

Nutrição

Avaliação do nível de confiança na aplicação de conhecimentos individuais para executar tarefas culinárias em jovens universitários onívoros e vegetarianos

Pamela Ione Alves Monteiro - 7º módulo de Nutrição, UFLA, PIBIC/UFLA.

Paula Karoline Nascimento Abreu - 7º módulo de Nutrição, UFLA, PIBIC/UFLA.

Mariana Mirelle Pereira Natividade - Orientadora DNU, UFLA. - Orientador(a)

Resumo

A execução de tarefas culinárias, tais como cozinhar e preparar refeições depende da construção de habilidades culinárias, pela qual o indivíduo se sente confiante em aplicar seus conhecimentos individuais, desde o planejamento de compras até o preparo de alimentos. A ausência desse tipo de habilidade pode estar diretamente associada ao aumento do Índice de Massa Corporal (IMC) e ganho de peso. Considerando que as opções de alimentos e refeições saudáveis isentas de produtos de origem animal são mais escassas e com custo elevado, este estudo objetiva avaliar o nível de confiança entre homens e mulheres onívoros e vegetarianos na aplicação de conhecimentos individuais para execução de tarefas culinárias. Dessa forma, foi realizado um estudo piloto com abordagem quantitativa em uma amostra não probabilística, com 32 indivíduos entre 17 a 25 anos, sendo 16 voluntários onívoros e outros 16 vegetarianos, por meio da aplicação do questionário de Índice de Habilidades Culinárias para a População Brasileira. A partir dos resultados foi observado que 62,5% dos voluntários onívoros do gênero masculino responderam que se sentiam muito confiantes em 50% das proposições, enquanto 75% das voluntárias onívoras demonstraram muita confiança em 40% das sentenças. Já em relação aos voluntários vegetarianos, a ausência de confiança foi marcante nas duas sentenças relacionadas ao preparo de carnes, sendo 37,5% dos homens e 62,5% das mulheres sem confiança em temperar carnes usando apenas temperos naturais e, para grelhar uma carne, o índice foi de 50% e 62,5%, respectivamente. Em 100% da amostra foi observado algum nível de confiança em seguir uma receita simples, em que 75% das mulheres e 62,5% dos homens onívoros demonstraram muita confiança e este marcador foi 100% e 87,5% nas mulheres e homens vegetarianos, de modo respectivo. A respeito da confiança no preparo de um bolo caseiro, 25% dos homens onívoros se sentiam pouco confiantes e 12,5% sem confiança. Por outro lado, todos os homens vegetarianos indicaram algum grau de confiança no preparo desse tipo de receita, sendo 12,5% confiante e 87,5% muito confiante. Apesar de serem resultados parciais, pode-se notar pelo estudo piloto conduzido que os participantes vegetarianos, independente do gênero, tendem a se sentirem mais confiantes na realização de tarefas culinárias em relação aos onívoros, sinalizando que a adesão à uma dieta isenta de carnes pode levar os indivíduos a desenvolverem melhor as habilidades culinárias.

Palavras-Chave: refeições saudáveis, padrão alimentar, preparo de alimentos.

Link do pitch: <https://youtu.be/RoEh9nPKyUk>