



## Oficinas culinárias como estratégia para a promoção de práticas alimentares saudáveis

### Promoting healthy feeding practices with Culinary Workshops

Michely Capobianco<sup>1</sup>  
Rita Cássia Ribeiro<sup>2</sup>  
Amanda Resende Silva<sup>3</sup>  
Inara Barcelos Assunção<sup>4</sup>  
Priscila Bretas Vieira Porto<sup>5</sup>

#### Resumo

O foco dessa pesquisa foi oferecer oficinas culinárias com o propósito de ensinar, de maneira didática e prazerosa, o preparo adequado de alimentos e avaliar essa ação como estratégia para a promoção de práticas alimentares saudáveis. Participaram desse estudo, adultos e idosos de ambos os sexos, com diagnóstico de uma ou mais doenças e agravos não transmissíveis, especificamente obesidade, diabetes e hipertensão. Foram planejadas, executadas e avaliadas oficinas culinárias com conteúdo e objetivos diferentes, conforme as patologias abordadas. Utilizaram-se métodos quantitativos e qualitativos para avaliar o entendimento das pessoas quanto aos modos de vida saudáveis e para verificar a eficiência das oficinas como estratégia de intervenção nutricional. Os resultados apontaram para a assimilação e aplicação do conhecimento no cotidiano, além de uma forte intenção dos participantes em mudar algumas atitudes no preparo e consumo de alimentos. Essa constatação pode reforçar o fato de que os métodos tradicionais de intervenção nutricional devem ceder espaço para ações mais dinâmicas e interativas.

**Palavras-chave:** Culinária. Promoção da saúde. Educação alimentar e nutricional.

#### Abstract

The purpose of this research is to provide culinary workshops that teach, in a didactic and enjoyable way, how to prepare food properly. The participants in this study were adults and the elderly of both sexes who were diagnosed with one or more non-communicable disease or grievance, obesity, diabetes and high blood pressure. The culinary workshops were planned, executed and evaluated with different contents and purposes, considering each pathology. Quantitative and qualitative methods were used to evaluate the people comprehension about healthy lifestyle and also to check the effectiveness of these workshops as a nutritional intervention strategy. The results reveal that the participants have a strong intention to change some cooking attitude and some eating habits. They also intend to incorporate into their daily routine what they learned with the workshops. This finding can reinforce the fact that traditional methods of nutritional intervention must pave the way for more dynamic and interactive actions.

**Keywords:** Culinary. Health promotion. Feeding and nutrition education.

---

Artigo Recebido em: 02/07/2013

Aceito em: 18/12/2014

<sup>1</sup> Doutora em Ciência de Alimentos pela Universidade Federal de Minas Gerais. E-mail: michely@pucminas.br

<sup>2</sup> Doutora em Ciência e Tecnologia de Alimentos pela Universidade Federal de Viçosa.

E-mail: ritagastronomia@hotmail.com

<sup>3</sup> Discente no Curso de Nutrição - PUC Minas Barreiro. E-mail: amandaresende\_17@yahoo.com.br

<sup>4</sup> Discente no Curso de Nutrição - PUC Minas Barreiro. E-mail: inarabarcelos@hotmail.com

<sup>5</sup> Discente no Curso de Nutrição - PUC Minas Barreiro. E-mail: pribretas@hotmail.com

## Introdução

O elemento central das práticas educativas em alimentação e nutrição deve ser a transmissão de informações consistentes, claras e coerentes à vida cotidiana. Essas práticas devem instrumentalizar as pessoas para a reformulação dos hábitos e admissão de uma postura mais reflexiva sobre as escolhas alimentares.

Segundo Santos (2005), a educação nutricional está vinculada à produção e transmissão de conteúdos que contribuam para a tomada de decisões corretas em relação à alimentação saudável. No entanto, essa visão tecnicista e pouco emotiva parte do pressuposto de que as pessoas agem racionalmente, sendo necessário apenas muní-las de informações sobre práticas alimentares saudáveis para que elas, providas desse novo conteúdo, façam escolhas adequadas.

Ariely (2008) propôs a ideia de que somos “previsivelmente irracionais”. Isto, de certa forma, dá a entender que se há um pressuposto para as ciências que lidam com o comportamento humano, este é o de que somos irracionais ou, no mínimo, temos limitações de racionalidade que tem de ser consideradas quando nos fornecem informações. Nesse sentido, Andrade; Ariely (2009) demonstraram que agir emocionalmente pode ser uma tendência mais marcante que a ação reflexiva ou racional. As emoções e os desejos sem explicação aparente são fatores que interferem nas escolhas alimentares, por isso é necessário pensar em métodos de educação nutricional que vão além da simples transmissão de informações. É necessário ensinar conceitos que possam ser assimilados e aceitos, não apenas disponibilizados.

