

Autonomia culinária: um modelo conceitual multinível de culinária doméstica saudável

Cooking autonomy: a multilevel conceptual model on healthy home cooking

Autonomía culinaria: un modelo multinivel conceptual sobre cocinar sano en el hogar

Mariana Fernandes Brito de Oliveira ¹
Inês Rugani Ribeiro de Castro ²

doi: 10.1590/0102-311XPT178221

Resumo

O empoderamento na culinária doméstica tem sido tratado recentemente, na literatura específica sobre o tema, como uma questão de domínio de habilidades culinárias e de capacidade em superar obstáculos sociais, físicos e econômicos. Ainda não há, contudo, estudos que relacionem o papel do Estado a essa importante prática promotora de saúde em casa, que é o cozinhar saudável. Desse modo, este trabalho adotou como objetivos elaborar o conceito e desenvolver o modelo conceitual multinível de autonomia culinária (MCAC), a fim de relacionar o papel do Estado à prática da culinária saudável em casa. Trata-se de um estudo teórico-conceitual dividido em três fases: elaboração conceitual, consulta a painel de especialistas e validação de conteúdo do MCAC desenvolvido neste trabalho. Ampla revisão bibliográfica serviu de base teórica e conceitual, com destaque para a abordagem das capacidades humanas de Amartya Sen. No total, 28 especialistas opinaram em oficinas de escuta e em entrevistas. A autonomia culinária foi definida como a capacidade de pensar, decidir e agir para preparar refeições em casa, usando majoritariamente alimentos in natura ou minimamente processados, sob a influência das relações interpessoais, do meio ambiente, dos valores culturais, do acesso a oportunidades e da garantia de direitos. O MCAC possui seis níveis, que diferem entre si quanto ao grau de participação do agente. Além do MCAC, são apresentados dois quadros que fornecem exemplos de práticas do agente e de ações que podem ser desenvolvidas no âmbito de políticas públicas pelo Estado. Pioneiro na literatura mundial, o MCAC apresentado fornece as bases conceituais para o desenvolvimento de pesquisas e intervenções sobre o assunto, não apenas focando nas habilidades individuais, mas também no papel das políticas públicas.

Culinária; Autonomia Pessoal; Aptidão; Modelos Teóricos; Políticas

Correspondência

M. F. B. Oliveira
Centro Multidisciplinar, Instituto de Alimentação e Nutrição,
Universidade Federal do Rio de Janeiro.
Av. Aluizio da Silva Gomes 50, Macaé, RJ 27930-560, Brasil.
marianafbo@gmail.com

¹ Instituto de Alimentação e Nutrição, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Macaé, Brasil.

² Instituto de Nutrição, Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, Brasil.



Introdução

Culinária saudável, que consiste em preparar refeições utilizando majoritariamente alimentos *in natura* ou minimamente processados e ingredientes culinários, tais como sal, açúcar, óleos e gorduras^{1,2}, vem ganhando cada vez mais centralidade no debate sobre alimentação saudável. Estudos recentes relacionam culinária à melhor qualidade da dieta^{3,4,5,6,7,8,9} e ao menor consumo de alimentos ultra-processados⁷, que estão associados à maior prevalência de excesso de peso e de obesidade, diabetes e hipertensão em diferentes lugares do mundo e ao risco de ocorrência de câncer⁸.

Ainda que se reconheça o papel estratégico da culinária na promoção da saúde no ambiente doméstico, essa é uma prática complexa, já que *“cozinhar não é apenas uma questão de habilidade manual”*¹⁰ (p. 297). Em uma revisão sistemática de 38 artigos sobre determinantes sociais e de saúde da culinária doméstica, Mills et al.¹¹ observaram que gênero, disponibilidade de tempo, emprego, rede de apoio familiar, cultura e etnia são determinantes-chave para a prática culinária. Os resultados analisados foram principalmente referentes ao nível individual e focados em potenciais benefícios dietéticos. Também em outra revisão, McGowan et al.¹² observaram que grande parte dos estudos trata a culinária como uma competência centrada no saber fazer, ou seja, nos aspectos técnicos relacionados ao momento do preparo das refeições.

Uma investigação cujas descobertas vão além do conceito de cozinhar como tarefa centrada na pessoa, realizado por Kesteren & Evans¹³, utilizou uma abordagem qualitativa (incluindo entrevistas e observações culinárias) com 25 mães; e uma pesquisa quantitativa com 310 respondentes na Inglaterra. Os autores descobriram que *“a privação social pode impactar os materiais, os significados e as competências das práticas culinárias de maneiras que limitam severamente a capacidade das pessoas mais vulneráveis de cozinhar frequentemente com ingredientes não processados mais saudáveis”*¹³ (p. 1).

Não há ainda, porém, estudos que relacionem, além das habilidades individuais, as ações que podem ser desenvolvidas no âmbito de políticas públicas para a promoção e o fortalecimento da culinária doméstica. Ao focar o que cabe ao Estado, espera-se avançar na discussão desse relevante tema da saúde coletiva, que já se mostrou complexo o suficiente para não ser tratado somente na perspectiva individual^{10,11,13,14}. Desta forma, os objetivos deste estudo foram elaborar o conceito e desenvolver o modelo conceitual multinível de autonomia culinária (MCAC), que considera o protagonismo do indivíduo nas decisões sobre o cozinhar e inclui a responsabilidade do Estado nesta importante prática promotora de saúde.

Metodologia

Trata-se de um estudo conceitual com as seguintes etapas: revisão narrativa da literatura, realizada por meio da busca das palavras-chave “autonomia culinária”, “culinária”, “culinária doméstica”, “práticas de culinária doméstica”, “habilidades culinárias”, “teoria ecológica”, “agência humana” e “abordagem das capacidades humanas” em bases internacionais; mapeamento de conceitos relacionados à autonomia culinária; e construção do MCAC e dos quadros com exemplos de componentes e ações desenvolvidas no âmbito individual e das políticas.

A construção de modelos conceituais – ou seja, esquemas gráficos – é recomendada para organizar a teoria de um novo conceito, para apoiar a construção de instrumentos de aferição e para orientar estudos e intervenções voltados para determinado tema¹⁵.

Bases teóricas e conceituais

Frances Short^{16,17} foi a autora escolhida como principal referência bibliográfica neste tema por apresentar as habilidades culinárias como um conjunto de aptidões que vão além da etapa do preparo somente, incluindo o planejamento e a criatividade e, também, por conceber as habilidades com foco no indivíduo e não na preparação da comida.

