



 Anice Milbratz de Camargo¹

 Ana Cláudia Mazzonetto²

 Isabelle Schroeder Le Bourlegat¹

 Moira Dean³

 Giovanna Medeiros Rataichesk Fiates¹

¹ Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de Ciências da Saúde, Departamento de Nutrição, Programa de Pós-Graduação em Nutrição, Núcleo de Pesquisa de Nutrição em Produção de Refeições. Florianópolis, SC, Brasil.

² Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Departamento de Nutrição Aplicada, Alimentação Coletiva. Rio de Janeiro, RJ, Brasil.

³ Queen's University Belfast, Institute for Global Food Security, School of Biological Sciences. Belfast, United Kingdom.

Correspondência
Ana Cláudia Mazzonetto
ac.mazzonetto@gmail.com

Percepções de adultos jovens brasileiros sobre o ato de cozinhar

Perceptions of Brazilian young adults about cooking

Resumo

Introdução. Cozinhar em casa pode promover uma alimentação mais saudável. Porém, uma possível redução na transmissão de conhecimentos e habilidades culinárias parece prejudicar a confiança e a autonomia dos jovens para preparar as refeições. Para informar o desenvolvimento de iniciativas que apoiem os jovens adultos a superar as barreiras para cozinhar e melhorar a qualidade da dieta, é importante investigar o processo de socialização culinária no contexto de seu próprio curso de vida. **Objetivo.** Este estudo qualitativo teve como objetivo explorar como jovens adultos que têm o hábito de cozinhar percebem seu envolvimento com essa prática e identificar quais agentes socializadores culinários fizeram parte de seu processo de aprendizagem. **Método:** Entrevistas abertas baseadas na abordagem da perspectiva do curso de vida foram realizadas com adultos jovens brasileiros de 19 a 24 anos de ambos os sexos e analisadas tematicamente.

Resultados. As percepções sobre cozinhar e sobre aprender a cozinhar levaram à criação de seis temas: (1) "Cuidar de mim"; (2) "Sentimentos (des)agradáveis"; (3) "Promover o convívio"; (4) "Preocupação com os resultados"; (5) "Habilidades necessárias"; e (6) "Agentes de socialização". **Conclusões.** As iniciativas para permitir que os adultos jovens superem as barreiras para cozinhar e potencialmente melhorar a qualidade da dieta precisam se concentrar não apenas no desenvolvimento prático de habilidades culinárias, mas também em habilidades, como planejamento. Também é importante fomentar mensagens positivas envolvendo autocuidado, prazer e convívio. Formas de usar a internet e as mídias sociais para engajar essa população a cozinhar mais merecem ser mais bem exploradas.

Palavras-chave: Preparo de refeições. Socialização culinária. Agentes de socialização. Entrevistas qualitativas. Internet.

Abstract

Introduction. Cooking at home is conducive to better diet quality and can help improve health. Nevertheless, the reduced transmission of culinary knowledge and skills worldwide hinders young adults' confidence and autonomy to prepare meals. To inform the development of initiatives that support young adults to overcome barriers to cook and improve their diet quality, it is important to investigate the process of culinary socialization in the context of their own life course. **Objective** This qualitative study aimed to explore how young adults who cook perceive their involvement with this practice and to identify which culinary socializing agents were part of their learning process. **Method.** Open interviews based on the life-course perspective approach were conducted with male and female Brazilian young adults aged 19-24 years-old and thematically analysed. **Results** Perceptions about cooking and about learning how to cook led to the creation of six themes: (1) "Caring about myself"; (2) "(Un)pleasant feelings"; (3) "Promoting conviviality"; (4) "Worrying about outcomes"; (5) "Skills needed"; and (6) "Socializing agents". **Conclusions.** Initiatives to enable young adults overcoming barriers to cook and potentially improve their

diet quality need to focus not only on practical cooking skills development, but also on planning. Also important is to foster positive messages involving self-care, pleasure, and conviviality. Ways of using the internet and social media to engage this population to cook more deserves to be further explored.

Keywords: Food preparation. Culinary socialization. Socializing gente. Interview. Internet

INTRODUÇÃO

Cozinhar pode favorecer o desenvolvimento de relações pessoais e o estabelecimento de identidades culturais mais fortes,¹ bem como conduzir a uma alimentação mais saudável.²⁻⁵ Apesar da necessidade de maior visibilidade em documentos oficiais,⁶ guias alimentares de diferentes países incentivam o ato de cozinhar do zero.⁷⁻¹¹ “Cozinhar do zero” envolve o uso de alimentos não processados ou minimamente processados como base, adicionando pequenas quantidades de ingredientes culinários processados, como sal, óleo e açúcar, e limitada quantidade de ingredientes processados. Alimentos ultraprocessados devem ser evitados.⁸

Considera-se que adultos jovens (19-24 anos) das gerações atuais - residentes em áreas urbanas de países ocidentais industrializados, possuem menos habilidades e conhecimentos culinários que aqueles de gerações pregressas.¹²⁻¹⁴ Esse fato levou alguns autores a considerá-los menos autônomos e confiantes no que diz respeito a práticas alimentares.^{15,16}

Os jovens adquirem padrões de comportamento específicos de seus pais, e a interação com outros indivíduos pode reforçar ou redirecionar tais padrões – isso acontece ao longo da vida e foi conceituado como o “processo de socialização”.¹⁷ A socialização representa todos os processos de aprendizagem durante o curso da vida e é uma influência fundamental sobre comportamentos, crenças e ações.^{18,19}

Neste trabalho, a expressão “socialização culinária”²⁰ é empregada para descrever o processo pelo qual os sujeitos adquirem, dos agentes socializadores, padrões de práticas e percepções relacionadas à culinária. Esse processo inclui as influências pessoais e sociais às quais um indivíduo foi e é exposto, resultando em escolhas alimentares e culinárias (por exemplo, refeições prontas, métodos de cozimento, custo dos ingredientes, nível de dificuldade).

