

## HABILIDADES CULINÁRIAS ENTRE PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

Patrícia Oliveira Barcelos<sup>1</sup>, Dalton Luiz Schiessel<sup>1</sup>, Gabriela Datsch Bennemann<sup>1</sup>  
Stephane Janaina Escobar<sup>1</sup>, Mariana Abe Vicente Cavagnari<sup>2</sup>

### RESUMO

A prática de habilidades culinárias de qualidade pode ser um importante aliado entre praticantes de atividades físicas para promoção de saúde. Nesse sentido, o objetivo do estudo foi caracterizar as habilidades culinárias entre praticantes de musculação. Trata-se de um estudo observacional transversal realizado com praticantes de musculação de ambos os sexos. Os dados foram coletados por meio do Questionário Brasileiro de Habilidades Culinárias e Alimentação Saudável (QBHC) disponibilizado para preenchimento online. Participaram do estudo 81 indivíduos com média de idade de  $31 \pm 7,27$  anos, 88% praticam musculação há mais de 1 ano e 80% referiram saber cozinhar. Em relação as habilidades culinárias, aqueles com mais tempo disponível para cozinhar apresentaram maiores escores de autoeficácia culinária ( $p < 0,008$ ) e maior tempo em minutos na academia apresentou maiores escores de autoeficácia no consumo de frutas, legumes e verduras ( $p < 0,033$ ). Conclui-se que a maioria dos praticantes de musculação, independente do gênero e estado civil possuem confiança no desempenho das habilidades culinárias. A prática culinária de consumo de alimentos in natura foi mais frequente entre indivíduos com mais tempo disponível para cozinhar e entre aqueles que passam maior tempo na academia.

**Palavras-chave:** Alimentação. Culinária. Comportamento alimentar. Práticas Alimentares.

### ABSTRACT

Culinary skills among bodybuilders

The development of high-quality culinary skills can be a powerful ally for those who engage in physical activities for the purpose of improving their health. The study's goal was to characterize the culinary abilities of bodybuilders in this way. This is a cross-sectional observational study involving both male and female bodybuilders. The Brazilian Questionnaire of Culinary Skills and Healthy Eating (QBHC), which can be completed online, was used to collect data. The study included 81 people with an average age of 31.27 years, 88% of whom had been exercising for more than a year and 80% of whom claimed to know how to cook. In terms of culinary abilities, those who had more time to cook had greater cooking self-efficacy ( $p < 0.008$ ), and those who spent more time in minutes at the gym had higher self-efficacy in fruit and vegetable consumption ( $p < 0.033$ ). Most bodybuilders, regardless of gender or marital status, are more confident in their cooking abilities, according to the findings. Individuals with more time available to prepare and those who spend more time at the gym were more likely to engage in the culinary practice of eating fresh foods.

**Key words:** Cooking. Eating behavior. Food.

1 - Universidade Estadual do Centro-Oeste, Paraná, Brasil.  
2 - Universidade Estadual do Oeste do Paraná, Brasil.

E-mail dos autores:  
paolibarcelos@gmail.com  
daltonls68@gmail.com  
gabibennemann@gmail.com  
stephanejme@hotmail.com  
marianaav@hotmail.com

## INTRODUÇÃO

A motivação para o início da prática de exercícios físicos em academias de musculação tem como principais fatores estética, saúde, resistência, condicionamento, bem-estar, lazer, orientação médica, prazer e socialização (Zamai e colaboradores, 2021).

É crescente a conscientização e busca por uma vida mais saudável, tanto para aqueles que objetivam aparência física, como para os que buscam saúde e longevidade.

A atividade física aliada a bons hábitos alimentares tem relação direta com a saúde e longevidade, sendo o meio efetivo para se alcançar o bem-estar físico e cognitivo.

Além disso, a nutrição adequada se faz necessária para manter a saúde, melhorar a performance e o condicionamento durante a atividade física (Anjos e colaboradores, 2021; Minami e colaboradores, 2018; Almeida e Balmant, 2017).

Existe uma relação positiva entre a prática regular de atividade física e qualidade de vida, as quais influenciam no estado de saúde do indivíduo (Anjos e colaboradores, 2021).

Relação semelhante acontece entre habilidades culinárias e qualidade da dieta, sendo bons hábitos alimentares relacionados à promoção da saúde (Oliveira, 2018).