Outro importante pilar do conceito de autonomia culinária foi a concepção desse termo presente na abordagem das capacidades humanas discutida em profundidade por Amartya Sen¹⁸, assim como a noção de agência humana (*agency*). Uma ideia central dessa abordagem é a de que as pessoas têm

diferentes habilidades para converter recursos em funções (o que o indivíduo pode ser ou fazer). Os fatores de conversão podem ser pessoais (condição física, habilidades e inteligência), sociais (relações de poder relacionadas a classe, gênero e raça) e ambientais (ambiente físico ou construído em que uma pessoa vive) ¹⁹.

A agência foi outro importante conceito, tanto do ponto de vista das ciências humanas ^{18,20} como do da sua aplicação na culinária ^{10,14} e na alimentação como uma “*dimensão vital para a segurança alimentar*” ²¹ (p. 24). Um agente é qualquer pessoa que muda o ambiente com sua ação livre e racional ^{20,22,23}. No campo da culinária, destaca-se o termo *food agency*, que consiste na capacidade que a pessoa que cozinha em casa tem de concretizar a culinária doméstica por meio de um processo dinâmico, que vai desde o planejamento até o consumo de refeições, não se limitando a procedimentos técnicos isolados ¹⁰.

Nas ciências humanas, a noção de “autonomia” é mais ampla e complexa, sendo definida como o poder do agente de atingir seus objetivos, de acordo com suas propriedades e limitações intrínsecas, não impostas por condições externas, evidenciando o papel do Estado na garantia de direitos individuais ^{18,23}, ou seja, o ser autônomo abarca duas condições essenciais: a de ter recursos internos para agir com protagonismo segundo seu desejo ²⁴ e a de estar exposto a um ambiente favorável para sua ação livre ¹⁸.

Também foi adotado como referencial teórico o *Guia Alimentar para a População Brasileira*, publicado em 2014 ^{1,2}. Esse documento orientador de políticas públicas voltadas à alimentação saudável, reconhecido internacionalmente ^{25,26}, aborda a culinária e as habilidades envolvidas no preparo de refeições como práticas e competências emancipatórias para a promoção da alimentação adequada e saudável dos indivíduos e das populações.

Quanto à estrutura e à concepção de fundo do modelo, tomamos como base a teoria de Urie Bronfenbrenner (uma abordagem ecológica) ^{27,28}, que apresenta cinco sistemas que envolvem o indivíduo e modelam seu comportamento: microssistema (núcleo básico no qual o indivíduo se desenvolve); mesossistema (que engloba os vínculos que os microssistemas estabelecem entre si); exossistema (os contextos que influenciam os microssistemas, como as políticas públicas); macrosistema (valores culturais e políticos de uma sociedade, os modelos econômicos e as condições sociais); e cronossistema (momento histórico em que vive o indivíduo) ^{28,29}.

Consulta a painel de especialistas

Até a concepção da versão final, ocorreram duas oficinas na Universidade do Estado do Rio de Janeiro em 2018 e diversas consultas individuais, necessárias para aprofundar algum tema específico e dialogar com pesquisadores de outros países. O estudo contou com a participação de 28 especialistas. Destes, 25 eram docentes e pesquisadores de 15 instituições de Ensino Superior de referência na área, localizadas no Brasil (n = 12), Canadá (n = 1), Países Baixos (n = 1) e Irlanda do Norte (n = 1). Também participaram dois nutricionistas e uma advogada atuantes em movimentos sociais brasileiros ligados à agenda de alimentação e nutrição, além de um assessor regional de Nutrição de uma agência internacional de saúde pública. Dentre os especialistas, 25 eram mulheres, portanto as contribuições recebidas têm a influência predominante do olhar feminino, fato também observado em outros estudos com a mesma temática incluídos na revisão de Mills et al. ¹¹.

Validação de conteúdo

A validade de conteúdo foi avaliada por meio de procedimentos qualitativo (comentários e discussão) e quantitativo (índice de validade de conteúdo, CVR) ¹⁵. Compuseram o painel de especialistas pessoas já consultadas na etapa anterior. Cada uma recebeu um formulário eletrônico com uma lista dos componentes do MCAC e avaliou cada item em uma escala de quatro pontos, considerando: 4 = “altamente relevante”; 3 = “bastante relevante” ou “altamente relevante, mas precisa ser reescrita”; 2 = “pouco relevante” e 1 = “não relevante”.

O CVR de cada item foi obtido pela aplicação da seguinte fórmula: $CVR = (ne - N/2)/(N/2)$, na qual “*ne*” é o número de especialistas que classificaram cada item como “essencial” (4 ou 3) e “*N*” é o número total de respondentes. O CVR varia entre -1 e +1, e o valor 0 significa que metade do painel considera

o item essencial. Para garantir que o resultado não seja devido ao acaso, para 10 avaliadores (número de especialistas participantes nesta etapa no presente estudo), Lawshe ³⁰ recomendou a adoção do ponto de corte de 0,62 para se considerar um item essencial. Itens que alcançaram valores abaixo desse foram descartados. Quanto ao procedimento qualitativo, no documento enviado, havia espaço para comentários sobre os itens ou algum aspecto do construto/domínio que o avaliador considerasse que deveria ser incluído, editado ou excluído. Após essa etapa foi, então, produzida a versão final do modelo e dos quadros que o acompanham.

Resultados

Modelo conceitual de autonomia culinária (MCAC)

As atividades desenvolvidas para atingir os objetivos deste estudo produziram um modelo conceitual de autonomia culinária multinível, ou seja, um esquema gráfico utilizado para organizar o conceito no qual estão expressos os componentes necessários para o desenvolvimento da autonomia culinária segundo os princípios da perspectiva ecológica ^{27,28}. No MCAC, atores de múltiplos níveis contribuem para o desenvolvimento da autonomia, e as influências interagem entre os níveis (Figura 1).

Conforme observado na Figura 1, o círculo do agente é apresentado na cor verde-musgo (a cor mais intensa) para evidenciar a junção das demais cores, que resulta na cor mais saturada ou pigmentada, portanto uma cor-síntese. Esse foi um artifício escolhido para expressar a ideia de que o indivíduo que age é resultado de tudo aquilo a que é exposto (demais níveis). Nota-se, entretanto, a lógica dos círculos não seria adequada para representar a autonomia culinária, que é produto da interação entre as características do indivíduo, ou seja, um evento de outra natureza, que é desfecho de um processo. No modelo, ela ganha o formato de um hexágono de cor vermelha, forma e cor diferentes, portanto, das utilizadas para os níveis.

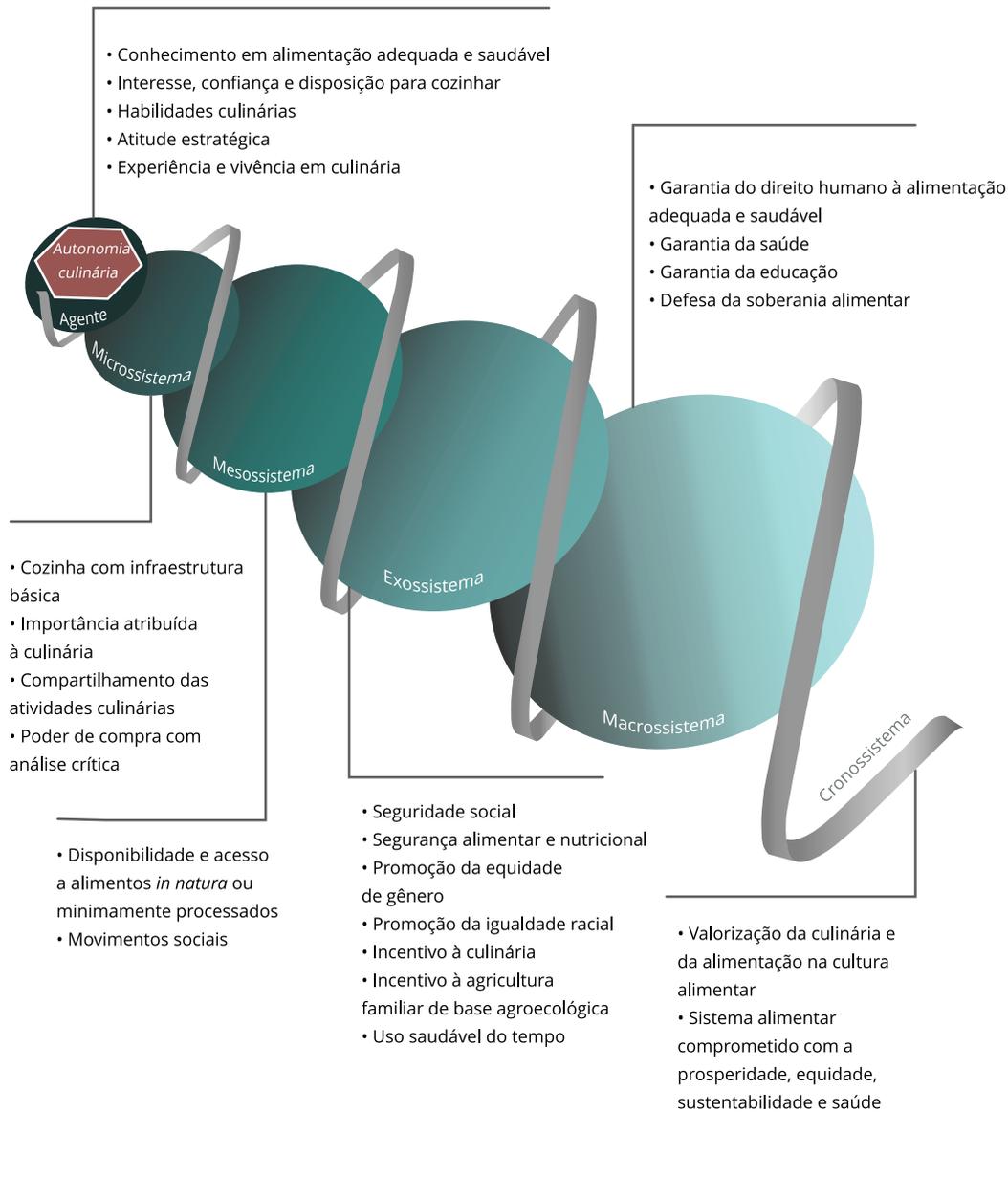
Alternativamente à representação tradicional do cronossistema, que costuma ser expresso como um círculo mais externo no modelo ³¹ ou como uma seta apontada para a direita e posicionada abaixo da figura central ³², este modelo inova ao representar o cronossistema como uma espiral, a fim de conferir à imagem duas importantes mensagens: os eventos e as transições ambientais que ocorrem no decorrer do tempo permeiam e influenciam o que acontece em todos os níveis; e o que ocorre no momento sócio-histórico em que se vive é fluido, mutável, maleável, e não retilíneo e unidirecional como uma seta. Ao perpassar os níveis, o cronossistema pode influenciar o desenvolvimento da autonomia, deixando evidente a interdependência entre os elementos de um sistema ecológico ^{27,28}.

O sistema alimentar (no sentido proposto por Mozaffarian et al. ³³ e Swinburn et al. ³⁴) indicado no MCAC incorpora qualidades que abarcam as “*seis dimensões da segurança alimentar*” ²¹ (p. 24) (disponibilidade, acesso, utilização, estabilidade, agência e sustentabilidade), necessárias para garantir o direito à alimentação. Tal sistema alimentar é oposto ao hegemônico, moldado pelo capitalismo e alicerçado na competição, na exploração e na opressão da mulher, altamente dependente de grandes corporações e que não visa à autonomia das mulheres nem à qualidade de vida das pessoas, mas à maximização de lucros em curto prazo ^{35,36,37,38}. Desse modo, manter a dependência das pessoas em relação aos alimentos ultraprocessados e afastá-las das tarefas culinárias diárias que fortalecem a cultura alimentar local é uma estratégia de manutenção deste sistema. Nesse sentido, o cronossistema apresenta componentes relacionados a um sistema econômico e social baseado na justiça, na igualdade e na solidariedade, que cooperam para a emancipação humana no sentido da liberdade discutida por Sen ^{18,39} e Davis ⁴⁰. Logo, ao tratar o tema autonomia, portanto, há de se considerar a influência do capitalismo nos processos de discriminação e segregação entre as pessoas.

No macrossistema, no qual se encontram os valores culturais e políticos, estão indicadas garantias de direitos consideradas necessárias para o desenvolvimento da autonomia culinária. A garantia do “direito humano à alimentação adequada e saudável”, que consiste no acesso regular, permanente e irrestrito, quer diretamente ou por meio de aquisições financeiras, a alimentos seguros e saudáveis, em quantidade e qualidade adequadas e suficientes, correspondentes às tradições culturais do seu povo e que garantam uma vida livre do medo, digna e plena nas dimensões física e mental, individual e coletiva ⁴¹, é considerada necessária para o desenvolvimento da autonomia culinária. Assim como a

Figura 1

Modelo conceitual de autonomia culinária.



garantia da “soberania alimentar”, que é “o direito dos povos a alimentos saudáveis e culturalmente apropriados, produzidos por métodos ecologicamente corretos e sustentáveis, e seu direito de definir seus próprios sistemas alimentares e agrícolas”³⁵ (p. 1). Também relacionada ao empoderamento no preparo das refeições é a garantia da saúde e da educação, bases importantes para a tomada de decisões orientada por uma reflexão crítica, essencial para o desenvolvimento da autonomia.

No exossistema está incluído o componente “seguridade social”, que é o conjunto integrado de ações de iniciativa dos poderes públicos e da sociedade destinado a assegurar os direitos relativos à saúde, à previdência e à assistência social⁴². Trata-se de algo intrinsecamente ligado à realização dos direitos fundamentais, que são o “mínimo existencial”. Ao incluir esse componente no modelo con-

ceitual, objetiva-se evidenciar que a autonomia culinária é desenvolvida pelo indivíduo, que, além da sobrevivência física, tem garantido o desenvolvimento da personalidade como um todo, pois, assim como viver não é apenas sobreviver, a alimentação não é apenas ingestão de nutrientes. Ainda que a autonomia culinária seja uma conquista individual, dado que esse conceito é relacionado ao indivíduo e não à coletividade ⁴³, ela não pode ser conquistada apenas por meio de um conjunto de elementos suficientes somente para assegurar a existência (a garantia da vida) humana, mas também uma vida com dignidade, no sentido de uma vivência decente e saudável ⁴⁴.

São também componentes em que o papel protetor do Estado é fundamental: a “segurança alimentar e nutricional”, que consiste na “*garantia a todos do acesso a alimentos básicos de qualidade e em quantidade suficiente, sem comprometer as outras necessidades essenciais*” ⁴¹; a promoção da equidade de gênero e igualdade racial, que se dá por meio de ações de promoção de tratamento igual entre homens e mulheres de todas as raças com vistas a minimizar as desigualdades que estruturam as relações; e o “uso saudável do tempo”, no sentido de promover condições para que o agente possa manejar o tempo de forma a preservar a saúde (construir relações íntimas, exercer cidadania, trabalhar, brincar, cuidar e descansar) ⁴⁵. É preciso de tempo para cozinhar, e sua ausência é um dos principais motivos para que as pessoas não consumam alimentos saudáveis ^{46,47}. Por mais que haja habilidades culinárias, o cozinhar demanda tempo, e os alimentos têm etapas de cozimento específicas. Cozinhar envolve não só o momento de atividade do agente, mas o do alimento também. Strazdins et al. ^{48,49} abordam que não considerar a questão do tempo como um elemento importante nas recomendações de saúde é algo “politicamente intolerável”, pois é inconcebível sugerir intervenções e ações que demandem maior disponibilidade da população, que justamente já esteja carente dessa flexibilidade, como sugerir que as pessoas cozinhem mais sem prever outras ações de suporte e apoio.

Promover e apoiar ações em saúde também é papel do Estado, como cooperar para a prática da culinária saudável, por meio do “incentivo à culinária” e do “incentivo à agricultura familiar e urbana de base agroecológica”, ou seja, encorajar a prática culinária baseada em alimentos oriundos de cultivo sustentável da terra, realizado por pequenos agricultores e tendo como força de trabalho essencialmente a família, que processa e distribui alimentos em circuitos curtos de comercialização e abastecimento, compõe ações que influenciam positivamente o desenvolvimento da autonomia culinária.

Em consonância com a abordagem das capacidades humanas, nos níveis macro e exossistema estão expressos recursos que viabilizam a ação do agente (por exemplo: “garantia da saúde” e “segurança, alimentar e nutricional”), ou seja, que proporcionam condições para a tomada de decisões, ao contrário de quando há ausência ou coerção pelo Estado, que acaba por inibir a ação humana. Dessa forma, cabe ressaltar a importância do acesso a informações confiáveis em saúde, no sentido da segurança alimentar e nutricional. Nesse contexto, a educação alimentar e nutricional ganha centralidade: ao utilizar a culinária como método de ensino e aprendizagem, conceitos abstratos sobre nutrição e saúde concretizam-se, trazendo à tona conhecimentos e vivências pregressas de cada sujeito, situando os participantes como protagonistas desse processo educativo e, permitindo uma vivência que mescla aspectos racionais e sensoriais, mobilizando os indivíduos para a transformação ⁵⁰. Cabe ressaltar, no entanto, que iniciativas de qualificação em culinária e promoção da alimentação saudável surtirão efeito limitado se não consideradas as questões estruturais apontadas nesses níveis.

O mesossistema é o nível que abarca “disponibilidade e acesso a alimentos *in natura* ou minimamente processados”, que consistem na oferta e na aquisição de alimentos na forma como são encontrados na natureza ou com alterações mínimas a fim de obterem maior durabilidade; e “movimentos sociais”, que se referem à existência de ações sociais coletivas de caráter sociopolítico e cultural que viabilizam diferentes formas de a sociedade se organizar e expressar suas demandas.

O microsistema, que, neste modelo, consiste no ambiente onde se divide o mesmo fogão e se reúne elementos relativos não só à estrutura e ao poder de compra com análise crítica, mas também aos valores e às relações entre as pessoas que ali convivem. Nesse sentido, para que a prática da culinária saudável possa se concretizar em casa, é necessário poder comprar alimentos com consciência, daí o “poder de compra com análise crítica”; como também ter um local que permita a produção de refeições, ou seja, uma “cozinha com infraestrutura básica”. Já no campo dos valores e das relações no âmbito privado, contribui positivamente para o desenvolvimento da autonomia culinária que as pessoas que aí convivem atribuam “importância à culinária”, bem como exerçam o “compartilhamento das atividades culinárias”, que inclui da compra de gêneros alimentícios à limpeza da cozinha.

No nível do agente, aqui compreendido como o indivíduo capaz de mudar seu ambiente alimentar por meio do preparo de refeições, estão os componentes relativos às habilidades individuais. Considerando que a informação é necessária para a tomada de decisão e, portanto, para a autonomia, o modelo traz componentes relativos aos saberes individuais: “conhecimento em alimentação adequada e saudável”, que consiste em compreender que a alimentação deve ser balanceada, priorizando-se os alimentos *in natura* ou minimamente processados, bem como que preparações culinárias devem ser feitas com esses alimentos, limitando-se o consumo de alimentos ultraprocessados; e a “experiência e vivência culinária” (conhecimento obtido por meio da prática culinária). Já os componentes “interesse, confiança e disposição para cozinhar” e “habilidades culinárias” expressam potências do agente no sentido do desenvolvimento da autonomia na cozinha.

Além desses componentes, considerando-se o grande trabalho envolvido na prática cotidiana da culinária doméstica, este nível também contempla o componente “atitude estratégica”, que consiste em uma postura dinâmica diante dos desafios do cotidiano para cozinhar, como organizar dias específicos para fazê-lo em maior quantidade para congelar e/ou refrigerar os itens produzidos. Mais exemplos deste e dos demais componentes contemplados no nível do agente podem ser observados no Quadro 1.

Quadro 1

Exemplos de ações que o agente pode praticar para desenvolver autonomia culinária.

NÍVEL	COMPONENTES	EXEMPLOS DE PRÁTICAS DO AGENTE QUE PODEM CONTRIBUIR PARA O DESENVOLVIMENTO DA AUTONOMIA CULINÁRIA
Agente	Conhecimento em alimentação adequada e saudável	<ul style="list-style-type: none"> - Planejar refeições compostas fundamentalmente por alimentos <i>in natura</i> ou minimamente processados, de diferentes grupos de alimentos e fazer combinações saudáveis entre eles - Substituir alimentos do mesmo grupo - Evitar certos alimentos em caso de dietas especiais e preparar alternativas - Armazenar os alimentos de forma e por tempo adequados - Preparar alimentos de acordo com as boas práticas de manipulação, a fim de evitar contaminações
	Interesse para cozinhar	<ul style="list-style-type: none"> - Buscar novas receitas culinárias - Participar de cursos e assistir a vídeos de culinária - Conversar com familiares e pessoas próximas sobre receitas e técnicas de preparo dos alimentos - Trocar experiências culinárias com outras pessoas
	Confiança para cozinhar	<ul style="list-style-type: none"> - Acreditar ser capaz de preparar refeições - Testar novas receitas - Reproduzir receitas que tenham sido experimentadas em outra oportunidade - Refazer receitas que não tenham ficado adequadas em tentativas anteriores
	Disposição para cozinhar	<ul style="list-style-type: none"> - Ter vontade e energia para preparar refeições rotineiramente
	Habilidades culinárias	<ul style="list-style-type: none"> - Planejar e comprar os alimentos necessários para preparar refeições - Preparar refeições com o que está disponível na geladeira e dispensa, criando novas receitas ou adaptando as conhecidas - Lavar, descascar, desfolhar, catar, picar, retirar aparas, limpar, triturar, liquidificar, amassar, filetar, desossar, temperar, fritar, cozinhar a vapor ou em água fervente, escaldar, assar, grelhar, refogar alimentos etc. - Sentir, pelo aroma despreendido ou por aspectos de sua aparência, por exemplo, cor que o alimento está com o ponto de cozimento adequado - Avaliar o frescor dos alimentos pela textura, percebida pelo toque, assim como pela aparência

(continua)

Quadro 1 (continuação)

NÍVEL	COMPONENTES	EXEMPLOS DE PRÁTICAS DO AGENTE QUE PODEM CONTRIBUIR PARA O DESENVOLVIMENTO DA AUTONOMIA CULINÁRIA
Agente	Atitude estratégica	<ul style="list-style-type: none"> - Organizar dias específicos para cozinhar em maior quantidade para congelar - Optar por caminhos entre o trabalho e a casa que tenham feiras ou mercados, de forma a otimizar as atividades diárias - Organizar as tarefas da semana de forma a alocar tempo para a aquisição de alimentos em locais que oferecem produtos com melhores preços e qualidade - Ter alimentos pré-preparados na geladeira ou no congelador, como folhas higienizadas e feijões cozidos - Comprar alimentos na safra, a fim de agilizar a etapa de limpeza, já que, em geral, possuem menor quantidade de partes não comestíveis <ul style="list-style-type: none"> - Organizar os alimentos e utensílios na cozinha para que fiquem facilmente disponíveis - Preparar receitas em uma única panela para otimizar a limpeza após o preparo - Comprar em locais que entregam os pedidos em casa, que viabilizam compras a distância, por e-mail ou telefone
	Experiência e vivência em culinária	<ul style="list-style-type: none"> - Cozinhar diversas preparações em diferentes oportunidades - Cozinhar rotineiramente - Cozinhar junto com outras pessoas

Desse modo, com base nesse modelo, a autonomia culinária foi definida como a capacidade de pensar, decidir e agir para preparar refeições em casa, usando majoritariamente alimentos *in natura* ou minimamente processados, sob a influência das relações interpessoais, do meio ambiente, dos valores culturais, do acesso a oportunidades e da garantia de direitos. Com essa definição, pretende-se também enfatizar o caráter relacional da autonomia culinária, ou seja, não é um atributo desenvolvido somente pela intenção ou pelas características do agente, mas também pelo papel fundamental das relações e das dinâmicas do entorno, da ação do Estado e dos valores do tempo em que se vive.

Quanto à validação de conteúdo, a maioria dos componentes foi considerada altamente relevante pelos especialistas. Somente “plantio e produção de alimentos”, presente no microsistema em versões preliminares do modelo, foi descartado, uma vez que o valor de CVR alcançado (0,60) foi inferior ao ponto de corte adotado (0,62) (Tabela 1).

A maior quantidade de sugestões de reescrita referiu-se ao componente “divisão das atividades culinárias igualmente entre os gêneros”, cuja versão final pode ser observada na Figura 1. Alguns especialistas sinalizaram a necessidade de ampliar os envolvidos na divisão das tarefas culinárias para toda a família, por não se tratar de uma questão exclusivamente entre homens e mulheres, mas sim, de todos os que compartilham o mesmo fogão. O envolvimento dos filhos foi, portanto, um ponto considerado.

Em resposta à pergunta “Em sua opinião, há outros componentes, além dos já identificados, que precisam estar presentes?”, houve algumas sugestões de inclusão que não foram acolhidas por seu conteúdo já estar contemplado em outros componentes, como as sugestões “direito à informação” e “direito a terra, moradia e habitação”, que já estão contempladas em “segurança alimentar e nutricional” e em “seguridade social”, respectivamente. Ressalta-se que seria muito didático que esses elementos estivessem explicitados no modelo, no entanto, com vistas à sua parcimônia, um esforço foi feito no sentido de conferir mais concisão ao texto e maior adensamento conceitual aos termos adotados.

Tabela 1

Validação de conteúdo dos componentes do modelo conceitual de autonomia culinária produzido neste estudo.

Níveis e seus componentes	CVR *	Quantidade de sugestões de escrita	Versão após a sugestão de reescrita
Cronossistema			
Valorização da culinária e alimentação na cultura alimentar	1,0	1	Sem alteração
Sistema alimentar comprometido com a prosperidade, equidade, sustentabilidade e saúde	1,0	2	Sem alteração
Macrossistema			
Garantia do direito humano à alimentação adequada e saudável, saúde e educação	1,0	3	Garantia do direito humano à alimentação adequada e saudável, saúde, educação e soberania alimentar
Defesa da soberania alimentar	1,0	1	
Exossistema			
Políticas públicas voltadas a			
Seguridade social	1,0	1	Sem alteração
Promoção da equidade de gênero	1,0	0	Sem alteração
Promoção da igualdade racial	1,0	0	Sem alteração
Segurança alimentar e nutricional (destaques: disponibilização de informações claras e fáceis nos rótulos de alimentos; coibição de publicidade enganosa e abusiva; aumento de preço de alimentos ultraprocessados; educação alimentar e nutricional)	1,0	2	Segurança alimentar e nutricional
Incentivo a culinária, agricultura familiar e urbana	1,0	2	Incentivo à culinária Incentivo à agricultura familiar e urbana de base agroecológica
Uso saudável e sustentável do tempo	0,8	0	Uso saudável do tempo
Mesossistema			
Fácil acesso a alimentos <i>in natura</i> ou minimamente processados	1,0	2	Disponibilidade e acesso a alimentos <i>in natura</i> ou minimamente processados
Mobilização social	1,0	2	Movimentos sociais
Microssistema			
Cozinha com infraestrutura mínima	1,0	2	Cozinha com infraestrutura básica
Importância atribuída à culinária	1,0	0	Sem alteração
Divisão das atividades culinárias igualmente entre os gêneros	1,0	4	Compartilhamento das atividades culinárias
Poder de compra com análise crítica	1,0	1	Sem alteração
Plantio e produção de alimentos	0,6 **	4	Descartado
Agente			
Conhecimento em alimentação adequada e saudável	1,0	1	Sem alteração
Interesse, confiança e disposição para cozinhar	1,0	1	Sem alteração
Habilidades culinárias	1,0	0	Sem alteração
Atitude estratégica	1,0	0	Sem alteração
Experiência em culinária	1,0	1	Experiência e vivência em culinária

CVR: índice de validade de conteúdo.

* CVR = (número de especialistas que classificaram cada item como “essencial” [4 ou 3, onde 4 = altamente relevante; 3 = bastante relevante ou altamente relevante, mas precisa ser reescrita; 2 = pouco relevante e 1 = não relevante] – número total de respondentes/2)/número total de respondentes/2;

** Como este estudo contou com a participação de 10 especialistas nesta etapa, foi adotado o ponto de corte de 0,62 para descarte dos itens (Lawshe ³⁰).

Conectando culinária e políticas públicas

O conceito de autonomia culinária é um avanço na literatura científica de culinária doméstica porque não só articula constructos que vêm sendo adotados em outros modelos no tocante às habilidades culinárias^{11,12,51} e à agência humana¹⁰, mas também integra a eles a dimensão das políticas públicas.

Entender que o desenvolvimento da autonomia culinária não é fruto somente das características do agente, mas também das interações entre diversos fatores que operam em distintos níveis é reconhecer sua complexidade. Ampliar a compreensão sobre o evento potencializa um novo olhar sobre ele na perspectiva ecológica, dando especial enfoque às políticas públicas que podem influenciar a prática da culinária em casa, aspecto ainda não estudado na literatura. A título de ilustração, são apresentados alguns exemplos de ações que podem ser desenvolvidas no âmbito de políticas públicas (Quadro 2) e que podem contribuir para o desenvolvimento da autonomia culinária. Com esses exemplos, pretende-se destacar como as políticas públicas interferem e têm interface direta com questões vivenciadas pelo agente na prática da culinária doméstica, tornando claro que tal sujeito não é responsável exclusivo pela forma como se alimenta.

Quadro 2

Exemplos de ações políticas que visam ao desenvolvimento da autonomia culinária da população.

NÍVEL	COMPONENTES	EXEMPLOS DE POLÍTICAS PÚBLICAS QUE, AO OCORREREM OU INCIDIREM NOS DIFERENTES NÍVEIS, PODEM CONTRIBUIR PARA A AUTONOMIA CULINÁRIA
Cronossistema	Valorização da culinária e da alimentação na cultura alimentar	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver e financiar campanha abrangente de promoção da culinária e da alimentação saudável, baseada na divisão equitativa do trabalho doméstico, implementada em diferentes plataformas virtuais e canais de mídia - Desenvolver guias alimentares baseados em alimentos e refeições (em vez de em nutrientes) que valorizem a culinária doméstica
	Sistema alimentar comprometido com a prosperidade, equidade, sustentabilidade e saúde	<ul style="list-style-type: none"> - Conceder incentivos fiscais à agricultura familiar - Estimular as práticas alimentares locais e tradicionais - Vedar a participação de representantes da indústria de alimentos na formulação de políticas de alimentação e nutrição, tendo em vista a possibilidade de conflito entre interesses públicos e privados - Estabelecer estruturas de governança para melhorar a coerência das políticas em relação à agricultura, alimentação, saúde, inovação/pesquisa e políticas de desenvolvimento
Macrossistema	Garantia do direito humano à alimentação adequada e saudável	<ul style="list-style-type: none"> - Garantir a todos o acesso à alimentação em consonância ao previsto em mecanismos legais e políticas de garantia do Direito humano à alimentação adequada e saudável - Eliminar a fome e reduzir a insegurança alimentar
	Garantia da saúde	<ul style="list-style-type: none"> - Melhorar o funcionamento do sistema público de saúde, fazendo valer seus princípios e diretrizes - Garantir segurança e transporte públicos eficientes - Gerar oportunidade de trabalho e renda, inclusão social, redução da pobreza, combate à discriminação e diminuição da vulnerabilidade das populações - Reforçar o financiamento de pesquisas em saúde, a fim de gerar indicadores consistentes para subsidiar intervenções adequadas
	Garantia da educação	<ul style="list-style-type: none"> - Garantir ensino público de qualidade para todos
	Defesa da soberania alimentar	<ul style="list-style-type: none"> - Incentivar a agricultura local e familiar de base agroecológica - Fomentar o comércio local dos alimentos - Investir no cultivo de sementes crioulas, bem como incentivar sua continuidade em comunidades tradicionais

(continua)

Quadro 2 (continuação)

NÍVEL	COMPONENTES	EXEMPLOS DE POLÍTICAS PÚBLICAS QUE, AO OCORREREM OU INCIDIREM NOS DIFERENTES NÍVEIS, PODEM CONTRIBUIR PARA A AUTONOMIA CULINÁRIA
Exossistema Políticas públicas voltadas a	Seguridade social	- Garantir aos cidadãos um mínimo existencial que se situe dentro dos parâmetros da dignidade humana. Isso pode se dar por meio de programas de transferência de renda; pela valorização do salário-mínimo; construção de creches; casas abrigo para idosos e crianças em situação de rua, aspectos fundamentais de respeito aos direitos e de desenvolvimento sustentável e inclusivo
	Segurança alimentar e nutricional	- Tributar alimentos não saudáveis (por exemplo: bebidas açucaradas, <i>fast-food</i> , carnes ultraprocessadas, biscoitos etc.) e investir a receita arrecadada em saúde pública; - Disponibilizar informações claras e fáceis nos rótulos de alimentos - Coibir a publicidade enganosa e abusiva - Promover a educação alimentar e nutricional via sistema público de saúde e educação - Promover e ampliar o acesso a alimentos <i>in natura</i> ou minimamente processados subsidiados
	Promoção da equidade de gênero	- Promover igualdade de oportunidades para pessoas de diversos gêneros - Contribuir na desconstrução de estereótipos e preconceitos que interferem diretamente na forma como as pessoas executam o trabalho no âmbito público e no privado
	Promoção da igualdade racial	- Formulação, implementação e manutenção de ações afirmativas com o objetivo de: reverter a representação negativa das pessoas negras; promover igualdade de oportunidades; e combater o preconceito e o racismo
	Incentivo à culinária	- Incluir perguntas sobre culinária nos inquéritos nacionais sobre saúde, a fim de compreender o panorama sobre o tema e atuar de forma mais eficiente nas iniciativas para sua promoção e apoio - Comprometer-se em apoiar continuamente pesquisas e iniciativas de promoção e apoio à culinária, como forma de prevenção de doenças não transmissíveis relacionadas à dieta - Financiar a construção de cozinhas coletivas em assentamentos e regiões de maior vulnerabilidade social
	Incentivo à agricultura familiar e urbana de base agroecológica	- Fomentar iniciativas que garantam a produção agrícola sustentável e fornecer apoio amplo e coordenado para intervenções destinadas a criar e manter espaços de plantio coletivo
	Uso saudável do tempo	- Garantir direitos trabalhistas, como prever horário de almoço e não ultrapassar carga horária máxima de trabalho por dia - Melhorar transporte público, especialmente nas grandes cidades e nos itinerários de maior circulação de trabalhadores - Contabilizar a carga horária de trabalho doméstico, que atualmente encontra-se com grande invisibilidade, a fim de promover compensação na carga horária do trabalho produtivo
Mesosistema	Disponibilidade e acesso a alimentos <i>in natura</i> e minimamente processados	- Melhorar a disponibilidade de alimentos saudáveis e limitar a disponibilidade de alimentos não saudáveis em ambientes organizacionais, como escolas, universidades e locais de trabalho
	Movimentos sociais	- Apoiar e dar visibilidade aos movimentos que visam divulgar os benefícios da culinária e os malefícios à saúde decorrente do consumo de alimentos ultraprocessados

(continua)

Quadro 2 (continuação)

NÍVEL	COMPONENTES	EXEMPLOS DE POLÍTICAS PÚBLICAS QUE, AO OCORREREM OU INCIDIREM NOS DIFERENTES NÍVEIS, PODEM CONTRIBUIR PARA A AUTONOMIA CULINÁRIA
Microssistema	Cozinha com infraestrutura básica	- Reduzir o Imposto sobre Produtos Industrializados (IPI) que incide sobre os eletrodomésticos da linha branca (por exemplo: fogões e geladeiras)
	Importância atribuída à culinária	- Melhorar a nutrição da população por meio de estratégias de educação e estímulo ao consumo de alimentos <i>in natura</i> ou minimamente processados
	Compartilhamento das atividades culinárias	- Investir e fomentar projetos que visem à promoção do envolvimento mais equitativo de mulheres e homens nas tarefas domésticas, em diferentes meios de comunicação (i.e., virtual e presencial), por diversas estratégias educativas (i.e., oficinas e rodas de conversas), e destinados a públicos variados (i.e., escolares e assistidos em postos de saúde)
	Poder de compra com análise crítica	- Gerar oportunidade de trabalho e renda, inclusão social, redução da pobreza, combate à discriminação e diminuição da vulnerabilidade das populações - Incentivar e financiar iniciativas de educação alimentar e nutricional
Agente	Conhecimento em alimentação adequada e saudável	- Prever e implementar, desde o ensino infantil, atividades práticas de culinária para desenvolvimento de habilidades culinárias, assim como conteúdo de economia doméstica - Desenvolver, implementar e financiar iniciativas de incentivo e qualificação em habilidades culinárias, economia doméstica e alimentação adequada e saudável que sejam desenvolvidas em escolas, unidades de saúde e unidades de assistências social, entre outras
	Interesse, confiança e disposição para cozinhar	
	Habilidades culinárias	
	Atitude estratégica	
	Experiência e vivência em culinária	

Nesse sentido, publicações recentes também compreendem o Estado como figura fundamental e determinante nas escolhas alimentares^{33,34}. Segundo Otero⁵², (p. 70) a solução mais importante para a má nutrição “*deve vir do Estado, com uma regulação forte, por meio de uma mudança profunda e sistêmica*”. O autor é enfático ao discordar de que a solução poderia vir pelo consumo, pois, para ele, a maior parte das pessoas não tem capacidade econômica para decidir. Reflexões semelhantes também são feitas em outros estudos^{53,54,55}.

Swinburn et al.³⁴ afirmam que um elemento central para a ocorrência da síndrome de obesidade, desnutrição e mudanças climáticas é a “inércia política”, que consiste na combinação da fragilidade política (ou falta de vontade política) com a forte oposição dos setores econômicos e a pressão insuficiente da sociedade civil. Como resposta, apontam ações que o Estado pode implementar com vistas a melhorar a alimentação e o meio ambiente, como: implementar integralmente as obrigações de direitos humanos para proteger populações socialmente desfavorecidas (direito à saúde e à educação, por exemplo); reduzir a influência de grandes interesses comerciais nos processos de desenvolvimento de políticas para permitir que os governos implementem políticas de interesse à saúde pública, à equidade e à sustentabilidade do planeta; e eliminar subsídios para produtos que contribuam para a síndrome global, redirecionando o financiamento para ações que a mitiguem. Essas propostas convergem com o apontado em nosso MCAC.

Otero et al.⁵² observam que atualmente as formas de desumanização provocadas pela extrema pobreza perpassam vários espaços e se expressam nas consequências de um sistema econômico em que o mercado determina o modelo de desenvolvimento. Nesse sentido, as abordagens sobre culinária que não consideram o consumismo não parecem ser suficientes para interpretar a realidade. Nota-se. Então que, sem uma ação protetora do Estado, as pessoas, especialmente as mais vulneráveis, podem facilmente estar subjugadas ao que é imposto pela indústria de alimentos, por exemplo.

Autonomia culinária e a abordagem das capacidades humanas

Como o desenvolvimento do MCAC é influenciado pela teoria que considera o *Development as Freedom* ¹⁸, ele contempla elementos das necessidades básicas essenciais para o exercício dos direitos e das liberdades fundamentais, ou seja, uma base material suficiente para a independência da pessoa e um sentimento de autorrespeito. É por isso que a autoestima e a autoconfiança constituem o bem primário mais importante para o sujeito. Ter senso de seu próprio valor aumenta a confiança em suas habilidades e, portanto, a própria capacidade de executar seus planos ^{18,43}.

Sen ¹⁸ e Nussbaum ⁵⁶ apresentam a liberdade como a capacidade de os indivíduos escolherem os funcionamentos que irão compor seu modo de vida; no entanto a escolha pressupõe a disponibilidade de opções e o acesso a elas, ou seja, somente pode escolher o funcionamento de cozinhar aquele que possui, por exemplo, acesso a uma “cozinha com infraestrutura básica”. Para (poder) escolher preparar refeições saudáveis, além de equipamentos e utensílios de cozinha, o indivíduo necessita de “conhecimento em alimentação adequada e saudável” e de ter “poder de compra com análise crítica”, isto é, cozinhar refeições saudáveis não demanda unicamente “habilidades culinárias”, “interesse” ou “disposição”, elementos referentes ao agente, mas também elementos de outros níveis, como garantia à “educação”, à “saúde” e à “seguridade social”. Na perspectiva da abordagem das capacidades humanas, a autonomia culinária seria, portanto, uma capacidade humana, ou seja, uma escolha de funcionamentos tais como refletir sobre o que comprar, fazer compras e ter disposição para cozinhar.

Dessa maneira, o hexágono vermelho da autonomia culinária pode ser compreendido como a ponta de um *iceberg*, ou seja, antes de formado o pico da enorme peça de gelo, há inúmeros elementos que o estruturam. São esses elementos que o modelo pretende evidenciar como basilares da autonomia culinária, de forma a ampliar, para além da esfera individual, os componentes que contribuem para seu desenvolvimento. A abordagem das capacidades humanas é um conceito que envolve dois elementos fundamentais: primeiro, a liberdade para alcançar o bem-estar é de uma importância moral primária e, segundo, essa liberdade se dá pela capacidade das pessoas, ou seja, pelas oportunidades reais de fazerem e serem da maneira de que gostariam ⁵⁷. Mapear as condições que culminam em possibilidade real de autonomia culinária é, portanto, uma importante contribuição do MCAC.

Vale ressaltar o uso da abordagem das capacidades humanas neste estudo, pois, além de tradicionalmente ter sido usada em pesquisas populacionais para identificar os pobres, ela também tem sido adotada para outras finalidades ¹⁹. Embora a maioria das teorizações normativas dentro da abordagem das capacidades humanas esteja relacionada à justiça, outros valores também foram desenvolvidos e analisados usando esta abordagem. Nos últimos 25 anos, a gama de campos nos quais ela foi aplicada e desenvolvida se expandiu muito ¹⁹, e assim como este, alguns estudos foram desenvolvidos no campo da saúde pública, com maior proporção de trabalhos concentrados nos temas de pobreza e avaliação do bem-estar e qualidade de vida ⁵⁸. Em outros estudos, a abordagem das capacidades também foi usada como parte de conceitos construídos sobre qualidade de vida ^{56,57,59} e para ampliar a concepção de saúde ⁶⁰.

Como já dito, a abordagem das capacidades humanas refere-se ao que as pessoas são capazes de ser e fazer. Sob a perspectiva do MCAC, pretende-se refletir sobre o quanto o indivíduo tem possibilidade de ser protagonista de sua alimentação (ser) ou cozinhar em casa utilizando alimentos *in natura* ou minimamente processados (fazer). Extrapola o simples fato de saber ou não saber cozinhar adequadamente, referindo-se o quanto de oportunidade o indivíduo tem para ser capaz de “ser” autônomo na cozinha. Nesse sentido, não se trata de qualificação e treinamento apenas, mas também de condições para realizar determinado evento, no caso, a autonomia culinária.

Como exemplificado no Quadro 1, no componente “atitude estratégica”, o agente pode cozinhar, em uma só panela, uma refeição completa, por exemplo, arroz com legumes (que já são mantidos cortados e higienizados na geladeira) e frango (já armazenado limpo e em cubos), a fim de otimizar o tempo na cozinha. Percebe-se, no entanto, essa atitude individual, que visa à diminuição do tempo na cozinha, tanto na etapa de preparo quanto na de limpeza, tem uma complexidade muito distinta da atuação do Estado para o mesmo componente. Este último poderia agir na implementação da Educação Alimentar e Nutricional na Base Nacional Comum Curricular, por exemplo, que no Brasil, é um documento que regulamenta quais são as aprendizagens essenciais a serem trabalhadas nas escolas brasileiras, contemplando atividades práticas de culinária para o desenvolvimento de habilidades

dessa área. Também poderia atuar no desenvolvimento, na implementação e no financiamento de iniciativas de qualificação em habilidades culinárias, economia doméstica e alimentação adequada e saudável, oportunizando ao indivíduo processos capacitantes, ou seja, que estruturam e ampliam seu conjunto de capacidades¹⁸.

Por fim, Robeyns¹⁹ reforça que, para os filósofos e teóricos políticos interessados em desenvolver ainda mais a abordagem das capacidades humanas em uma teoria política coerente, uma compreensão clara das capacidades como liberdades de opção ou de oportunidades pode pavimentar o caminho para o trabalho que se tem pela frente. Ao considerar essa orientação para a concepção de autonomia culinária, esta é, portanto, compreendida como a liberdade para cozinhar de maneira saudável, desenvolvida a partir das habilidades individuais, em um ambiente favorável, ou seja, com recursos disponíveis para a ação do agente.

Conclusão

Ao conceituar a autonomia culinária, evento de grande complexidade, não se pretende nomear algo que dê a ideia de ser inatingível ou construir uma abordagem paralisante. Ao contrário: o propósito foi revelar conceitualmente, por meio de uma abordagem ecológica, quais elementos, contidos nos diferentes níveis, associam-se ao protagonismo no preparo das refeições em casa; evidenciar o papel do Estado assim como o do indivíduo nesse processo; e contribuir para a superação do discurso que culpabiliza o sujeito por cozinhar pouco ou não cozinhar em casa.

Espera-se que o modelo conceitual aqui proposto contribua como referencial teórico para estudos e políticas públicas que abordem a culinária doméstica em uma perspectiva mais ampliada, nos quais sejam considerados como igualmente importantes os elementos para além da casa e da esfera individual. Este modelo conceitual pode também embasar a construção de indicadores de autonomia culinária a serem empregados em estudos populacionais.

Por fim, espera-se que os produtos produzidos neste estudo possam auxiliar a ampliação do diálogo entre temas referentes ao direito, às políticas públicas e à culinária, e possam subsidiar ações de promoção da alimentação saudável e da segurança alimentar e nutricional.

Colaboradores

M. F. B. Oliveira desenvolveu a análise dos dados e redigiu o manuscrito. Ambas as autoras foram responsáveis pela concepção e desenho do estudo, leram e aprovaram a versão a ser publicada.

Agradecimentos

As autoras agradecem a todos os especialistas consultados neste estudo por suas inestimáveis contribuições.

Informações adicionais

ORCID: Mariana Fernandes Brito de Oliveira (0000-0001-7185-5792); Inês Rugani Ribeiro de Castro (0000-0002-7479-4400).

Referências

1. Departamento de Atenção Básica, Secretaria de Atenção à Saúde, