



OFICINAS CULINÁRIAS COM ADOLESCENTES: uma experiência em ambiente escolar por meio da educação por pares

*CULINARY WORKSHOPS WITH ADOLESCENTS: an experience in
a school environment through peer education*

Annah Bárbara Pinheiro dos Santos

Universidade do Estado do Rio de Janeiro
Rio de Janeiro, RJ, Brasil
annah.barbara.santos@gmail.com
ORCID: 0000-0002-6409-817X

Letícia Ferreira Tavares

Universidade Federal do Rio de Janeiro
Rio de Janeiro, RJ, Brasil
leticia.tavares@nutricao.ufrj.br
ORCID: 0000-0001-5205-2994

Kennedy Ramires Mangerot Ribeiro

Universidade do Estado do Rio de Janeiro
Rio de Janeiro, RJ, Brasil
kennedy11297@gmail.com
ORCID: 0009-0004-0261-6738

Gloria Valeria da Veiga

Universidade Federal do Rio de Janeiro
Rio de Janeiro, RJ, Brasil
gveiga@nutricao.ufrj.br
ORCID: 0000-0002-7985-0213



RESUMO

Os adolescentes são mais vulneráveis à adoção de uma alimentação inadequada que pode expô-los ao risco de desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, principalmente a obesidade. Com o objetivo de descrever as etapas do processo de realização e de analisar a aceitação de oficinas culinárias por meio da metodologia de educação por pares, foram realizadas 16 oficinas culinárias com adolescentes em ambiente escolar, voltadas para o incentivo à alimentação saudável por meio do preparo de saladas e hambúrguer caseiro. A avaliação das oficinas foi feita com base em questionário com perguntas abertas e fechadas, e a utilização de escala hedônica. Observou-se aceitação das oficinas superior a 80% dos alunos. A partir da educação por pares, aplicada à alimentação, foi possível perceber a quebra de barreiras atitudinais a quebra de barreiras atitudinais dos adolescentes em face de determinados alimentos, antes estigmatizados, mediados pela convergência entre a gastronomia e a educação alimentar e nutricional.

Palavras-chave: Adolescentes, Educação por pares, Gastronomia.

ABSTRACT

Adolescents are more vulnerable to the adoption of an inadequate diet and sedentary lifestyle, associated with the development of non-communicable chronic diseases, especially obesity. This paper aims to describe the stages of the realization process and analyze the acceptance of culinary workshops aimed at encouraging healthy eating, carried out based on the methodology of peer education, with adolescents in a school environment. The workshops were themed Salads and Homemade Hamburger with acceptance above 80%. The workshops were taught by the students to their peers, since food education activities with teenagers are more effective if thought through commensality, promoting integration and dialogic exchanges between the participants. From the Pairs methodology, applied to food, it was possible to perceive the breaking of attitudinal barriers between adolescents and certain foods, previously stigmatized, through the convergence between Food and Nutrition Education with Gastronomy.

Keywords: Gastronomy, Peer education, Teenagers.

Introdução

Os hábitos alimentares têm se transformado de forma cada vez mais rápida e complexa nas últimas décadas. Fatores como a globalização, a urbanização e o avanço tecnológico promoveram alterações no estilo de vida e, conseqüentemente, na alimentação (Buainain *et al.*, 2016). Essas mudanças resultaram na adoção de um perfil alimentar com alta ingestão calórica, rico em gordura, açúcares e produtos ultraprocessados que podem impactar negativamente na saúde dos indivíduos (Costa, 2018; Monteiro *et al.*, 2019). Estudos apontam que alimentos ultraprocessados são largamente consumidos por adolescentes e estão relacionados ao risco de doenças cardiovasculares, síndrome metabólica e obesidade nessa faixa etária (Barbosa *et al.*, 2019).

Segundo Silva, Teixeira e Ferreira (2014, p. 01), "analisar a alimentação na adolescência na atualidade requer olhar crítico e objetivo sobre este fenômeno cultural". Alimentar-se e comer possuem significados distintos dentro da cultura alimentar. A alimentação relaciona-se aos aspectos biológicos e nutricionais no atendimento das necessidades energéticas do organismo, enquanto o comer abrange a abordagem cultural e social, o prazer e a comensalidade (Da Matta, 1984; Santos, 2011; Toscano, 2012). Considerando-se o cenário alimentar dos adolescentes, tornam-se importantes ações que busquem intervir e promover a alimentação saudável por meio do incentivo ao desenvolvimento do senso crítico, levando-se em conta os fatores nutricionais e culturais dos indivíduos.

Encontram-se, na literatura, iniciativas com esse objetivo, principalmente no contexto escolar (Borges & Silva, 2020). Esses projetos procuram, a partir da diversidade metodológica e interdisciplinaridade, um meio de potencializar seus resultados. Desse modo, surgem intervenções variadas, de aspectos teóricos, práticos e lúdicos, associando temáticas como nutrição, atividade física e gastronomia (Costa *et al.*, 2016; Moraes *et al.*, 2019). Entre os tipos de ações educativas, as oficinas culinárias situam-se como uma estratégia de crescente utilização na promoção da alimentação saudável (Bennett *et al.*, 2021).

As oficinas culinárias são utilizadas nas mais diversas faixas etárias e contextos, atuando no desenvolvimento de habilidades culinárias, na valorização da culinária regional e do alimento por meio de seu aproveitamento integral, considerando-se substituições em prol da saúde e o uso de técnicas que objetivam a harmonização de seus aspectos sensoriais (Bennett *et al.*, 2021). Tais oficinas, além disso, atuam como atividades de integração social e de lazer, na promoção do empoderamento e do senso crítico acerca da alimentação (Jomori *et al.*, 2018).

No que tange às metodologias utilizadas em estudos voltados para promoção de saúde em adolescentes, cita-se a educação por pares como bem-sucedida em temas voltados para a saúde dos adolescentes, tais como: gravidez precoce (Flora *et al.*, 2013), consumo de tabaco (Barreira & Madeira, 2009) e bebidas alcoólicas (Barroso *et al.*, 2013). Esses trabalhos apresentaram índice de aceitação elevado entre os envolvidos.

A metodologia de *peer education*, traduzida como aprendizagem ou educação por pares, foi desenvolvida pelo professor de Física Eric Mazur, da Universidade de Harvard, nos Estados Unidos, e consiste em uma metodologia de ensino ativa centrada no estudante, na qual um ou mais indivíduos que pertencem ao público específico da ação ocupam a posição de transmissores de conhecimento para seus pares (Müller *et al.*, 2017). Essa metodologia valoriza o protagonismo na construção e transmissão do conhecimento aos seus pares,

permitindo a troca de práticas e saberes, propiciando que o indivíduo ocupe o centro do processo de ensino e aprendizagem, dando-lhe espaço para ser o protagonista no processo de mudança (Müller *et al.*, 2017).