Por isso, é importante pensar em ações de intervenções nutricionais que considerem o fato de que as pessoas possuem racionalidade limitada e por isso, nem sempre, absorvem as informações que lhes são transmitidas para viabilizar escolhas alimentares saudáveis. Nesse sentido, Boog (1997) aponta, para a necessidade de construir teorias que permitam embasar novos métodos educativos em nutrição abrangendo planejamento, implementação e avaliação dessas ações, além do investimento em pesquisas e aprimoramento dos profissionais que atuam nessa área.

A proposta apresentada nesse artigo pretende ilustrar as oficinas culinárias como uma ação mais lúdica e prazerosa em educação nutricional, por promover um ambiente propício para o aprendizado holístico sobre a alimentação saudável. Isto porque as práticas culinárias podem proporcionar a troca de conhecimento, experiências, motivação, reflexão, aprendizado

conceitual, estímulo ao desenvolvimento de habilidades e instrumentalização para as escolhas e práticas alimentares saudáveis (DIEZ-GARCIA; CASTRO, 2011).

Segundo Afonso (2000), as oficinas apresentam uma proposta de aprendizagem compartilhada, por meio de atividade grupal, cujo objetivo é construir coletivamente o conhecimento. Por isso, o ponto de partida desse estudo é a hipótese de que o resgate da satisfação do ato de cozinhar, principalmente com ingredientes saudáveis e em grupo, deve contribuir para a mudança das atitudes alimentares.

A participação em oficinas culinárias pode, de maneira aprazível, resgatar o hábito de preparar a própria refeição e criar ambiente para uma escolha alimentar que seja, na dose certa, racional e emocional. Além disso, a escolha de técnicas dietéticas adequadas possibilita a ingestão de alimentos mais saborosos, contribui para a manutenção dos nutrientes nos alimentos, e evita a ingestão de quantidades elevadas de açúcares, sal e gorduras.

Nesse contexto, o objetivo dessa pesquisa foi realizar oficinas culinárias com o propósito de ensinar, de maneira didática e prazerosa, o preparo adequado de alimentos e avaliar essa ação como estratégia para a promoção de práticas alimentares saudáveis. Enfim, trata-se de um estudo sobre a possibilidade de valorização de uma técnica de ensino relevante e, talvez, mais adequada para uma sociedade na qual as pessoas sobrecarregadas de informações precisam de mais atenção e mais vivência prática.

## **1 Percurso Metodológico**

Trata-se de um estudo longitudinal realizado de fevereiro a novembro de 2011, cuja amostra constituiu-se de adultos e idosos de ambos os sexos, com diagnóstico de uma ou mais doenças e agravos não transmissíveis, especificamente obesidade, diabetes e hipertensão. A amostra foi selecionada por meio de convite, via contato telefônico e pessoal, às pessoas atendidas na Clínica de Nutrição da Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais (PUC Minas), Unidade Barreiro, ou nas Academias da Cidade localizadas nos bairros Barreiro e Lagoinha, em Belo Horizonte, Minas Gerais. Os participantes dessa pesquisa foram caracterizados por meio do gênero, idade, escolaridade, renda e foi aplicado o Critério de Classificação Econômica Brasil (CCEB), utilizado para estimar o poder de compra das famílias urbanas. É um critério que segue um sistema de pontos conforme a presença de itens nos domicílios como televisão a cores, rádio, banheiro, automóvel, empregada mensalista, máquina de lavar, DVD/videocassete, geladeira e freezer, além do grau de instrução do chefe da família. A classe A1 engloba a pontuação entre 42 a 46, A2 entre 35 a 41 pontos, B1 entre

29 a 34 pontos, B2 entre 23 a 28 pontos, C1 entre 18 a 22 pontos, C2 entre 14 a 17 pontos, D entre 8 a 3 pontos e, por fim, E entre 0 a 7 pontos (ABEP, 2008).

O estudo atendeu as premissas da Resolução nº 196/96, do Conselho Nacional de Saúde, e foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da PUC Minas, nº CAAE – 0238.0.213.000-11.

Inicialmente, a pesquisa desenvolveu-se por meio de oficinas participativas em que as pessoas foram convidadas a executar tarefas e compartilhar experiências, de modo a contribuir para o aprendizado. Estas oficinas culinárias foram sistematizadas de forma a caracterizarem uma estratégia de intervenção nutricional.

Foram planejadas, executadas e avaliadas três oficinas culinárias com conteúdos e objetivos diferentes. Para a primeira oficina foram criadas receitas com baixos teores de gorduras totais; para a segunda oficina, receitas com edulcorantes; e para a terceira, receitas com baixos teores de sódio, com a valorização do uso de ervas e especiarias. Na criação das receitas priorizaram-se aquelas que seriam mais comuns no cotidiano das pessoas envolvidas na pesquisa, e de baixo custo.

