

UNIVERSIDADE FEDERAL DE OURO PRETO
ESCOLA DE NUTRIÇÃO
DEPARTAMENTO DE ALIMENTOS

Charles Finney Alves Pires

**AS HABILIDADES CULINÁRIAS E O USO DE CONDIMENTOS NATURAIS
ENTRE UNIVERSITÁRIOS BRASILEIROS**

Ouro Preto
2026

Charles Finney Alves Pires

**AS HABILIDADES CULINÁRIAS E O USO DE CONDIMENTOS NATURAIS
ENTRE UNIVERSITÁRIOS BRASILEIROS**

Trabalho de conclusão de curso de graduação apresentado como requisito parcial para a obtenção do grau de Bacharel em Nutrição, à Universidade Federal de Ouro Preto, Departamento de Nutrição.

Orientadora: Profa. Natália Caldeira de Carvalho

Coorientadora: Profa. Simone de Fátima Viana da Cunha

Ouro Preto

2026



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DE OURO PRETO
REITORIA
ESCOLA DE NUTRIÇÃO
DEPARTAMENTO DE ALIMENTOS



FOLHA DE APROVAÇÃO

Charles Finney Alves Pires

As habilidades culinárias e o uso de condimentos naturais entre universitários brasileiros

Monografia apresentada ao Curso de Nutrição da Universidade Federal de Ouro Preto como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Nutrição

Aprovada em 05 de março de 2026

Membros da banca

Professora Doutora - Natália Caldeira de Carvalho - Orientadora - Escola de Nutrição - Universidade Federal de Ouro Preto
Professora Doutora - Simone de Fátima Viana da Cunha - Coorientadora - Escola de Nutrição - Universidade Federal de Ouro Preto
Professora Doutora - Cláudia Antônia Alcântara Amaral - Escola de Nutrição - Universidade Federal de Ouro Preto
Professora Mestre - Flávia Alessandra Silva Botaro - Escola de Nutrição - Universidade Federal de Ouro Preto

Natália Caldeira de Carvalho, orientadora do trabalho, aprovou a versão final e autorizou seu depósito na Biblioteca Digital de Trabalhos de Conclusão de Curso da UFOP em 21/09/2026



Documento assinado eletronicamente por **Natalia Caldeira de Carvalho, PROFESSOR DE MAGISTERIO SUPERIOR**, em 21/09/2026, às 16:26, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site http://sei.ufop.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0, informando o código verificador **1196531** e o código CRC **09E0BF73**.

Dedicatória

Dedico este trabalho, primeiramente, à professora Daniela Pigoli, que, ainda no curso técnico em Nutrição, foi a primeira a despertar em mim o interesse pelo tema que hoje se concretiza neste estudo.

Dedico, também, à minha família, a quem amo profundamente, que com orgulho acompanha cada passo desta caminhada. Ser o primeiro filho e irmão a ingressar e concluir um curso superior em uma universidade federal é uma realização que não pertence apenas a mim, mas a todos nós. Esta vitória é compartilhada com aqueles que sempre acreditaram, incentivaram e estiveram presentes em cada etapa do percurso.

Agradecimentos

Agradeço, de forma especial e prioritária, à minha orientadora, professora Natália Caldeira, pela condução exemplar deste trabalho. Sua orientação foi marcada por empatia, rigor acadêmico e elevado profissionalismo. Mesmo nos momentos mais desafiadores da minha saúde psicológica, sua postura humanizada e técnica foi fundamental para que eu pudesse concluir esta etapa no tempo desejado e com a qualidade necessária. Sua confiança e direcionamento foram determinantes para a concretização deste projeto.

À Universidade Federal de Ouro Preto, minha profunda gratidão. Como instituição pública e espaço de direito, proporcionou não apenas formação acadêmica, mas condições de permanência, crescimento e transformação pessoal e profissional.

Às minhas amigas de graduação, agradeço pela parceria constante ao longo da jornada. O apoio emocional, a cooperação nos trabalhos acadêmicos e a presença nos momentos pessoais difíceis tornaram essa trajetória mais leve, significativa e enriquecedora.

À minha irmã, Vanessa, registro um agradecimento especial pelo suporte emocional e financeiro oferecido desde o início da graduação. Sua presença foi um dos pilares que sustentaram minha permanência e minha força para continuar.

Agradeço, ainda, às forças espirituais que estiveram presentes desde o meu ingresso até a conclusão desta etapa. Reconheço que fui amplamente abençoado durante todo esse percurso.

Por fim, agradeço também àqueles que duvidaram de mim. As incertezas e questionamentos se transformaram em combustível para que eu me fortalecesse, persistisse e superasse cada obstáculo.

“Eu sou mais forte do que eu”.
(Clarice Lispector)

Resumo

As habilidades culinárias têm sido reconhecidas como um determinante importante da alimentação adequada e saudável, especialmente por favorecerem o consumo de alimentos *in natura* e minimamente processados e reduzirem a dependência de alimentos ultraprocessados. Entre estudantes universitários, mudanças no estilo de vida, restrições de tempo e maior autonomia alimentar podem impactar negativamente as práticas culinárias e o uso consciente de condimentos naturais. Investigar as habilidades culinárias de estudantes universitários, bem como a disponibilidade e a confiança no uso de diferentes condimentos no preparo de alimentos. Trata-se de um estudo transversal, realizado com estudantes universitários brasileiros, com idade entre 18 e 30 anos, recrutados por amostragem de conveniência. A coleta de dados ocorreu por meio de questionário *online*, aplicado entre outubro de 2025 e janeiro de 2026, contendo questões sobre características sociodemográficas e acadêmicas, avaliação das habilidades culinárias e da disponibilidade, acesso e uso de condimentos. A amostra foi composta majoritariamente por mulheres (74,7%), com idade entre 18 e 24 anos (72,4%). A maioria dos participantes (91,4%) afirmou saber cozinhar, sendo a família a principal fonte de aprendizado (75,6%). Entre os que sabem cozinhar, observou-se elevada confiança em habilidades básicas, como seguir receita escrita (92,4%) e utilizar ingredientes básicos (88,7%). Quanto aos condimentos, 91,9% relataram tê-los disponíveis em casa, especialmente especiarias (93,7%) e legumes aromáticos (93,1%), enquanto ervas frescas estiveram presentes em 59,2% dos domicílios. Entre os que sabem cozinhar, 74,2% relataram confiança em substituir temperos prontos por ervas e especiarias e 80,5% em utilizar sal na quantidade adequada. Entretanto, habilidades mais complexas apresentaram menor confiança, como identificar temperos pelo aroma (28,3%) e utilizar condimentos regionais (18,9%). Os resultados indicam que as habilidades culinárias podem contribuir para maior confiança no uso de condimentos naturais.

Palavras-chave: autonomia alimentar; cozinhar; especiarias; estudantes; ervas aromáticas; saúde.

Abstract

Cooking skills have been recognized as an important determinant of a healthy and adequate diet, particularly because they promote the consumption of unprocessed and minimally processed foods and reduce reliance on ultra-processed foods. Among university students, lifestyle changes, time constraints, and greater food autonomy may negatively impact cooking practices and the mindful use of natural seasonings. This study aimed to investigate university students' cooking skills, as well as the availability of and confidence in using different seasonings in food preparation. This was a cross-sectional study conducted with Brazilian university students aged 18 to 30 years, recruited through convenience sampling. Data were collected via an online questionnaire administered between October 2025 and January 2026, including questions on sociodemographic and academic characteristics, cooking skills, and the availability, access, and use of seasonings. The sample consisted predominantly of women (74.7%) aged 18–24 years (72.4%). Most participants (91.4%) reported knowing how to cook, with family being the main source of learning (75.6%). Among those who reported knowing how to cook, high confidence was observed in basic skills, such as following a written recipe (92.4%) and cooking with basic ingredients (88.7%). Regarding seasonings, 91.9% reported having them available at home, especially spices (93.7%) and aromatic vegetables (93.1%), while fresh herbs were present in 59.2% of households. Among those who reported knowing how to cook, 74.2% reported confidence in replacing ready-made seasonings with herbs and spices, and 80.5% in using an appropriate amount of salt. However, more complex skills showed lower confidence, such as identifying the ideal seasoning for a dish by smell (28.3%) and using regional seasonings (18.9%). These findings indicate that cooking skills may contribute to greater confidence in the use of natural seasonings.

Keywords: food autonomy; cooking; spices; students; aromatic herbs; health.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	9
2. OBJETIVOS.....	12
2.1. Objetivo Geral.....	12
2.2. Objetivos Específicos.....	12
3. REFERENCIAL TEÓRICO.....	13
3.1 Alimentação dos estudantes universitários no Brasil.....	13
3.2. Habilidades culinárias e seu impacto na alimentação.....	16
3.3. Condimentos: tipos e uso no preparo dos alimentos.....	19
4. METODOLOGIA.....	25
4.1. Desenho do estudo.....	25
4.2. Participantes da pesquisa.....	25
4.3. Questionário da pesquisa.....	26
4.4. Análise dos dados.....	26
5. RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	27
5.1. Perfil Sociodemográfico e Acadêmico dos Participantes.....	27
5.2. Habilidades culinárias autorreferidas.....	32
5.3. Disponibilidade, acesso e uso de condimentos.....	37
6. CONCLUSÃO.....	47
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	49
APÊNDICE I - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.....	58
APÊNDICE II - Questionário.....	60

1. INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, diversos estudos têm reforçado a associação entre uma alimentação saudável, o conhecimento e a prática das habilidades culinárias (McGowan et al., 2016). Essa relação está fortemente vinculada ao uso de alimentos *in natura* e minimamente processados, que não apenas promovem a saúde, mas também resgatam práticas culturais e fortalecem os vínculos com o território e os saberes tradicionais. A alimentação adequada e saudável, segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira, é aquela que valoriza a variedade, o prazer de comer e o uso de alimentos e ingredientes naturais, preparados com autonomia e consciência (Brasil, 2014). No entanto, observa-se um enfraquecimento das habilidades culinárias, especialmente entre os jovens, o que muitas vezes pode contribuir para o consumo de alimentos ultraprocessados em contraposição ao consumo dos alimentos *in natura* e minimamente processados (McGowan et al., 2017; Monteiro et al., 2018; Perez et al., 2019).

A entrada na universidade representa, para muitos jovens, um período de intensas transformações pessoais, sociais e comportamentais, marcado por maior autonomia, mudanças na rotina, afastamento do ambiente familiar e necessidade de adaptação a novas demandas acadêmicas e financeiras, fatores que podem impactar diretamente os hábitos alimentares e o modo como se relacionam com o preparo das refeições (Vieira et al., 2002; Feitosa et al., 2010). Nesse contexto, múltiplos fatores influenciam diretamente os hábitos alimentares de jovens universitários, como a rotina intensa de estudos, a falta de tempo, os recursos financeiros limitados, a ausência de infraestrutura adequada para cozinhar e a distância do ambiente familiar (Vieira et al., 2002). Essas condições acabam contribuindo para a priorização de praticidade em detrimento da qualidade nutricional, favorecendo o consumo de alimentos ultraprocessados e prontos para o consumo (Oliveira et al., 2021; Gomes et al., 2023). Esse cenário, somado à redução significativa nas práticas culinárias entre universitários brasileiros, levanta questões importantes sobre o lugar que a alimentação saudável e consciente ocupa nas prioridades desses jovens: até que ponto o ato de cozinhar e o cuidado com o que se consome têm sido valorizados em meio às pressões da vida acadêmica e da cultura da conveniência? Refletir sobre essa questão é essencial para compreender

os obstáculos e as possibilidades para a promoção da saúde e da autonomia alimentar nesse público (Feitosa et al., 2010; Bernardo et al., 2017).

A relação entre alimentação saudável e habilidades culinárias tem ganhado destaque crescente em estudos contemporâneos (Lavelle et al., 2016), especialmente diante do avanço do consumo de alimentos ultraprocessados e suas consequências negativas para a saúde pública (Monteiro et al., 2016). O Guia Alimentar para a População Brasileira promove o aprimoramento, a prática e a disseminação das habilidades culinárias como um meio de ampliar o consumo de alimentos *in natura* e minimamente processados, e reduzir o de alimentos ultraprocessados (Brasil, 2014). Ter habilidades culinárias foi associado ao menor consumo de energia, gordura, açúcar e sódio (Kramer *et al.*, 2012; Hartmann; Dohle; Hagmann, 2013; Hagmann; Siegrist; Hartmann, 2020; Wolfson; Bleich, 2015; Wolfson *et al.*, 2016).

Embora esses nutrientes sejam essenciais para o desenvolvimento e saúde humana, sua ingestão em excesso, especialmente advinda de alimentos ultraprocessados, está associada ao desenvolvimento de Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNT). O consumo de sódio em excesso, por exemplo, está diretamente associado ao aumento do risco de hipertensão arterial, doenças cardiovasculares, doenças renais e acidentes vasculares (Brasil, 2020; World Health Organization, 2023; Cozzolino, 2020). O uso de temperos e ingredientes ultraprocessados no preparo das refeições e o consumo de alimentos processados e ultraprocessados contribuem para a alta ingestão de sódio (Monteiro et al. 2011). Nesse cenário, o uso de condimentos naturais, como ervas aromáticas e especiarias, torna-se uma prática relevante pelos seus benefícios à saúde e potencial de enriquecer o sabor, aroma e aparência dos alimentos, promovendo uma alimentação mais atrativa (Brasil, 2014; Lavelle et al., 2016; Monteiro et al., 2019).

Ervas aromáticas, especiarias e outros condimentos constituem um grupo rico e diverso de ingredientes utilizados há milênios na culinária de diferentes culturas (Tapsel et al., 2006). Apesar de muitas vezes invisibilizados no cotidiano, os condimentos (frescos, secos, industrializados ou artesanais) refletem escolhas que carregam implicações para a saúde, o paladar, o ambiente e a cultura alimentar. Do ponto de vista político e ambiental, a escolha por temperos naturais, frescos e menos processados também pode favorecer economias regionais e práticas

alimentares mais sustentáveis, reforçando o papel da culinária como um campo que integra saúde, identidade e consciência ambiental (Brasil, 2014).

Nesse cenário, compreender como se desenvolvem as atitudes e experiências culinárias entre universitários, bem como os fatores que influenciam o uso e a ausência de temperos, naturais ou não, torna-se essencial para analisar um conjunto de práticas muitas vezes negligenciadas, mas que impactam profundamente a saúde individual e coletiva (Lavelle et al., 2016; Caruso, Tangerino et al., 2025). Conhecer como esses jovens se relacionam com o ato de cozinhar e com o uso de temperos naturais no preparo das refeições pode subsidiar futuras ações educativas, políticas públicas e estratégias de intervenção voltadas à construção de uma alimentação mais consciente, saudável e sustentável.

2. OBJETIVOS

2.1. Objetivo Geral

Investigar as habilidades culinárias entre estudantes universitários, bem como a disponibilidade e o uso de condimentos.

2.2. Objetivos Específicos

- Avaliar as habilidades culinárias de estudantes universitários;
- Avaliar o conhecimento destes sobre ervas aromáticas, especiarias e outros condimentos;
- Investigar se e como os estudantes utilizam condimentos no preparo de alimentos.

3. REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 *Alimentação dos estudantes universitários no Brasil*

O ingresso no ensino superior representa um marco importante no ciclo de vida dos jovens adultos, caracterizado por mudanças profundas nas condições de moradia, na organização do tempo, na autonomia financeira e nas responsabilidades cotidianas (Fonseca et al., 2019; Rosendo et al., 2022). No contexto brasileiro, esse período está frequentemente associado à adoção de novos hábitos de vida, incluindo modificações significativas no padrão alimentar, muitas vezes desfavoráveis à saúde (Silva et al., 2018; Carvalho et al., 2014). A literatura aponta que tais transformações ocorrem de forma heterogênea, sendo fortemente influenciadas por fatores socioeconômicos, demográficos, culturais e ambientais que condicionam as escolhas alimentares dessa população (Ramalho; Dalamaria; Souza, 2012; Fonseca et al., 2019).