Nesse trabalho, os adolescentes são, ao mesmo tempo, receptores e multiplicadores de conhecimento, fazendo com que a conscientização e a motivação para a mudança de comportamento ocorram de forma horizontal entre seus pares, uma vez que aquele que transmite o conhecimento pertence ao público ao qual se dirige a ação (Santos *et al.*, 2018). No contexto das ações de promoção da alimentação saudável, a quebra da barreira atitudinal com o adolescente é parte fundamental para estabelecer o diálogo nas ações de intervenção. Dessa forma, o desenvolvimento do projeto baseia-se na aplicação da metodologia de educação por pares para facilitar e potencializar a aceitação de estudantes em relação às oficinas culinárias.

Além do que foi visto, faz-se necessário destacar que, até então, não foram encontrados relatos que abordassem a aplicação dessa metodologia à promoção de alimentação saudável por meio de oficinas culinárias. Sendo assim, este trabalho tem os seguintes objetivos: (a) descrever o processo de planejamento e estruturação das oficinas culinárias voltadas para o incentivo à alimentação saudável e realizadas com base na metodologia de educação por pares; (b) analisar a aceitação dessas oficinas com adolescentes em ambiente escolar.

Método

O presente trabalho é um recorte do projeto de extensão "O adolescente como multiplicador de ações educativas para estilo de vida saudável para seus pares: uma experiência em ambiente escolar", apelidado como "Projeto Pares", aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Hospital Universitário Clementino Fraga Filho, da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ). Desenvolvido em conjunto com um projeto de pesquisa mais amplo, que teve como objetivo incentivar a alimentação saudável, a prática de atividade física, a percepção corporal e a autoestima em adolescentes por meio da intervenção por pares.

Devido à experiência prévia com projetos de pesquisa e extensão desenvolvidos pelos pesquisadores, o projeto foi realizado em uma escola da rede particular da cidade do Rio de Janeiro, escolhida por estar disponível. A equipe do projeto contou com nove docentes dos cursos de Nutrição e Gastronomia, três pós-graduandos em Nutrição, um pós-graduando em Educação Física, quatro graduandos de Gastronomia e três graduandos de Nutrição. Para além da equipe da UFRJ, houve colaboração de dois docentes da disciplina de Educação Física do colégio em que ocorreu a ação. O projeto recebeu apoio financeiro do Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq).

O estudo foi realizado com oito (8) turmas do Ensino Fundamental, sendo três (3) de 7º ano, três (3) de 8º ano e duas (2) de 9º ano. Essas classes somadas compreendiam 230 alunos matriculados, dos quais 145 participaram das oficinas culinárias a partir das autorizações dos pais ou responsáveis, por meio do termo de consentimento livre e esclarecido e do termo de assentimento assinado pelo próprio aluno.

Inicialmente, investigaram-se, por meio de aplicação de questionário, algumas características sociodemográficas dos estudantes, tais como: sexo, idade, raça/cor da pele, tipo de moradia, com quem moravam, número de pessoas no domicílio, se eram bolsistas da escola, se exerciam atividade remunerada e ano escolar frequentado.

Para a realização de todas as atividades do projeto, a escola disponibilizou parte do horário da disciplina de Educação Física, consistindo em um (1) encontro semanal com duração de 1 a 2 horas no decorrer do ano letivo de 2018. O projeto foi estruturado em três módulos: Mídia, Lazer e Escola-Família. A partir disso, foram realizadas oficinas de cada tema; alimentação saudável, atividade física, percepção corporal e autoestima, dentro do contexto proposto nos módulos. Uma vez que este trabalho tem como objetivo analisar as oficinas culinárias, serão expressos os resultados das 16 oficinas culinárias – preparo de hambúrguer caseiro e preparo de saladas – realizadas durante o ano letivo.

A primeira etapa do projeto consistiu na seleção dos alunos multiplicadores, ou seja, aqueles que desempenhariam o papel de promotores das ações de saúde para seus pares. Esses foram denominados de “tutores”, nomenclatura escolhida pelos próprios adolescentes. Essa seleção se deu por voluntariado, uma vez que a equipe entendia, como prerrogativa para o melhor desempenho das atividades, que o aluno demonstrasse interesse em ocupar esse papel, além de apresentar características de liderança e habilidade em oratória, identificadas com a ajuda dos professores da escola. Foi estabelecido o número de três tutores por turma, uma vez que cada turma compreendia a média de 25 a 30 alunos.

A capacitação dos alunos-tutores para a realização posterior das oficinas com seus pares aconteceu de forma integrada, ou seja, reunindo os tutores das turmas em um encontro único, permitindo uma melhor integração entre os alunos e os membros da equipe que os capacitavam. Assim, os encontros com os tutores aconteciam às segundas-feiras, com duração de 1 hora, em contraturno das suas aulas regulares, e a condução das oficinas para seus pares era realizada logo após cada capacitação na mesma semana, quando cada grupo de tutores ministrava a oficina para sua própria turma. Desse modo, foram realizadas duas oficinas culinárias de treinamento para os tutores, cada uma com um objetivo previamente definido, e estes foram reproduzidos para os pares da respectiva turma. A equipe do projeto contava com um roteiro de preparação da oficina para capacitação dos tutores; neste, especificava-se o módulo e o tema da oficina, os conteúdos, textuais ou audiovisuais que seriam passados para os tutores, e os materiais a serem utilizados. Especificamente as oficinas culinárias contavam também com a lista para conferência de alimentos, utensílios, materiais de higiene e de segurança.

Após a realização das oficinas com os tutores, estes disponibilizavam tempo para preenchimento do formulário de avaliação da oficina; além disso, contavam com espaço para diálogo e orientação dos membros da equipe sobre como conduziram a oficina com a turma. Não foi preparado roteiro para a reprodução da oficina entre tutores e pares. Desse modo os alunos tinham autonomia para transmitir o conhecimento. A equipe realizou todo o acompanhamento da reprodução das oficinas conduzidas pelos tutores por observação. Havia intervenção da equipe somente na condução dos alunos até a sala de realização das oficinas, orientação sobre lavagem de mãos, vestimenta de aventais e toucas e, ao final da oficina, distribuição e recolhimento dos questionários. Na oficina de hambúrguer caseiro, os graduandos do projeto ficaram responsáveis pela cocção das carnes por motivos de segurança.

Na realização das oficinas com os pares, também foram aplicados questionários, compostos por perguntas específicas para cada temática da oficina. Estes continham uma escala hedônica (Brasil, 2017), na qual os alunos marcavam qual fisionomia mais representava sua satisfação com a participação na oficina, compreendendo os níveis “muito satisfeito”,

"satisfeito", "indiferente", "pouco satisfeito" e "insatisfeito", respectivamente, em termos numéricos, de 1 a 5. Foram expostas as frequências da avaliação das duas oficinas, com base na escala hedônica (Brasil, 2017) e no agregado; tais frequências, ademais, foram estratificadas por sexo e série, comparando-se os grupos com base no teste Qui-quadrado e se utilizando do valor de $p < 0,05$ para significância estatística.

Para este artigo, também foram analisadas as questões abertas disponíveis nos questionários aplicados após as oficinas: "a) Do que você mais gostou na oficina?" e "b) Do que você menos gostou na oficina?". Especificamente na oficina de elaboração de saladas, acrescentaram-se ao questionário as seguintes questões fechadas: "Experimentou algum alimento que não conhecia?" e "Gostaria de fazer mais atividades como essa?" (como possibilidades de respostas: "sim" e "não") e as questões abertas: "O que você mais gostou na salada?" e "O que você menos gostou na salada?".

Resultados e discussão

Planejamento e execução das oficinas culinárias

1 – Definição dos temas das oficinas culinárias

As escolhas das temáticas das oficinas culinárias e, conseqüentemente, das preparações, foram estruturadas em consonância com o preconizado no Guia Alimentar para a População Brasileira (Brasil, 2014) e a percepção dos alunos sobre "comida saudável" e "besteira/comida não saudável". As oficinas foram planejadas para se adequarem e se integrarem aos momentos de socialização, por meio da comensalidade, fossem eles no núcleo familiar, na escola ou no grupo de amigos, tendo como objetivo a aproximação com a realidade dos adolescentes e as discussões acerca da alimentação. Na fase inicial do projeto, denominada fase exploratória, foram realizados grupos focais (GF) com os alunos, nos quais questionou-se a respeito da relação com a comida em casa ou em momento de sociabilidade, o que comiam e quais eram seus hábitos alimentares. Seguem alguns relatos obtidos nesses GF:

A minha mãe, ela cozinha um monte de legumes, verduras, faz tipo um suflê de cenoura e joga queijo por cima. A gente só come besteira no fim de semana (Menina GF – 7º ano).

Não, depende de como você fizer. Eu não gosto de salada fria, eu não gosto, se você cozinhar alguma coisa, pôr um molho em alguma coisa, eu como. Se sair da simplicidade, eu como, se esquentar, eu como (Menina GF – 7º ano).

É meio a meio, é saudável, mas também [se] come bastante besteira (referindo-se à comida do dia a dia) (Menina GF – 9º ano).

A gente só come besteira no fim de semana (Menina GF – 7º ano).

Eu não gosto de nenhum legume, então, não como (Menino GF – 8º ano).

Fico mais no básico, como arroz. Às vezes, eu até pego uma batata, como mais um pouquinho, eu sou mais de estrogonofe, mais de besteira (Menino GF – 9º ano).

Dia de semana tem cinco cores no prato (Menina GF – 7º ano).

Os relatos apresentam a distinção da comida "da semana" e "do fim de semana". Essa divisão vai ao encontro da sistematização relatada por Barbosa (2007) acerca da organização das refeições, por parte da população brasileira, em três grandes subsistemas: refeição semanal, de fim de semana e ritual. Os adolescentes utilizam o termo "besteiras" quando admitem consumir a categoria que representa o grupo de alimentos em oposição aos "saudáveis". Entre os alimentos citados, destacaram-se a aversão a saladas e a legumes.

A partir dessa coleta inicial, foram desenvolvidas as temáticas a serem trabalhadas na oficina. Primeiro, a oficina com a temática de preparo de "saladas", apontada pelos estudantes como "comida saudável, mas não saborosa". Em seguida, levou-se em conta a fala dos GF sobre os lanches consumidos fora de casa e, especificamente, nos fins de semana, representados como "besteiras". Assim, escolheu-se o tema da segunda oficina culinária, que consistiu no preparo de "hambúrguer caseiro", o qual é associado aos momentos de sociabilidade e de lazer fora do ambiente doméstico, e entendido pelos jovens como "comida saborosa, porém não saudável". Especialmente na oficina de preparo de saladas, procurou-se também incentivar a experimentação de alimentos conhecidos e desconhecidos pelos alunos.

As ações realizadas tinham ênfase na comida para além dos aspectos nutricionais, pensando-se no desenvolvimento de habilidades culinárias, na comensalidade e no lazer. No que tange aos aspectos de saúde do adolescente, as oficinas também trabalharam a orientação quanto à classificação dos alimentos, desde os *in natura* até os ultraprocessados, ratificando-se a importância de se distinguir os componentes dos produtos por eles consumidos, trabalhando-se a leitura dos rótulos e a distinção dos componentes. Foram definidos como objetivos das oficinas: a promoção da alimentação saudável por meio da ressignificação das percepções dos alunos acerca da temática; o estímulo ao consumo de alimentos *in natura*; a sensibilização para comida como cultura e a comensalidade e o incentivo ao desenvolvimento de habilidades culinárias.

2 – Local, utensílios utilizados e pré-preparo das oficinas culinárias

As atividades desenvolvidas nas oficinas foram realizadas em uma sala de aula usada para atividades artísticas, que contava com pia, torneira, mesas, cadeiras e instalação elétrica. Durante a ambientação na escola, foi realizada uma visita técnica, guiada por duas docentes e pesquisadoras do projeto, com os alunos dos cursos de graduação em Nutrição e Gastronomia, para avaliar a possibilidade de realização das oficinas culinárias nesse ambiente, bem como identificar os equipamentos e os utensílios necessários. A escolha dos alimentos foi baseada em aspectos sensoriais, econômicos, nutricionais e que fossem de fácil aquisição. Além disso, buscaram-se fornecedores de alimentos locais que dispusessem dos itens necessários para a garantia da higiene e da devida manipulação.

Para a implementação das oficinas, foi necessária a aquisição de utensílios, tais como potes, panelas, talheres, guardanapos e bolsa térmica, e produtos de higiene, tais como sanitizante, detergente, esponja, álcool em gel, panos de prato, toucas e aventais descartáveis. Considerando-se a impossibilidade de se utilizar a cozinha da escola, adquiriram-se dois *cooktops* elétricos para a cocção dos hambúrgueres na respectiva oficina.

Considerando-se o curto período para a realização das oficinas culinárias (60 minutos), fez-se necessário o pré-preparo dos alimentos por parte da equipe do projeto. O pré-preparo consistia em: higienização dos insumos, separação dos itens por preparo, porcionamento e

cortes, pré-cozimento necessário, preparo de molhos e porcionamento das preparações e dos insumos *in natura* por turma. Uma vez que a cozinha da escola estava indisponível, todo o pré-preparo dos itens das oficinas foi realizado pelos alunos de Gastronomia e Nutrição no Laboratório de Dietética da UFRJ em horário alternativo. Após a realização desse pré-preparo, foi feito o porcionamento levando-se em conta o *per capita* e as porções pré-estabelecidas, realizando-se a divisão por turma/oficina para facilitar a execução na escola. As porções foram identificadas com etiquetas de alimentos, armazenadas e transportadas para a escola seguindo-se as recomendações sanitárias. Contabilizado o tempo total utilizado para os pré-preparos, estima-se uma média de 8 a 10 horas para a finalização dessa etapa, por oficina.

