram percebidos como mais saborosos e houve um aumento no consumo de frutas e legumes.

O estudo possui limitações, como o tamanho reduzido da amostra e a ausência de um grupo controle. Apesar disso, os resultados destacam mudanças importantes no consumo alimentar dos participantes, fornecendo insights relevantes para futuras intervenções remotas e a promoção da alimentação saudável.

## Conclusões

Os resultados deste estudo são consistentes com a literatura atual que relaciona intervenções culinárias remotas à promoção do desenvolvimento de habilidades culinárias e alimentação saudável. Esses resultados podem contribuir para a diversificação das intervenções que visam incentivar o desenvolvimento de habilidades culinárias, incluindo intervenções remotas. No entanto, é necessário realizar estudos futuros com amostras selecionadas de forma aleatória, incluindo grupos controle e com um número amostral maior. Isso permitirá uma avaliação mais robusta dos efeitos das intervenções culinárias remotas, fornecendo informações mais abrangentes e confiáveis.

## Referências bibliográficas

BARAŃSKI, Marcin; SREDNICKA-TOBER, Dominika; VOLAKAKIS, Nikolaos; et al. Higher antioxidant and lower cadmium concentrations and lower incidence of pesticide residues in organically grown crops: A systematic literature review and meta-analyses. **British Journal of Nutrition**, v. 112, n. 5, p. 794–811, 2014.

BIANCHINI, Gabriela. H.. **Impacto de oficinas culinárias nas habilidades culinárias de indivíduos participantes de rede alternativa de comercialização de alimentos orgânicos**. 2020. 153 f. TCC (Graduação) - Curso de Nutrição, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156 p.: il. ISBN 978-85-334-2176-9.

DEVERRE, Christian; LAMINE, Claire.. Les systèmes agroalimentaires alternatifs. Une revue de travaux anglophones en sciences sociales. **Economia rural**. Agriculturas, alimentações, territórios , n. 317, pág. 57-73, 2010. Disponível em: <<https://doi.org/10.4000/economierurale.2676>>. Acesso em: 11 jul. 2023.

ESCOBAR-LÓPEZ, Sttefanie . Y.; AMAYA-CORCHUELO, Santiago.; ESPINOZA-ORTEGA, Angélica.. Alternative Food Networks: Perceptions in Short Food Supply Chains in Spain. **Sustainability**, v. 13, n. 5, p. 2578, 2021.



GARCIA, Ada. L. et al. Evaluation of a cooking skills programme in parents of young children—a longitudinal study. **Public Health Nutrition**, v. 17, n. 5, p. 1013-1021, 2014.

HAGMANN, Desiree.; SIEGRIST, Michael.; HARTMANN, Christina.. Acquisition of cooking skills and associations with healthy eating in Swiss adults. **Journal of nutrition education and behavior**, v. 52, n. 5, p. 483-491, 2020.

HASAN, Bashar. et al. The effect of culinary interventions (cooking classes) on dietary intake and behavioral change: a systematic review and evidence map. **BMC nutrition**, v. 5, n. 1, p. 1-9, 2019.

HERBERT, Jessica. et al. Wider impacts of a 10-week community cooking skills program-Jamie's Ministry of Food, Australia. **BMC public health**, v. 14, n. 1, p. 1-14, 2014.

HURTADO-BARROSO, Sara.; TRESSERRA-RIMBAU, Anna.; VALLVERDÚ-QUERALT, Anna.; LAMUELA-RAVENTÓS, Rosa. M. Organic food and the impact on human health. **Critical Reviews in Food Science and Nutrition**, v. 59, n. 4, p. 704-714, 2019. Taylor & Francis. Disponível em: <<https://doi.org/10.1080/10408398.2017.1394815>>. Acesso em: 11 jul. 2023.

HUTCHINSON, Jayne. et al. Evaluation of the effectiveness of the Ministry of Food cooking programme on self-reported food consumption and confidence with cooking. **Public health nutrition**, v. 19, n. 18, p. 3417-3427, 2016.

ISMAIL, Leila. C.; OSAILI, Tareq. M.; MOHAMAD, Maysm. N.; et al. Eating habits and lifestyle during covid-19 lockdown in the united arab emirates: A cross-sectional study. **Nutrients**, v. 12, n. 11, p. 1-20, 2020.

JOMORI, Manuela. M. et al. Construct validity of Brazilian cooking skills and healthy eating questionnaire by the known-groups method. **British Food Journal**, 2017.

LASKA, Melissa. N. et al. Does involvement in food preparation track from adolescence to young adulthood and is it associated with better dietary quality? Findings from a 10- year longitudinal study. **Public health nutrition**, v. 15, n. 7, p. 1150-1158, 2012.

MARTINS, Paula. de F. A. Alimentos Ultraprocessados: uma questão de saúde pública. **Comunicação em Ciências da Saúde**, [S. l.], v. 29, n. 1, p. 14-17, 2018. DOI: 10.51723/ccs.v29iSuppl 1.161. Disponível em: <http://www.escs.edu.br/revistaccs/index.php/comunicacaoemcienciasdasaude/article/view/161>. Acesso em: 1 set. 2021.

MENASCHE, Renata. Tendências da alimentação contemporânea: percurso e elementos para uma agenda de pesquisa. **Campos - Revista de Antropologia**, v. 19, n. 2, 2019. Disponível em: <Open Journal Systems (ufpr.br)>. Acesso em: 11 jul. 2023.

POLAK Rani, FINKELSTEIN Adi, PAGANONI Sabrina, WELCH Rob, SILVER Julie K. Cooking online with a chef: assessment by healthcare professionals of a live cooking coaching module. **Nutr Metab Insights**. 2019;12:1-5. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/1178638819887397>.



REICKS, Marla.; KOCHER, Megan.; REEDER, Julie.. Impact of cooking and home food preparation interventions among adults: a systematic review (2011–2016). **Journal of nutrition education and behavior**, v. 50, n. 2, p. 148-172. e1, 2018.

UGGIONI, Paula. L.; ELPO, Clarice. M. F.; GERALDO, Ana. P. G.; et al. Habilidades culinárias durante a pandemia de Covid-19. **Revista de Nutrição**, v. 33, p. e200172, 2020. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1678-9865202033e200172>>. Acesso em: 11 jul. 2023

VASQUEZ, Angie. et al. A novel dietary improvement strategy: Examining the potential impact of community-supported agriculture membership. **Public health nutrition**, v. 19, n. 14, p. 2618-2628, 2016.

WOLFSON, Julia. A.; BLEICH, Sara. N. Is cooking at home associated with better diet quality or weight-loss intention?. **Public health nutrition**, v. 18, n. 8, p. 1397-1406, 2015.