Os estudantes universitários brasileiros são majoritariamente jovens, com idade entre 18 e 25 anos, predominantemente do sexo feminino, solteiros e sem filhos (Fonseca et al., 2019). Grande parte encontra-se em situação de dependência financeira parcial ou total da família, embora uma parcela expressiva concilie os estudos com atividades acadêmicas remuneradas, bolsas ou trabalho formal, caracterizando a chamada jornada dupla de estudo e trabalho (Ramalho et al., 2012; Fonseca et al., 2019). A coabitação com outros estudantes durante o período letivo é frequente, especialmente entre aqueles que migram de seus municípios de origem para cursar a graduação, o que implica maior autonomia sobre a alimentação e menor suporte familiar direto na organização das refeições (Ramalho et al., 2012; Carvalho et al., 2014).

Essas características sociodemográficas e de organização da vida acadêmica, como idade, estado civil, condição socioeconômica, coabitação e jornada dupla de estudo e trabalho, têm repercussões diretas nos hábitos alimentares (Fonseca et al., 2019). Estudos demonstram que universitários brasileiros apresentam baixa adesão às recomendações de uma alimentação saudável, com consumo insuficiente de frutas, hortaliças, leite e derivados, associado à elevada frequência de ingestão de alimentos ultraprocessados, *fast food*, doces, refrigerantes e bebidas alcoólicas (Ramalho; Dalamaria; Souza, 2012; Silva et al., 2018; Carvalho et al., 2014).

Estudo conduzido com universitários (N= 863) de uma instituição federal no Acre, em 2010, identificou prevalência de apenas 14,8% de consumo regular de frutas e hortaliças (Ramalho; Dalamaria; Souza, 2012), evidenciando que a maioria dos estudantes não atinge a recomendação mínima de ingestão desses alimentos em cinco ou mais dias da semana. Resultado semelhante foi observado em outros estudos realizados em Bogotá, Colômbia (Fajardo et al., 2016), em Salvador, Bahia (Silva et al., 2018), e no estado do Paraná (Carvalho et al., 2014), que identificaram que menos de 20% dos estudantes relataram comer frutas e vegetais diariamente (Fajardo et al., 2016), enquanto 37,5% e 41,5% referiram consumo semanal de *fast food* e bebidas açucaradas (Fajardo et al., 2016; Carvalho et al., 2014).

Esses padrões alimentares são influenciados por múltiplos fatores que estão inter-relacionados. A condição socioeconômica destaca-se como um desses principais fatores, uma vez que os estudantes, pertencentes às classes econômicas mais elevadas, apresentam maior probabilidade de consumo regular de frutas e hortaliças quando comparados àqueles das classes menos favorecidas, reflexo direto do custo desses alimentos e das limitações de acesso impostas pela renda disponível (Ramalho et al., 2012). Além disso, o local de moradia e a configuração familiar exercem influência relevante. Estudantes que vivem com um(a) companheiro(a) ou familiares tendem a apresentar padrões alimentares mais saudáveis e adequados do que aqueles que residem sozinhos ou com colegas, possivelmente em razão da maior regularidade das refeições e da partilha de responsabilidades domésticas (Ramalho et al., 2012; Fonseca et al., 2019; Kamphuis et al. 2006).

Aspectos relacionados ao estilo de vida também se associam de forma consistente aos hábitos alimentares. A prática regular de atividade física e o menor consumo de *fast food* foram positivamente associados à maior ingestão de frutas e hortaliças, sugerindo a coexistência de comportamentos saudáveis (Ramalho et al., 2012). Em contrapartida, o ambiente universitário pode favorecer a exposição a condutas de risco à saúde, como o consumo frequente de bebidas alcoólicas, o sedentarismo e a omissão de refeições, especialmente o café da manhã (Silva et al., 2018; Carvalho et al., 2014). Esses comportamentos contribuem para o desequilíbrio nutricional e para a ocorrência de sobrepeso e obesidade em parcela relevante dos estudantes (Silva et al., 2018; Fajardo et al., 2016).

Outro elemento relevante na compreensão das escolhas alimentares dos universitários diz respeito às preferências sensoriais e à percepção organoléptica dos alimentos. Estudos indicam que alimentos ultraprocessados, doces e *fast food* são frequentemente percebidos como mais agradáveis em termos de sabor e aroma quando comparados a frutas, hortaliças e preparações culinárias caseiras, o que constitui uma barreira importante para a adoção de padrões alimentares mais saudáveis (Fajardo et al., 2016). Essa valorização do prazer imediato, associada à praticidade e ao menor tempo de preparo, reforça a substituição de refeições completas por lanches rápidos, sobretudo em contextos de rotina acadêmica intensa e restrições financeiras (Fajardo et al., 2016; Carvalho et al., 2014).

Nesse cenário, o conhecimento e a experiência com o preparo de alimentos emergem como fatores potencialmente protetores. Embora o nível de instrução formal, por si só, não se configure como garantia de escolhas alimentares adequadas (Carvalho et al., 2014), a literatura sugere que as habilidades culinárias, a autonomia no preparo das refeições e a maior familiaridade com alimentos *in natura* e minimamente processados podem favorecer práticas alimentares mais saudáveis entre universitários (Ramalho et al., 2012; Silva et al., 2018). A ausência dessas competências, especialmente entre estudantes que passam a ser responsáveis pela própria alimentação após o ingresso na universidade, contribui para a dependência de alimentos prontos ou semiprontos e para a baixa diversidade alimentar observada nesse grupo (Carvalho et al., 2014).

Dessa forma, a alimentação dos estudantes universitários no Brasil configura-se como um fenômeno complexo, determinado por interações entre condições socioeconômicas, organização da vida acadêmica, ambiente alimentar, estilo de vida e habilidades culinárias (Ramalho et al., 2012; Silva et al., 2018; Carvalho et al., 2014). A compreensão integrada desses fatores é fundamental para o planejamento de estratégias de promoção da alimentação adequada e saudável no contexto universitário, considerando não apenas o acesso aos alimentos, mas também o desenvolvimento de competências práticas que favoreçam escolhas alimentares mais conscientes e sustentáveis ao longo da vida adulta (Ramalho et al., 2012; Fajardo et al., 2016; Silva et al., 2018).

3.2. Habilidades culinárias e seu impacto na alimentação

O conceito de habilidades culinárias ainda é pouco explorado e aprofundado na literatura científica (Jomori et al., 2018). Alguns autores definem esse conjunto de capacidades apenas como o ato de manusear instrumentos de cozinha ou manipular alimentos; outros as relacionam ao autoconhecimento, abrangendo o saber teórico e a confiança/atitude necessária para cozinhar (Jomori et al., 2018).

A partir de uma revisão da literatura, propõe-se uma melhor definição para o termo:

“confiança, atitude e aplicação do conhecimento individual para realizar tarefas culinárias que vão desde o planejamento de cardápios e compras até o preparo de alimentos não processados, minimamente processados, processados ou ultraprocessados” (Jomori et al., 2018, p. 130).

A família tem sido apontada como a principal fonte de transmissão das habilidades culinárias entre gerações, com destaque para as mães como principais responsáveis por esse processo de aprendizagem (Lavelle et al., 2016; Martins et al., 2020). Em estudo realizado na Irlanda, a maioria dos adultos (60,1%) relatou ter aprendido a cozinhar com as suas mães, embora outros parentes, amigos, a escola e até embalagens de alimentos também tenham sido citados como fontes de aprendizado (Lavelle et al., 2016). A transmissão dessas habilidades, realizada predominantemente por mulheres, pode ser justificada pelo estereótipo historicamente estabelecido a homens e mulheres na divisão do trabalho: enquanto às mulheres cabiam tradicionalmente as tarefas domésticas, gestação e preparo das refeições, aos homens era atribuída a função do sustento financeiro (Organização Internacional do Trabalho; Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento, 2009; Prehn, 1999).

Há cerca de três décadas, as escolas também eram espaços para a promoção das habilidades culinárias e, no entanto, com o expoente crescimento da indústria alimentícia e posteriores conceitos sobre gastronomia, na década de 1990, as matérias de culinária foram retiradas das escolas (Jomori et al., 2018). Essa mudança é uma das marcas de um período em que o aspecto cultural e social da alimentação perdeu espaço e a forma técnica/científica passou a ser priorizada; o processamento tornou-se o termo utilizado (Jomori et al., 2018). Em resposta a esse cenário, movimentos surgiram, como o “*slow food*”, *sítes* e programas de culinária

(com *chefs*), livros para promover a valorização das práticas de cozinha e reincorporar a culinária na nossa população. Apesar de tais ações não terem adentrado o cotidiano brasileiro devido ao requinte e técnica/profissionalismo associados, elas contribuíram para retomadas importantes (Jomori et al., 2018).

A segunda edição do Guia Alimentar para a População Brasileira é exemplo disso, ao enfatizar a relevância do ato de cozinhar, das práticas culinárias domiciliares e da autonomia no preparo de refeições para promoção dos hábitos alimentares mais saudáveis (Brasil, 2014). O Guia afirma que, em cada sociedade, as habilidades culinárias são aperfeiçoadas e transmitidas ao longo de gerações, assegurando a aquisição de sabor, aroma, textura e aparência pelos alimentos *in natura* ou minimamente processados, de modo que estes sejam apreciados pelas pessoas (Brasil, 2014). Particularmente após a publicação desta edição do Guia, Santos et al. (2025) observaram uma evolução na abordagem das habilidades culinárias, nos documentos das Secretarias de Atenção Primária à Saúde e do Desenvolvimento Social, centrada em aspectos biológico-nutricionais e higiênico-sanitários para uma abordagem que inclui as questões biopsicossocioculturais e ambientais da culinária, consolidando essas habilidades como determinante essencial para a alimentação adequada e saudável (Gonçalves et al., 2025).

O desenvolvimento das habilidades culinárias propicia o preparo de refeições mais saudáveis, rápidas e de baixo custo (Garcia et al., 2016). Em estudo transversal, realizado por Lavelle et al. (2019) com 1.049 adultos irlandeses (20–60 anos), foi encontrada relação positiva entre o aprendizado culinário na infância e adolescência com o hábito de cozinhar, mais criatividade culinária, menor desperdício de alimentos e melhor qualidade da alimentação. O ensaio clínico randomizado iMC SALT, realizado com 111 participantes, demonstrou que 27,2% da variância na adesão à dieta mediterrânea, reconhecida por ser composta predominantemente por alimentos saudáveis e estar associada à redução do risco de desenvolver DCNT, podem ser explicados pelas habilidades culinárias (Dinu et al., 2018; Dominguez et al., 2021; Gonçalves, 2025).

No cenário brasileiro, também se observa que as habilidades culinárias propiciam a adoção de práticas alimentares mais saudáveis (Andrade et al., 2025; Ribeiro et al., 2023; Rosa et al., 2022; Torres, 2025). O estudo, realizado com 115 alunos de escolas públicas de Botucatu-SP, encontrou uma relação entre menor

confiança nas habilidades culinárias dos pais e o consumo elevado de alimentos não saudáveis, como macarrão instantâneo (Torres, 2025). Os jovens e adultos brasileiros, estudantes de uma escola de ensino básico, que possuíam altas habilidades culinárias, eram mais suscetíveis a adquirir ou optar por práticas alimentares saudáveis (Ribeiro et al., 2023).

As habilidades culinárias também foram associadas ao peso corporal em população jovem e idosa. Costa Pelonha et al. (2023) observaram associação entre excesso de peso em universitários brasileiros ($n = 823$) e baixos níveis de autoeficácia culinária (Da Costa Pelonha et al., 2023). Um estudo, realizado com 19.738 japoneses idosos (65 anos ou mais), apontou que os baixos níveis de habilidades culinárias estavam associados a comportamentos alimentares pouco saudáveis e ao baixo peso nessa população, especialmente entre os homens responsáveis pelo preparo das próprias refeições (Tani; Fujiwara; Kondo, 2020). O baixo peso em idosos é um indicador negativo de saúde, visto que a faixa de eutrofia ou leve excesso ponderal tende a ser protetora nessa população (Da Costa Pelonha et al., 2023).

O declínio na transmissão de habilidades culinárias entre as gerações contribui para o maior consumo de alimentos ultraprocessados, uma vez que implica em preparações baseadas em alimentos *in natura* e minimamente processados menos atraentes sensorialmente (Brasil, 2014). Ainda não há consenso sobre uma possível redução das habilidades culinárias na população, tampouco se há fatores determinantes que justificariam esse declínio ou se tais práticas apenas passaram por uma resignificação ao longo do tempo. Por exemplo, com a crescente fabricação e consumo de alimentos processados e ultraprocessados, as técnicas de preparo desses alimentos tornaram-se diferentes, mais práticas e dependentes de equipamentos modernos, como micro-ondas, *air fryer* e processador de alimentos, requerendo menos procedimentos manuais tradicionais. Entretanto, é inegável que existe habilidade culinária envolvida, visto que, mesmo utilizando esses equipamentos, demandam, ao menos, aquecimento ou finalização (Jomori et al., 2018).

Estudos discutem essa possível redução das habilidades culinárias, mas destacam que seu impacto recai sobretudo sobre a qualidade alimentar e os hábitos de grupos populacionais, como jovens universitários (Jomori et al., 2018; Da Costa Pelonha et al., 2023).

Como as mães são a principal fonte de transmissão das habilidades culinárias, a transferência desses conhecimentos culinários tende a diminuir com a redução do número de mulheres que cozinham regularmente (Oliveira et al., 2022; Lavelle et al., 2016). A inserção cada vez maior da mulher no mercado de trabalho, as jornadas extensas de trabalho e o tempo reduzido para cozinhar, especialmente refeições baseadas em alimentos *in natura* ou minimamente processados, são aspectos que contribuem para o enfraquecimento da transmissão dessas habilidades entre gerações (Organização Internacional do Trabalho; Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento, 2009; PREHN, 1999).

A realização das oficinas culinárias é uma das estratégias para combater a redução das habilidades culinárias na sociedade (Venkatesh et al., 2025; Jomori et al., 2018), uma vez que desenvolvem a capacidade de utilizar diferentes métodos de preparo, diversos alimentos *in natura* e minimamente processados e condimentos. Dessa forma, essas oficinas ampliam a autonomia, a confiança, a atitude culinária e a capacidade de gestão na cozinha dos indivíduos, contribuindo para práticas alimentares familiares mais saudáveis que valorizam a cultura alimentar e reduzem o risco de desenvolvimento de DCNT (Brasil, 2014; Venkatesh et al., 2025). A confiança, atitude e conhecimento na cozinha são requisitos fundamentais para o desenvolvimento das habilidades culinárias individuais (Andrade et al., 2023; Borba et al., 2022; Pelonha et al., 2023). Pelonha et al. (2023) mostraram que uma maior autoeficácia no uso de frutas, verduras e condimentos, os quais constituem um componente da habilidade culinária, estava associada a menores chances de excesso de peso (Da Costa Pelonha et al., 2023).

3.3. Condimentos: tipos e uso no preparo dos alimentos

Os condimentos constituem um conjunto heterogêneo de ingredientes empregados com a finalidade de realçar o sabor natural dos alimentos ou de lhes conferir novas características sensoriais. Do ponto de vista técnico, é pertinente distinguir os conceitos de temperar e condimentar. Temperar refere-se ao aprimoramento do sabor próprio do alimento, sem modificá-lo substancialmente, sendo o sal o principal agente dessa prática. Condimentar, por sua vez, implica a introdução de novos sabores, capazes de alterar ou modificar o perfil sensorial original da preparação. Sob essa perspectiva, qualquer alimento pode exercer função condimentar, inclusive carnes e derivados, bem como molhos compostos

utilizados para agregar complexidade gustativa a carnes, pescados e vegetais (Gisslen, 2012, p. 78).

No âmbito das definições botânicas e culinárias, as ervas aromáticas correspondem, em geral, às folhas de plantas que exalam odor característico, podendo ser utilizadas frescas ou secas. São tradicionalmente associadas a climas temperados e empregadas para ressaltar ou modificar o sabor das preparações. As especiarias, por sua vez, compreendem outras partes aromáticas das plantas, como botões florais, frutos, bagas, sementes, raízes e cascas, muitas delas oriundas de regiões tropicais. Embora conceitualmente distintas, ervas e especiarias podem sobrepor-se quando uma mesma planta fornece diferentes partes utilizáveis, ampliando a complexidade aromática das formulações culinárias (Gisslen, 2012, p. 78; Phillippi, 2019, p. 251).

Historicamente, ervas e especiarias desempenharam papel relevante na conservação dos alimentos, em virtude da presença de compostos bioativos com propriedades antimicrobianas e antioxidantes. Alimentos vegetais ricos em óleos essenciais, como canela, cravo-da-índia, gengibre e pimenta-do-reino, despertaram grande interesse desde a Idade Média por sua capacidade de retardar a deterioração de alimentos (Domene, 2018, p. 80; 2018; Phillippi, 2019, p. 251). Atualmente, além da função conservadora, seu uso está fortemente associado à modulação sensorial das preparações, contribuindo para aroma, sabor, cor e até mesmo textura.

As essências ou aromatizantes configuram outro subgrupo relevante. São soluções alcoólicas ou extratos obtidos por maceração de partes aromáticas de plantas, como baunilha, anis, hortelã e cascas cítricas, podendo ser naturais ou sintéticas. Seu emprego é frequente em preparações doces, nas quais contribuem para a padronização e intensificação do perfil aromático Phillippi, 2019, p. 251).

Sob a perspectiva fitoquímica e sensorial, as ervas aromáticas concentram compostos voláteis responsáveis por seu aroma característico, como monoterpenos, sesquiterpenos e fenóis aromáticos. Exemplos amplamente utilizados incluem sálvia (*Salvia officinalis*), orégano (*Origanum vulgare*), salsa (*Petroselinum crispum*), alecrim (*Rosmarinus officinalis*), cebolinha (*Allium schoenoprasum*), hortelã (*Mentha* spp.), louro (*Laurus nobilis*), manjerição (*Ocimum basilicum*) e tomilho (*Thymus vulgaris*). Do ponto de vista técnico, recomenda-se que essas ervas sejam adicionadas ao final da cocção ou empregadas em marinadas, visto que o

aquecimento prolongado promove volatilização e degradação térmica de seus óleos essenciais, reduzindo a intensidade aromática e modificando seu perfil sensorial (Domene, 2018, p. 80; 2018; Phillippi, 2019, p. 251). Além do impacto organoléptico, essas espécies apresentam composição rica em compostos fenólicos, como ácido rosmarínico, carvacrol, timol e flavonoides, associados a propriedades antioxidantes e antimicrobianas (Falcinelli et al., 2025).

No que se refere às microervas (*micro-herbs* ou *microgreens* de espécies aromáticas e medicinais), estudos recentes têm demonstrado que esses estágios jovens das plantas apresentam concentração significativamente elevada de fitoquímicos quando comparados às plantas adultas. O artigo *Micro-herbs: a valuable source of phytochemicals from aromatic and medicinal plants*" evidencia que microervas derivadas de espécies como manjerição, coentro, mostarda, erva-doce e outras plantas aromáticas acumulam maiores teores de polifenóis totais, flavonoides, carotenoides, vitamina C e compostos antioxidantes totais. Essa maior densidade fitoquímica é atribuída ao intenso metabolismo secundário característico da fase inicial de crescimento, no qual a planta sintetiza compostos bioativos para proteção contra estresses ambientais (Falcinelli et al., 2025).

Nesse contexto, destaca-se a relevância dos fitoquímicos e, especialmente, dos compostos fenólicos presentes em ervas aromáticas e especiarias culinárias, uma vez que tais substâncias têm sido associadas à modulação de mecanismos fisiopatológicos envolvidos no desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis. Os polifenóis constituem metabólitos secundários vegetais amplamente distribuídos em alimentos de origem vegetal e reconhecidos por sua capacidade antioxidante, anti-inflamatória e moduladora de vias metabólicas relacionadas ao estresse oxidativo, inflamação crônica e metabolismo glicolipídico (Costa et al., 2017; Chen et al., 2022). Evidências recentes demonstram que esses compostos podem atuar na redução da formação de produtos finais de glicação avançada (AGEs), moléculas fortemente relacionadas à progressão de doenças cardiovasculares, diabetes mellitus, neurodegeneração e câncer. Entre os mecanismos descritos estão a inibição da formação de espécies reativas de oxigênio (EROs), o bloqueio de intermediários da glicação e a modulação da sinalização celular mediada pela interação AGEs-RAGE (González; Morales; Rojas, 2020).

Além disso, pesquisas experimentais têm demonstrado que ervas e especiarias culinárias apresentam elevada capacidade antioxidante e antiglicante,

principalmente em razão de seu conteúdo fenólico. Dearlove et al. (2008), ao avaliarem 24 ervas e especiarias comercialmente disponíveis, observaram forte correlação entre o teor de compostos fenólicos e a inibição da glicação proteica. Entre os condimentos com maior atividade, destacaram-se cravo-da-índia, canela, pimenta-da-jamaica, alecrim, sálvia e estragão, reforçando o potencial funcional desses ingredientes amplamente utilizados na culinária. Tais achados são particularmente relevantes, considerando que a glicação proteica está associada ao agravamento de complicações metabólicas e vasculares observadas no diabetes mellitus.

Paralelamente, diferentes fitoquímicos presentes em condimentos específicos vêm sendo investigados quanto ao seu potencial terapêutico em doenças metabólicas. A curcumina, principal composto bioativo da cúrcuma (*Curcuma longa*), apresenta propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias e antiapoptóticas amplamente documentadas. Estudos experimentais indicam que esse polifenol pode modular vias relacionadas à homeostase lipídica e glicêmica, reduzindo acúmulo de triglicerídeos, inflamação tecidual e progressão de complicações renais associadas ao diabetes (Soetikno et al., 2013). Adicionalmente, revisões recentes apontam que a curcumina e seus análogos possuem potencial na preservação da funcionalidade das células β -pancreáticas e na atenuação de complicações diabéticas, embora questões relacionadas à biodisponibilidade ainda representem um desafio para sua aplicação clínica (Rivera-Mancía; Lozada-García; Pedraza-Chaverri, 2015).

Outros condimentos tradicionalmente utilizados na alimentação também têm demonstrado propriedades biológicas relevantes. Extratos de louro, por exemplo, apresentaram efeitos positivos sobre a microbiota intestinal, favorecendo o crescimento de bactérias benéficas, como *Lactobacillus* e *Bifidobacterium*, além de influenciarem parâmetros antioxidantes e metabólicos em modelos experimentais (Berendika et al., 2022). Esses resultados reforçam a hipótese de que ervas e especiarias culinárias não atuam apenas como agentes sensoriais nas preparações alimentares, mas também como importantes fontes dietéticas de compostos bioativos com potencial efeito protetor sobre a saúde humana.

No campo das doenças crônicas relacionadas ao estilo de vida, revisões recentes também têm demonstrado que polifenóis dietéticos, como catequinas do chá verde, resveratrol e curcumina, podem exercer efeitos sobre a adipogênese, inflamação e metabolismo energético, contribuindo para a redução do acúmulo de

gordura corporal e melhora da homeostase glicêmica (Wang et al., 2014). De forma semelhante, Kong et al. (2021) destacam que fitoquímicos derivados de plantas apresentam potencial promissor na prevenção e no tratamento do diabetes e de suas complicações, especialmente pela capacidade de modular processos inflamatórios associados à doença. Apesar de os mecanismos biológicos estarem cada vez mais elucidados, Costa et al. (2017) ressaltam que os benefícios observados parecem decorrer da ação sinérgica entre múltiplos fitoquímicos presentes nos alimentos, e não do efeito isolado de um único composto.

Embora ervas aromáticas, especiarias e outros alimentos de origem vegetal constituam importantes fontes de fitoquímicos benéficos, estudos sobre o padrão alimentar de universitários demonstram baixa frequência de consumo de alimentos in natura e preparações culinárias baseadas em ingredientes naturais. A revisão realizada por Bernardo et al. (2017) evidencia que estudantes universitários apresentam elevado consumo de produtos ultraprocessados, *fast foods*, doces e bebidas açucaradas, associado à ingestão insuficiente de frutas, hortaliças e leguminosas. Esse cenário sugere que, além da baixa qualidade global da alimentação, há possível redução da exposição dietética a compostos bioativos presentes em ervas, especiarias e condimentos naturais, especialmente entre estudantes que passaram a assumir o próprio preparo alimentar.

Dessa forma, considerando a relevância fisiológica dos fitoquímicos presentes em ervas aromáticas e especiarias culinárias, torna-se pertinente discutir o papel das habilidades culinárias no incentivo ao uso desses ingredientes naturais no cotidiano alimentar de jovens universitários. O desenvolvimento da prática culinária pode favorecer não apenas a redução do consumo de temperos ultraprocessados, frequentemente ricos em sódio, gorduras e aditivos alimentares, mas também ampliar a utilização de condimentos naturais ricos em polifenóis e outros compostos bioativos potencialmente benéficos à saúde.

O alho, cebola e alho-poró, conhecidos como legumes aromáticos (bulbos e raízes que conferem aroma e sabor às preparações culinárias), desempenham papel central na culinária brasileira devido à sua capacidade de conferir complexidade sensorial às preparações. A técnica de refogar esses ingredientes em óleo para extração de compostos aromáticos constitui uma das formas mais tradicionais de condimentação, promovendo a liberação de substâncias voláteis responsáveis pelo aroma característico das preparações. O alho (*Allium sativum*), em particular,

destaca-se pela presença de compostos organossulfurados, como a alicina, formada a partir da ação enzimática sobre a aliina quando o tecido vegetal é fragmentado. Esses compostos apresentam propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias, antimicrobianas e cardioprotetoras, sendo amplamente estudados quanto às suas aplicações terapêuticas na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis (El-Saadony et al., 2024).

Além da composição intrínseca das espécies aromáticas, fatores relacionados ao cultivo e ao processamento também interferem diretamente na concentração de metabólitos secundários presentes nessas plantas. Condições como intensidade luminosa, disponibilidade hídrica, tipo de substrato e estágio de colheita podem alterar significativamente o perfil fitoquímico das microervas, influenciando tanto suas características sensoriais quanto seu valor funcional (Falcinelli et al., 2025). Nesse sentido, compreende-se que o potencial bioativo de ervas aromáticas e condimentos naturais resulta da interação entre aspectos agronômicos, culinários e dietéticos, evidenciando que práticas relacionadas à produção e ao preparo dos alimentos podem impactar diretamente a qualidade nutricional das preparações consumidas.

Sob a perspectiva sensorial, os condimentos atuam na construção do sabor por meio da interação entre estímulos gustativos (doce, salgado, ácido, amargo e umami), olfativos, mediados por compostos voláteis, e táteis, relacionados à pungência e adstringência (Lobo, 2024). Substâncias como capsaicina, alicina e diferentes óleos essenciais modulam não apenas aroma e paladar, mas também a percepção trigeminal, ampliando a complexidade sensorial das preparações (Gisslen, 2012, p. 78). Nesse contexto, o uso estratégico de ervas aromáticas e especiarias possibilita a intensificação do sabor com menor necessidade de adição de sal, açúcares, gorduras ou condimentos industrializados, configurando-se como ferramenta culinária relevante para melhoria do perfil nutricional das refeições, contribuindo para a redução da ingestão de sódio e lipídios associados ao risco de Doenças Crônicas não Transmissíveis (Lobo, 2024).

Assim, sua incorporação nas preparações cotidianas ultrapassa a dimensão exclusivamente sensorial, pois, além de enriquecer o repertório aromático e gustativo, os condimentos podem favorecer maior adesão a padrões alimentares equilibrados, fortalecendo a autonomia culinária e reduzindo a dependência de produtos ultraprocessados, contribuindo para a ingestão de compostos bioativos

com potencial efeito antioxidante e modulador do estresse oxidativo, reforçando a interface entre técnica dietética, gastronomia e promoção da alimentação saudável.

4. METODOLOGIA

4.1. Desenho do estudo

Trata-se de um estudo transversal realizado com estudantes universitários brasileiros, que ocorreu no período de 23 de outubro de 2025 a 21 de janeiro de 2026. A pesquisa foi realizada por meio de um questionário *online*, elaborado na plataforma Google Forms. Esse método foi escolhido por apresentar baixo custo, praticidade, rapidez e por possibilitar o envio automático das informações para uma planilha de dados. O questionário foi acessado pelos participantes por meio de um *link* eletrônico, sendo viável para preenchimento usando qualquer dispositivo com acesso à internet.

O projeto de pesquisa foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), Centro Universitário Presidente Tancredo de Almeida Neves (UNIPTAN), sob o CAAE nº 91284125.8.0000.9667.

4.2. Participantes da pesquisa

Para participar deste estudo, foram convidados estudantes universitários, residentes no Brasil, independentemente do curso de graduação em que estivessem matriculados. Os participantes foram recrutados por meio da divulgação da pesquisa em redes sociais (Facebook, Instagram, dentre outros) e em canais de comunicação disponibilizados pelas Instituições de Ensino Superior (IES).

Foram incluídos como participantes estudantes universitários com idade entre 18 e 30 anos, de ambos os sexos biológicos, matriculados em cursos de graduação e pós-graduação na modalidade presencial e que aceitaram participar do estudo mediante assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE, Apêndice I). Não foram incluídos estudantes menores de 18 anos ou maiores de 30 anos, em outros níveis de ensino, como educação básica. O estudo utilizou uma amostra de conveniência, não probabilística.

4.3. Questionário da pesquisa

Na primeira página do formulário foi apresentado o TCLE, e apenas os participantes que selecionaram a opção “aceito” tiveram acesso ao questionário.

Caso a opção “não aceito” fosse selecionada, o formulário era automaticamente encerrado. Os participantes foram orientados a realizar o *download* e guardar uma via do TCLE assinado, disponibilizada no próprio documento.

O questionário (Apêndice II) foi dividido em quatro seções:

- (1) **avaliação do perfil dos participantes**, que incluía perguntas de múltipla escolha sobre os dados sociodemográficos (gênero, idade, cor de pele, estado civil, região do Brasil e com quem reside, quantas pessoas residem na mesma casa, renda familiar) e acadêmicos dos participantes (instituição onde estuda - pública ou privada, área do curso e período que estava cursando);
- (2) **avaliação das habilidades culinárias**, que incluía perguntas de múltipla escolha sobre saber cozinhar (sim ou não) e com quem aprendeu a cozinhar, juntamente com as Escalas de Atitude Culinária (que mensura como os participantes se sentem sobre cozinhar) e de Autoeficácia Culinária (que mensura a confiança dos respondentes em realizar atividades culinárias), retiradas do Questionário Brasileiro de Avaliações das Habilidades Culinárias e Alimentação Saudável (QBHC), o qual foi adaptado e validado para a população brasileira (Jomori et al., 2021);
- (3) **avaliação da disponibilidade e acesso**, que incluía perguntas para a disponibilidade de diferentes condimentos na última semana;
- (4) **avaliação do uso de condimentos no preparo de refeições**, que incluía afirmações para avaliar a confiança dos participantes em cozinhar utilizando diferentes tipos de condimentos.

As seções 3 e 4 foram elaboradas a partir da adaptação das Escalas de Disponibilidade/Acessibilidade de Frutas, Legumes e Verduras e de Autoeficácia no Uso de Frutas, Legumes, Verduras do QBHC (Jomori et al., 2021).