Os agentes de socialização culinária variam ao longo da vida, e as primeiras influências do aprendizado vêm do núcleo familiar. Mais tarde, as influências nas práticas culinárias podem mudar e novos agentes socializadores aparecem, como colegas de quarto, parceiros, livros de culinária e mídia.^{1,12,13,21-27} Embora a pesquisa sobre socialização no núcleo familiar esteja bem estabelecida, ainda existem lacunas que precisam ser preenchidas em relação à influência de outros agentes de socialização culinária.²⁸

Os indivíduos enfrentam muitas barreiras para cozinhar. Alguns são aspectos ambientais como oferta – acessibilidade, disponibilidade, publicidade e descontos em alimentos prontos para o consumo, e falta de instalações ou equipamentos para cozinhar. Outros são mais pessoais, incluindo sentimentos e memórias negativas, como sentir-se forçado a cozinhar por necessidade, ver isso como um ato de grande esforço, ter experiências anteriores de fracasso, além de falta de tempo e falta de habilidades.²⁹

Para informar o desenvolvimento de iniciativas que apoiem os adultos jovens a superar as barreiras para cozinhar e melhorar a qualidade da alimentação, é necessário explorar como eles percebem a prática de cozinhar e como aprendem a cozinhar. Assim, este estudo teve como objetivo investigar a percepção de jovens que cozinham sobre o seu envolvimento com essa atividade e identificar quais os agentes de socialização culinária envolvidos no seu processo de aprendizagem.

Referencial Teórico

Considerando que o processo de aprender a cozinhar é social por natureza e que os indivíduos adaptam suas práticas adquiridas ao longo da vida, utilizou-se a Teoria Cognitiva Social como referencial teórico.³⁰ A Teoria Cognitiva Social é baseada na agência do comportamento humano, ou seja, fundada na noção de que os seres humanos têm a capacidade de efetuar mudanças no curso dos eventos, em parte por suas próprias ações. No entanto, também

depende de sua autoeficácia, que se refere à crença do indivíduo de que é capaz de se organizar e agir para produzir mudanças.³¹

MÉTODO

Este estudo qualitativo faz parte de um projeto mais amplo que visa compreender como os significados e práticas relacionados à culinária se desenvolvem e mudam ao longo da vida e são transmitidos entre as gerações.³² O protocolo do estudo foi aprovado pelo comitê de ética institucional (parecer número 1.723.746). Todos os participantes deram consentimento por escrito para participar voluntariamente do estudo. Os participantes foram informados que poderiam desistir a qualquer momento; que não havia “respostas certas ou erradas”; e que suas informações seriam mantidas estritamente confidenciais e nunca associadas a seus nomes. A apresentação do método e resultados está em conformidade com a lista de verificação dos Critérios Consolidados para Relatar Pesquisa Qualitativa (COREQ).³³

Participantes

Os participantes foram recrutados ativamente entre a comunidade acadêmica de um campus universitário e por meio das redes sociais dos pesquisadores. A amostragem intencional foi empregada para recrutar indivíduos entre 19 e 24 anos, de ambos os sexos, residentes na área urbana de uma capital do sul do Brasil e que declararam cozinhar em casa. Não foi possível precisar quantas pessoas se recusaram a participar da pesquisa.

Coleta de dados

Dados sociodemográficos foram coletados antes de cada entrevista. Após um teste piloto, foram realizadas entrevistas individuais face a face nas residências dos participantes ou locais de comum acordo. As entrevistas foram conduzidas entre novembro de 2017 e março de 2018, pela segunda ou terceira autoras, mulheres, ambas treinadas em coleta de dados qualitativos. A segunda autora era estudante de graduação e a terceira autora, doutoranda, ambas em Nutrição. Todos os participantes sabiam que as entrevistadoras eram nutricionistas e que estavam realizando pesquisas para entender como as pessoas percebem o ato de cozinhar.

Como introdução, os participantes foram convidados a recordar e descrever brevemente sua história de vida. A partir disso, foi colocada a questão central da entrevista: *Desde a infância até o presente, passando por esses diferentes momentos da sua história, como o ato de cozinhar e as atividades relacionadas à culinária estiveram presentes no seu dia a dia?* Todos os participantes foram solicitados a se autodescrever como cozinheiros.

Quando necessário, os participantes foram solicitados a elaborar sobre o que foi dito, ou sondados para esclarecimentos. As entrevistas foram gravadas em áudio e duraram em média 46 minutos (23-122 min). Os pesquisadores concordaram que a saturação dos dados foi alcançada após dez entrevistas. A saturação de dados é o ponto na coleta de dados em que nenhuma informação nova ou relevante emerge; portanto, um pesquisador olha para isso como o ponto para parar a coleta de dados.³⁴ Notas de campo foram feitas durante todo processo.

Análise dos dados

As gravações de áudio foram transcritas na íntegra por meio de um aplicativo gratuito (<https://otranscribe.com/>), gerando um manuscrito que foi tematicamente analisado seguindo o procedimento de seis etapas.³⁵ Primeiramente, as transcrições foram abordadas por meio de leituras repetidas e ativas para familiarização com os dados. Em seguida, os

dados brutos (frases ou palavras) foram convertidos em códigos iniciais que compartilhavam características semelhantes. A codificação foi feita e repetida pelo segundo autor e depois conferida com o terceiro. Em segundo lugar, os códigos que representam as diferentes percepções do envolvimento dos adultos jovens com a culinária foram agrupados em temas-chave iniciais pelos mesmos dois pesquisadores. Os temas foram organizados de forma a refletir um padrão de significado compartilhado³⁶ e foram revisados para garantir que fossem distintos entre si. Esse processo aconteceu por meio de discussões com o líder da equipe de pesquisa, até chegar a um consenso. Microsoft Office Excel foi utilizado para apoiar a análise dos dados.

Para fornecer uma interpretação fundamentada nos dados, adotou-se uma abordagem indutiva/reflexiva, na qual a codificação é um processo iterativo orgânico e aberto, e os temas estão fortemente ligados aos próprios dados.³⁵ Não foi adotado nenhum quadro de codificação preexistente.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Características dos participantes

Os participantes (n = 10) eram de diferentes etnias, todos solteiros, sete não moravam com os pais e seis eram mulheres. A amostra foi equilibrada quanto à ocupação, pois foram entrevistados estudantes em tempo integral (n = 3), indivíduos empregados em tempo integral (n = 3) e jovens que estudavam e trabalhavam simultaneamente (n = 4). Sete participantes relataram gostar de cozinhar (três homens, quatro mulheres), enquanto três não gostavam (duas mulheres, um homem) (Tabela 1).

Tabela 1. Características dos participantes. Florianópolis, SC, Brasil, 2018

| Nº | Sexo | Idade | Ocupação | Situação de moradia | Cozinha frequentemente? | Gosta? | Autodescrição como cozinheiro(a) |
|----|-----------|-------|--------------------------|---------------------|-------------------------|--------|--|
| 1 | Feminino | 24 | Advogada universitária | e Com amigos | Não | Não | Para controlar o peso |
| 2 | Feminino | 22 | Universitária | Com os pais | Sim | Sim | Calma, confiante e criativa |
| 3 | Feminino | 22 | Universitária estagiária | e Com a mãe | Sim | Sim | Cuidadosa, confiante e organizada |
| 4 | Feminino | 24 | Universitária estagiária | e Com a filha | Sim | Sim | Confiante, cozinha quando tem vontade |
| 5 | Feminino | 23 | Universitária | Com amigos | Não | Não | Cozinha sempre a mesma coisa, impaciente e preguiçosa |
| 6 | Masculino | 23 | Arquiteto | Com irmã | Não | Não | Impaciente, imediatista, falha em planejar |
| 7 | Masculino | 22 | Universitário | Com amigos | Não | Sim | Gosta de descobrir novos sabores, preguiçoso, cozinha com amor |
| 8 | Feminino | 23 | Jornalista | Com irmãos | Sim | Sim | Confiante, calma, organizada, feliz |
| 9 | Masculino | 20 | Estagiário Universitário | e Com os pais | Sim | Sim | Confiante, feliz, gosta de inventar, comida de dia a dia |

| | | | | | | | |
|----|-----------|----|----------|------------|-----|-----|---|
| 10 | Masculino | 24 | Autônomo | Com amigos | Não | Sim | "Grande <i>fazedor</i> de macarrão instantâneo" |
|----|-----------|----|----------|------------|-----|-----|---|

Percepções sobre cozinhar

A análise temática permitiu a organização de códigos em torno de seis temas referentes às percepções sobre a culinária e atividades relacionadas à culinária, bem como aos agentes de socialização culinária envolvidos em suas vidas.

Cuidando de mim

Saber quais ingredientes incluir no preparo dos alimentos e conseguir controlar o peso foram citados como motivos para o preparo das refeições "*Cozinhar sempre foi uma forma de controlar a comida que eu como e me manter assim, me cuidar, sabe?*" (mulher, 24 anos). Os participantes referiram que, se não cozinhassem, sentiam-se como se não cuidassem bem do corpo e se descuidassem dos alimentos que ingeriam. Mencionaram a tentativa de preparar refeições saudáveis, testar receitas compartilhadas por nutricionistas, bem como buscar e adaptar receitas para torná-las mais saudáveis. Assim, as preocupações com a saúde permearam as percepções dos participantes sobre cozinhar. Uma possível explicação é que, entre as amplas percepções que as pessoas têm sobre alimentação saudável, uma delas é comer alimentos frescos, não processados ou pouco processados,³⁷ o que requer cozinhar com "o máximo possível de ingredientes básicos".²⁴ Resultados semelhantes são relatados por outros estudos qualitativos estudos com adultos^{38,39} e adultos jovens.¹⁴ Nosso achado tem implicação prática, somando-se aos estudos citados, indicando o potencial da culinária como prática de autocuidado a ser valorizada nas atividades de promoção da saúde.

Sentimentos (des)agradáveis

Os participantes que não gostavam de cozinhar relataram que esta prática estava associada a um sentimento negativo e não prazeroso. Um deles disse "*Hoje eu cozinho porque preciso, não porque gosto*" (homem, 20 anos). Nas palavras de outra participante, "*gosto de cozinhar quando estou com vontade, mas detesto a sensação de 'ter' que fazer*" (mulher, 24 anos). Por outro lado, os que gostavam de cozinhar referiram sentir falta da rotina caseira sempre que precisavam comer fora por causa dos horários de trabalho e/ou de estudo. Eles mencionaram que cozinhar sem restrições de tempo durante os fins de semana era um prazer e que os permitia experimentar diferentes receitas. Os participantes que gostavam de cozinhar também relataram fazê-lo para aliviar o estresse após um dia de trabalho e contrabalançar as demandas do dia a dia "*Eu estou fazendo isso [cozinhando], porque eu quero. Todo o estresse que a faculdade me dá, a cozinha tira*" (mulher, 22 anos). Para eles, estar na cozinha era um momento introspectivo e pessoal que trazia uma sensação de prazer em decidir o que queriam comer, mesmo quando ninguém estava presente.