Portanto, o ato de cozinhar pode ser um diferencial para praticantes de atividade física, pois garante que a ingestão demandada de alimentos seja de boa qualidade nutricional e com bons atributos sensoriais (importante na adesão de longo prazo), contribuindo para a manutenção da saúde e refletindo no desempenho físico (Zamai e colaboradores, 2021; Minami e colaboradores, 2018).

Praticantes de atividade física possuem uma demanda energética e nutricional aumentada.

A hidratação e manipulação dietética são importantes para qualquer modalidade esportiva e devem ser frequentemente avaliadas, estando a nutrição diretamente relacionada aos resultados obtidos.

Uma necessidade nutricional não suprida pode acarretar prejuízos físicos (Almeida e Balmant, 2017).

Além disso, colocar em prática as habilidades culinárias preparando refeições no domicílio pode ser favorável do ponto de vista de segurança alimentar, higiênico-sanitária, refletindo também na saúde.

O Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional e o Guia Alimentar para População Brasileira incitam a atividade culinária como estímulo a uma alimentação saudável e prática emancipatória, pois saber preparar o próprio alimento gera autonomia e amplia o conjunto de possibilidades do indivíduo que, com a prática, torna-se capaz de desenvolver receitas diferenciadas com os mesmos recursos disponíveis, apenas variando a forma de preparo (Brasil, 2012; Brasil, 2014).

As habilidades culinárias não se limitam ao ato de cozinhar, envolve também planejamento, escolha dos ingredientes, mistura de sabores, itens necessários, formas de preparo e tempo de cocção.

É a junção de um conjunto de fatores e conhecimentos adquiridos que permitem ao indivíduo ter confiança para desempenhar tarefas culinárias, com os recursos disponíveis.

Destaca-se que as habilidades culinárias dizem respeito às atitudes de um indivíduo (Jomori e colaboradores, 2018).

Visto que a prática de habilidades culinárias de qualidade e de atividade física são pilares para promoção de saúde, o objetivo do estudo foi caracterizar as habilidades culinárias entre praticantes de musculação.

## MATERIAIS E METODOS

Trata-se de um estudo observacional transversal realizado com praticantes de musculação de uma academia da cidade de Guarapuava-PR.

Foram convidados a participar da pesquisa praticantes de musculação com idade superior a 18 anos, de ambos os sexos, por meio de convite nas redes sociais, no aplicativo da academia e por meio de convite impresso disponibilizado no local, com endereço de acesso do questionário online e código QR code. A coleta de dados ocorreu no período de dezembro de 2021 a fevereiro de 2022.

Para participar da pesquisa os indivíduos deviam previamente ler, concordar e aceitar o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE). Foram excluídos da pesquisa indivíduos que não completaram o questionário.

A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em pesquisa da Universidade Estadual do Centro Oeste de Guarapuava sob o número do Parecer: 5.068.895/2021.

O questionário virtual foi disponibilizado na plataforma Google Forms® com questões

referentes a informações sociodemográficas e de estilo de vida dos participantes: idade, sexo, escolaridade, peso, altura, estado civil, renda, ocupação atual, com quem mora, tempo de treinamento (meses ou anos), frequência semanal e duração do treino em minutos, o que motivou a treinar, se cozinha e como aprendeu, tempo disponível para cozinhar, local onde realiza a principal refeição, frequência de refeições fora de casa, local e o que geralmente compra.

O peso corporal (kg) e a altura (m) foram usados para cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC, kg/m<sup>2</sup>) conforme recomenda a Organização Mundial de Saúde (WHO, 2010).

Os questionamentos sobre as habilidades culinárias foram baseados no Questionário Brasileiro de Habilidades Culinárias e Alimentação Saudável (QBHC) adaptado para o Brasil com 64 questões divididas em oito escalas (Jomori, 2017):

Disponibilidade e Acessibilidade de Frutas, Verduras e Legumes (DAFVL) com oito questões sobre a presença de frutas, legumes e verduras na sua casa durante a última semana;

Atitude Culinária (AC), com sete questões sobre as atitudes do indivíduo e o ato de cozinhar;

Comportamento Culinário (CC), com 11 questões sobre hábitos alimentares atuais;

Autoeficácia no Consumo de Frutas, Legumes e Verduras frescos (ECFLV), com três questões sobre o grau de confiança quanto ao consumo de frutas, verduras e legumes diariamente;

Autoeficácia Culinária (AEC), com seis questões sobre grau de confiança ao desempenhar algumas tarefas culinárias;

Autoeficácia para uso de Técnicas Culinárias Básicas (ATBC), com 12 questões sobre o grau de confiança na realização de algumas técnicas culinárias básicas;

Autoeficácia para uso de Frutas, Legumes, Verduras e Temperos (AUFLV), com nove questões que verificam o grau de confiança ao usar esses alimentos;

Conhecimento de termos e técnicas culinárias (CTTC), com oito questões que verificam o nível de conhecimento de algumas técnicas culinárias básicas.