3 – Elaboração de Fichas Técnicas

As preparações realizadas nas oficinas foram confeccionadas com base em fichas técnicas, as quais são uma ferramenta importante não somente para assegurar a padronização e a qualidade das preparações, mas também para balizar as quantidades de insumos a serem utilizadas e, conseqüentemente, as listas de compras e os custos para a realização. A partir das escolhas das preparações, foi elaborado o *per capita* das produções e foi realizada a elaboração das listas de compras e custos, prevendo-se um público de trinta e cinco (35) alunos por turma, o equivalente a uma turma média da escola somada a 10% de margem de insumos a mais para eventuais imprevistos.

Para a oficina de preparo de saladas, foram disponibilizados aos alunos itens variados para montarem suas saladas conforme sua criatividade e seu desejo de experimentação. Sendo assim, a escolha dos insumos visou atender à diversidade e aos grupos alimentares, disponibilizando-se: verduras (alface roxa, alface crespa, rúcula e brócolis), frutas (manga e maçã), leguminosas (feijão fradinho), cereais (milho), proteína animal (frango e ovos de codorna), vegetais (cenoura ralada, beterraba ralada, pepino e abobrinha) e *croutons*. Já para a oficina de preparo de hambúrguer caseiro, idealizou-se uma receita mais tradicional, contendo como ingredientes: minipão de brioche, carne de patinho moída, cebola caramelizada, tomate, alface crespa e alface lisa, queijo muçarela, sal e pimenta do reino preta para temperar.

Como forma de tornar os preparos mais atrativos, também foram elaborados molhos caseiros como acompanhamento para ambas as oficinas. Na oficina de salada, foram feitos vinagrete, mostarda e mel e *sour cream*; na oficina de hambúrguer, por sua vez, foi feito *ketchup* caseiro. Os ingredientes selecionados para a composição dos molhos foram: mostarda, mel, azeite, limão, tomate, cebola, creme de leite, iogurte natural, queijo parmesão, salsinha, cebolinha e pimenta do reino preta. A escolha dos molhos seguiu o critério de seleção daqueles que poderiam ser facilmente reproduzidos pelos alunos, como todas as demais preparações, com a preferência pela utilização do menor fator de processamento possível.

Por fim, todas as fichas técnicas das preparações realizadas nas oficinas foram entregues aos alunos após suas realizações, de forma impressa e, também, disponibilizadas no *site* da escola, visando-se incentivá-los a reproduzirem as receitas em casa.

4 – Realização das oficinas culinárias

A capacitação e a conscientização dos tutores eram a primeira oficina realizada na semana, visando-se prepará-los para reproduzirem as oficinas com seus pares. Essa capa-

citação possibilitou experiência prática e discussão teórica dos aspectos que envolviam as preparações. Discutiram-se também os aspectos nutricionais, as vantagens das preparações caseiras para a saúde dos jovens comparadas aos alimentos industrializados e a importância de se preparar o próprio alimento a fim de estimular o senso crítico e a percepção dos alunos. Ao fim das oficinas, os tutores preenchiaram os questionários para avaliação das atividades e contribuíam com suas percepções, sugestões e comentários para o aperfeiçoamento das oficinas com seus pares.

Para a realização das oficinas com os pares, a sala era organizada previamente para alocar cinco grupos de 5 a 8 alunos. Esses grupos ficavam em suas respectivas mesas, revestidas por toalhas, nas quais eram disponibilizados os insumos pré-preparados pela equipe, além de álcool em gel, guardanapos e talheres. Os alunos também recebiam e vestiam aventais e toucas descartáveis, e eram orientados sobre higienização das mãos antes de começarem as atividades.

Durante a oficina de salada, os tutores incentivaram os alunos a experimentarem os insumos individualmente antes de montarem suas respectivas saladas. Perguntas a respeito dos insumos que eles não (re)conheciam também foram incentivadas e respondidas. Na oficina de preparo de hambúrguer, foram elaborados pelos tutores cartazes educativos, um deles contendo o valor nutricional de um hambúrguer industrializado e outro contendo o valor nutricional do hambúrguer caseiro, para comparação. Auxiliados pelos tutores, os alunos criavam e montavam suas saladas e seus hambúrgueres de forma livre, seguindo para a degustação em um momento de integração e lazer com seus colegas; assim, experienciavam o conceito de comensalidade (Boutaud, 2011) presente no *Guia Alimentar da População Brasileira* (Brasil, 2014), pois estavam desde o preparo até ao consumo juntos.

Considerando-se a sugestão dos tutores como um fator motivacional para maximizar o interesse da turma nas oficinas, incluiu-se uma apresentação, na qual os alunos foram incentivados a criar um hambúrguer e uma salada em cada grupo para serem avaliados por jurados. Os alunos escolheram, para compor o grupo de avaliação dos pratos, professores da escola e membros da equipe do projeto. Os jurados degustavam as preparações considerando aspectos sensoriais e a participação dos membros do grupo, tanto na confecção quanto na degustação das preparações; desse modo, escolhiam seus alimentos favoritos. A inserção de um fator competitivo não foi considerada *a priori* pela equipe, uma vez que não era o objetivo da atividade; entretanto, os tutores eram livres para reproduzirem as oficinas na linguagem que mais julgassem adequada para os pares. Além disso, pontua-se que a inserção da competição provocou resultado positivo quanto ao interesse e à motivação dos grupos na atividade.

Avaliação das oficinas culinárias

1 – Identificação dos adolescentes

Participaram das oficinas culinárias 145 estudantes, dos quais foram obtidas 144 respostas válidas aos questionários. No questionário de identificação, buscou-se traçar o perfil sociodemográfico dos participantes do projeto. Foram elaboradas perguntas a fim de identificar sexo, série escolar cursada, raça/cor da pele, situação de moradia e exercício de atividade remunerada, cujas respostas são apresentadas na Tabela 1.