O planejamento seguiu as etapas de (1) definição do objetivo de cada oficina; (2) escolha de preparações culinárias, conforme os objetivos da oficina; (3) criação e adequação das receitas com padronização das medidas caseiras, como apresentado no Quadro 1; (4) adequação dos nomes das preparações culinárias; e (5) elaboração do roteiro e cartilha de cada oficina.

**Quadro 1 – Receitas com baixos teores de gordura totais, açúcares e sódio criadas para a pesquisa. Belo Horizonte, MG, 2011.**

| <b>Temática</b> | <b>Receitas</b>                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Gorduras totais | Pão de queijo com iogurte<br>Hambúrguer de frango<br>Batata “frita”<br>Pão de abóbora<br>Patê de pimentão vermelho<br>Torta de frango                                                                           |
| Açúcares        | Torta Romeu e Julieta<br>Bolo de cenoura com cobertura de chocolate<br>Doce de coco com abacaxi<br>Doce de coco com maracujá<br>Doce de ricota com frutas<br>Bolo de banana<br>Biscoito de chocolate com passas |
| Sódio           | Arroz temperado<br>Feijão picante<br>Abobrinha recheada<br>Frango recheado com ricota ao molho de laranja<br>Salada diferente<br>Salada de folhas com abacaxi<br>Suco de inhame com limão                       |

**Fonte: Dados da pesquisa.**

As oficinas foram executadas em dias sequenciais, com duração média de 2 horas e 30 minutos cada, e foram delineadas da seguinte maneira: a) abordagem teórica sobre conceitos, fatores predisponentes, sintomas e dicas para o tratamento de patologias associadas ao tema proposto; b) orientações e realização das receitas; c) degustação das preparações; d) discussão das receitas em relação à aparência, aroma, textura e sabor, além do que poderia ser ajustado em relação aos ingredientes, técnicas de preparo e resultados obtidos.

Integraram o estudo 32 participantes, divididos em dois grupos com 16 pessoas cada. Para cada grupo foram ofertadas as três oficinas planejadas em dias consecutivos. Em cada oficina os participantes foram organizados em seis subgrupos. Cada subgrupo ficou responsável pela elaboração de uma das receitas. Os ingredientes já estavam higienizados e pesados na medida pertinente a fim de otimizar o tempo destinado à preparação e discussão das receitas. Em cada subgrupo havia pelo menos um monitor para acompanhar as atividades, visto que na elaboração de receitas, mesmo com a padronização anterior, eventualmente são necessários ajustes decorrentes da composição dos ingredientes ou técnica de preparo.

No início e fim de cada oficina foram aplicados questionários (pré e pós-testes) para avaliar o entendimento das pessoas quanto aos modos de vida saudáveis relacionados à

alimentação na obesidade, hipertensão e diabetes, como também para verificar a eficiência das oficinas como estratégia de intervenção nutricional. Para os dados quantitativos foram calculadas as frequências das respostas e foi realizada a comparação das proporções de acertos, antes e depois das oficinas, por meio do teste McNemar, visto que se considerou a amostra como dependente. Utilizou-se o programa SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) para análise dos dados e  $p < 0,05$  como nível de significância das comparações.

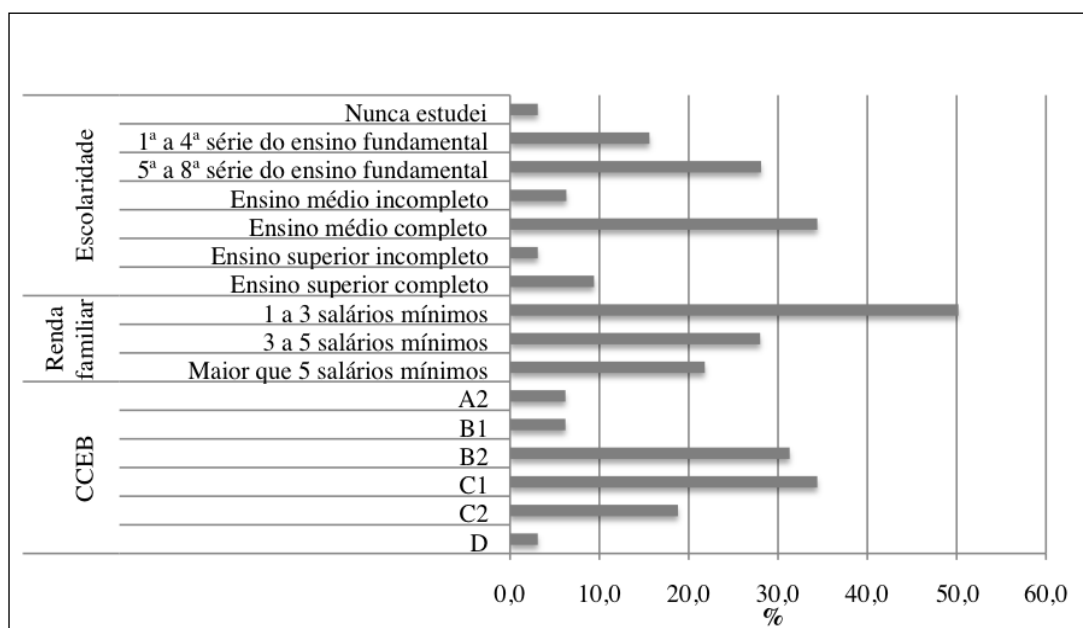
Associada à análise quantitativa, realizou-se uma avaliação qualitativa por meio de grupos focais. Depois de 21 dias da última oficina culinária os participantes receberam convite individual, realizado por contato telefônico, para participarem dos grupos focais. Dos 32 participantes, 12 retornaram para a avaliação qualitativa. Dessa forma, dois grupos focais foram realizados com seis participantes em cada.

Cada grupo focal foi conduzido por um facilitador, que utilizou um roteiro próprio para direcionar a conversa, e por três observadores. Essa atividade seguiu a metodologia de Morgan; Krueger (1993), sendo que os comentários gravados foram transcritos, analisados e agrupados de acordo com os temas do roteiro utilizado. O roteiro que direcionou os grupos focais foi estruturado de modo a abordar: 1) as oficinas culinárias como método de educação nutricional; 2) o preparo das receitas em casa; 3) o impacto das oficinas no dia a dia; 4) sugestões. Para a análise e interpretação dos dados qualitativos utilizou-se a análise de conteúdo, segundo Bardin (2011), o que possibilitou extrair os aspectos mais relevantes.

O planejamento das oficinas culinárias resultou em material técnico e pedagógico composto pelas receitas criadas. Para cada receita estabeleceu-se a lista de ingredientes, técnica de preparo, tempo de preparo, rendimento, valor nutricional da porção e curiosidades. Além das receitas, no material pedagógico havia informações gerais sobre técnica dietética e causas e tratamento das patologias abordadas. Esse material foi publicado pela Pró-Reitoria de Extensão da Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais (PUC Minas)

## **2 Resultados**

As oficinas contaram com a participação de 32 pessoas, sendo 29 (90,6%) do gênero feminino e 3 (9,4%) masculino. A média de idade dos participantes foi de 54,7 anos ( $\pm 10,4$  anos), sendo a idade mínima de 30 e máxima de 77 anos. Os dados sobre escolaridade, renda familiar e CCEB são apresentados na Figura 1.



Fonte: Dados da Pesquisa

FIGURA 1: Distribuição da população segundo classe social e poder de compra, Belo Horizonte, 2011.

Na oficina de preparo de alimentos com baixos teores de gorduras totais, constatou-se que, antes da prática, 60,0% dos participantes preferiam o cozimento (calor úmido) como método de cocção. Após, 92,0% dos participantes relataram que passariam a utilizar o calor seco, em forno, como principal método de cocção ( $p=0,01$ ). Isso se deve ao fato de que foram preparadas receitas assadas que usualmente são fritas, como a batata e o hambúrguer, e os resultados sensoriais alcançados foram surpreendentes para os participantes dessa pesquisa.

O fato que chamou a atenção foi o consumo mensal *per capita* de óleo. Constatou-se uma média de 532 ml ( $\pm 387$  ml), com o mínimo de 90 ml e máximo 1800 ml, ou seja, 92,0% dos participantes consumiam até quatro vezes o recomendado (MOLINA *et al.*, 2003). Nessa oficina, 15,0% dos participantes relataram, antes da prática, que utilizavam gordura animal para preparar as refeições. Após a oficina, o percentual de pessoas que pretendiam fazer uso deste tipo de gordura caiu para, aproximadamente, 4,0%, talvez porque analisaram, durante a degustação e discussões, que o óleo vegetal e o azeite de oliva são melhores opções de consumo quando comparados à gordura animal.

Na oficina de preparo de receitas com edulcorantes constatou-se que 74,0% dos participantes relataram que utilizavam adoçantes diariamente. Após a oficina, 96,0% dos participantes relataram que pretendiam utilizar esse ingrediente em suas preparações culinárias ( $p=0,001$ ). Outro fato surpreendente é que as pessoas apenas utilizavam adoçantes em sucos ou café, e poucos dominavam técnicas de preparo de sobremesas ou bolos com esse

ingrediente. Após as oficinas, 96,0% pretendiam utilizar edulcorantes em suas preparações culinárias ( $p=0,001$ ), além de que 79,0% relataram que passarão a observar e selecionar os produtos industrializados conforme o tipo de adoçante utilizado ( $p=0,02$ ).

Antes da oficina de preparo de alimentos com pouco sal, 69,0% dos participantes dessa pesquisa possuíam o hábito de utilizar temperos industrializados nos preparos dos alimentos. Após a prática, 96,0% disseram que pretendiam substituir esses produtos por condimentos naturais ( $p=0,04$ ). Sobre a quantidade de sódio presente nos alimentos, 77,0% das pessoas relataram não entender as informações nutricionais descritas nos rótulos antes da oficina culinária. Após, 96,0% dos participantes afirmaram que passaram a compreender as informações nutricionais presentes nos rótulos dos alimentos sobre a quantidade de sódio ( $p=0,001$ ).

É interessante destacar que em todos os pré-testes os participantes foram questionados sobre o conhecimento das causas, tratamento e prevenção das patologias abordadas. Em todas as oficinas, os índices de acertos foram superiores a 90,0%. Isso pode indicar que as pessoas possuíam certo conhecimento teórico sobre as doenças, mas pouco domínio de como colocar em prática as orientações nutricionais.

Na análise qualitativa, segundo Iervolino; Pelicioni (2001), em estudos que aplicam o grupo focal, as discussões são feitas várias vezes em diferentes grupos, com o objetivo de identificar tendências e padrões na percepção do tema discutido. A análise cuidadosa das discussões, como foi feita nessa pesquisa, permitiu compreender como as oficinas culinárias podem ser utilizadas como ferramentas para a promoção da saúde. Dessa maneira, mesmo com a realização de apenas dois grupos focais, houve saturação de tendências.

Os assuntos recorrentes na avaliação dos participantes sobre as oficinas culinárias, na avaliação qualitativa, são apresentados no Quadro 2.



**Quadro 2 – Assuntos recorrentes na avaliação dos participantes sobre as oficinas culinárias nos grupos focais. Belo Horizonte, MG, 2011.**

| Tema                                                                           | Exemplos de comentários dos participantes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1 Oficina culinária como método de educação nutricional</b>                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 1.1 Roteiros das oficinas                                                      | <p>“eu achei que foi claro sim (...) eu achei que foi bem elaborado”.</p> <p>“muito bom”.</p> <p>“muito válido”.</p> <p>“gostei muito (...) receitas bem explicadas”.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 1.2 Receitas preparadas fazem parte do dia a dia                               | <p>“eu, pra falar a verdade, fiz o arroz temperado e a torta que ficou bem gostosa e muito bonita”.</p> <p>“pedi minha filha pra fazer, minha prima (...) gostaram”.</p> <p>“passei a temperar o frango com mais ou menos o que foi ensinado, mas não fiz idêntico ao ensinado”.</p> <p>“fiz o suco de inhame com limão, faço quase todo dia”</p>                                                                                                                                                                                                             |
| 1.3 Encontrar os alimentos separados, medidos e pesados facilitou a preparação | <p>“com certeza”.</p> <p>“se em casa encontrasse assim ia ser demais, mas vale a pena gastar um tempo para preparar, pela saúde da gente”.</p> <p>“adotei esse hábito em casa”.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 1.4 Importância de preparar as receitas e experimentá-las em seguida           | <p>“eu acho que fazer e experimentar é mais interessante. ver a textura, o sabor, enfim, foram muito válidos.”</p> <p>“se fosse só olhar a receita é melhor comprar num jornaleiro um livrinho; aqui você tá olhando a receita e como que faz”.</p> <p>“é bom que você já fez, experimentou e sabe que é bom, aí fazemos em casa”.</p> <p>“com certeza é muito importante preparar, participar, olhar, é diferente, percebemos que as vezes não tem dificuldade e incentiva fazer”.</p> <p>“a motivação não era fazer, era saber que eu ia comer depois”.</p> |
| 1.5 Experiência de cozinhar em grupo                                           | <p>“foi muito bom”.</p> <p>“dividimos as tarefas”.</p> <p>“aprendemos com os colegas”.</p> <p>“melhor para socializar”.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>2 Preparação das receitas em casa</b>                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 2.1 Preparação da receita em casa                                              | <p>“lá em casa o pessoal não gosta de pimentão, então eu não pus”.</p> <p>“a gente pode modificar, adaptar a receita, sem mudá-la”.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 2.2 Dificuldade para preparar receitas em casa                                 | <p>“alguns temperos, aqui na região do Barreiro, a gente não encontra; a gente tem que ir no mercado central”.</p> <p>“o integral é mais caro, dificulta”</p> <p>“você pode comer bem e barato (...) isso é uma coisa que eu chamo atenção”.</p> <p>“minha mãe e meu marido perceberam que reduzi o sal e a gordura, eles não gostaram, mas expliquei e concordaram que é importante e que está certa com as mudanças”.</p>                                                                                                                                   |
| 2.3 Repasse das receitas aos amigos, vizinhos e familiares                     | <p>“eu passei até para uns vizinhos meus, eles gostaram muito”</p> <p>“repassei para meus irmãos e irmãs”.</p> <p>“meus colegas de trabalho tiraram copia”.</p> <p>“tirei cópia e deixei as receitas de diabetes no consultório do endocrinologista para entregar para os pacientes”.</p> <p>“não passei, mas ainda vou repassar, já comentei com o pessoal”.</p> <p>“lá na academia todo mundo quer a apostila, então</p>                                                                                                                                    |

|                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                            | proliferou, a gente vai passando por e-mail”.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>3 Impacto das oficinas no dia a dia</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                            | <p>“passei a tomar suco de fruta sem açúcar”.</p> <p>“substituí o sal pelos temperos nas receitas rotineiras, para acostumar até chegar nas receitas que vocês ensinaram”.</p> <p>“percebi que o sal é importante, mas posso usar outras coisas, devemos tirar da cabeça que é sal que tempera, temos cultura de achar que o sal é tudo”.</p> <p>“reduzi a gordura, só uso o necessário”.</p> <p>“lembro da quantidade de óleo recomendada por mês, e sempre que vejo que passou retiro um pouco”.</p> <p>“reduzi muito, mas muito mesmo”.</p> <p>“reduzi o óleo pela metade e pessoal falou que ficou mais gostoso, um espetáculo”.</p> <p>“com aquelas receitas deu pra perceber tranquilamente que não é o sal que dá sabor na comida”.</p> <p>“passei a comer menos o torresmo e passei a dar mais valor a salada, comecei a ter repulsa e com o tempo você nem imagina colocar isso na comida”.</p> <p>“passei a utilizar a farinha integral”.</p> <p>“as receitas viraram o meu livro de receitas”.</p> <p>“desde o dia da oficina não comi mais carne vermelha, como frango e peixe. Me sinto muito melhor. Não gosto muito de peixe, mas estou aprendendo a comer, coloco ervas, fica um espetáculo”.</p> <p>“aprendi a fazer o arroz sem óleo”.</p> <p>“reduzi até nas minhas receitas tradicionais de anos, eu cortei a manteiga pela metade”.</p> |
| <b>4 Sugestões</b>                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                            | <p>“não tem que mudar nada”.</p> <p>“fazer o mesmo ou parecido em escolas, para as crianças ir pegando o gosto de comer certo desde cedo, porque a reeducação que é difícil”.</p> <p>“fazer filmagem com o preparo da receita e distribuir para a população”.</p> <p>“um dia do mês na faculdade promover degustação dos alimentos saudáveis”.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

**Fonte: Dados da pesquisa**

A sistematização das oficinas, como proposta nessa pesquisa, mostrou-se eficaz, tendo em vista a facilidade de preparar as receitas a partir de ingredientes higienizados e organizados em porções, conforme o exemplo a seguir: *“se em casa encontrasse assim ia ser demais, mas vale a pena gastar um tempo para preparar, pela saúde da gente”*; *“as receitas estavam muito bem explicadas”*. Também, os participantes ressaltaram a importância de preparar as receitas e saboreá-las: *“com certeza é muito importante preparar, participar, olhar, é diferente, percebemos que às vezes não tem dificuldade e incentiva fazer”*. Outro fator motivador foi à experiência em cozinhar em grupo: *“aprendemos com os colegas”*.

Sobre o preparo das receitas em casa, notou-se que as pessoas adaptaram as preparações de acordo com as preferências dos familiares: *“lá em casa o pessoal não gosta de*

*pimentão, então eu não coloquei*". Outro ponto relevante foi à dificuldade de encontrar, no mercado local, algumas ervas e especiarias utilizada nas oficinas. Isso apontou para a necessidade de adaptação das receitas com ingredientes locais para, cada vez mais, incentivar o preparo das receitas em casa.

Algumas pessoas relataram que não chegaram a fazer as receitas em casa, mas adotaram práticas alimentares saudáveis como, por exemplo, diminuir a adição de sal, óleo e açúcar das preparações culinárias: *"percebi que o sal é importante, mas posso usar outras coisas, devemos tirar da cabeça que é o sal que tempera, temos cultura de achar que o sal é tudo"*; *"aprendi fazer o arroz sem óleo"*; *"reduzi até nas minhas receitas tradicionais de anos, eu cortei a manteiga pela metade"*.

### **3 Discussão**

Ao planejar, executar e avaliar as oficinas culinárias, como estratégia de ensino da alimentação saudável, percebeu-se principalmente duas limitações do estudo. A primeira limitação está relacionada ao número de participantes das oficinas (32 pessoas). O convite foi pessoal e por telefone, com reforço nas vésperas das atividades e, ainda assim, o número de participantes foi pequeno. Mas, considerando que o perfil dos usuários dos equipamentos sociais abordados e as dificuldades de aderirem às novas condutas nutricionais sejam semelhantes, acredita-se que os resultados quantitativos alcançados nessa pesquisa podem ser estendidos a outras realidades.