Os participantes que relataram gostar de cozinhar o faziam regularmente. Isso sugere que, ao agir como um reforço positivo, esses sentimentos de prazer ao cozinhar estimulavam os participantes a cultivar esse hábito, e o contrário acontecia para aqueles que não gostavam. A forma como as pessoas aprendem a lidar com a comida e com o ato de cozinhar possivelmente desempenha um papel importante nisso. Autores descobriram que gostar do sabor da comida é importante, mas as memórias e emoções que cercam o preparo e o compartilhamento são igualmente cruciais.³⁹ As pessoas que não tiveram experiências alimentares agradáveis durante a infância, mas as

construíram mais tarde na vida, passaram a associá-las a experiências positivas e prazerosas e passaram a se interessar mais por comida, pois se sentiram empoderados para fazer suas próprias escolhas.³⁹

Um das motivações para cozinhar foi perceber essa prática como uma atividade de lazer, *hobby*,⁴⁰ ou como uma fonte de relaxamento e prazer mesmo para quem trabalha em tempo integral e tem poucas horas para se dedicar ao preparo da comida.¹⁶ A fim de estimular o hábito de cozinhar, estudos futuros podem focar em como promover sentimentos positivos e de prazer em indivíduos que não gostam de cozinhar.

Promovendo o convívio

Os participantes mencionaram que a presença dos amigos os incentivava a cozinhar e os motivava a preparar as refeições. Cozinhar com e para os amigos foi descrito como uma atividade prazerosa principalmente por quem saiu de casa para cursar a universidade, pois possibilitou a aproximação e o conhecimento de novas pessoas "*Percebi que a cozinha é interessante... acho que aproxima as pessoas*" (mulher, 23 anos). Aparentemente, o aspecto social da partilha da comida deu mais significado ao ato de cozinhar, pois alguns participantes que viviam sozinhos sentiram-se desmotivados e se descreveram como "preguiçosos" por não quererem cozinhar só para si. Para algumas pessoas, cozinhar junto pode ser mais prazeroso, quando comparado a cozinhar sozinho e cozinhar com e para alguém significa uma alegria, uma forma de demonstrar afeto, agradecer e entreter.^{14,23,40-43} Nossos resultados confirmam a importância de compartilhar com outras pessoas as etapas do preparo das refeições para reforçar mensagens positivas de saúde sobre o aspecto social do preparo dos alimentos, conforme sugerido no Guia Alimentar para a População Brasileira.⁸

Preocupações com o resultado

Todos os participantes referiram preocuparem-se com o resultado de seus esforços culinários, mas principalmente aqueles que não gostavam de cozinhar. Eles criticaram a comida preparada por eles mesmos e referiram não gostar do sabor de seus próprios pratos. Por isso, sentiam-se desanimados e sem vontade de cozinhar com mais frequência "*Não sei se é porque não gosto (de cozinhar) ou porque não sei fazer, mas nunca sai tão bom; não me encoraja em nada a continuar*" (homem, 23 anos). Os participantes que gostavam de cozinhar consideravam a comida por eles preparada apetitosa, e quando esta era partilhada com familiares e amigos que os elogiavam, sentiam-se ainda mais motivados e confiantes para arriscar mais e experimentar coisas novas "*Gosto de ver o resultado, sabe? Eu gosto que as pessoas gostem da minha comida... tipo quando eu faço e as pessoas elogiam*" (mulher, 22 anos).

De fato, existe um mecanismo regulador do comportamento humano onde ações que trazem recompensa são geralmente repetidas, enquanto aquelas que trazem resultados não recompensadores tendem a ser descartadas. Esse pensamento autorreferente não está preocupado com o número de habilidades que alguém possui, mas com a crença na capacidade de agir em diferentes circunstâncias.^{30,31} Pessoas com maior autoeficácia em algumas atividades são mais confiantes nela, o que lhes permite ter uma expectativa positiva e, portanto, manter a prática como um hábito.^{30,31} Uma implicação prática de nossa descoberta é que a maneira como aprendemos a cozinhar influencia nossa autoeficácia sobre essa prática; portanto, as iniciativas devem buscar equipar os indivíduos com estratégias ou maneiras de aprender a lidar com situações estressantes relacionadas à culinária para melhorar sua confiança e cozinhar com mais frequência.

Habilidades necessárias

Os participantes relataram que ao observar outras pessoas cozinhando perceberam que suas habilidades e conhecimentos sobre preparo de alimentos sempre poderiam ser melhorados, e que gostariam de ter melhores habilidades culinárias *"Acho que me falta essa coisa de intuição... o conhecimento sobre quais ingredientes e como misturar é bastante precário"* (mulher, 23 anos). Além disso, não ter conhecimento suficiente sobre culinária e planejamento de refeições foi o suficiente para que se sentissem menos confiantes na cozinha e não gostassem de cozinhar. Alguns participantes expressaram não ter paciência para fazer refeições que exigiam mais planejamento e tempo de preparo, afirmando coisas como *"não tenho muita paciência para cozinhar, acho que isso é o principal, porque cozinhar às vezes demora se for um prato mais elaborado, tem que ir da geladeira pro forno... eu sou uma pessoa muito imediatista também, não gosto... não consigo planejar o que vou comer a noite tipo 'ah vou parar e descongelar alguma coisa para cozinhar mais tarde', é mais o que me dá vontade de comer na hora que começo a cozinhar... isso também me impede de preparar pratos mais elaborados pois teria que começar no início da tarde"* (homem, 23 anos). Outros participantes, principalmente os que gostam de cozinhar, sentiram-se mais confiantes para cozinhar refeições mais complexas mesmo em ocasiões festivas; eles eram mais descontraídos e descreviam a culinária como algo natural para eles.