4.4. Análise dos dados

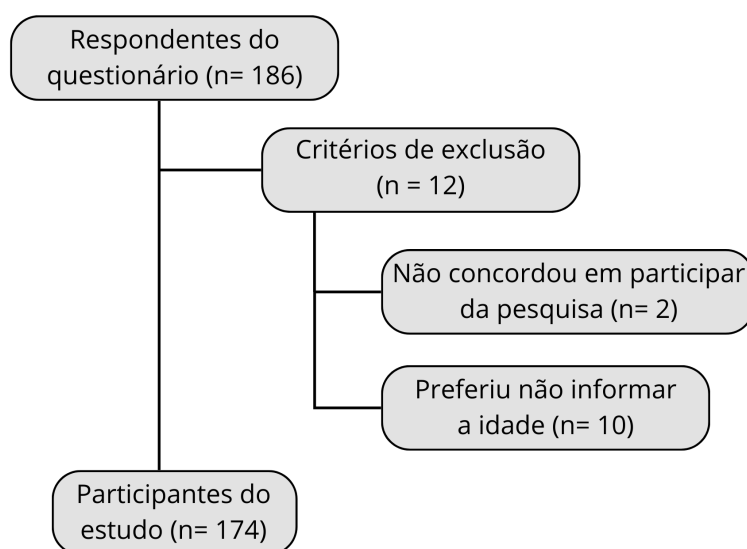
Após o encerramento da coleta, os dados foram exportados para um arquivo do Excel para sua tabulação e análise. Foi realizada análise descritiva dos dados, sendo apresentadas as frequências absolutas e relativas das respostas para cada questão, considerando o total da amostra e a estratificação segundo o autorrelato de saber ou não cozinhar.

5. RESULTADOS E DISCUSSÃO

5.1. Perfil Sociodemográfico e Acadêmico dos Participantes

A Figura 1 apresenta o número de questionários respondidos e excluídos segundo os critérios de inclusão e exclusão pré-definidos. Inicialmente, 186 participantes responderam ao questionário. Desses, 12 foram excluídos, sendo dois por não concordarem em participar da pesquisa e 10 por optarem por não informar a idade, o que impossibilitou saber se enquadravam ou não na faixa etária do estudo. Assim, a amostra final analisada foi composta por 174 participantes.

Figura 1 - Número de questionários respondidos e excluídos segundo os critérios de inclusão e exclusão pré-definidos.



Fonte: Elaboração própria.

As características sociodemográficas dos participantes estão descritas na Tabela 1. Observou-se predominância do sexo feminino, com 130 participantes (74,7%). A maioria dos participantes encontrava-se na faixa etária entre 18 e 24 anos (72,4%; n = 126). Em relação à cor de pele autorreferida, 61,5% (n = 107) declararam-se brancos. Quanto ao estado civil, 88,5% dos participantes relataram ser solteiros. Outro estudo, que também avaliou as habilidades de universitários no Brasil, também obteve um perfil de participantes composto, predominantemente, por mulheres jovens e solteiras, independentemente do curso ou instituição analisada, o que reflete a feminilização do ensino superior no país (Domingos, 2025).

A predominância de jovens e solteiros entre os universitários são aspectos recorrentes na realidade brasileira, reforçando que tais características não são específicas do presente estudo, mas representam um padrão demográfico dos estudantes no contexto brasileiro. Por outro lado, a cor de pele dos estudantes pode variar conforme a região e políticas de inclusão, sendo observado aumento de estudantes pretos e pardos, especialmente em universidades federais, embora em certos grupos de estudo prevaleçam indivíduos autodeclarados brancos, sendo este reflexo das diferenças regionais e de acesso ao ensino superior (FONAPRACE, 2019).

Tabela 1 – Características sociodemográficas dos participantes.

	N	%
Gênero		
Feminino	130	74,7
Masculino	40	23,0
Não binário	4	2,3
Faixa etária		
18 a 24 anos	126	72,4
25 a 30 anos	48	27,6
Cor de pele		
Branco	107	61,5
Pardo	48	27,6
Preto	9	5,2
Amarelo	9	5,1
Não informou	1	0,6
Estado civil		
Solteiro	154	88,5
Casado/União estável/Namoro	16	9,2
Divorciado/Viúvo	3	1,7
Não informou	1	0,6
Região de moradia		
Centro-Oeste	35	20,1
Nordeste	6	3,4
Norte	1	0,6
Sudeste	73	42,0
Sul	59	33,9

Com quem mora

Família/familiares	83	47,7
Sozinho	35	20,1
Colega(s)/amigo(s)	32	18,4
Cônjuge/companheiro(a)	24	13,8

Número de Moradores

1 a 2	93	53,5
3 a 4	70	40,2
5 ou mais	11	6,3

Renda familiar total

Menos de R\$1.000,00	12	7,0
R\$1.000,01 a R\$2.000,00	30	17,2
R\$2.000,01 a R\$3.000,00	22	12,6
R\$3.000,01 a R\$5.000,00	33	19,0
Mais de R\$ 5.000,00	62	35,6
Não informou	15	8,6

Fonte: Elaboração própria.

No que se refere à região de moradia, a maior parte dos participantes residia na região Sudeste do Brasil (42%). A maior concentração de participantes nas regiões Sudeste e Sul, aliada à baixa representatividade das regiões Norte e Nordeste, constitui uma limitação importante da amostra. Considerando as diferenças culturais, socioeconômicas e alimentares entre as regiões brasileiras, é plausível supor que uma distribuição mais equilibrada poderia resultar em padrões distintos de habilidades culinárias e uso de ingredientes, o que restringe a generalização dos resultados obtidos.

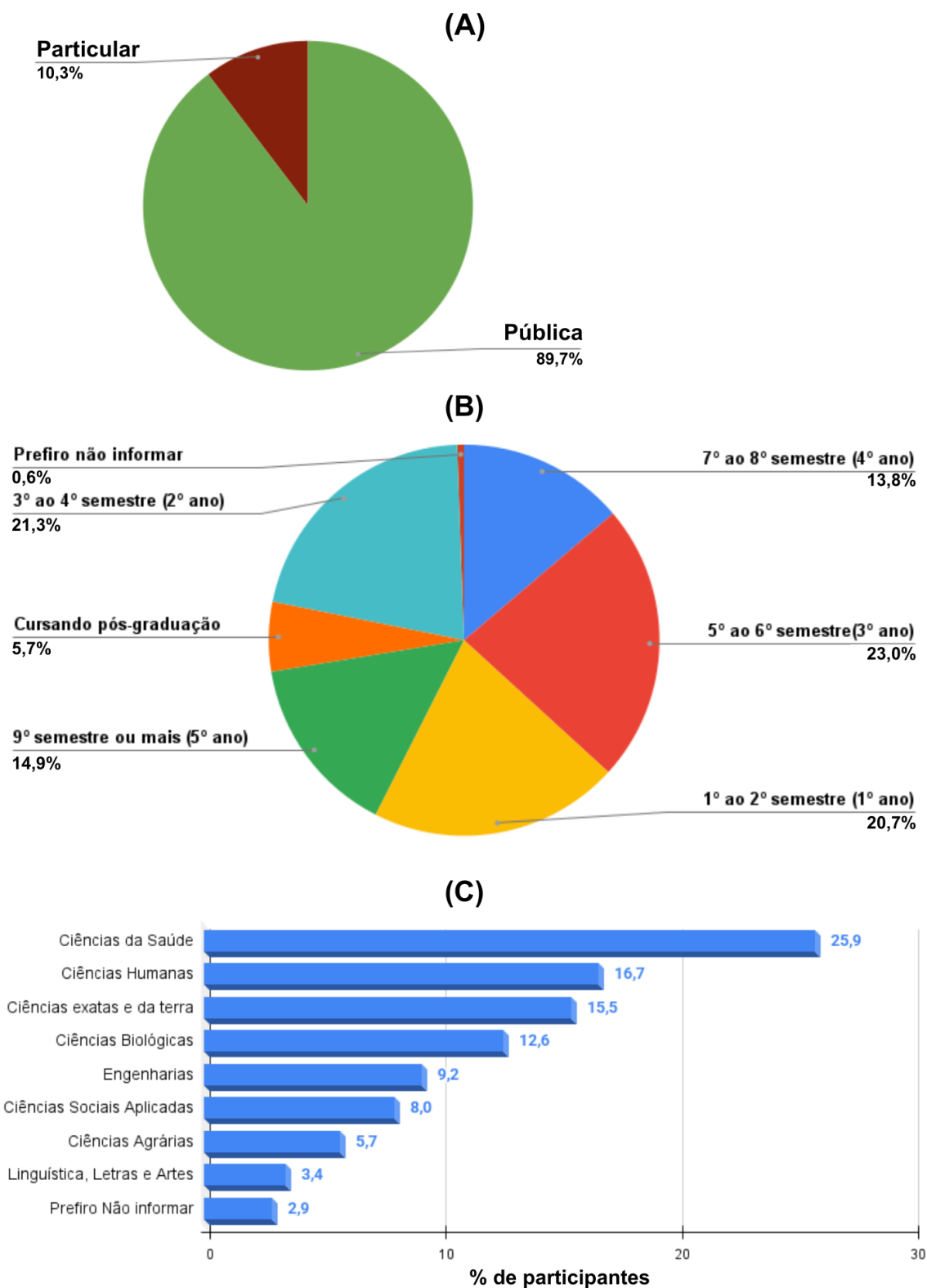
Em relação à composição domiciliar, 47,7% dos participantes informaram morar com a família ou familiares, sendo que 53,5% relataram residir em domicílios com uma a duas pessoas. Nas fases iniciais da graduação, muitos estudantes continuam a residir com seus familiares, contribuindo para o suporte financeiro e logístico necessário à permanência no ensino superior. Adicionalmente, contextos de moradia familiar têm sido associados ao maior apoio no preparo de refeições e menor dependência de serviços de alimentação externa, embora essa relação possa variar conforme a autonomia do estudante e o contexto urbano *versus* rural (Fonseca et al., 2019).

Esse aspecto deve ser considerado na interpretação dos resultados do presente estudo, uma vez que pode influenciar os comportamentos alimentares e culinários observados. Os estudantes que vivem com os pais tendem a receber maior suporte no preparo das refeições e apresentar menor dependência da alimentação externa, conforme descrito por Fonseca et al. (2019). Dessa forma, a predominância de participantes inseridos no contexto de moradia familiar representa um fator que pode interferir na expressão dos resultados relacionados à autonomia culinária e às práticas alimentares dos universitários.

Quanto à renda familiar total, 35,6% dos participantes declararam renda superior a R\$ 5.000,00. Esse resultado indica que uma parcela expressiva dos participantes da pesquisa se encontra em faixas de renda familiar acima da média nacional observada entre estudantes de instituições federais. De acordo com a V Pesquisa Nacional de Perfil Socioeconômico e Cultural dos Graduandos das IFES (FONAPRACE, 2019), a maior concentração de estudantes brasileiros situa-se na faixa de renda mensal bruta do grupo familiar entre 1 a 2 salários mínimos (23,5%), sendo que 50,9% apresentam renda familiar de até 3 salários mínimos. A renda média mensal bruta do grupo familiar, em 2018, foi de R\$ 4.326,56. O perfil socioeconômico dos participantes pode ter influenciado os achados do estudo, uma vez que melhores condições financeiras estão associadas a maior acesso a alimentos in natura, variedade de ingredientes, disponibilidade de tempo e estrutura doméstica adequada para o preparo de refeições, fatores que impactam diretamente as práticas culinárias e o uso de temperos e condimentos (Black; Moon; Baird, 2014; Burgoine *et al.*, 2018; Correa *et al.*, 2017; Fortes *et al.*, 2018).

A Figura 2 apresenta informações relacionadas ao contexto acadêmico dos participantes. A maioria dos universitários (89,7%) que participaram da pesquisa estavam vinculados a instituições públicas de ensino superior, enquanto 10,3% frequentavam instituições privadas (FIG. 2A). Mais da metade dos participantes (58,1%) estavam matriculados em cursos das áreas de Ciências da Saúde (25,9%), Ciências Humanas (16,7%) e Ciências Exatas e da Terra (15,5%), conforme apresentado na Figura 2C. Em relação ao nível de instrução (FIG. 2B), observou-se que a maioria dos estudantes (51,7%) cursava a partir do 5º período da graduação, enquanto 5,7% encontravam-se na pós-graduação.

Figura 2 – Perfil acadêmico dos participantes: (a) tipo de instituição de ensino superior; (b) período do curso no qual se encontrava matriculado; e (c) área do curso de graduação e pós-graduação.



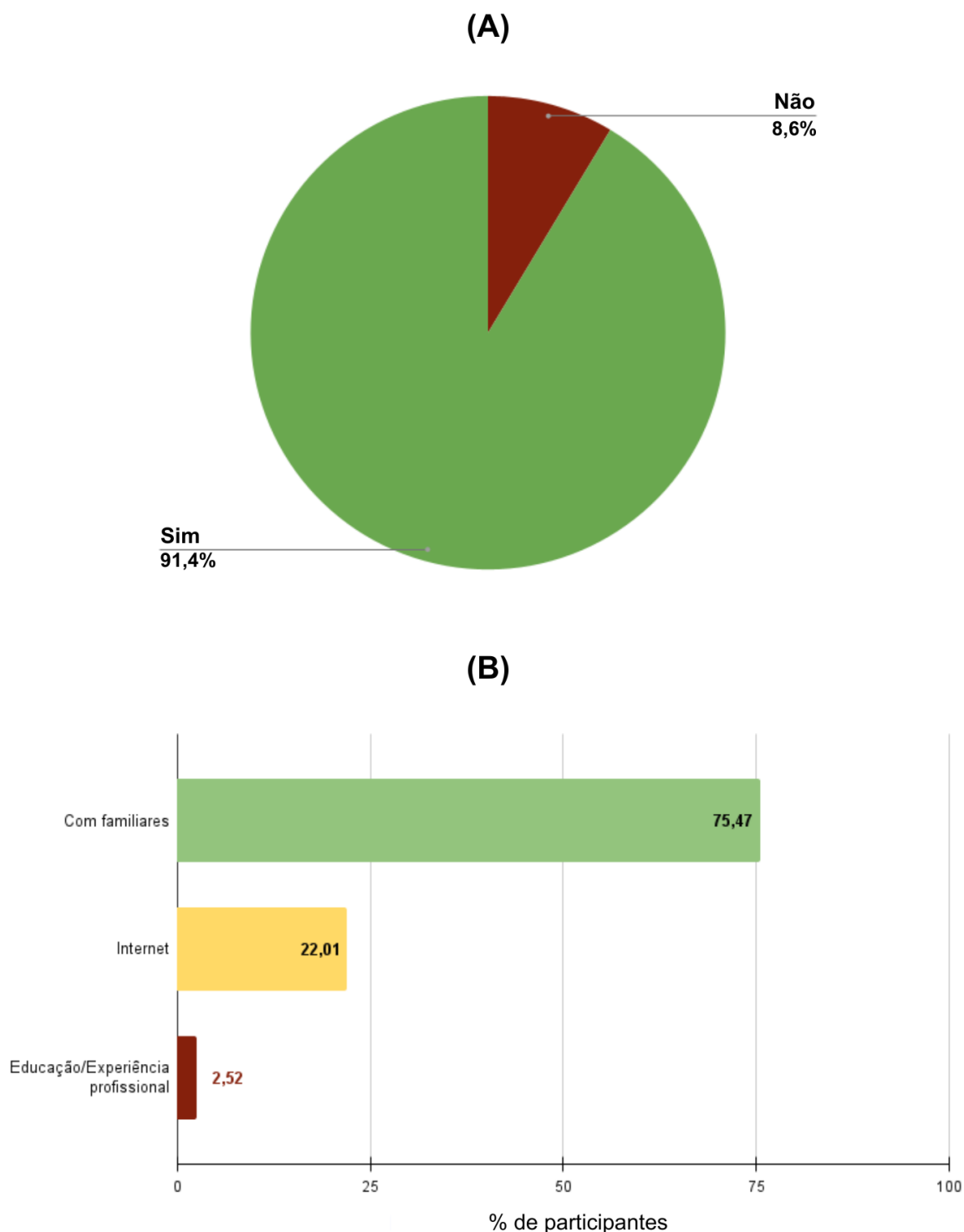
Fonte: Elaboração própria.