Tabela 1 – Características sociodemográficas dos adolescentes participantes das Oficinas Culinárias no Projeto Pares (N=144)

Variável	N	%
Sexo		
Feminino	82	56,9
Masculino	62	43,1
Série		
Sétimo ano	67	46,5
Oitavo ano	61	42,4
Nono ano	16	11,1
Raça/Cor da pele		
Branca	82	56,9
Preta	9	6,3
Amarela	1	0,7
Parda	42	29,2
Indígena	8	5,6
Não respondeu	2	1,4
Bolsista		
Sim	56	38,9
Não	85	59,0
Não respondeu	3	2,1
Moradia		
Própria	95	66,0
Alugada	32	22,2
Não soube informar	15	10,4
Não respondeu	2	1,4
Com quem mora		
Pai	109	75,7
Mãe	133	92,4
Irmão	80	55,6
Avó/Avô	37	25,9
Atividade remunerada		
Sim	11	7,6
Não	132	91,7
Não respondeu	1	0,7
	Média	DP
Idade (anos)	12,4	0,87
Nº de pessoas na moradia	3,8	1,57

Verifica-se que a maioria dos estudantes tem cor de pele branca (56,9%), é do sexo feminino (56,6%) e não bolsista (59%). Os participantes moram, majoritariamente, com os pais, destacando-se a mãe (92,4%), em casa própria (66%), com média de 3,8 (desvio padrão DP 1,57) pessoas no domicílio e não possuem nenhum tipo de atividade remunerada (91,7%). A maioria frequentava os 7º e 8º anos (46,2% e 42,7%, respectivamente), com uma média de idade de 12,5 anos (DP=0,87).

2 – Aceitação das oficinas culinárias

Foi elaborado um questionário de avaliação para os estudantes, após a realização de cada oficina, com o intuito de avaliar a aceitação da atividade. A partir da escala hedônica, os alunos sinalizaram sua avaliação da oficina, a qual compreendeu os níveis "muito satisfeito", "satisfeito", "indiferente", "pouco satisfeito" e "insatisfeito", variando, respectivamente, de 1 a 5, analisada por sexo e por série:

Tabela 2 – Avaliação, com base na escala hedônica, da oficina de preparo de salada com adolescentes participantes do Projeto Pares em uma escola privada, RJ, 2018

Variável	Oficina Salada						p-valor
	0 N (%)	1 N (%)	2 N (%)	3 N (%)	4 N (%)	5 N (%)	
Agregado	5(3,47)	79(54,86)	39(27,1)	15(10,41)	1 (0,69)	5(3,47)	
Sexo							
Feminino (n=82)	3 (3,7)	49 (59,8)	18 (22,0)	10 (12,2)	0 (0,0)	2 (2,4)	0,339
Masculino (n=63)	2 (3,2)	30 (48,4)	21 (33,9)	5 (8,1)	1 (1,6)	3 (4,8)	
Série							
Sétimo ano (n=67)	2 (3,0)	30 (44,8)	24 (35,8)	7 (10,4)	1 (1,5)	3 (4,5)	0,540
Oitavo ano (n=62)	3 (4,9)	38 (62,3)	12 (19,7)	6 (9,8)	0 (0,0)	2 (3,3)	
Nono ano (n=16)	0 (0,0)	11 (68,8)	3 (18,8)	2 (12,5)	0 (0,0)	0 (0,0)	
Legenda: 0 Não respondeu, 1: Muito satisfeito, 2 Satisfeito, 3: Indiferente, 4: Pouco satisfeito, 5: Insatisfeito							

As oficinas de preparo de saladas obtiveram ótima aceitação pelos adolescentes (Tabela 2), visto que mais de 80% dos participantes ficaram "satisfeitos e muito satisfeitos", independentemente de sexo ou série frequentada. Verificou-se que, no total de respostas sobre o que mais gostaram, "comer" representou 44,1%, "tudo", 20% e "fazer" a salada, 11%. Os "Ingredientes específicos" como preferidos foram evidenciados em 13% do total de respostas, sendo o frango o mais citado entre eles. Na questão que abordava o que menos gostaram na oficina, "comer" representou 14,5%, "nada", 35,2%, "alimentos específicos", 12,4% e "pouco ingrediente/variedade", 6,9%. Quanto ao questionamento sobre o que mais gostaram na salada, que tinha como intuito abordar as preferências quanto aos alimentos utilizados, o "frango" representou 26,2%, "tudo", 16,6%, "molhos", 12,4%, "alface", 9%, "ovo", 8,3%, "milho", 6,9% e "queijo", 6,2%.

Sobre o que menos gostaram na oficina de salada, destacam-se as respostas "feijão" (8,3%), "nada" (7,6%) e "pepino" (6,2%). Ressalta-se que 55,2% dos participantes deixaram essa questão em branco, podendo sugerir que nada os desagradou. Na questão "Gostaria de fazer

mais atividades como essa?", 78,6% responderam "sim" e 19,3%, "não".

Ao serem questionados se haviam experimentado algum alimento que não conheciam, 22,1% responderam que "sim" e 69,7%, "não". Cabe ressaltar que, a partir da oficina de capacitação dos alunos tutores, tanto referente às oficinas de preparo de hambúrguer quanto de salada, pôde-se realizar testes para avaliar o *per capita* das preparações escolhidas. Assim, no caso das saladas, especificamente, a aceitação e o consumo por parte dos tutores foram superiores ao suposto pela equipe, o que incidiu na necessidade de aumento do *per capita* dos insumos para a reprodução da oficina para os pares.

Tabela 3 – Avaliação, com base na escala hedônica, da oficina de preparo de hambúrguer caseiro com adolescentes participantes do Projeto Pares em uma escola privada, RJ, 2018

Variável	Oficina Hambúrguer						p-valor
	0 N (%)	1 N (%)	2 N (%)	3 N (%)	4 N (%)	5 N (%)	
Agregado	4(2,8)	117(81,82)	18 (12,58)	4(2,8)	0 (0,0)	0 (0,0)	
Sexo							
Feminino (n=84)	0 (0,0)	79 (94,0)	4 (4,8)	1 (1,2)	0 (0,0)	0 (0,0)	0,000
Masculino (n=59)	4 (6,8)	38 (64,4)	14 (23,7)	3 (5,1)	0 (0,0)	0 (0,0)	
Série							
Sétimo ano (n=67)	2(3,0)	51 (76,1)	13 (19,4)	1 (1,5)	0 (0,0)	0 (0,0)	0,100
Oitavo ano (n=55)	1 (1,8)	48 (87,3)	5 (9,1)	1 (1,8)	0 (0,0)	0 (0,0)	
Nono ano (n=21)	1 (4,8)	18 (85,7)	0 (0,0)	2 (9,5)	0 (0,0)	0 (0,0)	
Legenda: 0 Não respondeu, 1: Muito satisfeito, 2 Satisfeito, 3: Indiferente, 4: Pouco satisfeito, 5: Insatisfeito							

A oficina de preparo de hambúrguer caseiro (Tabela 3) teve aceitação superior a 85%, considerando-se as avaliações como "satisfeito" e "muito satisfeito", independentemente de gênero ou série. Todavia, a maior aceitabilidade, "muito satisfeito", ficou novamente com o grupo feminino (94%). Quanto às séries, a oficina foi melhor avaliada pelo 8º ano (87,3%). Nenhum aluno expressou insatisfação ("pouco satisfeito" e "insatisfeito") nessa oficina. Verificou-se que, do total de respostas sobre o que mais gostaram, 51,7% apontaram "gostar de comer", 27,3% "gostaram de tudo" e 24,5% "gostaram de fazer" o hambúrguer. Ao serem questionados sobre o que menos gostaram, "nada" representou 58,7%, "não poder repetir", 10,5%, "organização", 6,3% e "perder aula de educação física" e "uniforme" (toucas e aventais) representaram 2,8% cada.

No que tange ao público específico, a adolescência é uma fase que necessita de atenção, pois se trata da transição entre o fim da infância e o começo da vida adulta, marcada por diversas mudanças biopsicossociais; além disso, é um período em que as pessoas estão mais vulneráveis à alimentação inadequada e ao sedentarismo, associados ao possível desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, principalmente a obesidade (Ricardo, 2017). Face a isso, as atividades de intervenção voltadas para esse grupo específico buscam promover maior percepção, conscientização e motivação para a mudança de comportamentos, visando priorizar uma alimentação saudável e o desenvolvimento de habilidades culinárias.

Por meio da pesquisa bibliográfica, foi possível encontrar outros estudos com crianças e

adolescentes, como o de Lavelle (2016) e Hasan *et al.* (2019), que obtiveram resultados similares ao desse projeto, no que tange à maior disponibilidade para experimentação do novo, melhoria da dieta e da autoconfiança. Nessas pesquisas, as oficinas resultaram em maior interesse no preparo de refeições do dia a dia em família, ocasionando não só o desenvolvimento de habilidades culinárias, mas também a integração familiar. Esses resultados foram igualmente percebidos no Projeto Pares, por meio de comentários e de relatos espontâneos de pais ou responsáveis, feitos às equipes da escola e do projeto, os quais relataram que os estudantes não só reproduziram os preparos das oficinas, como também participaram mais ativamente no preparo das refeições, na compra dos insumos e na verificação de rótulos, refletindo sobre a escolha de alimentos mais naturais e saudáveis após a participação nas atividades do projeto.

Como diferencial no comparativo com outros estudos, destaca-se o método de Educação por Pares utilizado neste projeto, uma vez que não havia ainda sido encontrado registro de utilização no Brasil, com a perspectiva de promoção de alimentação saudável, destacando-se o adolescente como protagonista no processo de ensino-aprendizagem (Freire, 1996) durante a realização das oficinas culinárias. Por meio da capacitação dos alunos tutores, as oficinas foram ministradas por estes para seus pares, possibilitando, assim, o rompimento do padrão vertical de aprendizagem, transmutando-o na prática horizontal de ensino-aprendizagem (Freire, 1987). Desse modo, teve-se como intuito atingir maior eficácia nos temas abordados nas oficinas, propiciando-se maiores integração e reflexões entre os pares, promovendo-se o protagonismo juvenil (De Ávila *et al.*, 2019) por meio de uma educação crítica (Freire, 1993) que visa à autonomia (Freire, 1996).

Como desafio para os adolescentes, no papel de tutores, a equipe averiguou, em alguns casos, a dificuldade de alguns alunos para falarem em público e a cobrança por parte dos pares acerca do que os tutores consumiam em horário de lanche na escola. Ambas as questões foram tratadas nos treinamentos, por meio do incentivo à prática da oratória, e foi elaborada uma oficina teórica com orientações acerca da composição dos alimentos e das opções de lanches mais saudáveis para consumo nos intervalos. A partir das oficinas realizadas por meio desse projeto, com a referida metodologia, foi possível perceber a capacidade dele advinda para proporcionar a desconstrução de barreiras e de preconceitos com determinados alimentos e conceitos.

Um dos grandes desafios para a realização das oficinas foi a adequação da estrutura escolar. As oficinas culinárias necessitam de um planejamento prévio a partir da análise da realidade da unidade escolar na qual se pretende aplicá-las, além de pré-preparo e porcionamento de itens e/ou insumos. Uma vez que na visita técnica constatou-se não haver espaço na escola para armazenamento dos insumos, o planejamento foi realizado para que a aquisição, principalmente de itens perecíveis, que correspondiam ao maior quantitativo nas preparações propostas, ocorresse mais vezes, com a menor antecedência possível à utilização. Dessa forma, o pré-preparo, o porcionamento e o armazenamento dos insumos foram realizados no laboratório dietético da UFRJ e a finalização desse processo acontecia na escola momentos antes do início das oficinas.

A logística de preparo e transporte foi executada de forma a garantir a execução da totalidade das oficinas, com todas as turmas, nas datas e nos horários planejados. Optou-se por descrever neste artigo as dificuldades de adequação ao ambiente escolar, execução de

pré-preparo e armazenamentos, pois se entende que ações como essas são envolvidas por complexidades, e não são, usualmente, contempladas nos artigos que abordam a temática. Destaca-se, por exemplo, que alguns insumos, tais como abobrinha, brócolis, rúcula e manga, não foram utilizados nas oficinas como previamente planejado devido às dificuldades de logística que exigiam a cocção antecipada e o armazenamento a frio com dias de antecedência, não se adequando às condições de transporte e clima na situação do projeto. Com isso, espera-se que este artigo não somente exponha os resultados e as discussões sobre o alcance dos objetivos propostos, mas também possa contribuir para a aproximação com a realidade da prática do campo pesquisado e seus desafios.

Outra questão percebida no campo, a ser destacada, foi a adequação da grade curricular para a inserção do projeto no ambiente escolar sem causar prejuízos relacionados ao cumprimento de horários. O colégio selecionado optou por disponibilizar parte da carga horária teórica da disciplina de Educação Física para a realização das atividades. Entretanto, uma vez que os alunos relataram insatisfação com a possibilidade de redução da carga horária das aulas de Educação Física comparada aos anos letivos anteriores, promoveu-se a formação de um grupo de trabalho entre os membros do grupo de pesquisa e os docentes da disciplina de Educação Física da unidade escolar para integração dos conteúdos da disciplina curricular e das práticas propostas no projeto. O grupo trabalhou para relacionar as práticas de exercício físico com as temáticas da alimentação saudável, percepção corporal e sedentarismo. A integração com o grupo de docentes também se tornou fator de incentivo para a participação dos alunos, que percebiam a coerência entre as dinâmicas do projeto e os conteúdos curriculares.

Para além da integração entre as equipes, o projeto em si baseou-se na integração entre os campos da Nutrição e da Gastronomia para a concepção e a realização das oficinas. O campo da Nutrição possui pioneirismo no exercício da metodologia de oficinas culinárias (Figueiredo *et al.*, 2014); entretanto, a alimentação na área da nutrição é tradicionalmente associada à perspectiva biomédica, pautada na ingestão de alimentos para fins de se evitarem doenças, priorizando-se, assim, seus aspectos nutricionais e, por vezes, desconsiderando-se outros fatores que englobam a alimentação (Kraemer *et al.*, 2014). Nessa abordagem, o "comer bem" pode desconsiderar fatores para além do olhar fisiológico, como os aspectos culturais, sociais, econômicos, políticos e subjetivos.

Com base no que foi abordado, salienta-se a associação com a Gastronomia, que vislumbra a alimentação em um contexto multidisciplinar (Brillat-Savarin, 1995), englobando tanto as Ciências Biológicas como as Humanas e Sociais (Soares *et al.*, 2020). Em consonância com a relevância dos aspectos nutricionais da alimentação no âmbito da Gastronomia, o alimento é visto de forma complexa em face dos seus valores histórico, sociocultural, subjetivo, político, econômico, afetivo, entre outros. Nesse sentido, o olhar a partir da lente da Gastronomia foi essencial no projeto, para além da técnica no preparo dos alimentos, uma vez que se trabalhou com a alimentação saudável com base na comensalidade (Boutaud, 2011) e na comida como cultura (Montanari, 2008)

Considerações finais

No que concerne ao objetivo de avaliação das oficinas culinárias por parte dos estudantes, destacam-se como principais resultados a boa aceitação das saladas e do hambúrguer

caseiro, o fato de os participantes terem provado novos alimentos e o interesse em realizarem outras atividades similares. Nesse contexto, consideramos que o método de educação por pares, utilizado no projeto, gerou resultados positivos. Por meio das atividades propostas nesse projeto, os alunos foram desafiados de forma teórico-prática a se aproximarem da temática alimentação. Nessa perspectiva, a contribuição a partir da aplicação do projeto foi agir no empoderamento e na autonomia dos adolescentes, incentivando-os a refletirem e a debaterem de forma crítica a respeito da própria alimentação e dos aspectos diversos a ela relacionados. A escolha das preparações, das saladas e do hambúrguer deu-se justamente visando desmistificar a antítese das ideias concebidas pelos alunos e demonstradas no Grupo Focal (GF), visto que reproduziam a dicotomia entre comida saudável não é gostosa versus comida gostosa não é saudável. Considera-se a realização do GF uma etapa essencial para o desenvolvimento dessas atividades, uma vez que cada grupo e local estudados apresentam suas próprias complexidades de ideias preconcebidas relacionadas à alimentação.

O Projeto Pares foi desenvolvido a partir das premissas da extensão universitária, possibilitando a aproximação e a troca dialógica entre a universidade e a sociedade, proporcionando a construção coletiva e o benefício social da pesquisa realizada. Por meio das atividades de extensão, essa troca ocorre de forma mais direta, uma vez que seu objetivo é, justamente, a associação de ensino e pesquisa, a fim de constituir um processo interdisciplinar, político, científico e cultural (FORPROEX, 2012). Nessa perspectiva, a extensão consiste em um aprendizado mútuo, diferenciando-se do ensino clássico verticalizado, incorporando uma estrutura mais horizontal, permitindo a ruptura do padrão de verticalização do ensino. A partir das atividades e dos resultados obtidos no Projeto Pares, enfatizam-se a importância e o potencial de impacto das atividades extensionistas dentro e fora do âmbito acadêmico. A Extensão Universitária não somente possibilita que o discente adquira uma formação mais abrangente, com experiências e contato com realidades diversificadas, como também permite que a sociedade possa vivenciar e desenvolver conjuntamente as pesquisas acadêmicas. Nesse sentido, as atividades extensionistas atuam diminuindo o distanciamento entre esses espaços, pois se trata de uma troca mútua entre universidade-sociedade (FORPROEX, 2012).

Reitera-se a importância do desenvolvimento de mais estudos que apliquem a metodologia de educação por pares em pesquisas alimentares com adolescentes. Essa educação possibilita que os jovens ocupem o centro do processo de ensino-aprendizagem, munindo-os de autonomia para executarem uma transmissão de conhecimentos horizontais; ademais, como apresentado nos resultados desse projeto, possibilita que alcancem um índice de aceitação elevado na realização de intervenção.

Vale destacar, ainda, a relevância da aplicação da metodologia de educação por pares em escolas da rede pública de ensino em futuras pesquisas de intervenção alimentar, uma vez que o Programa Nacional de Alimentação Escolar tem como um dos pilares a educação alimentar e nutricional. Esse programa ainda possibilita a integração da intervenção alimentar com ações de educação socioambiental, visto que trabalha com agricultores familiares. A aplicação da pesquisa na rede pública carece de incentivo e financiamento, levando-se em consideração que as escolas possuem estrutura e equipe muitas vezes limitadas; entretanto, o benefício da democratização dessa ação de educação alimentar e nutricional pode ter papel fundamental no combate a doenças, transtornos alimentares e sedentarismo em jovens.

Por fim, o *Guia Alimentar da População Brasileira* incentiva o cozinhar e comer em

companhia, ou seja, privilegia a abordagem da comensalidade para toda a população (Brasil, 2014). Sendo assim, ainda há uma carência de abertura desse espaço para a atuação de gastrônomos somada às ações de Educação Alimentar e Nutricional nas escolas. Espera-se que, por meio da divulgação desse projeto, mais pesquisas sejam desenvolvidas com o uso da metodologia por pares, e seja possível se obter resultados cada vez mais efetivos quanto ao incentivo à mudança de comportamento e à adoção de uma alimentação saudável entre os adolescentes no Brasil.

REFERÊNCIAS

- Barbosa, I. A.; Lopes, J. R.; Filho, M. C. O. C.; Dangelo, M. F. S. V.; Pinho, L.; Brito, M. F. S. F.; Barbosa, D. A. *et al.* (2019). Prevalencia y factores asociados al exceso de peso corporal en adolescentes. *Acta paul. enferm.* [online], 32(5), 485-492.
- Barbosa, L. (2007). Feijão com arroz e arroz com feijão: o Brasil no prato dos brasileiros. *Horizontes Antropológicos*, 13(28), 87-116.
- Barreira, E.; Madeira, M. (2009). Programa de intervenção "Quero crescer saudável". *Revista da Faculdade de Ciências Humanas e Sociais*. Porto: Edições Universidade Fernando Pessoa. ISSN 1646-0502.6, 250-261.
- Barroso, T. M. M. D. A.; Mendes, M. O. C.; Barbosa, J. F. (2013). Programa de prevenção do uso/abuso de álcool para adolescentes em contexto escolar: parar para pensar. *Escola Anna Nery Revista de Enfermagem* [online]. 17(3), 466-473. ISSN: 1414-8145.
- Bennett, A. E.; Mockler, D.; Cunningham, C.; Glennon-Slattey, C.; Johnston Molloy, C. (2021). A Review of Experiential School-Based Culinary Interventions for 5–12-Year-Old Children. *Children (basel)*, 8(12), 1080.
- Borges, M. O.; Silva, P. H. L. (2020). *Educação alimentar e nutricional com estudantes adolescentes – um estudo de revisão*. Monografia (Bacharelado em Nutrição) - Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Centro Universitário de Brasília, Brasília.
- Boutaud, J. J. (2011). Comensalidade: compartilhar a mesa. *In: MONTANDON, A. O livro da hospitalidade: acolhida do estrangeiro na história e nas culturas*. São Paulo: Senac, 1213-1230.
- Brasil (2017). Ministério da Educação. *Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. Manual para aplicação dos testes de aceitabilidade no Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE*. Brasília; 2 ed., p. 20.
- Brasil (2014). Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. *Guia Alimentar para a População Brasileira*. 2 ed. Brasília.
- Brillat-Savarin, J. (1995). *A fisiologia do gosto*. São Paulo: Companhia das Letras.
- Buainain, A. M.; Garcia, J. R.; Vieira, P. A. (2016). *O desafio alimentar no século XXI*. Estudos Sociedade e Agricultura, 24(2).
- Costa, C. S. (2018). Comportamento sedentário e consumo de alimentos ultraprocessados