A ânsia de melhorar comparando-se com os outros tem a ver com a natureza social de aprender a cozinhar. Ao observar os outros, adquirimos não apenas conhecimentos e habilidades, mas também atitudes e propensões emocionais para realizar uma tarefa.³⁰ De fato, quando os indivíduos são expostos a situações de preparação de alimentos e têm espaço para praticar o que aprenderam, ganham mais confiança e desenvolvem suas habilidades culinárias.⁴⁴ Essa vontade de melhorar suas habilidades culinárias é altamente desejável no contexto da promoção da saúde, pois aqueles com maior autoeficácia na culinária tendem a cozinhar mais com ingredientes básicos ou crus e gostam de fazê-lo.²⁴ Falta de confiança em habilidades culinárias também foram descritas como uma barreira para a preparação de alimentos por outros pesquisadores.

Alguns autores argumentam que os indivíduos que estão mais envolvidos no preparo de refeições são mais capazes de planeja-las e organizá-las, fazendo o ato de cozinhar uma parte de seus cotidianos.²⁰ Estudos anteriores descobriram que os adultos jovens estão frequentemente aprendendo e melhorando suas habilidades culinárias,²³ assim como desejam ter pessoas como modelos no preparo de alimentos.¹⁴ Iniciativas para capacitar adultos jovens a superar barreiras para cozinhar devem abordar não apenas habilidades práticas e mecânicas, mas também habilidades cognitivas, como planejamento de refeições e gerenciamento de tempo.

Agentes de socialização

Os resultados revelaram que os principais agentes de socialização envolvidos nas experiências culinárias dos participantes foram as mães (referidas por todos os participantes), seguidas dos amigos e da internet. Os participantes descreveram suas experiências culinárias com suas mães e mencionaram a importância dos momentos compartilhados na cozinha. Diferentes interações foram relatadas – alguns participantes descreveram ser ajudados por suas mães, enquanto outros relataram pedir ajuda a suas mães enquanto faziam a maior parte do trabalho. Mencionaram que quando tinham dúvidas sobre receitas específicas, suas mães explicavam como preparar *"Hoje deu vontade de comer algo diferente e pensei em fazer macarrão com molho..., aí eu liguei pra minha mãe e ela me explicou"* (mulher, 22 anos). As mães eram reconhecidas como portadoras das receitas familiares transmitidas entre gerações, e como as responsáveis pela manutenção da tradição familiar. Os participantes mencionaram lembranças de estarem envolvidos em outras atividades na cozinha enquanto suas mães preparavam as refeições da família *"Então, à noite, eu ficava olhando ela [mãe] preparando a refeição para o dia*

seguinte enquanto eu estava lá na cozinha fazendo minhas tarefas " (mulher, 23 anos). Estudos em países urbanos ocidentais identificaram a mãe e o núcleo familiar como o principal agente de socialização culinária.^{12,21-24,26,41}

Apesar das mudanças culturais no discurso do preparo dos alimentos como tarefa prioritariamente feminina, cozinhar em casa ainda é fortemente determinado pelo sexo.⁴⁵ Estudo com mulheres do norte do Brasil identificaram que, após terem filhos, as mulheres passaram a modificar suas práticas alimentares e culinárias, incorporando ideais de maternidade.⁴⁶

A socialização culinária por meio de amigos e colegas de casa foi relatada com tanta frequência quanto com as mães. Portanto, embora as mães sejam reconhecidas como importantes agentes de socialização culinária, os amigos e outros companheiros também influenciam no processo de aprendizagem. Os participantes mencionaram aprender a fazer pratos específicos com os amigos e fazer aulas informais de culinária com eles *"Todo mundo ia para a cozinha, um amigo picava cebola, outro picava a carne e todo mundo fazia junto"* (mulher, 23 anos). Alguns participantes relataram serem os responsáveis, dando instruções e controlando o que estava sendo preparado, enquanto outros disseram que apenas ajudavam e que gostavam de observar.

Aprender pela socialização é um processo contínuo na vida.^{17,19} De fato, no que diz respeito à culinária, as pessoas encontram seu próprio caminho e transformam o que aprenderam em casa de acordo com seus próprios caminhos e pessoas com quem convivem.^{23,27,32} Principalmente ao longo do período da idade adulta jovem, os pais têm um papel menos proeminente, pois os indivíduos experimentam a individualização e os novos agentes socializadores têm uma influência mais forte.²⁸ Outros pesquisadores encontraram resultados semelhantes – colegas e amigos atuam como agentes socializadores culinários ao cozinhar e comer juntos,⁴⁷ ao servir como modelos e apoio na cozinha enquanto compartilham a compra e o preparo de alimentos,¹³ e também introduzindo novos alimentos.³⁹

Todos os participantes mencionaram a internet como uma ferramenta importante para aprender a cozinhar. As principais fontes citadas pelos participantes foram canais de culinária no YouTube®, páginas de receitas no Facebook®, perfis de *chefs* no Instagram® e ferramenta de busca Google®. Os participantes relataram aprender a preparar novos pratos, buscar receitas específicas para usar ingredientes já disponíveis em casa ou buscar inspiração para criar e adaptar pratos. Os participantes também mencionaram a busca por vídeos para visualizar o processo de preparo e o prato resultante - *"Acho ótimo porque dá pra ver, é bem melhor do que na receita escrita... Acho que o YouTube facilitou muito isso, então gosto muito de ver receitas lá"* (mulher, 22 anos). Seguir perfis de *chefs* no Instagram® foi considerado inspirador, mas os programas de culinária na TV eram considerados coisa do passado, a internet também era vista como fonte de dicas de alimentação saudável, receitas saudáveis e maneiras de adicionar ingredientes específicos às preparações.