5.2. Habilidades culinárias autorreferidas

A grande maioria dos participantes afirmou saber cozinhar (91,4%), enquanto apenas 8,6% relataram não possuir essa habilidade (FIG. 3A), sendo a família apontada como a principal fonte de aprendizado das habilidades culinárias, pela maioria dos participantes (75,6%, FIG. 3B). Em estudo com universitários (n= 1203) do Nordeste brasileiro, a maioria dos participantes apresentou habilidades culinárias consideradas elevadas, e os maiores níveis de habilidades foram associados com o aprendizado adquirido com familiares e por meio de cursos de culinária (Andrade et al., 2025). Outro estudo, realizado com estudantes universitários (n = 3138) das regiões Rio Grande do Norte e Alagoas, do Brasil, também observou que a transmissão de habilidades culinárias no ambiente familiar estava relacionada a melhores habilidades relatadas e maior autoconfiança no preparo de refeições (Domingos, 2025). Esses resultados destacam o papel fundamental exercido pelo ambiente familiar e pelos modelos de socialização culinária no desenvolvimento de habilidades culinárias.

Nesse contexto, é relevante destacar que a elevada proporção de participantes que afirmaram saber cozinhar pode estar relacionada com a habitação na casa dos pais, o que favorece a exposição contínua às práticas culinárias e à aprendizagem por observação e participação. Esse resultado é consistente com a literatura (Lavelle et al., 2016; Martins et al., 2020), que aponta o ambiente familiar como principal espaço de construção dessas habilidades. Além disso, chama atenção o fato de que essa associação entre convivência familiar e maior domínio culinário se mantém em diferentes contextos regionais, como observado em estudos realizados em distintas regiões do Brasil (Domingos, 2025; Andrade et al., 2025), sugerindo um padrão relativamente consistente no processo de aquisição dessas habilidades entre universitários.

Figura 3 - Percepção e aprendizado culinário: (a) Percepção de saber cozinhar pelos participantes; (b) Principais fontes de aprendizado culi



Fonte: Elaboração própria.

Na Tabela 2 estão apresentados os resultados da Escala de Atitude Culinária, estratificados de acordo com o autorrelato de saber ou não cozinhar. Entre os participantes que afirmaram saber cozinhar e não saber, 45,3% e 46,7%,

respectivamente, discordaram que o tempo gasto seja um motivo para não gostar de cozinhar. Ressalta-se que cozinhar exige tempo, e a falta de tempo é apontada como uma barreira frequentemente relatada por estudantes universitários e jovens adultos para o preparo de refeições, muitas vezes associada à necessidade de priorizar atividades acadêmicas, trabalho ou outros compromissos. Esse comportamento tende a levar ao maior consumo de alimentos ultraprocessados ou dependência de refeições prontas (Pelonha et al., 2023; Dezanetti et al., 2022; Andrade et al., 2025). Esse resultado sugere que, para essa amostra, o tempo não é percebido como a principal barreira para o envolvimento com o preparo de refeições. Uma possível interpretação é que o desinteresse ou a menor adesão ao ato de cozinhar estaria mais relacionado a outros fatores, como baixa motivação, preferência por conveniência, falta de hábito ou menor valorização da prática culinária no cotidiano. Além disso, é plausível considerar que a percepção do tempo possa estar associada à experiência prévia: indivíduos com menor familiaridade com o preparo de alimentos podem superestimar o tempo necessário para cozinhar, o que contribui para evitar a prática, ainda que não reconheçam explicitamente o tempo como um fator limitante. Dessa forma, os dados indicam a necessidade de ampliar a análise para além da variável tempo, incorporando aspectos comportamentais e perceptivos relacionados, de forma geral, às práticas culinárias para se ter certeza dos reais fatores que essas porcentagens indicaram.

Dessa forma, o consumo frequente de alimentos ultraprocessados está associado a maior densidade energética, elevado teor de açúcares livres, gorduras saturadas, gorduras *trans* e sódio, além de menor aporte de fibras, vitaminas e minerais. Esse padrão alimentar contribui para balanço energético positivo, ganho ponderal progressivo e maior risco de desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, como sobrepeso, obesidade, diabetes mellitus tipo 2, hipertensão arterial sistêmica e doenças cardiovasculares. Portanto, ainda que o tempo não seja explicitamente reconhecido como um fator de desmotivação para cozinhar, sua influência indireta sobre o padrão alimentar pode representar um importante determinante de risco para a saúde a médio e longo prazo (Pelonha et al., 2023).

Tabela 2 – Atitudes culinárias dos participantes que sabem ou não cozinhar.

		Sabe cozinhar n (%)	
		Sim	Não
Total	174 (100)	159 (91,4)	15 (8,6)
Não gosta de cozinhar porque ocupa muito o tempo			
Concorda	49 (28,2)	43 (27,0)	6 (40,0)
Discorda	79 (45,4)	72 (45,3)	7 (46,7)
Nem discorda/nem concorda	46 (26,4)	44 (27,7)	2 (13,3)
Considera cozinhar frustrante			
Concorda	13 (7,5)	11 (6,9)	2 (13,3)
Discorda	139 (79,9)	131 (82,4)	8 (53,4)
Nem discorda/nem concorda	22 (12,6)	17 (10,7)	5 (33,3)
Considera cozinhar cansativo			
Concorda	55 (31,6)	46 (28,9)	9 (60,0)
Discorda	73 (42,0)	69 (43,4)	4 (26,7)
Nem discorda/nem concorda	46 (26,4)	44 (27,7)	2 (13,3)
Gosta de testar novas receitas			
Concorda	137 (78,7)	129 (81,1)	8 (53,4)
Discorda	9 (5,2)	7 (4,4)	2 (13,3)
Nem discorda/nem concorda	28 (16,1)	23 (14,5)	5 (33,3)

Fonte: Elaboração própria.
n = 174 participantes.

A maioria dos participantes, tanto aqueles que disseram saber cozinhar (82,4%) quanto os que relataram não saber (53,3%), não consideram cozinhar frustrante. Dentre os participantes que afirmaram saber cozinhar, 43,4% discordaram que cozinhar seja cansativo. Por outro lado, 60% dos participantes que disseram não saber concordam que cozinhar é cansativo. Outro estudo, que investigou atitudes e comportamentos culinários em estudantes, indicou que autoconfiança, experiência e rotina de preparo de refeições influenciam significativamente a percepção subjetiva de frustração ou prazer ao cozinhar. Os indivíduos com menor habilidade culinária tendem a relatar mais frustração e menor prazer durante o preparo de alimentos, possivelmente em decorrência da insegurança técnica e percepções de complexidade associadas à tarefa culinária (Dezanetti et al., 2022).

A maior parte dos participantes respondeu que gosta de testar novas receitas, tanto dentre aqueles que afirmaram saber cozinhar (81,1%) quanto dentre os que relataram não saber (53,3%). A curiosidade e a experimentação culinária associam-se a maior engajamento em práticas alimentares saudáveis, uma vez que indivíduos interessados em testar novas receitas tendem a adotar padrões alimentares mais diversificados e, ao longo do tempo, desenvolvem maior confiança técnica no preparo dos alimentos, fator que pode favorecer escolhas alimentares mais saudáveis e o consequente uso de condimentos naturais.

A Tabela 3 descreve a confiança em habilidades culinárias específicas segundo o autorrelato de saber ou não cozinhar. Entre os participantes que afirmaram saber cozinhar, observou-se que mais de 80% sentem-se confiantes em cozinhar utilizando ingredientes básicos (88,7%), seguir uma receita escrita (92,5%), preparar o almoço com itens disponíveis em casa (85,5%), usar técnicas culinárias básicas (89,3%) e cozinhar em água fervente (90,6%). O desenvolvimento de habilidades culinárias favorece maior autoconfiança no preparo de refeições e pode contribuir para uma alimentação mais caseira e menos dependente de produtos ultraprocessados. Intervenções educativas, voltadas ao fortalecimento dessas habilidades, podem ser usadas como estratégias para promover e fortalecer o seu desenvolvimento em contextos estudantis (Andrade et al., 2025).

Tabela 3 – Grau de confiança em relação a determinadas habilidades culinárias dos participantes que sabem e não sabem cozinhar.

		Sabe cozinhar n (%)	
		Sim	Não
Total	174 (100)	159 (91,4)	15 (8,6)
Cozinhar utilizando ingredientes básicos			
Confiante	147 (84,5)	141 (88,7)	6 (40,0)
Nada/pouco confiante	14 (8,0)	9 (5,7)	5 (33,3)
Nem confiante/nem sem confiança	13 (7,5)	9 (5,6)	4 (26,7)
Seguir uma receita escrita			
Confiante	156 (89,7)	147 (92,4)	9 (60,0)
Nada/pouco confiante	7 (4,0)	2 (1,3)	5 (33,3)
Nem confiante/nem sem confiança	11 (6,3)	10 (6,3)	1 (6,7)
Preparar o almoço com itens já disponíveis em casa			

Confiante	145 (83,3)	136 (85,5)	9 (60,0)
Nada/pouco confiante	11 (6,3)	7 (4,4)	4 (26,7)
Nem confiante/nem sem confiança	18 (10,4)	16 (10,1)	2 (13,3)
Usar faca			
Confiante	111 (63,8)	107 (67,3)	4 (26,7)
Nada/pouco confiante	25 (14,4)	16 (10,1)	9 (60)
Nem confiante/nem sem confiança	38 (21,8)	36 (22,6)	2 (13,3)
Usar técnicas culinárias básicas			
Confiante	147 (84,5)	142 (89,3)	5 (33,3)
Nada/pouco confiante	11 (6,3)	5 (3,1)	6 (40)
Nem confiante/nem sem confiança	16 (9,2)	12 (7,6)	4 (26,7)
Cozinhar em água fervente			
Confiante	155 (89,1)	144 (90,6)	11 (73,3)
Nada/pouco confiante	4 (2,3)	4 (2,5)	0 (0)
Nem confiante/nem sem confiança	15 (8,6)	11 (6,9)	4 (26,7)

Fonte: Elaboração própria.
n = 174 participantes.

A maioria dos participantes, que declararam não saber cozinhar, também se sentem confiantes em preparar o almoço com itens disponíveis em casa (60%), em seguir uma receita escrita (60%) e cozinhar em água fervente (73,3%) (Tabela 3). Por outro lado, destaca-se que 60% e 40% desses participantes sentem-se nada ou pouco confiantes em usar faca e utilizar técnicas culinárias básicas, respectivamente.

Observa-se que as tarefas mais simples ou estruturadas, como seguir receitas ou realizar preparações básicas, são realizadas com mais confiança por aqueles que não se consideram aptos a cozinhar, enquanto atividades que exigem maior domínio técnico e habilidade manual, como o uso de facas e técnicas culinárias, estão associadas a menor confiança. A baixa familiaridade com determinadas práticas tende a gerar insegurança e evitar a exposição a situações percebidas como desafiadoras. Além disso, o receio de cometer erros durante o preparo pode atuar como um fator inibitório, reduzindo a iniciativa para o desenvolvimento dessas habilidades. Dessa forma, a ausência de confiança não necessariamente reflete incapacidade absoluta, mas sim uma barreira perceptiva que pode limitar o engajamento em práticas culinárias mais complexas.

5.3. Disponibilidade, acesso e uso de condimentos

A disponibilidade e o acesso a diferentes tipos de condimentos, considerando a semana anterior ao preenchimento do questionário, estão apresentados na Tabela 4, tendo em conta a totalidade dos participantes e o autorrelato de quem sabe e não sabe cozinhar.

Havia condimento disponível na maioria dos lares (91,9%) segundo o relato dos participantes que sabem (93,1%) e não sabem cozinhar (80%). Em relação à disposição desse condimento em casa, observou-se que 86,8% dos participantes que sabem cozinhar afirmaram que o condimento estava em local de fácil acesso e visualização, enquanto isso foi relatado por 66,7% dos participantes que não sabem cozinhar. Essa diferença, em torno de 20 pontos percentuais para acessibilidade, pode refletir, por um lado, um ambiente doméstico menos estruturado para o preparo de alimentos nesse grupo. Por outro lado, indivíduos com menor envolvimento ou interesse em práticas culinárias podem apresentar menor atenção ou familiaridade com a organização da cozinha e seus insumos. Dessa forma, a menor acessibilidade relatada pode não representar apenas diferenças na organização do ambiente, mas também distintas formas de interação e percepção em relação aos condimentos no contexto domiciliar.

O acesso e a disponibilidade no domicílio são fatores determinantes na escolha e consumo dos alimentos (Estima et al., 2009; Geuens, 2023; Torres et al., 2020). Por exemplo, estudos têm demonstrado que a alta disponibilidade e acessibilidade de frutas e vegetais estão consistentemente correlacionadas de forma positiva com o consumo desses alimentos (Kratt et al., 2000; Neumark-Sztainer et al., 2003). Isso sugere que os participantes do presente estudo, que apresentam alta disponibilidade de condimentos, podem ter maior potencial de consumo de condimentos, independentemente do seu nível de habilidades culinárias. Destaca-se que o consumo não foi realizado neste estudo, o que impede inferências conclusivas sobre seu uso real.

Acima de 80% dos participantes, tanto quem sabe quanto quem não sabe, disseram ter disponíveis legumes aromáticos e especiarias em casa. O legume aromático estava guardado em local de fácil acesso e visualização na casa de 85,5% dos participantes que sabem cozinhar e de 73,7% daqueles que não sabem cozinhar. Enquanto 88,1% dos participantes que sabem cozinhar e 60% daqueles

que não sabem cozinhar afirmaram que as especiarias encontravam-se em local de fácil acesso. Esses resultados mostram que nem todos os participantes, que tinham esses condimentos disponíveis em casa os tinham armazenados de forma a possibilitar o seu fácil acesso.

Em relação às ervas aromáticas frescas, 60,4% dos participantes que sabem cozinhar afirmaram tê-las disponíveis em casa, enquanto, entre aqueles que não sabem cozinhar, esse percentual foi de 46,7%. Quanto à disposição em local de fácil acesso e visualização, 48,4% dos participantes que sabem cozinhar relataram que as ervas estavam acessíveis, enquanto isso foi relatado por 33,3% dos participantes que não sabem cozinhar. O consumo de ervas aromáticas frescas enfrenta diversas barreiras, principalmente relacionadas: (a) à sua natureza perecível. As ervas frescas deterioram-se muito rápido, necessitando de uso em curto período de tempo; (b) ao desperdício doméstico. Normalmente as ervas frescas são vendidas em quantidades maiores do que o necessário para uma refeição; (c) à conveniência no uso. A exigência de higienização, secagem, corte e armazenamento adequado pode desencorajar o uso diário em comparação com temperos secos ou industrializados; (d) à falta de conhecimento. Muitas pessoas não sabem como armazenar corretamente ou diferenciar usos culinários entre variedades (Grand View Research, 2025). Ervas frescas, como manjerição, alecrim, salsa, cebolinha, hortelã e tomilho, elevam o sabor dos pratos com aromas intensos e frescor (Lobo, 2024).

Entre os participantes que sabem cozinhar, 58,5% afirmaram ter temperos prontos disponíveis em casa, enquanto 53,3% dos participantes que não sabem disseram dispor desses temperos em casa. Em relação ao armazenamento em local de fácil acesso e visualização, 49,7% dos participantes que sabem cozinhar relataram que os temperos prontos estavam acessíveis, enquanto isso foi relatado por 40,0% dos participantes que não sabem cozinhar. Observa-se que a presença de temperos prontos ocorre em ambos os grupos, inclusive entre aqueles que relatam saber cozinhar, indicando que a posse de habilidades culinárias não necessariamente pode não implicar em menor utilização de produtos ultraprocessados no preparo de refeições. Esse achado sugere que o domínio técnico pode coexistir com práticas alimentares que incorporam itens industrializados, possivelmente refletindo fatores como conveniência, hábitos consolidados ou ausência de associação direta entre escolhas culinárias e saúde.

Consideram-se temperos prontos produtos industrializados, como caldos em cubo ou em pó, misturas para arroz e feijão, molhos prontos, pastas de alho, temperos líquidos e misturas desidratadas que combinam sal, realçadores de sabor (como glutamato monossódico), gordura vegetal, amido modificado, aromatizantes e conservantes. Embora existam misturas simples compostas apenas por ervas e especiarias desidratadas, parte dos temperos comercializados se enquadra na classificação de alimentos ultraprocessados, segundo a classificação NOVA, por apresentarem formulações industriais com múltiplos aditivos e elevada concentração de sódio (Brasil, 2005). A conveniência e a rapidez são associadas ao maior consumo de produtos prontos em comparação com ingredientes frescos em contextos com horários apertados e múltiplas responsabilidades acadêmicas (Dezanetti et al., 2022), o que pode favorecer o consumo dos temperos prontos por universitários. O consumo de alimentos ultraprocessados e o uso de temperos prontos nas preparações dos alimentos estão diretamente associados ao consumo de sal em excesso (Ghidoli et al., 2022; Guedes, 2022).

Tabela 4 – Disponibilidade e acessibilidade de condimentos no domicílio dos participantes que sabem e não sabem cozinhar.

		Sabe cozinhar n (%)	
		Sim	Não
Total	174 (100)	159 (91,4)	15 (8,6)
Condimento disponível em casa			
Sim	160 (91,9)	148 (93,1)	12 (80,0)
Não	13 (7,5)	11 (6,9)	2 (13,3)
Não informou	1 (0,6)	0 (0)	1 (6,7)
Condimento disponível em local de fácil acesso e visualização			
Sim	148 (85,1)	138 (86,8)	10 (66,7)
Não	26 (14,9)	21 (13,2)	5 (33,3)
Não informou	0 (0)	0 (0)	0 (0)
Legume aromático disponível em casa			
Sim	162 (93,1)	149 (93,7)	13 (86,7)
Não	11 (6,3)	10 (6,3)	1 (6,7)
Não informou	1 (0,6)	0 (0)	1 (6,7)

**Legume aromático disponível
em local de fácil acesso e
visualização**

Sim	147 (84,5)	136 (85,5)	11 (73,3)
Não	26 (14,9)	23 (14,5)	3 (20,0)
Não informou	1 (0,6)	0 (0)	1 (6,7)

Especiaria disponível em casa

Sim	163 (93,7)	151 (95,0)	12 (80,0)
Não	11 (6,3)	8 (5,0)	3 (20,0)
Não informou	0 (0)	0 (0)	0 (0)

**Especiaria disponível em local
de fácil acesso e visualização**

Sim	149 (85,6)	140 (88,1)	9 (60,0)
Não	25 (14,4)	19 (11,9)	6 (40,0)
Não informou	0 (0)	0 (0)	0 (0)

**Ervas aromáticas frescas
disponíveis em casa**

Sim	103 (59,2)	96 (60,4)	7 (46,7)
Não	71 (40,8)	63 (39,6)	8 (53,3)
Não informou	0 (0)	0 (0)	0 (0)

**Ervas aromáticas frescas
disponíveis em local de fácil
acesso e visualização**

Sim	82 (47,1)	77 (48,4)	5 (33,3)
Não	88 (50,6)	78 (49,1)	10 (66,7)
Não informou	4 (2,3)	4 (2,5)	0 (0)

**Temperos prontos disponíveis
em casa**

Sim	101 (58,0)	93 (58,5)	8 (53,3)
Não	73 (42,0)	66 (41,5)	7 (46,7)
Não informou	0 (0)	0 (0)	0 (0)

**Temperos prontos disponíveis
em local de fácil acesso e
visualização**

Sim	84 (48,3)	79 (49,7)	5 (33,3)
Não	87 (50,0)	78 (49,1)	9 (60,0)
Não informou	3 (1,7)	2 (1,3)	1 (6,7)

Fonte: Elaboração própria.
n = 174 participantes.

A Tabela 5 apresenta o nível de confiança no uso de diferentes tipos de condimentos. Entre os participantes que afirmaram saber cozinhar, observou-se elevada proporção de indivíduos que relataram se sentir confiantes para utilizar legumes aromáticos (92,2%), ervas aromáticas (78,6%), especiarias (69,2%), temperos prontos (54,1%) e outros condimentos (74,8%).

Por outro lado, entre os participantes que declararam não saber cozinhar, predominou menor nível de confiança para o uso de determinados condimentos. Com exceção dos legumes e das ervas aromáticas, a maioria relatou se sentir nada ou pouco confiante em usar especiarias (53,3%), temperos prontos (53,3%) e outros condimentos (46,7%). O desenvolvimento de habilidades culinárias está diretamente associado à maior autoeficácia e segurança na preparação de alimentos, incluindo a seleção, combinação e utilização de ingredientes naturais (Lobo, 2024). Além disso, a prática frequente do cozinhar contribui para o aumento da autonomia e da confiança, permitindo maior uso de ervas, especiarias e outros condimentos naturais no preparo das refeições (Conceição; Rodrigues, 2025).

Tabela 5 – Nível de confiança dos participantes que sabem e não sabem cozinhar no uso dos diferentes tipos de condimentos.

		Sabe cozinhar n (%)	
		Sim	Não
Total	174 (100)	159 (91,4)	15 (8,6)
Usar legumes aromáticos			
Confiante	154 (88,5)	147 (92,5)	7 (46,7)
Nada/pouco confiante	11 (6,3)	7 (4,4)	4 (26,7)
Nem confiante/nem sem confiança	9 (5,2)	5 (3,1)	4 (26,7)
Usar ervas aromáticas			
Confiante	134 (77,0)	125 (78,6)	9 (60,0)
Nada/pouco confiante	18 (10,4)	13 (8,2)	5 (33,3)
Nem confiante/nem sem confiança	22 (12,6)	21 (13,2)	1 (6,7)
Usar especiarias			
Confiante	117 (67,3)	110 (69,2)	7 (46,7)
Nada/pouco confiante	27 (15,5)	19 (11,9)	8 (53,3)
Nem confiante/nem sem confiança	30 (17,2)	30 (18,9)	0 (0)
Usar temperos prontos			
Confiante	90 (51,7)	86 (54,1)	4 (26,7)
Nada/pouco confiante	50 (28,8)	42 (26,4)	8 (53,3)

Nem confiante/nem sem confiança	34 (19,5)	31 (19,5)	3 (20,0)
Usar outros condimentos			
Confiante	124 (71,3)	119 (74,8)	5 (33,3)
Nada/pouco confiante	16 (9,2)	9 (5,7)	7 (46,7)
Nem confiante/nem sem confiança	34 (19,5)	31 (19,5)	3 (20,0)
Escolher os tipos de temperos que combinam com diferentes pratos			
Confiante	123 (70,7)	119 (74,8)	4 (26,7)
Nada/pouco confiante	24 (13,8)	14 (8,8)	10 (66,7)
Nem confiante/nem sem confiança	27 (15,5)	26 (16,4)	1 (6,7)
Dosar a quantidade adequada de ervas e especiarias			
Confiante	103 (59,2)	100 (62,9)	3 (20,0)
Nada/pouco confiante	35 (20,1)	25 (15,7)	10 (66,7)
Nem confiante/nem sem confiança	36 (20,7)	34 (21,4)	2 (13,3)
Combinar diferentes ervas e especiarias			
Confiante	94 (54,0)	92 (57,9)	2 (13,3)
Nada/pouco confiante	48 (27,6)	35 (22,0)	13 (86,7)
Nem confiante/nem sem confiança	32 (18,4)	32 (20,1)	0 (0)
Identificar o tempero ideal para um prato apenas pelo aroma			
Confiante	46 (26,5)	45 (28,3)	1 (6,7)
Nada/pouco confiante	86 (49,4)	73 (45,9)	13 (86,7)
Nem confiante/nem sem confiança	42 (24,1)	41 (25,8)	1 (6,7)
Experimentar novos condimentos			
Confiante	76 (43,7)	72 (45,3)	4 (26,7)
Nada/pouco confiante	49 (28,2)	38 (23,9)	11 (73,3)
Nem confiante/nem sem confiança	49 (28,1)	49 (30,8)	0 (0)
Utilizar condimentos regionais			
Confiante	33 (19,0)	30 (18,9)	3 (20,0)
Nada/pouco confiante	103 (59,2)	91 (57,2)	12 (80,0)
Nem confiante/nem sem confiança	38 (21,8)	38 (23,9)	0 (0)
Armazenar adequadamente ervas e especiarias			
Confiante	75 (43,1)	72 (45,3)	3 (20,0)
Nada/pouco confiante	46 (26,4)	35 (22,0)	11 (73,3)
Nem confiante/nem sem confiança	53 (30,5)	52 (32,7)	1 (6,7)

Substituir temperos prontos por ervas e especiarias

Confiante	125 (71,8)	118 (74,2)	7 (46,7)
Nada/pouco confiante	24 (13,8)	18 (11,3)	6 (40)
Nem confiante/nem sem confiança	25 (14,4)	23 (14,5)	2 (13,3)

Utilizar sal na quantidade adequada

Confiante	135 (77,6)	128 (80,5)	7 (46,7)
Nada/pouco confiante	14 (8,0)	9 (5,7)	5 (33,3)
Nem confiante/nem sem confiança	25 (14,4)	22 (13,8)	3 (20,0)

Preparar um prato apenas com ervas e especiarias naturais, sem adição de sal ou temperos prontos

Confiante	51 (29,3)	49 (30,8)	2 (13,3)
Nada/pouco confiante	87 (50,0)	77 (48,4)	10 (66,7)
Nem confiante/nem sem confiança	36 (20,7)	33 (20,8)	3 (20,0)

Preparar um prato com redução da quantidade de sal ou temperos prontos

Confiante	101 (58,1)	94 (59,1)	7 (46,7)
Nada/pouco confiante	37 (21,2)	31 (19,5)	6 (40,0)
Nem confiante/nem sem confiança	36 (20,7)	34 (21,4)	2 (13,3)

Utilizar temperos frescos em pratos crus

Confiante	122 (70,1)	115 (72,3)	7 (46,7)
Nada/pouco confiante	25 (14,4)	18 (11,3)	7 (46,7)
Nem confiante/nem sem confiança	27 (15,5)	26 (16,4)	1 (6,7)

Adaptar o uso de temperos para agradar ao paladar de outras pessoas

Confiante	109 (62,6)	105 (66,0)	4 (26,7)
Nada/pouco confiante	32 (18,4)	24 (15,1)	8 (53,3)
Nem confiante/nem sem confiança	33 (19,0)	30 (18,9)	3 (20,0)

Fonte: Elaboração própria.
n = 174 participantes.

A maior parte dos participantes, que sabem cozinhar, afirmou se sentir confiante para substituir temperos prontos por ervas e especiarias (74,2%), para utilizar sal na quantidade adequada (80,5%) e preparar um prato reduzindo a

quantidade de sal e tempero pronto (59,1%). Enquanto, dentre aqueles que não sabem cozinhar, 46,7% relataram se sentir confiantes nessas mesmas habilidades.

Embora os níveis de confiança autorreferidos sejam elevados, é importante considerar que a confiança não necessariamente reflete domínio técnico ou adequação prática dessas ações. A autopercepção de competência pode não corresponder ao conhecimento efetivo ou à aplicação correta das recomendações nutricionais, especialmente em relação ao uso de sal. O conceito de “quantidade adequada” de sal pode ser interpretado de forma subjetiva pelos participantes, o que limita a precisão dessa medida. Nesse sentido, destaca-se que a recomendação da Organização Mundial da Saúde estabelece o consumo máximo de 2.000 mg de sódio por dia (equivalente a menos de 5 g de sal) (Organização Mundial da Saúde, 2012), valor frequentemente ultrapassado pela população brasileira, conforme evidenciado em inquéritos nacionais (Souza et al., 2022).

Em contrapartida, menos da metade dos participantes, que sabem (30,8%) e não sabem cozinhar (13,3%), relatou se sentir nada ou pouco confiante em preparar pratos exclusivamente com ervas e especiarias naturais, sem adição de sal ou temperos prontos (Tabela 5). O uso de ervas e especiarias pode melhorar a aceitabilidade sensorial de preparações com menor teor de sódio, facilitando a adesão a dietas com redução de sal. O estudo SPICE, conduzido por Anderson et al. (2015), mostrou que intervenções que incentivam o uso de ervas e especiarias favorecem a redução da ingestão de sódio sem prejuízo da palatabilidade dos alimentos. De forma semelhante, Farapti et al. (2024) observaram que preparações com baixo teor de sal associadas ao uso de condimentos naturais foram preferidas em relação às versões apenas com redução de sódio. Considerando que o consumo excessivo de sal está associado ao aumento do risco de hipertensão e doenças cardiovasculares (Filippou et al., 2022; Goorani et al., 2024; Gupta et al., 2023). A confiança em utilizar ervas e especiarias como alternativas ao sal e aos temperos industrializados representa uma estratégia relevante para a promoção de hábitos alimentares mais saudáveis.

A utilização exclusiva de ervas e especiarias, apesar de viável e sensorialmente aceita, como demonstrado pelo estudo SPICE, pode demandar maior repertório culinário, experimentação e familiaridade com combinações de sabores, o que pode justificar a menor confiança relatada nessa situação mais restritiva.

Nesse contexto, destaca-se o papel de intervenções institucionais na promoção dessas habilidades. Universidades, políticas públicas, como o *Guia Alimentar para a População Brasileira*, e ações de educação alimentar desenvolvidas por órgãos públicos e organizações sociais podem contribuir para ampliar o conhecimento prático sobre o uso de ervas e especiarias como substitutos do sal. Dessa forma, o fortalecimento dessas ações pode ser um caminho relevante para reduzir a lacuna entre a autoconfiança percebida e a prática efetiva no preparo de refeições mais saudáveis.

Dentre aqueles que sabem cozinhar, a maioria disse se sentir confiante em combinar os temperos com diferentes pratos (74,8%), dosar a quantidade de ervas e especiarias (62,9%), combinar seus diferentes tipos (57,9%), usar temperos frescos em pratos crus (72,3%) e usar temperos de modo a agradar o paladar de outras pessoas (66%). Em contrapartida, menos da metade dos participantes que não sabem cozinhar relataram se sentir confiantes nessas mesmas habilidades (Tabela 5). Esses resultados também destacam a diferença na confiança entre pessoas que desenvolvem habilidades culinárias. Conceição e Rodrigues (2025) destacam que indivíduos com menor desenvolvimento de habilidades culinárias tendem a evitar preparações que exigem maior conhecimento técnico ou sensorial, optando por soluções mais práticas, como temperos prontos e alimentos ultraprocessados. Isso pode ajudar a entender por que participantes deste estudo, que não sabem cozinhar, demonstram menos confiança nessas habilidades supracitadas.

Menos da metade dos participantes, tanto entre aqueles que sabem cozinhar quanto entre os que não sabem, afirmou se sentir confiante em diferentes habilidades relacionadas ao uso de temperos. Entre os que sabem cozinhar, 28,3% relataram confiança em identificar o tempero ideal apenas pelo aroma, 45,3% em experimentar novos temperos, 18,9% em utilizar condimentos regionais e 45,3% em armazenar adequadamente ervas e especiarias. Já entre os que não sabem cozinhar, esses percentuais foram de 6,7%, 26,7%, 20% e 20%, respectivamente.

Jomori et al. (2018) destacam que as habilidades culinárias não se limitam ao preparo básico dos alimentos, mas envolvem também aspectos sensoriais, criativos e de manejo adequado dos ingredientes, que tendem a ser menos desenvolvidos em indivíduos com menor exposição à prática culinária. Além disso, mesmo em intervenções que incentivam o uso de ervas e especiarias, a confiança para experimentar novos temperos e reconhecer aromas específicos depende de

processos educativos mais aprofundados e do estímulo à experimentação gradual (Anderson et al., 2015). Dessa forma, a menor confiança nessas habilidades mais complexas pode refletir a necessidade de maior vivência prática e aprendizado sensorial, indicando que o desenvolvimento das habilidades culinárias ocorre de maneira progressiva.

Como limitações do estudo, destaca-se a utilização de uma amostra de conveniência, o que restringe a generalização dos resultados. Por se tratar de uma pesquisa *online*, apenas indivíduos com acesso à internet puderam participar, o que pode não refletir a realidade dos universitários brasileiros em geral. Como as informações foram autorreferidas, isso pode afetar a precisão e a confiabilidade dos dados, por introduzir vieses cognitivos e comportamentais, e pela possibilidade de o participante não se lembrar com precisão de detalhes. Além disso, a compreensão das perguntas e a precisão das respostas podem variar de acordo com o participante. No entanto, destaca-se que os questionários autopreenchidos são amplamente utilizados em pesquisas de saúde e ciências sociais devido ao seu baixo custo e facilidade de coleta.

Ainda assim, os dados apresentados fornecem subsídios importantes para futuras investigações e para o desenvolvimento de ações educativas e intervenções voltadas à promoção das habilidades culinárias e do uso de condimentos naturais no ambiente universitário, contribuindo para a construção de uma alimentação mais saudável, culturalmente valorizada e sustentável. O uso de ervas e especiarias, como alternativas ao sal e aos temperos prontos, pode contribuir para a redução do consumo de sódio e de produtos ultraprocessados, favorecendo padrões alimentares mais saudáveis. Nesse contexto, o fortalecimento das habilidades culinárias emerge como uma estratégia promissora para promover a autonomia alimentar, ampliar o repertório culinário e estimular escolhas alimentares mais conscientes entre estudantes universitários.

6. CONCLUSÃO

O estudo demonstrou que as habilidades culinárias de estudantes universitários estão positivamente relacionadas à confiança no preparo de alimentos e no uso de condimentos. Embora a maioria dos participantes afirme saber cozinhar, habilidade adquirida predominantemente no ambiente familiar, e possua alta disponibilidade de temperos em domicílio, a confiança desses estudantes

restringe-se ao uso de ingredientes e técnicas básicas. Habilidades culinárias mais complexas, como a identificação de temperos pelo aroma, o uso de condimentos regionais e o armazenamento adequado, apresentam baixos níveis de confiança mesmo entre os que sabem cozinhar. Conclui-se que, apesar da autonomia básica existente, há uma lacuna de vivência prática que limita a exploração e o uso pleno da variedade de ervas e especiarias pelos universitários.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ANDRADE, E. D. O.; JOMORI, M. M.; PELONHA, R. N. C.; DOMINGOS, J. D. B.; FREITAS, É. P. S.; VIEIRA, A. P. B.; BRANDÃO, T. B. C.; PADILHA, B. M.; PASSOS, T. S.; MACIEL, B. L. L. Cooking skills and associated variables in public university students from Northeast Brazil. *Nutrients*, v. 17, n. 10, p. 1606, 2025. DOI: <https://doi.org/10.3390/nu17101606>.
- BERENDIKA, M. et al. Beneficial effects of Laurel (*Laurus nobilis* L.) and Myrtle (*Myrtus communis* L.) extract on rat health. *Molecules*, v. 27, n. 2, p. 581, 2022. DOI: 10.3390/molecules27020581.
- BERNARDO, G. L.; JOMORI, M. M.; FERNANDES, A. C.; PROENÇA, R. P. da C. Food intake of university students. *Revista de Nutrição*, Campinas, v. 30, n. 6, p. 847–865, 2017. DOI: 10.1590/1678-98652017000600016.
- BLACK, C.; MOON, G.; BAIRD, J. Dietary inequalities: what is the evidence for the effect of the neighbourhood food environment? *Health & Place*, v. 27, p. 229–242, 2014. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2013.09.015>
- BORBA, R. A.; PADILHA, B. M.; BRANDÃO, T. B. C.; VEIROS, M. B.; SILVA, V. L. et al. Rating of the level of cooking skills and healthy eating: Brazilian questionnaire. *Journal of Human Nutrition & Food Science*, v. 10, n. 1, p. 1147, 2022. DOI: <https://doi.org/10.47739/2333-6706/1147>.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução RDC nº 276, de 22 de setembro de 2005. Aprova o Regulamento Técnico para Especiarias, Temperos e Molhos. *Diário Oficial da União*: seção 1, Brasília, DF, 23 set. 2005. p. 378–379.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. *Guia alimentar para a população brasileira*. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.
- BURGOINE, T. et al. Examining the interaction of fast-food outlet exposure and income on diet and obesity: evidence from 51,361 UK Biobank participants. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, v. 15, art. 71, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12966-018-0699-8>

CARUSO TANGERINO, G. et al. Avaliação das habilidades culinárias de estudantes ingressantes em uma universidade pública. *DEMETRA*, v. 20, p. e83833, 2025. DOI: 10.12957/demetra.2025.83833.

CHEN, Luyao et al. Anti-diabetic and anti-obesity: Efficacy evaluation and exploitation of polyphenols in fruits and vegetables. *Food Research International*, v. 157, 111202, 2022. DOI: 10.1016/j.foodres.2022.111202.

CORREA, E. N.; PADEZ, C. M. P.; ABREU, Â. H. de; VASCONCELOS, F. de A. G. de. Geographic and socioeconomic distribution of food vendors: a case study of a municipality in the Southern Brazil. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 33, n. 2, e00145015, 2017. DOI: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00145015>

COSTA, Chiara et al. Current evidence on the effect of dietary polyphenols intake on chronic diseases. *Food and Chemical Toxicology*, v. 110, p. 286-299, 2017. DOI: 10.1016/j.fct.2017.10.023.

COZZOLINO, S. M. F. Biodisponibilidade de nutrientes. In: COZZOLINO, S. M. F. *Biodisponibilidade de nutrientes*. 6. ed. Barueri: Manole, 2020. cap. 23.

DA COSTA PELONHA, R. N.; JOMORI, M. M.; MACIEL, T. G.; ROCHA, J. A. D.; PASSOS, T. S.; MACIEL, B. L. L. Low cooking skills are associated with overweight and obesity in undergraduates. *Nutrients*, v. 15, n. 11, p. 2424, 2023. DOI: <https://doi.org/10.3390/nu15112424>.

DEARLOVE, R. P. et al. Inibição da glicação de proteínas por extratos de ervas e especiarias culinárias. *Journal of Medicinal Food*, v. 11, n. 2, p. 275-281, 2008. DOI: 10.1089/jmf.2007.536.

DINU, M.; PAGLIAI, G.; CASINI, A.; SOFI, F. Mediterranean diet and multiple health outcomes: an umbrella review of meta-analyses of observational studies and randomized trials. *European Journal of Clinical Nutrition*, v. 72, p. 30–43, 2018.

DOMENE, S. M. Á. *Técnica dietética: teoria e aplicações*. 2. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2018. E-book. ISBN 9788527733571. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788527733571/>.

DOMINGOS, J. D. B. Habilidades culinárias de estudantes universitários. 2025. Dissertação (Mestrado em Nutrição) – UFRN, Natal, 2025.

DOMINGUEZ, L. J.; DI BELLA, G.; VERONESE, N.; BARBAGALLO, M. Impact of Mediterranean diet on chronic non-communicable diseases and longevity. *Nutrients*, v. 13, n. 6, p. 2028, 2021. DOI: <https://doi.org/10.3390/nu13062028>.

ESTADO nutricional e estilo de vida de estudantes de um restaurante universitário da cidade de Salvador - BA, Brasil. *Revista Internacional em Língua Portuguesa*, n. 33, p. 131-146, 2018. DOI: <https://doi.org/10.31492/2184-2043.RILP2018.33/pp.131-146>.

ESTIMA, C. C.; PHILIPPI, S. T.; ALVARENGA, M. S. Fatores determinantes de consumo alimentar: por que os indivíduos comem o que comem? *Revista Brasileira de Nutrição Clínica*, v. 24, n. 4, p. 263–268, 2009.

FAJARDO, E. et al. Estado nutricional e preferências alimentares de uma população de estudantes universitários em Bogotá. *Revista Facultad de Medicina*, v. 24, n. 2, p. 58–65, 2016. DOI: <https://doi.org/10.18359/rmed.2641>.

FALCINELLI, Beatrice et al. Micro-herbs: a valuable source of phytochemicals from aromatic and medicinal plants. *Journal of Agriculture and Food Research*, v. 24, 102418, 2025. DOI: 10.1016/j.jafr.2025.102418.

FEITOSA, E. P. S. et al. Hábitos alimentares de estudantes universitários. *Alimentos e Nutrição*, v. 21, n. 2, p. 225–230, 2010.

FILIPPOU, C. et al. Overview of salt restriction in the Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) and the Mediterranean diet for blood pressure reduction. *Reviews in Cardiovascular Medicine*, v. 23, n. 1, p. 36, 2022. DOI: <https://doi.org/10.31083/j.rcm2301036>.

FONSECA, R. S.; ESCOLA, J.; CARVALHO, A.; LOUREIRO, A. O perfil sociodemográfico dos estudantes universitários: estudo descritivo-correlacional entre uma universidade portuguesa e brasileira. *Educação em Foco*, v. 23, n. 1, p. 341–366, 2019. DOI: <https://doi.org/10.34019/2447-5246.2019.v23.26040>.

Disponível em: <https://periodicos.ufjf.br/index.php/edufoco/article/view/26040>.

Acesso em: 23 fev. 2026.

FORTES, M. F.; BORGES, C. A.; MIRANDA, W. C.; JAIME, P. C. Mapeando as desigualdades socioeconômicas na distribuição do comércio varejista local. *Segurança Alimentar e Nutricional*, Campinas, SP, v. 25, n. 3, p. 45–58, 2018. DOI: <https://doi.org/10.20396/san.v25i3.8651966>. Disponível em:

<https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/san/article/view/8651966>

GARCIA, A.; REARDON, R.; MCDONALD, M.; VARGAS-GARCIA, E. Community interventions to improve cooking skills and their effects on confidence and eating behavior. *Current Nutrition Reports*, v. 5, n. 4, p. 315-322, 2016.

GEUENS, M. Research on influencing factors of food choice and food consumption. *Foods*, v. 12, p. 1306, 2023. DOI: <https://doi.org/10.3390/foods12061306>.

GHIDOLIN, A. A. et al. A importância da inserção de temperos caseiros nas preparações de alimentos e, consequentemente, a redução do sal convencional na alimentação. In: SEMANA DE CIÊNCIA E TECNOLOGIA DA UNIVERSIDADE DO EXTREMO SUL CATARINENSE, 2022, Criciúma. *Anais [...]*. Criciúma: UNESC, 2022. Disponível em:

<https://www.even3.com.br/anais/sct2022/531603-A-IMPORTANCIA-DA-INSERCAO-DE-TEMPEROS-CASEIROS-NAS-PREPARACOES-DE-ALIMENTOS-E-CONSEQUENTEMENTE-A-REDUCAO-DO-SAL-C>. Acesso em: 28 fev. 2026.

GOMES, D. R. et al. Características associadas ao consumo de alimentos *in natura* ou minimamente processados e ultraprocessados por adolescentes em uma região metropolitana brasileira. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 28, n. 2, p. 643-656, 2023.

GONZÁLEZ, Ileana; MORALES, Miguel A.; ROJAS, Armando. Polyphenols and AGEs/RAGE axis. Trends and challenges. *Food Research International*, v. 129, 108843, 2020. DOI: 10.1016/j.foodres.2019.108843.

GOORANI, S.; ZANGENE, S.; IMIG, J. D. Hypertension: a continuing public healthcare issue. *International Journal of Molecular Sciences*, v. 26, n. 1, p. 123, 2024. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijms26010123>.

GRAND VIEW RESEARCH. *Market analysis report: fresh herbs market (2025–2030)*. San Francisco: Grand View Research, 2025. Disponível em: <https://www.grandviewresearch.com/industry-analysis/fresh-herbs-market-report>.

Acesso em: 28 fev. 2026.

GONÇALVES, C.; PADRÃO, P.; PINHO, O.; SILVA-SANTOS, T.; MOREIRA, P. Cooking skills and Mediterranean diet adherence: societal insights from the iMC SALT trial. *Societies*, v. 15, n. 6, p. 164, 2025. DOI: <https://doi.org/10.3390/soc15060164>.

GUEDES, D. M. S. *Consequências do consumo de temperos artificiais para a saúde*. 2022. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) – Centro Universitário Brasileiro, Recife, 2022. Disponível em: <https://www.grupounibra.com/repositorio/NUTRI/2022/consequencias-do-consumo-d-e-temperos-artificiais-para-a-saude61.pdf>. Acesso em: 27 fev. 2026.

GUPTA, D. K. et al. Effect of dietary sodium on blood pressure: a crossover trial. *JAMA*, v. 330, n. 23, p. 2258–2266, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1001/jama.2023.23651>.

HAGMANN, D.; SIEGRIST, M.; HARTMANN, C. 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. DOI: 10.1016/j.jneb.2019.12.016.

HARTMANN, C.; DOHLE, S.; SIEGRIST, M. Importance of cooking skills for balanced food choices. *Appetite*, v. 65, p. 125–131, 2013. DOI: 10.1016/j.appet.2013.01.016.

JOMORI, M. M. et al. How was the cooking skills and healthy eating evaluation questionnaire culturally adapted to Brazil? *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 26, n. 6, p. 2379–2393, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-81232021266.22102019>.

JOMORI, M. M. et al. The concept of cooking skills: a review with contributions to the scientific debate. *Revista de Nutrição*, v. 31, n. 1, p. 119–135, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1590/1678-98652018000100010>.

KAMPHUIS, C. B. et al. Environmental determinants of fruit and vegetable consumption among adults: a systematic review. *The British Journal of Nutrition*, v. 96, n. 4, p. 620-635, 2006.

KONG, Mengjie et al. Anti-inflammatory phytochemicals for the treatment of diabetes and its complications: Lessons learned and future promise. *Biomedicine & Pharmacotherapy*, v. 133, 110975, 2021. DOI: 10.1016/j.biopha.2020.110975.

KRAMER, R. F. et al. Healthier home food preparation methods and youth and caregiver psychosocial factors are associated with lower BMI in African American youth. *The Journal of Nutrition*, v. 142, n. 5, p. 948-954, 2012. DOI: 10.3945/jn.111.156380.

KRATT, P.; REYNOLDS, K.; SHEWCHUK, R. The role of availability as a moderator of family fruit and vegetable consumption. *Health Education & Behavior*, v. 27, n. 4, p. 471–482, 2000.

LAVELLE, F. et al. Learning cooking skills at different ages: a cross-sectional study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, v. 13, n. 1, p. 119, 2016. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12966-016-0446-y>.

LOBO, R. *Ervas e especiarias: como deixar a comida mais gostosa e saudável*. São Paulo: Panelinha, 2024.

MARTINS, C. A.; MACHADO, P. P.; LOUZADA, M. L. da C.; LEVY, R. B.; MONTEIRO, C. A. Parents' cooking skills confidence reduce children's consumption of ultra-processed foods. *Appetite*, v. 144, p. 104452, 2020. DOI: 10.1016/j.appet.2019.104452.

MCGOWAN, L. et al. Cooking skills and diet quality. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, v. 13, p. 111, 2016.

MCGOWAN, L. et al. Domestic cooking and food skills. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, v. 57, n. 11, p. 2412–2431, 2017.

MONTEIRO, C. A. et al. Increasing consumption of ultra-processed foods and likely impact on human health: evidence from Brazil. *Public Health Nutrition*, v. 14, n. 1, p. 5-13, 2011. DOI: 10.1017/S1368980010003241.

MONTEIRO, C. A. et al. NOVA classification. *Public Health Nutrition*, v. 21, n. 1, p. 5–17, 2018.

MONTEIRO, Carlos Augusto et al. NOVA. The star shines bright. *World Nutrition*, v. 7, n. 1-3, p. 28-38, 2016. Disponível em: [World Nutrition Journal](https://www.worldnutritionjournal.com/). Acesso em: 7 janeiro 2026.

NEUMARK-SZTAINER, D. et al. Correlates of fruit and vegetable intake among adolescents: findings from Project EAT. *Preventive Medicine*, v. 37, n. 3, p. 198–208, 2003.

ORGANIZAÇÃO INTERNACIONAL DO TRABALHO; PROGRAMA DAS NAÇÕES UNIDAS PARA O DESENVOLVIMENTO. *Trabalho e família: rumo a novas formas de conciliação com corresponsabilidade social*. Brasília: OIT, 2009. 150 p. ISBN 9789228223842.

OLIVEIRA, E. L. S. et al. Avaliação dos hábitos alimentares em estudantes universitários. *Revista de Enfermagem do Centro-Oeste Mineiro*, v. 11, 2021. DOI: <https://doi.org/10.19175/recom.v11i0.3742>.

OLIVEIRA, R. R. et al. Consumo alimentar e processamento. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 26, n. 3, p. 1105–1114, 2021.

OLIVEIRA, M. S. da S. et al. “Porque eu vi minha mãe cozinhando”: o processo sociocultural de aprendizagem e ensino de habilidades culinárias domésticas de mulheres da Amazônia Ocidental brasileira. *Food and Foodways*, v. 30, n. 4, p. 310-330, 2022. DOI: 10.1080/07409710.2022.2124730.

PHILLIPPI, S. T. *Nutrição e técnica dietética*. 4. ed. Barueri: Manole, 2019. E-book. ISBN 9788520454312.

PREHN, D. R. Divisão sexual do trabalho: isso é coisa de mulher? In: ROSO, A. et al. (org.). *Gênero por escrito: saúde, identidade e trabalho*. Porto Alegre: Edipucrs, 1999. p. 32–70.

RAMALHO, A. A.; DALAMARIA, T.; SOUZA, O. F. Consumo regular de frutas e hortaliças por estudantes universitários em Rio Branco, Acre, Brasil: prevalência e fatores associados. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 28, n. 7, p. 1405–1413, 2012. DOI: <https://doi.org/10.1590/s0102-311x2012000700018>.

RIBEIRO, R. S. C. et al. Nível de habilidades culinárias e práticas alimentares de estudantes adultos do Rio de Janeiro. *RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, v. 17, n. 110, p. 536-546, 2023.

RIVERA-MANCÍA, Susana; LOZADA-GARCÍA, María Concepción; PEDRAZA-CHAVERRI, José. Experimental evidence for curcumin and its analogs for management of diabetes mellitus and its associated complications. *European Journal of Pharmacology*, v. 756, p. 30-37, 2015. DOI: 10.1016/j.ejphar.2015.02.045.

ROSENDO, L. S. et al. Relação entre perfil, hábitos, vivências acadêmicas e resiliência de universitários. *Psicologia: Ciência e Profissão*, v. 42, e242788, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1590/1982-3703003242788>.

SANTOS, L. et al. Habilidades culinárias nas políticas públicas brasileiras de alimentação e nutrição: uma análise documental. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 30, n. 2, e05342023, 2025. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-81232025302.05342023>.

SOETIKNO, Vivian et al. Curcumin decreases renal triglyceride accumulation through AMPK–SREBP signaling pathway in streptozotocin-induced type 1 diabetic rats. *The Journal of Nutritional Biochemistry*, v. 24, n. 5, p. 796-802, 2013. DOI: 10.1016/j.jnutbio.2012.04.013.

TANI, Y.; FUJIWARA, T.; KONDO, K. Cooking skills related to potential benefits for dietary behaviors and weight status among older Japanese men and women: a cross-sectional study from the JAGES. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, v. 17, n. 1, p. 82, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12966-020-00986-9>.

TAPSELL, L. C. et al. Health benefits of herbs and spices: the past, the present, the future. *The Medical Journal of Australia*, v. 185, n. S4, p. S1-S24, 2006. DOI: 10.5694/j.1326-5377.2006.tb00548.x.

TORRES, B. L. P. M.; PINTO, S. R. R.; SILVA, B. L. Reflexões sobre fatores determinantes dos hábitos alimentares na infância. *Brazilian Journal of Development*, v. 6, n. 9, p. 66267–66277, 2020. DOI: <https://doi.org/10.34117/bjdv6n9-164>.

TORRES, T. M. et al. As habilidades culinárias do responsável pelas refeições na residência estão associadas com marcadores de consumo alimentar de crianças de 2 a 6 anos? *Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde*, v. 20, e79149, 2025. DOI: <https://doi.org/10.12957/demetra.2025.79149>.

VENKATESH, S.; KEENAN, O. E.; BABLY, M. B. Impact of the healthy cooking school Dinner Tonight on nutrition knowledge and cooking confidence. *Nutrients*, v. 17, n. 10, p. 1668, 2025. DOI: <https://doi.org/10.3390/nu17101668>.

VIEIRA, V. C. R. et al. Perfil socioeconômico de universitários. *Revista de Nutrição*, v. 15, p. 273–282, 2002.

VIVAN DE CARVALHO, M. A. et al. Diagnóstico de condutas e hábitos de saúde de estudantes universitários. *Paradigma*, v. 35, n. 1, p. 167-179, 2014.

WANG, Shu et al. Novel insights of dietary polyphenols and obesity. *The Journal of Nutritional Biochemistry*, v. 25, n. 1, p. 1-18, 2014. DOI: 10.1016/j.jnutbio.2013.09.001.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Chapter 4. In: WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Global report on hypertension: the race against a silent killer*. Geneva: World Health Organization, 2023. p. 27-33.

APÊNDICE I - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Caro(a) colega estudante, meu nome é Charles Finney Alves Pires, sou graduando do curso de Nutrição da Universidade Federal de Ouro Preto (UFOP), que sob orientação da professora Natália de Caldeira Carvalho e colaboração das professoras Simone de Fátima da Cunha Viana e Natália Cristina de Faria, estou desenvolvendo o meu projeto de Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) intitulado “As habilidades culinárias e o uso de condimentos naturais entre universitários brasileiros”.

Esse estudo tem como objetivo geral investigar as habilidades culinárias entre estudantes universitários, bem como o seu impacto no uso de condimentos. Você está sendo convidado a participar deste estudo por meio da resposta a esse questionário online, contendo perguntas sobre dados sociodemográficos (gênero, idade, cor de pele, estado civil, renda familiar, com quem você mora) e acadêmicos dos participantes (instituição onde estuda, área do curso, período do curso), suas habilidades culinárias e seu conhecimento e uso de condimentos no preparo de refeições. Você gastará entre 20 a 30 minutos para responder ao questionário.

A sua participação no estudo pode lhe causar desconforto em compartilhar informações pessoais, constrangimento ao responder questões que abordam seu conhecimento e cansaço pelo tempo despendido para preencher o formulário. Para minimizar os riscos de desconforto e constrangimento, as perguntas foram redigidas de modo a não ser discriminatórias e soar agressivos para você; (2) caso aceite a participar da pesquisa, escolha um local confortável e adequado, sem a presença de outras pessoas ao redor (se julgar pertinente) e usar equipamento eletrônico pessoal, evitando, por exemplo, computadores de uso coletivo da instituição de ensino; e (3) entre em contato com a pesquisadora responsável em caso de desconfortos e dúvidas. Para minimizar o risco de cansaço, avalie o tempo médio para responder ao questionário antes de decidir sobre sua participação ou não e busque responder ao questionário em um momento que se sinta descansado e tranquilo, caso opte por participar da pesquisa.

Além dos riscos relacionados à participação na pesquisa, há riscos inerentes ao uso de ambiente virtual para a realização da pesquisa, tais como a invasão da plataforma e vazamento de dados informados pelos participantes da pesquisa. Para minimizar esse risco, o acesso ao formulário no Google Forms será limitado apenas aos pesquisadores envolvidos na pesquisa e será realizado o download dos dados coletados do ambiente virtual e estes serão apagados, assim que finalizada a sua coleta. Apesar desses cuidados, destaca-se que há limitações para assegurar total confidencialidade e potencial risco de sua violação em ambiente virtual.

Sua participação é voluntária, e você terá a liberdade de aceitar ou não participar desta pesquisa. E, havendo algum dano decorrente da pesquisa, você terá direito a solicitar indenização através das vias judiciais e/ou extrajudiciais.

Reiteramos que a sua participação pode despertar o seu interesse dos participantes em buscar mais informações sobre como desenvolver habilidades culinárias e usar condimentos naturais para temperar os alimentos. A aquisição

destes conhecimento pode incentivar, em parte, a adoção de hábitos alimentares saudáveis. Além disso, ao compreender como os jovens se relacionam com o ato de cozinhar e com o uso de temperos caseiros naturais nas preparações, pode subsidiar futuras ações educativas, políticas públicas e estratégias de intervenção voltadas à construção de uma alimentação mais consciente, saudável e sustentável.

Os dados obtidos serão armazenados nos computadores de uso restrito aos pesquisadores, com acesso apenas por senha, pelo prazo mínimo de 5 anos a contar do encerramento da pesquisa, após o qual os arquivos serão deletados. Será realizado o download de todos os dados obtidos, usando plataformas digitais, para esses computadores após o encerramento da coleta e estes dados serão completamente deletados das plataformas. As informações fornecidas serão totalmente confidenciais e analisadas em conjunto com as respostas dos outros participantes. Os resultados serão divulgados apenas em veículos de divulgação científica (congressos e revistas especializadas).

Caso você tenha dúvidas sobre a pesquisa, durante ou após sua participação, entre em contato conosco por meio do seguinte contato: Natália Caldeira de Carvalho: natalia.carvalho@ufop.edu.br. A professora trabalha na Escola de Nutrição, localizada na Rua Dois, 607 - Universidade Federal de Ouro Preto, Ouro Preto - Minas Gerais.

Informamos que essa pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Centro Universitária Presidente Tancredo de Almeida Neves – UNIPTAN | AFYA, grupo de profissionais responsável por defender os interesses dos participantes da pesquisa em sua integridade e dignidade. Dúvidas sobre questões éticas da pesquisa, você poderá entrar em contato com: Comitê de Ética em Pesquisa do UNIPTAN | AFYA, telefone: (32) 3198-0981, cep@uniptan.edu.br, com horário de funcionamento de segunda à sexta, das 14h às 18h. O CEP está localizado na Avenida José Caetano de Carvalho, no 2199 - Jardim Central - São João Del Rei/MG.

Caso aceite participar desta pesquisa, é MUITO IMPORTANTE QUE VOCÊ GUARDE UMA CÓPIA desse documento assinado pelo pesquisador responsável. Você pode fazer o download deste documento clicando nesse link. Caso você não consiga, entre em contato com a pesquisadora responsável pelo e-mail informado acima.

Assinatura GOV

Profa. Dra. Natália Caldeira de Carvalho
Pesquisadora responsável

APÊNDICE II - Questionário

SEÇÃO 1 – CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS

1. E-mail: _____
2. Com qual gênero você mais se identifica?
 - ☐ Feminino
 - ☐ Masculino
 - ☐ Não binário
 - ☐ Prefiro não informar
 - ☐ Outro: _____
3. Idade entre:
 - ☐ 18 a 24 anos
 - ☐ 25 a 30 anos
 - ☐ Prefiro não informar
4. Qual dessas opções de cor de pele melhor descreve você?
 - ☐ Branco
 - ☐ Preto
 - ☐ Pardo
 - ☐ Amarelo
 - ☐ Indígena
 - ☐ Prefiro não informar
 - ☐ Outro: _____
5. Qual é o seu estado civil?
 - ☐ Solteiro(a)
 - ☐ Casado(a)
 - ☐ Divorciado(a)
 - ☐ Viúvo(a)
 - ☐ Prefiro não informar
 - ☐ Outro: _____
6. Em qual região do Brasil você mora?
 - ☐ Norte
 - ☐ Nordeste
 - ☐ Centro-Oeste
 - ☐ Sudeste
 - ☐ Sul
7. Com quem você mora?
 - ☐ Com a família
 - ☐ Com colegas

- ☐ Com cônjuge/companheiro(a)
- ☐ Em república ou moradia compartilhada
- ☐ Sozinho(a)
- ☐ Prefiro não informar
- ☐ Outro: _____

8. Quantas pessoas moram na mesma casa (incluindo você)? _____

9. Faixa de renda familiar total:

- ☐ Menos de R\$ 1.000,00
- ☐ R\$ 1.001,00 a R\$ 2.000,00
- ☐ R\$ 2.001,00 a R\$ 3.000,00
- ☐ R\$ 3.001,00 a R\$ 5.000,00
- ☐ Mais de R\$ 5.000,00
- ☐ Prefiro não informar

10. Instituição onde você estuda:

- ☐ Pública
- ☐ Particular
- ☐ Prefiro não responder

11. Em que área está se profissionalizando?

- ☐ Ciências Exatas e da Terra
- ☐ Ciências da Saúde
- ☐ Ciências Biológicas
- ☐ Engenharias
- ☐ Ciências Agrárias
- ☐ Linguística, Letras e Artes
- ☐ Ciências Sociais Aplicadas
- ☐ Ciências Humanas
- ☐ Prefiro não informar

12. Em que período você está atualmente?

- ☐ 1º ao 2º semestre
- ☐ 3º ao 4º semestre
- ☐ 5º ao 6º semestre
- ☐ 7º ao 8º semestre
- ☐ 9º semestre ou mais
- ☐ Pós-graduação
- ☐ Prefiro não informar

SEÇÃO 2 – habilidades culinárias

13. Você considera que sabe cozinhar?

- ☐ Sim
- ☐ Não

14. Se sim, como você aprendeu a cozinhar?

- ☐ Com familiar
- ☐ Internet
- ☐ Educação/experiência profissional
- ☐ Influência cultural
- ☐ Respondi NÃO
- ☐ Prefiro não responder

Escala de Concordância

- 1 = Discordo fortemente
- 2 = Discordo
- 3 = Nem concordo nem discordo
- 4 = Concordo
- 5 = Concordo fortemente

15. Eu não cozinho porque cozinhar ocupa muito meu tempo.

16. Cozinhar é frustrante.

17. Eu gosto de testar novas receitas.

18. Cozinhar é cansativo.

Confiança em Habilidades Culinárias

- 1 = Nada confiante
- 2 = Pouco confiante
- 3 = Neutro
- 4 = Confiante
- 5 = Extremamente confiante

22. Cozinhar com ingredientes básicos.

23. Seguir receita escrita.

24. Preparar almoço com itens disponíveis.

25. Usar faca com habilidade.

26. Usar técnicas básicas (limpar, descascar, picar).

27. Cozinhar em água fervente.

SEÇÃO 3 – CONHECIMENTO E USO DE CONDIMENTOS

Presença e acesso (Sim/Não)

36. Havia condimentos (vinagre, missô, limão)?

- 37. Estavam de fácil acesso?
- 38. Havia alho/cebola/pimentão/alho-poró?
- 39. Estavam de fácil acesso?
- 40. Havia especiarias?
- 41. Estavam de fácil acesso?
- 42. Havia ervas frescas?
- 43. Estavam de fácil acesso?
- 44. Havia temperos prontos?
- 45. Estavam de fácil acesso?

Confiança no uso de condimentos (Escala 1–5)

- 46. Legumes aromáticos
- 47. Ervas
- 48. Especiarias
- 49. Temperos prontos
- 50. Outros condimentos
- 51. Escolher temperos para pratos
- 52. Dosar ervas/especiarias
- 53. Combinar ervas/especiarias
- 54. Identificar tempero pelo aroma
- 55. Experimentar novos condimentos
- 56. Usar condimentos regionais
- 57. Armazenar adequadamente
- 58. Substituir temperos prontos
- 59. Utilizar sal adequadamente
- 60. Preparar prato só com ervas
- 61. Reduzir sal/temperos prontos
- 62. Usar temperos frescos em pratos crus

63. Adaptar temperos ao paladar de outros