

HABILIDADES CULINÁRIAS EM INDIVÍDUOS ADULTOS COM DIABETES MELLITUS TIPO 2 E HIPERTENSÃO ASSISTIDOS EM UM AMBULATÓRIO DE NUTRIÇÃO

ISABEL ALVES ZANLUCKI¹; LILIA SCHUG DE MORAES²; ANNE Y CASTRO MARQUES³; LUCIA ROTA BORGES⁴; RENATA TORRES ABIB BERTACCO⁵

¹Universidade Federal de Pelotas – isabel.zanlucky@hotmail.com

²Universidade Federal de Pelotas – lili.s.moraes@hotmail.com

³Universidade Federal de Pelotas – anne.marques@gmail.com

⁴Universidade Federal de Pelotas – luciarotaborges@yahoo.com.br

⁵Universidade Federal de Pelotas – renata.abib@ymail.com

1. INTRODUÇÃO

De acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira (GAPB), as habilidades culinárias são as habilidades envolvidas com a seleção, pré-preparo, tempero, cozimento, combinação e apresentação dos alimentos. Tais habilidades são de extrema importância para a construção e manutenção de bons hábitos alimentares.

O Brasil sofreu diversas alterações nos padrões alimentares nas últimas décadas, aumentando de forma significativa o consumo de alimentos processados e ultraprocessados (DOS SANTOS, et.al, 2019). O enfraquecimento da transmissão de habilidades culinárias, associado ao consequente aumento do consumo de alimentos ultraprocessados ricos em sódio, açúcar e gordura, estão relacionados ao aumento de casos de doenças crônicas não-transmissíveis (DCNT).

De acordo com a Sociedade Brasileira de Diabetes (2019), o diabetes mellitus tipo 2 (DM2) tem contribuição de fatores ambientais, como a alimentação inadequada. A hipertensão arterial sistêmica (HAS) também é uma DCNT cuja incidência está intimamente ligada aos maus hábitos alimentares, sendo a educação alimentar e nutricional um agente importante na prevenção e controle da doença (DA SILVA, 2024)

Portanto, o objetivo do presente estudo foi avaliar o nível de habilidades culinárias em adultos diagnosticados com DM2 e ou HAS, assistidos no Ambulatório de Nutrição no Centro de Referência em Diabetes e Hipertensão da Universidade Federal de Pelotas (UFPEL).

2. METODOLOGIA

Foram utilizados no presente estudo, dados de uma pesquisa maior intitulada “Comportamento Alimentar de Pacientes ambulatoriais”, aprovada pelo Comitê de ética em Pesquisa da Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Pelotas (UFPEL), sob o protocolo nº 5.148.710. Trata-se de um estudo transversal realizado com pacientes adultos e idosos diagnosticados com Diabetes Mellitus tipo 2 (DM2) e/ou Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS), atendidos no ambulatório de Nutrição do Centro de Diabetes e Hipertensão da UFPEL, no período de agosto de 2021 a agosto de 2023.

Foram incluídos neste estudo os pacientes com diagnóstico de DM2 e/ou HAS, com idades entre 18 e 59 anos, que aceitaram participar da pesquisa mediante assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Os dados sociodemográficos foram obtidos através de anamnese nutricional. Para avaliar as habilidades culinárias, foi utilizado o Índice de Habilidades Culinárias (MARTINS et al., 2019), que mensura em uma escala de 0 a 100, o grau de confiança das pessoas quanto ao desempenho de dez habilidades culinárias consideradas facilitadoras da implantação das recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira (GAPB). Caso o participante obtenha de 0 a 33 pontos na escala, ele é classificado como baixa habilidade culinária. Se pontuar entre 34 e 66, é classificado como média habilidade. A partir de 67 pontos, o indivíduo é classificado como alta habilidade culinária.

Os dados foram coletados por alunos treinados da Faculdade de Nutrição e do Programa de Pós-graduação em Nutrição e Alimentos (PPGNA) da UFPel. Os dados foram analisados no programa GraphPad Prism. Para análise estatística de associação, foi utilizado o teste qui-quadrado de Pearson.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra foi composta por 207 indivíduos com idades entre 18 e 59 anos, diagnosticados com DM2 e/ou HAS, sendo a maioria do sexo feminino (76,81%). A maioria residia em zona urbana (94,2%), apresentou escolaridade até ensino médio incompleto (52,17%), e cujo estado civil era casado (52,66%).