A segunda limitação diz respeito à validação dos instrumentos utilizados para avaliar se as oficinas realmente promoviam mudanças significativas nas escolhas alimentares. Na literatura há diferentes instrumentos e tempos (em meses) de avaliação após a intervenção (MOLENAAR *et al.*, 2010; COSTA *et al.*, 2009; SHANKAR *et al.*, 2007). Em virtude dessa limitação desenvolveu-se metodologia própria. Considerou-se que os pré e pós-testes captariam primordialmente a intenção de adesão aos novos ensinamentos; e as análises dos grupos focais, realizados após três semanas, possibilitariam o entendimento sobre a aplicação das orientações no dia a dia. É urgente e imprescindível o desenvolvimento de metodologia para a avaliação de oficinas, independentemente de sua temática. Compreender o impacto das ações no cotidiano das pessoas possibilitará o aperfeiçoamento das práticas.

No planejamento das oficinas priorizou-se o desenvolvimento de receitas que pudessem compor os cardápios dos participantes dessa pesquisa, de acordo com os hábitos e ingredientes regionais. As etapas de criação e padronização das receitas demonstraram-se

extremamente necessárias. O domínio das técnicas culinárias, por parte das pesquisadoras desse estudo, foi tão importante quanto o momento de ensiná-las. Criar receitas de baixo custo, atrativas, saborosas e saudáveis mostrou-se um desafio que exigiu vários testes para o aperfeiçoamento, o que normalmente é pouco realizado na prática do profissional nutricionista.

A respeito disso, Diez-Garcia (2006) discute que o aspecto técnico-nutricional geralmente não se mescla com a alimentação e suas propriedades subjetivas e sensoriais. A autora discute as perspectivas dos nutricionistas em relação às dietas hospitalares, mas isso pode ser aplicado a outros contextos que envolvam a atuação desse profissional. Ressalta-se que o sucesso das oficinas culinárias passou, também, pela oferta de receitas saborosas e bem apresentadas, além de nutricionalmente adequadas, o que provocou o encantamento dos participantes dessa pesquisa, demonstrado na análise qualitativa dos dados.

Os dados quantitativos demonstraram que, após a participação nas oficinas, os envolvidos expressaram a intenção de mudar seus hábitos quanto ao preparo das refeições, principalmente relacionados ao uso de gorduras, açúcares e sal. Tal fato foi evidenciado ainda mais por meio dos dados qualitativos.

Ficou evidente o aprendizado de novas técnicas de preparo de alimentos a partir do uso de outros métodos de cocção; a utilização de pouco óleo; o uso de adoçantes no preparo de sobremesas, e de ervas e especiarias não convencionais. O impacto dessa apropriação de conhecimento vai além da reprodução das receitas das oficinas. As novas técnicas aprendidas foram aplicadas no preparo de outros alimentos, pela maioria das pessoas envolvidas nessa pesquisa, e foram ensinadas a amigos e familiares. Isso expressa autonomia para escolhas e uso de receitas, além da multiplicação do saber em seu contexto social.

Tal constatação indica a validade da hipótese geral da pesquisa, pois demonstra resultados bastante positivos em termos de assimilação de conhecimentos. Houve um estímulo não só a reprodução dos métodos e técnicas ensinados, mas à transformação dos hábitos a partir do ato de cozinhar. Essas observações, somadas aos expressivos resultados, indicam que a intervenção nutricional proposta teve o aspecto lúdico e prazeroso que era esperado. Provavelmente as pessoas se sentiram envolvidas no processo de aprendizagem e, por isso, o trabalho foi mais do que uma transferência, pura e simples, de informações técnicas.

Pode-se dizer, ainda, que durante a execução das oficinas culinárias notou-se um ambiente descontraído e propício à discussão e aprendizagem. Observou-se completo

envolvimento dos participantes na elaboração das receitas, na avaliação das preparações culinárias e durante a degustação. A atividade em grupo pode ser uma ferramenta importante no processo de ensino-aprendizagem da alimentação saudável. Nesses ambientes as pessoas têm a oportunidade de compreender que outras pessoas possuem dificuldades semelhantes para incorporar as orientações nutricionais. Essa interação amplia o nível de conhecimento do indivíduo, visto que permite o compartilhamento de experiências, a ampliação de saberes e a transformação da realidade (AFONSO, 2000).

Nessa direção, o estudo conduzido por Castro *et al.* (2007) partiu da culinária como eixo estruturante para a elaboração de oficinas educativas em alimentação saudável para profissionais da área de educação, saúde e adolescentes. Os resultados alcançados foram positivos, porém os participantes apontaram para a necessidade de um maior suporte teórico para embasar as ações de educação alimentar e nutricional. Em nossa pesquisa, os dados sinalizaram que os participantes possuíam um bom suporte teórico. Na realidade, eles encontravam dificuldades em aplicar os conceitos no cotidiano, e as oficinas culinárias contribuíram para a aproximação entre a teoria e a prática diária.