Neste estudo foram analisados os questionamentos relacionados a autoeficácia: 4-ECFLV; 5-AEC; 6-ATCB; 7-AUFLV. Essas questões foram avaliadas em uma escala de Likert, com base em cinco pontos sendo 1-Extremamente confiante, 2-Confiante, 3-Nem

confiante, 4-Pouco confiante, 5-Nada confiante.

Os dados foram tabulados no Excel® e analisados por meio de estatística descritiva, com médias, desvio-padrão, frequências relativas e absolutas.

A distribuição das variáveis foi verificada por meio do Teste de Shapiro-Wilk e Kolmogorov-Sminov.

As diferenças nas pontuações da escala mediana entre os grupos foram comparadas usando o teste Mann-Whitney ou teste de Kruskal-Wallis.

As análises estatísticas foram realizadas com auxílio do Software Jamovi software versão 1.6.12, com nível de significância de 5% ( $p < 0,05$ ).

## RESULTADOS

Participaram do estudo 81 frequentadores de uma academia de musculação, com média de idade de  $31 \pm 7,2$  anos, sendo 56% ( $n=45$ ) do sexo feminino. O índice de massa corporal (IMC) médio do grupo foi de  $25,4 \pm 3,62 \text{ kg/m}^2$ .

Com relação a escolaridade, a maioria 78% ( $n=63$ ) possuem ensino superior completo e 52% ( $n=42$ ) dos participantes referiram renda de até cinco salários-mínimos. A maioria dos participantes (88%), prática musculação a mais de um ano.

A média de tempo de prática de musculação foi de  $5,21 \pm 2,17$  anos. A frequência de treino de pelo menos cinco vezes na semana foi relatada por 56% da amostra, com duração de tempo médio de treino de  $2 \pm 0,7$  horas (Tabela 1).

Quando questionados sobre o ato de cozinhar, 80% ( $n=65$ ) dos participantes responderam possuir habilidades, dentre esses, 73% ( $n=59$ ) aprenderam com a família. Em relação ao tempo que tem disponível para cozinhar, 45% ( $n=37$ ) possuem cerca de uma hora por dia.

Em casos de refeições fora de casa 58% ( $n=47$ ) disseram preferir restaurantes que servem refeições por quilo e 19% ( $n=15$ ) levam marmitas produzidas em casa para comer no trabalho ou faculdade (Tabela 2).

Na tabela 3 são apresentados os resultados das escalas de autoeficácia. Em relação à autoeficácia no consumo de frutas, legumes e verduras, a maioria se sentiu confiante nos três itens analisados. A maioria dos participantes relatou estar confiante ou

extremamente confiante em realizar todas as técnicas de autoeficácia culinária listadas na seção AEC, 89% se sentem extremamente confiantes em cozinhar com itens que tem em casa no momento.

Em relação às técnicas culinárias básicas listadas em ATCB predominou-se estar confiante ou extremamente confiante em usar oito das doze técnicas culinárias básicas listadas. Cozinhar em água fervente obteve o maior percentual (82%), seguido do micro-ondas com 78%.

Fritar com muito óleo não é comum para 65% dos participantes, que disseram sentir pouca confiança para executar essa técnica. O mesmo ocorre em cozinhar com a técnica “pochê” com 61% de pessoas nada ou pouco confiantes. Sobre a confiança dos

participantes em utilizar frutas, legumes, verduras e temperos para cozinhar, a maior parte dos indivíduos se mostraram confiantes e extremamente confiantes em utilizar frutas (88%), ervas e especiarias (73%) legumes e verduras frescos ou congelados (73%), raízes e tubérculos (78%) (Tabela 3).

A relação das escalas de autoeficácia com variáveis sociodemográficas e de prática de atividade física, demonstraram associação ( $p < 0,05$ ) do escore ECFLV com tempo médio de treinamento, do escore AUFLV, AEC e ATCB com o saber cozinhar e dos escores AUFLV e AEC com tempo disponível para cozinhar. Nenhuma das escalas mostraram associações entre sexo e estado civil (Tabela 4).