Em relação à internet como agente socializador, dois aspectos importantes merecem destaque na percepção dos participantes: a visualização do processo e resultado; e que sempre que era necessária ajuda, outros agentes de socialização eram solicitados. Os resultados mostram que o aspecto social de aprender a cozinhar é relevante para promover essa prática, e que os agentes de socialização pessoal e virtual não são excludentes, mas complementares. Esse influente papel da internet como agente de socialização mostra uma mudança na transmissão do conhecimento culinário. É possível explicar esse fenômeno por uma característica da faixa etária dos participantes. Os participantes pertencem às gerações Y e Z e, portanto, marcados pela explosão do uso da internet e sua presença em todos os momentos de suas vidas.⁴⁸ No Brasil, 88% da população entre 15 e 24 anos têm acesso à internet, seja por computador ou smartphones.⁴⁹ No entanto, formas de utilizar adequadamente a internet e as mídias sociais para engajar essa população na culinária merecem ser mais exploradas.

Limitações e pontos fortes

A pesquisa qualitativa enfatiza uma compreensão aprofundada e específica do contexto dos fenômenos, e tais objetivos são adequados para tamanhos de amostra pequenos.³⁴ Portanto, as percepções de adultos jovens neste artigo não devem ser generalizados como afirmações sobre grandes populações. Não foram coletados dados sobre renda, o que é uma limitação a ser reconhecida, pois pode afetar a percepção dos participantes. Apesar disso, os participantes da nossa amostra eram diversos em termos de frequência e prazer de cozinhar, sexo e situação de vida. A abordagem qualitativa está sujeita à interpretação dos dados de acordo com a formação do pesquisador.⁵⁰ Para minimizar a probabilidade de interpretação tendenciosa, adotou-se uma abordagem reflexiva de análise temática e três pesquisadores treinados e experientes foram envolvidos no processo por meio de discussões constantes.

Um ponto forte do estudo foi o uso de entrevistas abertas, dando ao pesquisador mais liberdade de escolha em termos de formato e redação das perguntas e, portanto, profundidade nas descobertas. Outro ponto forte foi o uso da entrevista de curso de vida para explorar a socialização culinária dos indivíduos, um processo altamente inserido nas atividades rotineiras e, portanto, não tão facilmente percebido.⁵¹ Um ponto forte adicional é que entrevistou-se uma amostra composta por ocupações mistas, diferindo de pesquisas anteriores com adultos jovens que se concentraram em estudantes universitários de países desenvolvidos.^{12,13,22,23}

CONCLUSÃO

Os resultados desta investigação qualitativa mostram que as percepções dos adultos jovens sobre cozinhar envolvem aspectos de autocuidado, prazer, convívio, preocupações com os resultados e com suas habilidades. Mães e amigos foram igualmente citados como agentes de socialização culinária, sendo a internet o terceiro. Os que não gostavam de cozinhar, embora considerassem isso uma obrigação, não se sentiam confiantes, careciam de habilidades e não gostavam de cozinhar. Iniciativas para permitir que jovens superem barreiras para cozinhar e potencialmente melhorar a qualidade de sua dieta precisam se concentrar não apenas no desenvolvimento de habilidades culinárias práticas, mas também em habilidades, como planejamento e gerenciamento de tempo. Promover mensagens positivas envolvendo autocuidado, prazer e convívio também é importante para melhorar a autoeficácia dos adultos jovens na culinária. Além das mães, os agentes de socialização da culinária, como os amigos e a internet, podem ser a chave para melhorar não só as habilidades culinárias dos jovens, mas também suas percepções e ações. Formas de usar a internet e as mídias sociais para engajar mais essa população na culinária merecem ser mais exploradas em pesquisas futuras.

REFERÊNCIAS

1. Mills S, White M, Brown H, Wrieden W, Kwasnicka D, Halligan J, et al. Health and social determinants and outcomes of home cooking: A systematic review of observational studies. *Appetite*. 1º de abril de 2017;111:116–34.
2. Thorpe MG, Kestin M, Riddell LJ, Keast RS, McNaughton SA. Diet quality in young adults and its association with food-related behaviours. *Public Health Nutr*. agosto de 2014;17(8):1767–75.
3. Wolfson JA, Bleich SN. Is cooking at home associated with better diet quality or weight-loss intention? *Public Health Nutr*. junho de 2015;18(8):1397–406.