Apenas 3,86% dos indivíduos apresentaram pouca habilidade culinária, sendo que 48,79% dos indivíduos apresentaram média habilidade, e 47,34% apresentaram muita habilidade culinária (Tabela 1).

Tabela 1. Classificação das habilidades culinárias e práticas de alimentação saudável de pacientes adultos com diabetes tipo 2 e/ou hipertensão do Centro de Diabetes e Hipertensão da Universidade Federal de Pelotas, Pelotas, RS, Brasil. 2023. (n=207)

| | N | % |
|-------------------------------|-----|-------|
| Habilidades Culinárias | | |
| Pouca habilidade | 8 | 3,86 |
| Média habilidade | 101 | 48,79 |
| Muita habilidade | 98 | 47,34 |

As mulheres apresentaram maior habilidade culinária em relação aos homens ($P=0,0068$). As demais variáveis sociodemográficas avaliadas não apresentaram associação com o nível de habilidades culinárias. (Tabela 2)

Tabela 2. Classificação das habilidades culinárias e das práticas de alimentação saudável de acordo com as características sociodemográficas de uma amostra de pacientes com DM2 e/ou HAS, assistidos em um Ambulatório de Nutrição. Pelotas/RS. N=207.

| | N | Habilidades Culinárias | | | Valor P |
|---------------------------------------|-----|------------------------|-------|-------|----------------|
| | | Pouca | Média | Muita | |
| Sexo | | | | | |
| Feminino | 159 | 4 | 71 | 84 | 0,0068* |
| Masculino | 48 | 4 | 30 | 14 | |
| Zona de moradia | | | | | |
| Urbana | 195 | 8 | 94 | 93 | 0,6648 |
| Rural | 12 | 0 | 7 | 5 | |
| Escolaridade | | | | | |
| Analfabeto/Fundamental incompleto | 59 | 3 | 36 | 20 | 0,2728 |
| Fundamental completo/Médio incompleto | 49 | 2 | 24 | 23 | |
| Médio completo/Superior incompleto | 80 | 3 | 33 | 44 | 0,4437 |
| Superior completo | 19 | 0 | 8 | 11 | |
| Estado civil (n=206) | | | | | |
| Solteiro | 56 | 0 | 31 | 24 | 0,4437 |
| Casado | 109 | 5 | 53 | 51 | |
| Divorciado | 29 | 2 | 11 | 16 | |
| Viuvo | 12 | 0 | 6 | 7 | |

O presente resultado corrobora com a literatura. Um estudo realizado por Ribeiro e colaboradores, que utilizou o mesmo índice para avaliação, concluiu que as mulheres possuem um nível de habilidades culinárias maior que o dos homens. Além disso, observou que os homens têm o costume de cozinhar, porém sua frequência se reduz aos finais de semana.

Outro estudo realizado por Rocha (2022), que avaliou os níveis de habilidades culinárias em estudantes universitários a partir do Questionário Brasileiro de Avaliação das Habilidades Culinárias e Alimentação Saudável (QBHC), observou que as mulheres apresentaram melhor desempenho nas escalas “Comportamento culinário” e “Conhecimento de termos e técnicas culinárias. Foi observado também que os homens apresentaram baixo nível de conhecimento nessas escalas, o que demonstra menor habilidade culinária dos homens em relação às mulheres.

4. CONCLUSÕES

O trabalho verificou que a maioria dos indivíduos participantes possui nível médio ou alto de habilidades culinárias. Foi possível verificar também que as

mulheres possuem nível de habilidades culinárias maior que dos homens. Ainda se faz necessária a realização de práticas de incentivo ao ato de cozinhar e de adquirir habilidades culinárias, a fim de atender o recomendado pelo GAPB.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia Alimentar para a População Brasileira. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

DA SILVA, F.L. Hipertensão arterial e conscientização alimentar na cidade de Parintins, Amazonas. **Revista Educação em Saúde: atuação do enfermeiro na comunidade**. Belo Horizonte, v.1, n.1, p. 24-27, 2024.

DOS SANTOS, D.S. et.al. Transição nutricional na adolescência: uma abordagem dos últimos 10 anos. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**. Belém, e.477, n. 20., 2019.

MARTINS, C.A. et.al. Índice de Habilidades Culinárias: desenvolvimento e avaliação de confiabilidade. **Revista de Nutrição**. São Paulo, e32, 2019.

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

ROCHA, J.A.D. **Habilidades Culinárias em Estudantes Universitários**. 2022. Trabalho de Conclusão de Curso – Curso de Nutrição, Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes, 2019.