**Tabela 1 - Características sociodemográficas e de estilo de vida de praticantes de musculação.**

Variáveis	n	%
<b>Sexo</b>		
Feminino	45	56
Masculino	36	44
<b>Escolaridade</b>		
Ensino Médio	1	1
Superior Incompleto	17	21
Superior Completo	34	42
Pós-graduação ou mais	29	36
<b>Estado civil</b>		
Solteiro	43	53
Casado/União Estável	30	37
Divorciado	6	8
Viúvo	2	2
<b>Mora com quem</b>		
Sozinho	23	28
Com filhos	5	6
Com pais	18	22
Conjuge	20	25
Conjuge + filhos	12	15
Amigo	3	4
<b>Qual sua renda pessoal atualmente</b>		
Nenhuma	10	12
Até 2 salários-mínimos	15	19
3 a 5 salários-mínimos	27	33
5 a 8 salários-mínimos	15	19
> 8 salários-mínimos	14	17
<b>Há quanto tempo você pratica musculação</b>		
< 1 ano	10	12

**RBNE**  
**Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**

1 ano	4	5
2 anos	5	6
3 anos	5	6
4 anos	11	14
> 5 anos	46	57
Quantas vezes na semana você treina		
2 x	4	5
3 x	14	17
4 x	18	22
5 x	26	32
6 x	14	18
7 x	5	6

**Tabela 2** - Perfil culinário e hábitos das refeições entre praticantes de musculação.

Você considera que sabe cozinhar?		
Sim	65	80
Não	16	20
Se sim, com quem aprendeu a cozinhar?		
Família	59	73
Internet	17	21
Aula/escola/cursos	2	3
Amigos	1	1
Livro de receitas	1	1
Programa de TV	1	1
Quanto tempo você tem disponível para cozinhar por dia?		
< 1 hora	24	30
1 hora	37	45
2 horas	16	20
> 3 horas	4	5
Onde geralmente você realiza sua principal refeição		
Em casa	64	79
Fora de casa	17	21
Quando fora de casa onde faz a principal refeição?		
Restaurante por kg	47	58
Trabalho/faculdade com marmita de casa	15	19
Trabalho – refeição fornecida pela empresa	4	5
Trabalho/faculdade com marmita comprada	3	4
Lanchonete	1	2
Fast Food	2	3
Restaurante à la carte	9	11

**RBNE**  
**Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**

**Tabela 3** - Descrição da autoeficácia no consumo de frutas, legumes e verduras, culinária, uso de técnicas culinárias básicas, uso de frutas, legumes, verduras e temperos entre estudantes praticantes de musculação.

Item	Mediana (p25-p75)	Score %				
		1	2	3	4	5
<b>Autoeficácia no consumo de frutas, legumes e verduras (ECFLV)</b>						
Comer frutas, legumes e verduras todos os dias no almoço e jantar	2,00 (1,00-3,00)	33	41	19	6	1
Comer frutas ou legumes e verduras como lanche, mesmo se outras pessoas estiverem comendo outros tipos de lanche	2,00 (1,00-3,00)	30	32	19	16	3
Comer o recomendado de 3 porções de frutas e de 3 porções de frutas e de 3 porções de verduras todos os dias	2,00 (2,00-3,00)	17	35	27	15	6
<b>Mediana</b>	<b>2,00 (1,00-3,00)</b>					
<b>Autoeficácia culinária (AEC)</b>						
Cozinhar utilizando ingredientes básicos (ex: pé de alface, tomates frescos, carne crua)	2,00 (1,00-2,00)	44	47	8	1	0
Seguir uma receita escrita (ex: preparar um molho vinagrete, com tomate, cebola, pimentão, vinagre, azeite, sal)	2,00 (1,00-3,00)	26	47	11	11	5
Preparar o almoço com itens que você tem no momento em sua casa	2,00 (1,00-2,00)	46	43	6	4	1
Usar faca com habilidade na cozinha	2,00 (1,00-3,00)	27	38	24	9	2
Planejar refeições nutritivas	2,00 (1,00-2,00)	32	48	15	4	1
Usar técnicas culinárias básicas (ex: limpar, descascar, picar)	2,00 (1,00-2,00)	35	47	12	6	0
<b>Mediana</b>	<b>2,00 (1,00-2,00)</b>					
<b>Autoeficácia para uso de técnicas culinárias básicas (ATCB)</b>						
Cozinhar em água fervente	2,00 (1,00-2,00)	31	51	12	6	0
Cozinhar em fogo brando	2,00 (1,00-3,00)	32	42	19	7	0
Cozinhar no vapor	2,00 (1,00-3,00)	26	40	20	11	3
Fritar com muito óleo	4,00 (3,00-5,00)	5	19	11	22	43
Saltear	3,00 (2,00-4,00)	12	30	31	15	12
Refogar	2,00 (1,00-2,00)	32	45	12	10	1
Chapear	2,00 (2,00-3,00)	22	37	27	11	3
Cozinhar com a técnica "wok" (ex: wok)	4,00 (3,00-5,00)	9	10	20	18	43
Assar em forno	2,00 (1,00-3,00)	31	43	17	6	3
Assar na churrasqueira	3,00 (1,00-4,00)	28	21	21	19	11
Ensopar	3,00 (2,00-4,00)	20	30	24	15	11
Utilizar o forno de micro-ondas	2,00 (1,00-2,00)	35	43	14	4	4
<b>Mediana</b>	<b>2,00 (2,00-3,00)</b>					
<b>Autoeficácia para uso de frutas, legumes, verduras e temperos (AUFLV)</b>						
Legumes e verduras frescos ou congelados (ex: brócolis)	2,00 (1,00-3,00)	32	41	14	6	7
Raízes e tubérculos (ex: batata, beterraba, batata doce)	2,00 (1,00-2,00)	42	36	15	6	1
Frutas (ex: laranja, melancia)	2,00 (1,00-2,00)	46	42	6	5	1
Ervas (ex: salsa, cebolinha)	2,00 (1,00-3,00)	37	35	21	7	0
Especiarias (ex: pimenta, canela)	2,00 (1,00-3,00)	31	42	17	7	3
Vinagres	3,00 (2,00-4,00)	15	31	25	16	13
Suco de frutas cítricas	2,00 (2,00-3,00)	24	31	32	8	5
Raspas de cascas de frutas cítricas	3,00 (2,00-4,00)	15	20	27	18	20
Molhos picantes (ex: de pimenta, de mostarda)	3,00 (2,00-4,00)	19	27	27	19	8
<b>Mediana</b>	<b>2,00 (1,00-3,00)</b>					



**Quadro 1 -** Relação das variáveis dos grupos de ECFLV, AEC, ATCB, AUFLV com sexo, estado civil, tempo médio de treino, saber cozinhar, tempo dedicado para o preparo das refeições.

Variáveis	ECFLV		AUFLV		AEC		ATCB	
	Mediana (p25-p75)	p	Mediana (p25-p75)	p	Mediana (p25-p75)	p	Mediana (p25-p75)	p
<b>Sexo</b>								
Feminino	2,00 (2,00-3,00)	0,523	2,00 (2,00-3,00)	0,660	2,00 (1,50-2,00)	0,656	2,00 (2,00-3,00)	0,596
Masculino	2,00 (1,00-3,00)		2,00 (1,00-3,00)		2,00 (1,00-2,00)		2,00 (1,38-3,00)	
<b>Estado civil</b>								
Solteiro	2,00 (1,00-3,00)	0,884	2,00 (2,00-3,00)	0,564	2,00 (1,25-2,00)	0,809	2,00 (2,00-2,75)	0,432
Casado/União Estável	2,00 (1,25-2,75)		2,00 (2,00-3,00)		2,00 (1,50-2,00)		2,00 (2,00-3,00)	
Divorciado	2,00 (1,00-3,75)		2,00 (1,00-2,50)		1,00 (1,00-2,13)		1,75 (1,13-2,75)	
Viuvo	2,50 (2,25-2,75)		2,00 (2,00-2,00)		1,75 (1,63-1,88)		1,50 (1,25-1,75)	
<b>Tempo médio de treino</b>								
30 a 45 min	2,00 (2,00-3,00)	0,033*	2,00 (2,00-4,00)	0,429	2,00 (1,50-2,00)	0,922	2,00 (2,00-3,00)	0,383
60 min	2,00 (1,00-3,00)		2,00 (1,50-3,00)		2,00 (1,00-2,00)		2,00 (2,00-3,00)	
90min	2,50 (1,00-3,00)		2,00 (1,75-3,00)		1,75 (1,50-2,00)		2,25 (2,00-3,50)	
> 90 min	1,00 (1,00-1,00)		1,00 (1,00-2,00)		2,00 (1,00-2,00)		1,00 (1,00-2,00)	
<b>Você considera que sabe cozinhar?</b>								
Sim	2,00 (1,00-3,00)	0,654	2,00 (1,00-3,00)	0,022*	2,00 (1,00-2,00)	0,006*	2,00 (1,50-2,50)	0,002*
Não	2,00 (1,00-3,00)		3,00 (2,00-3,00)		2,00 (2,00-2,63)		3,00 (2,38-3,13)	
<b>Tempo disponível para cozinhar</b>								
< 1 hora	2,00 (1,00-3,00)	0,085	2,50 (2,00-3,00)	0,020*	2,00 (2,00-2,13)	0,008*	2,50 (2,00-3,50)	0,120
1 hora	2,00 (1,00-2,00)		2,00 (1,00-3,00)		2,00 (1,00-2,00)		2,00 (1,50-2,50)	
2 horas	2,00 (1,00-3,00)		2,00 (1,75-2,25)		1,50 (1,00-2,00)		2,00 (1,38-2,50)	
> 3 horas	4,00 (3,50-4,25)		1,00 (1,00-1,25)		1,00 (1,00-1,13)		2,00 (1,75-2,38)	

  

Variáveis	ECFLV		AUFLV		AEC		ATCB	
	Mediana (p25-p75)	p	Mediana (p25-p75)	p	Mediana (p25-p75)	p	Mediana (p25-p75)	p
<b>Sexo</b>								
Feminino	2,00 (2,00-3,00)	0,523	2,00 (2,00-3,00)	0,660	2,00 (1,50-2,00)	0,656	2,00 (2,00-3,00)	0,596
Masculino	2,00 (1,00-3,00)		2,00 (1,00-3,00)		2,00 (1,00-2,00)		2,00 (1,38-3,00)	
<b>Estado civil</b>								
Solteiro	2,00 (1,00-3,00)	0,884	2,00 (2,00-3,00)	0,564	2,00 (1,25-2,00)	0,809	2,00 (2,00-2,75)	0,432
Casado/União Estável	2,00 (1,25-2,75)		2,00 (2,00-3,00)		2,00 (1,50-2,00)		2,00 (2,00-3,00)	
Divorciado	2,00 (1,00-3,75)		2,00 (1,00-2,50)		1,00 (1,00-2,13)		1,75 (1,13-2,75)	
Viuvo	2,50 (2,25-2,75)		2,00 (2,00-2,00)		1,75 (1,63-1,88)		1,50 (1,25-1,75)	
<b>Tempo médio de treino</b>								
30 a 45 min	2,00 (2,00-3,00)	0,033*	2,00 (2,00-4,00)	0,429	2,00 (1,50-2,00)	0,922	2,00 (2,00-3,00)	0,383
60 min	2,00 (1,00-3,00)		2,00 (1,50-3,00)		2,00 (1,00-2,00)		2,00 (2,00-3,00)	
90min	2,50 (1,00-3,00)		2,00 (1,75-3,00)		1,75 (1,50-2,00)		2,25 (2,00-3,50)	
> 90 min	1,00 (1,00-1,00)		1,00 (1,00-2,00)		2,00 (1,00-2,00)		1,00 (1,00-2,00)	
<b>Você considera que sabe cozinhar?</b>								
Sim	2,00 (1,00-3,00)	0,654	2,00 (1,00-3,00)	0,022*	2,00 (1,00-2,00)	0,006*	2,00 (1,50-2,50)	0,002*
Não	2,00 (1,00-3,00)		3,00 (2,00-3,00)		2,00 (2,00-2,63)		3,00 (2,38-3,13)	
<b>Tempo disponível para cozinhar</b>								
< 1 hora	2,00 (1,00-3,00)	0,085	2,50 (2,00-3,00)	0,020*	2,00 (2,00-2,13)	0,008*	2,50 (2,00-3,50)	0,120
1 hora	2,00 (1,00-2,00)		2,00 (1,00-3,00)		2,00 (1,00-2,00)		2,00 (1,50-2,50)	
2 horas	2,00 (1,00-3,00)		2,00 (1,75-2,25)		1,50 (1,00-2,00)		2,00 (1,38-2,50)	
> 3 horas	4,00 (3,50-4,25)		1,00 (1,00-1,25)		1,00 (1,00-1,13)		2,00 (1,75-2,38)	

## DISCUSSÃO

O presente estudo buscou caracterizar as habilidades culinárias entre praticantes de atividade física, visto que tais habilidades podem conferir vantagem na adesão a um estilo de vida mais saudável. Destaca-se a originalidade do tema, uma vez identificada a ausência de estudos direcionados para tal público.

No presente estudo, não foi verificada diferença nas escalas de autoeficácia culinária e consumo em relação ao sexo.