4. Zong G, Eisenberg DM, Hu FB, Sun Q. Consumption of Meals Prepared at Home and Risk of Type 2 Diabetes: An Analysis of Two Prospective Cohort Studies. *PLOS Med.* 7 de maio de 2016;13(7):1–18.
5. Lang T, Caraher M. Is there a culinary skills transition? Data and debate from the UK about changes in cooking culture. *J HEIA.* 2001;8(2):2–14.
6. Oliveira MFB de, Martins CA, Castro IRR de. The (scarce and circumscribed) culinary content in food-based dietary guidelines around the world: 1991–2021. *Public Health Nutr.* dezembro de 2022;25(12):3559–67.
7. Argentina. Guías Alimentarias para la Población Argentina [Internet]. 2016. [Acesso em 22 Dez 2022] Disponível em: http://msptucuman.gov.ar/wordpress/wp-content/uploads/2016/06/guia_alimentaria.pdf
8. Brasil. Dietary Guidelines for the Brazilian population. Brazil. Ministry of Health of Brazil. Secretariat of Health Care. Primary Health Care Department. Dietary Guidelines for the Brazilian population / Ministry of Health of Brazil, Secretariat of Health Care, Primary Health Care Department; translated by Carlos Augusto Monteiro. – Brasília : Ministry of Health of Brazil, 2015. 150 p. : il. 2015.
9. França. Avis relatif à la révision des repères alimentaires pour les adultes du futur Programme National Nutrition Santé 2017-2021. 2017.
10. Nova Zelândia. Ministry of Health. Eating and Activity Guidelines for New Zealand Adults [Internet]. 2015. [Acesso em 01 Abr 2023] Disponível em: https://www.health.govt.nz/system/files/documents/publications/eating-activity-guidelines-for-new-zealand-adults-oct15_0.pdf
11. Uruguai. Guía Alimentaria para la Población Uruguaya: para una alimentación saludable, compartida y placentera [Internet]. 2016. [Acesso em 02 Abr 2023] Disponível em: http://msp.gub.uy/sites/default/files/archivos_adjuntos/MS_guia_web.pdf
12. Byrd-Bredbenner C. Food Preparation Knowledge and Attitudes of Young Adults: Implications for Nutrition Practice. *Top Clin Nutr.* junho de 2004;19(2):154.
13. Hartman H, Wadsworth DP, Penny S, van Assema P, Page R. Psychosocial determinants of fruit and vegetable consumption among students in a New Zealand university. Results of focus group interviews. *Appetite.* 1º de junho de 2013;65:35–42.
14. Jones SA, Walter J, Soliah L, Phifer JT. Perceived Motivators to Home Food Preparation: Focus Group Findings. *J Acad Nutr Diet.* outubro de 2014;114(10):1552–6.
15. Hartmann C, Dohle S, Siegrist M. Importance of cooking skills for balanced food choices. *Appetite.* 1º de junho de 2013;65:125–31.
16. Möser A. Food preparation patterns in German family households. An econometric approach with time budget data. *Appetite.* 1º de agosto de 2010;55(1):99–107.

17. Grusec JE, Hastings PD. Handbook of Socialization: Theory and Research. 2º ed. Nova Iorque: The Guildford Press; 2015.
18. Berger PL, Berger B. Sociology - A Biographical Approach. 2º ed. New York: Basic Books Inc; 1976. 411 p.
19. Putney NM, Bengtson VL. Socialization and the family revisited. *Adv Life Course Res.* 1º de janeiro de 2002;7:165-94.
20. Urdapilleta I, Dany L, Boussoco J, Schwartz C, Giboreau A. Culinary choices: A sociopsychological perspective based on the concept of Distance to the Object. *Food Qual Prefer.* março de 2016;48, Part A:50-8.
21. Bowen RL, Devine CM. "Watching a person who knows how to cook, you'll learn a lot". Linked lives, cultural transmission, and the food choices of Puerto Rican girls. *Appetite.* abril de 2011;56(2):290-8.
22. Engler-Stringer R. The Domestic Foodscapes of Young Low-Income Women in Montreal: Cooking Practices in the Context of an Increasingly Processed Food Supply. *Health Educ Behav.* 1º de abril de 2010;37(2):211-26.
23. Gram M, Hogg M, Blichfeldt BS, MacLaran P. Intergenerational relationships and food consumption: the stories of young adults leaving home. *Young Consum* [Internet]. 21 de abril de 2015 [Acesso em 14 de março de 2018]; Disponível em: <https://www.emeraldinsight.com/doi/abs/10.1108/YC-01-2014-00422>
24. Lavelle F, McGowan L, Spence M, Caraher M, Raats MM, Hollywood L, et al. Barriers and facilitators to cooking from "scratch" using basic or raw ingredients: A qualitative interview study. *Appetite.* 01 de 2016;107:383-91.
25. Lavelle F, Spence M, Hollywood L, McGowan L, Surgenor D, McCloat A, et al. Learning cooking skills at different ages: a cross-sectional study. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2016;13:1-11.
26. Sharif MSMd, Zahari MSM, Nor NM, Muhammad R. How could the Transfer of Food Knowledge be Passed down? *Procedia - Soc Behav Sci.* 3 de dezembro de 2013;105:429-37.
27. Smith TM, Dunton GF, Pinard CA, Yarocho AL. Factors influencing food preparation behaviours: Findings from focus groups with Mexican-American mothers in southern California. *Public Health Nutr.* 21 de abril de 2015;19(5):841-50.
28. Arnett JJ. Socialization in Emerging Adulthood: From the Family to the Wider World, from Socialization to Self-Socialization. Em: *Handbook of socialization : theory and research.* 2º ed Nova Iorque: The Guildford Press; 2015. p. 718.
29. Mazzone AC, Dean M, Fiates GMR. Percepções de indivíduos sobre o ato de cozinhar no ambiente doméstico: revisão integrativa de estudos qualitativos. *Ciênc Saúde Coletiva.* novembro de 2020;25(11):4559-71.
30. Bandura A. Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. 1º ed. Englewood Cliffs, NJ, US: Prentice-Hall, Inc; 1986. 617 p. (Social foundations of thought and action: A social cognitive theory).

31. Bandura A. Self-efficacy in health functioning. Em: Baum A, McManus C, Weinman J, Wallston K, West R, Newman S, et al., organizadores. *Cambridge Handbook of Psychology, Health and Medicine* [Internet]. 2º ed Cambridge: Cambridge University Press; 2007 [Acesso em 26 de outubro de 2020]. p. 191–3. Disponível em: <https://www.cambridge.org/core/books/cambridge-handbook-of-psychology-health-and-medicine/selfefficacy-in-health-functioning/234A5420A543FB7F4E200E6C58B1ABF4>
32. Mazzone AC, Le Bourlegat IS, Guedes dos Santos JL, Spence M, Dean M, Fiates GMR. Finding my own way in the kitchen from maternal influence and beyond – A grounded theory study based on Brazilian women’s life stories. *Appetite*. 1º de julho de 2020;150:1–11.
33. Tong A, Sainsbury P, Craig J. Consolidated criteria for reporting qualitative research (COREQ): a 32-item checklist for interviews and focus groups. *Int J Qual Health Care J Int Soc Qual Health Care*. dezembro de 2007;19(6):349–57.
34. Given LM. *The SAGE Encyclopedia of Qualitative Research Methods*. 1º ed. Vol. 2. Califórnia: Sage Publications; 2008. 1014 p.
35. Braun V, Clarke V, Hayfield N, Terry G. Thematic Analysis. Em: *Handbook of research methods in health social sciences*. Singapura: Springer; 2019. p. 843–60.
36. Braun V, Clarke V. Using thematic analysis in psychology. *Qual Res Psychol*. 1º de janeiro de 2006;3(2):77–101.
37. Landry M, Lemieux S, Lapointe A, Bédard A, Bélanger-Gravel A, Bégin C, et al. Is eating pleasure compatible with healthy eating? A qualitative study on Quebecers’ perceptions. *Appetite*. 1º de junho de 2018;125:537–47.
38. Wolfson JA, Smith KC, Frattaroli S, Bleich SN. Public perceptions of cooking and the implications for cooking behaviour in the USA. *Public Health Nutr*. junho de 2016;19(9):1606–15.
39. Swan E, Bouwman L, Aarts N, Rosen L, Hiddink GJ, Koelen M. Food stories: Unraveling the mechanisms underlying healthful eating. *Appetite*. 2018;120:456–63.
40. Wolfson JA, Bleich SN, Smith KC, Frattaroli S. What does cooking mean to you?: Perceptions of cooking and factors related to cooking behavior. *Appetite*. 1º de fevereiro de 2016;97:146–54.
41. Mills S, White M, Wrieden W, Brown H, Stead M, Adams J. Home food preparation practices, experiences and perceptions: A qualitative interview study with photo-elicitation. *PloS One*. 2017;12(8):e0182842.
42. Neuman N, Gottzén L, Fjellström C. Masculinity and the sociality of cooking in men’s everyday lives. *Sociol Rev*. 1º de novembro de 2017;65(4):816–31.
43. Taillie LS. Who’s cooking? Trends in US home food preparation by gender, education, and race/ethnicity from 2003 to 2016. *Nutr J*. 2 de abril de 2018;17(1):41.

44. Sharif MSMd, Zahari MSM, Nor NM, Muhammad R. How could the Transfer of Food Knowledge be Passed down? *Procedia - Soc Behav Sci.* 3 de dezembro de 2013;105:429–37.
45. Meeussen L, Laar CV, Grootel SV. How to Foster Male Engagement in Traditionally Female Communal Roles and Occupations: Insights from Research on Gender Norms and Precarious Manhood. *Soc Issues Policy Rev.* 2020;14(1):297–328.
46. da Silva Oliveira MS, de Morais Sato P, Arceño MA, Ulian MD, Unsain RF, Cardoso MA, et al. "It's women's obligation:" constitutive elements of gendered domestic cooking practices performed by women from western Brazilian Amazon. *Food Cult Soc.* 27 de maio de 2022;25(3):540–60.
47. Holsten JE, Deatrick JA, Kumanyika S, Pinto-Martin J, Compher CW. Children's food choice process in the home environment. A qualitative descriptive study. *Appetite.* 2012;58(1):64–73.
48. Dimock M, Suite 800 Washington, Inquiries D 20036 USA 202 419 4300 | M 857 8562 | F 419 4372 | M. Defining generations: Where Millennials end and Generation Z begins [Internet]. Pew Research Center. 2019 [Acesso em 30 Jul 2019]. Disponível em: <https://www.pewresearch.org/fact-tank/2019/01/17/where-millennials-end-and-generation-z-begins/>
49. ITU. World Telecommunication Indicators Database online [Internet]. 2018 [Acesso 02 Abr 2023] Disponível em: <https://www.itu.int/pub/D-IND-WTID.OL-2018>
50. Creswell JW, Creswell JD. *Research Design: qualitative, quantitative, and mixed methods approaches.* 5ª ed. Califórnia: Sage Publications; 2018. 304 p.
51. Brannen J, Parutis V, Mooney A, Wigfall V. Fathers and intergenerational transmission in social context. *Ethics Educ.* 1º de julho de 2011;6(2):155–70.

Colaboradoras

Mazzonetto AC e Fiates GMR participaram da conceituação e supervisão; Mazzonetto AC, Fiates GMR e Dean M participaram da metodologia; Mazzonetto AC, Fiates GMR, Le Bourlegat IS e Camargo AM participaram da análise fomal; Mazzonetto AC e Le Bourlegat IS participaram da investigação; Mazzonetto AC, Le Bourlegat IS e Camargo AM participaram da redação e elaboração do rascunho original; Camargo AM e Fiates GMR participaram da redação, revisão e edição.

Conflito de Interesses: As autoras declaram não haver conflito de interesses.

Recebido: 02 de agosto de 2022

Aceito: 25 de março de 2023