Por fim, essa atividade lúdica se revelou uma importante estratégia de educação no campo da alimentação e nutrição. As oficinas culinárias podem contribuir para assimilação e aplicação do conhecimento no cotidiano a partir da prática e do envolvimento emocional das pessoas com a temática proposta. Essa constatação pode reforçar o pressuposto de que as pessoas agem, também, irracionalmente, e por isso a simples e fria transmissão de orientações deve ceder espaço para ações mais dinâmicas e interativas.

## **Conclusão**

A sistematização das oficinas culinárias, e sua oferta, mostraram ser uma estratégia efetiva para a promoção de hábitos alimentares saudáveis. Ensinar, por meio do preparo das receitas, degustação e discussão pode ser um caminho, lúdico e prazeroso, para a aplicação das orientações nutricionais, independentemente da natureza dessa orientação. Essa ação favoreceu a aplicação do conhecimento teórico na prática e permitiu uma provável transformação dos hábitos alimentares a partir do ato de cozinhar.

Pondera-se que a interação entre as pessoas facilitou o aprendizado. Orientar por meio de oficinas culinárias é uma forma de interagir com os anseios das pessoas e oferecer atenção, e não somente a informação. A prática permitiu que as pessoas conversassem entre si e com

as pesquisadoras, tornando a informação personalizada, o que provavelmente possibilitou a aplicação do conteúdo no cotidiano.

Sugere-se que as oficinas culinárias sejam novamente aplicadas com um número maior de participantes, juntamente com outras estratégias para validação do método de avaliação proposto. Também, é importante desenvolver instrumentos de avaliação das oficinas de maneira a aperfeiçoar a investigação sobre as mudanças de atitudes quanto ao preparo e consumo de alimentos.

## REFERÊNCIAS

ABEP (Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa). **Critério de Classificação Econômica Brasil 2008**. Disponível em:

<<http://www.abep.org/novo/Content.aspx?ContentID139>> Acesso em 18 out. 2010.

AFONSO, L. **Oficinas em dinâmica de grupo: um método de intervenção psicossocial**. Belo Horizonte: Campo Social, 2000.

ANDRADE, E. B., ARIELY, D. The enduring impact of transient emotions on decision making. **Organizational Behavior and Human Decision Processes**, v. 109, p. 1-8, 2009.

ARIELY, D. **Previsivelmente irracional**: como as situações do dia-a-dia influenciam as nossas decisões. São Paulo: Campus, 2008.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2011.

BOOG, M. C. F. Educação nutricional: passado, presente e futuro. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 10, n. 1, p. 5-19, 1997.

CASTRO, I. R. R. D., SOUZA, T. S. N. D., MALDONADO, L. A., CANINÉ, E. S., ROTENBERG, S., GUGELMIN, S. A. A culinária na promoção da alimentação saudável: delineamento e experimentação de método educativo dirigido a adolescentes e a profissionais das redes de saúde e de educação. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 20, n. 6, p. 571-588, 2007.

COSTA, P. R. F. *et al.* Mudança nos parâmetros antropométricos: a influência de um programa de intervenção nutricional e exercício físico em mulheres adultas. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 25, n. 8, p. 1763-1773, 2009.

DIEZ-GARCIA, R. W., CASTRO, I. R. R. D. A culinária como objeto de estudo e intervenção no campo da alimentação e nutrição. **Ciência e Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 1, p. 91-98, 2011.

DIEZ-GARCIA, R. W. A dieta hospitalar na perspectiva dos sujeitos envolvidos em sua produção e em seu planejamento. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 19, n. 2, p. 129-144. 2006.

IERVOLINO, S. A., PELICIONI, M. C. F. A utilização do grupo focal como metodologia qualitativa na promoção da saúde. **Revista da Escola de Enfermagem**, São Paulo, v. 35, n. 2, p. 115-121, 2001.

MOLENAAR, E. A. et al. Effect of nutritional counselling and nutritional plus exercise counselling in overweight adults: a randomized trial in multidisciplinary primary care practice. **Family Practice**, Oxford, v. 27, n. 2, p. 143-150, 2010.

MOLINA, M. D. C. B., CUNHA, R. D. S., HERKENHOFF, L. F., MILL, J. G. Hipertensão arterial e consumo de sal em população urbana. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 37, n. 6, p. 743-750, 2003.

MORGAN, D. L., KRUEGER, R. A. When to use focus groups and why. In: MORGAN, D. L. (Ed.). **Successful focus groups: advancing the state of the art**. London: Sage Publications, 1993.

SANTOS, L. A. S. Educação alimentar e nutricional no contexto da promoção de práticas alimentares saudáveis. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 18, n. 5, p. 681-692, 2005.

SHANKAR, S. et al. Evaluation of a nutrition education intervention for women residents of Washington, DC, public housing communities. **Health Education Research**, Oxford, v. 22, n. 3, p. 425-437, 2007.