Borba e colaboradores, (2021) ao avaliarem estudantes universitários verificaram que mulheres possuem mais habilidades culinárias.

Assunção e colaboradores (2017) encontraram resultados semelhantes, no qual mulheres apresentaram maior consumo de frutas e vegetais em relação aos homens. O resultado encontrado no atual estudo mostra que os homens estão tendo maior contato com a culinária.

Essa diferença pode ter ocorrido devido ao perfil do público pesquisado que indiferente do sexo se preocupam com a alimentação.

Em relação ao estado civil e arranjo familiar não ocorreram diferenças para as habilidades culinárias.

Em uma revisão sistemática, Milss e colaboradores (2017) expõem resultados opostos, onde pessoas casadas eram mais propensas a se envolverem com a culinária e consumo de alimentos saudáveis.

Wilson e colaboradores (2017) afirmam que jovens e adultos desenvolvem habilidades culinárias apenas quando necessário. Essas diferenças podem ser justificadas pelo fato de que todos os participantes do atual estudo, de ambos os gêneros e estado civil, tinham como objetivos em comum a busca por um estilo de vida mais saudável e a partir disso desenvolveram tais habilidades.

Indivíduos que referiram mais segurança na autoeficácia no consumo de frutas, legumes e verduras também relataram maior duração do treino por dia em minutos.

Comportamento semelhante foi descrito por Anjos e colaboradores (2021), onde o tempo de treinamento foi associado a escolhas dietéticas mais rigorosas.

Comer o recomendado de três porções de frutas, legumes e verduras todos os dias obteve menor índice de confiança para este grupo. A mesma associação não foi análoga as demais escalas de autoeficácia, mostrando não haver diferença de maiores técnicas culinárias entre os que passam mais tempo na academia.

A experiência na prática esportiva e maior tempo de duração no treinamento pode ter refletido nas escolhas alimentares dos participantes, visto que quando realizam as refeições fora de casa, preferem restaurantes por quilo em que é possível selecionar os alimentos.

O saber cozinhar está associado com todos os índices de eficácia culinária onde a maioria respondeu estar confiante em cozinhar com ingredientes básicos e ter domínio de técnicas básicas culinárias como cozinhar em fogo brando, refogar e chapear. O mesmo não aconteceu na escala de eficácia no consumo, sem diferença expressiva entre quem respondeu não saber cozinhar, uma vez que para o consumo não é necessário técnica e o mesmo pode ser feito em restaurantes ou preparado por terceiros.

A maioria dos que responderam saber cozinhar disseram ter adquirido conhecimentos culinários com a família.

Os resultados positivos de autoeficácia atrelados a esse grupo vêm de encontro com os resultados de Lavelle e colaboradores (2016) onde pessoas que aprendem a cozinhar com a família tendem a fazer escolhas mais saudáveis, consumir mais alimentos in natura e cozinhar mais ao longo da vida.

O tempo para cozinhar esteve associado positivamente com os escores de autoeficácia culinária e eficácia no uso de frutas, legumes e verduras para cozinhar. Os que possuem mais tempo se sentiam extremamente confiantes em cozinhar com técnicas culinárias básicas e com ingredientes básicos.

Pessoas que preparam alimentos em casa são mais propensas a escolher alimentos saudáveis, com menos porções menores, com menos gorduras e calorias (Oliveira, 2018).

Através de conhecimentos básicos de técnicas culinárias é possível elaborar preparações diferentes com os mesmos ingredientes. Adaptar é importante para

garantir a adesão a longo prazo para aqueles que possuem dieta planejada com poucas variações de alimentos, tornando a rotina menos monótona.

Os resultados apresentados neste estudo estão em consonância com as orientações do Guia Alimentar para a População Brasileira (2014) e do Marco de Referência para Educação Alimentar e Nutricional (2012), que relacionam as habilidades culinárias praticadas no domicílio, com melhor qualidade das refeições, que reflete no estado de saúde.

Ressalta-se que este é o primeiro estudo relacionando praticantes de musculação e habilidades culinárias. São necessárias mais pesquisas com a mesma população em diferentes locais para analisar se os resultados se repetem.

O estudo apresentou algumas limitações. A amostra foi composta por frequentadores de uma única academia, portanto esses resultados podem não refletir a realidade de praticantes de musculação de outras regiões.

Até o presente momento, não foram encontrados na literatura estudos sobre habilidades culinárias em praticantes de musculação, não sendo possível uma comparação com praticantes de musculação de outros países.

Assim sugerem-se estudos futuros com público semelhante, visto que esses apresentam características interessantes no perfil culinário.

## CONCLUSÃO

Praticantes de musculação apresentaram autoeficácia de confiança nas escalas de Autoeficácia no Consumo de Frutas, Legumes e Verduras frescos (ECFLV), Autoeficácia Culinária (AEC), Autoeficácia para uso de Técnicas Culinárias Básicas (ATBC) e Autoeficácia para uso de Frutas, Legumes, Verduras e Temperos (AUFLV).

Independente do sexo, estado civil ou morar sozinho não se verificou diferenças nas habilidades culinárias. Quem passa mais tempo na academia consome mais alimentos in natura possivelmente devido a praticidade e preocupação com a nutrição.

Aqueles com mais tempo disponível para cozinhar, possuem mais habilidades culinárias, evidenciando que a prática culinária demanda tempo.



Para este público o saber cozinhar, aqui considerando todas as etapas, faz diferença quando se trata de saúde e performance, uma vez que somente dessa forma é possível garantir a qualidade do que está sendo consumido.

## REFERÊNCIAS

- 1-Almeida, C. M.; Balmant, B. D. Avaliação do hábito alimentar pré e pós-treino e uso de suplementos em praticantes de musculação de uma academia no interior do estado de São Paulo. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 11. Num. 62. 2017. p.104-117.
- 2-Anjos, A. L. S.; Januário, S. K. B.; Silva, B. N. Conhecimentos nutricionais de Brasileiros praticantes de musculação. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 15. Num. 95. 2021. p. 411-418.
- 3-Assunção, D.; Domese, S. M. A.; Fisberg, R. M.; Canesqui, A. M.; Barros, M. B. A. Diferenças entre homens e mulheres na qualidade da dieta: estudo de base populacional em Campinas. *Ciência & Saúde Coletiva*. Vol. 22. Num. 2. 2017. p. 347-358.
- 4-Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para população brasileira: promovendo a alimentação saudável. Brasília: Ministério da Saúde. 2014.
- 5-Brasil. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas. Brasília. 2012.
- 6-Borba, T.P.; Silva, M.V.; Jomori, M.M.; Bernardo, G.L.; Fernandes, A.C.; Proença, R.P.D.C.; Rockenbach, G.; Uggioni, P.L. Self-efficacy in cooking and consuming fruits and vegetables among Brazilian university students: the relationship with sociodemographic characteristics". *British Food Journal*. Vol. 123. Num. 6. 2021. p. 2049-2065.
- 7-Jomori, M.M.; Vasconcelos, F. A. G.; Bernardo, G. L.; Uggioni, P. L. Proença, R. P. C. The concept of cooking skills: A review with contributions to the scientific debate. *Revista de nutrição*. Vol. 31. Num. 1. 2018. p. 119-135.
- 8-Lavelle, F.; Spence, M.; Hollywood, L.; McGowan, L.; McCloat, A.; Mooney, E.; Caraher, M.; Raats, M.; Deab, M. Learning cooking skills at different ages: a cross-sectional study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. Vol. 13. Num.1. 2016. p. 119.
- 9-Milss, S.; White, M.; Brown, H.; Wrieden, W.; Kwasnicka, D.; Halligan, J.; Robalino, S.; Adams, J. Health and social determinants and outcomes of home cooking: A systematic review of observational studies. *Appetite*. Vol. 111. 2017. p. 116-134.
- 10-Minami, Y., Kyutoku, Y.; Okamoto, M.; Kusakabe, Y.; Koizumi, T.; Dan, I. Mental representation of domestic cooking operations among Japanese consumers. *International Journal of Gastronomy and Food Science*. Vol. 13. 2018. p. 38-46.
- 11-Oliveira, M. B. Autonomia Culinária: desenvolvimento de um novo conceito. Rio de Janeiro. Universidade do Estado do Rio de Janeiro. p. 21. 2018.
- 12-Zamai, C. A.; Bortolim, L.; Minetti, G. S. C. Atividades físicas praticadas em academia: Análise dos benefícios. *Revista de Saúde e Meio Ambiente*. Vol.13. Num.1. 2021. p.38-49.
- 13-Wilson, C. K.; Matthews, J. I.; Seabrook, J. A.; Dworatzek, J.A.S. Self- reported food skills of university students. *Appetite*. Vol. 108. 2017. p. 270-276.

Recebido para publicação em 19/05/2022  
Aceito em 30/07/2022