entre adolescentes brasileiros: Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE) 2015. *Caderno de Saúde Pública*, 34(3), e00021017.

Costa, M. C.; Sampaio, E. S.; Zanirati, V. F.; Lopes, A. C. S.; Dos Santos, L. C. (2016). Experiência lúdica de promoção de alimentação saudável no ambiente escolar: satisfação e aprendizado dos estudantes. *O Mundo da Saúde*, São Paulo, 40(1), 38-50.

Da Matta, R. (1984). *O que faz o Brasil, Brasil?* Rio de Janeiro: Rocco.

De Ávila, R. S.; Pansera, D. V. C.; Previdente, N. Z.; Rossarolla, T. S.; Backes, V. (2019). Educação alimentar e nutricional para adolescentes: O protagonismo como estratégia para práticas alimentares saudáveis. *Revista Saúde e Desenvolvimento Humano*, 7(3) - ISSN 2317-8582.

Figueiredo, S. M.; Freitas, M. C. D.; Silva, J. M. T.; Filho, S. A. V.; Caligiorne, R. B. (2014). Oficinas de culinária: método educativo de alimentação saudável. *HU Revista*, Juiz de Fora, 40(1,2).

Flora, M. C.; Rodrigues, R. F. F.; Paiva, H. M. C. G. C. (2013). Sex education interventions with teenagers: systematic literature review. *Rev. Enf. Ref.*, Coimbra, 11(10), 125-134.

FORPROEX (2012). *Fórum de Pró-Reitores de Extensão das Instituições Públicas de Educação Superior Brasileiras*. Política Nacional de Extensão Universitária. Manaus.

Freire, P. (1987). *Pedagogia do oprimido*. Rio de Janeiro: Vozes.

Freire, P. (1993). *Política e educação*. São Paulo: Cortez.

Freire, P. (1996). *Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa*. São Paulo: Paz e Terra.

Hasan, B.; Thompson, W. G.; Almasri, J.; Wang, Z.; Lakis, S.; Prokop, L. J.; Hensrud, D. D. *et al.* (2019). The effect of culinary interventions (cooking classes) on dietary intake and behavioral change: a systematic review and evidence map. *BMC Nutrition*, 5(29).

Jomori, M. M.; De Vasconcelos, F. A. G.; Bernardo, G. L.; Uggioni, L.; Proença, P. C. (2018). The concept of cooking skills: A review with contributions to the scientific debate. *Revista de Nutrição*, 31(1), 119-135.

Kraemer, F. B.; Prado, S. D.; Ferreira, F. R.; De Carvalho, M. C. V. S. (2014). O discurso sobre a alimentação saudável como estratégia de biopoder. *Physis Revista de Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, 24 (4), 1337-1359.

Lavelle, F.; Spence, M.; Hollywood, L.; McGowan, L.; Surgenor, D.; McCloat, A.; Mooney, E. *et al.* (2016). Learning cooking skills at different ages: a cross-sectional study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 13(119).

Montanari, M. (2008). *Comida como cultura*. Ed. Senac: São Paulo.

Monteiro, C. A.; Cannon, G.; Lawrence, M.; Costa Louzada, M. L.; Pereira Machado, P. (2019). *Ultra-processed foods, diet quality, and health using the NOVA classification system*. Roma, Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO).

Moraes, K. C. S.; De Santos, M. E. F.; Souza, V. (2019). Efeito da gastronomia na aceitabilidade de

vegetais por adolescentes. *Ciência & Saúde*, 12, (1).

Müller, M. G.; Araujo, I.S.; Angela, E.; Schell, V. J. (2017). Uma revisão da literatura acerca da implementação da metodologia interativa de ensino *Peer Instruction* (1991 a 2015). Pesquisa em Ensino de Física. *Revista Brasileira de Ensino de Física*, 39(03).

Ricardo, C. Z. (2017). *Padrões de comportamentos de risco e proteção relacionados a doenças crônicas não transmissíveis entre adolescentes brasileiros*. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Medicina, Universidade de São Paulo, São Paulo.

Santos, A. B. P.; Ribeiro, K. R. M.; Castro, K. T. N. E.; Spinelli, R. R.; Santos, B. M. B.; Torres, A. C. R. S.; Portronieri, F. R. D. S. *et al.* (2018). O adolescente como multiplicador de ações educativas para estilo de vida saudável para seus pares: uma experiência em ambiente escolar. In: *9ª Semana de Integração Acadêmica da Universidade Federal do Rio de Janeiro – 9ª SIAC*, Rio de Janeiro. Caderno de Resumos: Centro de Ciências da Saúde, p. 1-686.

Santos, C. R. A. D. (2011). A comida como lugar de história: as dimensões do gosto. *Revista História Questões & Debates*, Curitiba, 54(1).

Silva, J. G.; Teixeira, M. L. O.; Ferreira, M. A. (2014). Alimentação na adolescência e as relações com a saúde do adolescente. *Texto Contexto Enferm*, Florianópolis, Out-Dez; 23(4): 1095-103.

Soares, C. M. P.; Ferro, R. C.; Brandão, B. H. P.; Sugizaki, B. C.; Silva, G. B. L.; Mourão, T. J. F.; Oliveira, T. M. & Santos, F. P. (2020). Conceitos de Gastronomia: um debate sobre dissonâncias e convergências na literatura científica. *Revista Confluências Culturais*, 9 (02).

Toscano, F. D. O. (2012). Alimentação e cultura: caminhos para o estudo da Gastronomia. *Revista Contextos da Alimentação*, São Paulo, 1(02).

DATA DE SUBMISSÃO: 07/12/2021

DATA DE ACEITE: 05/02/2022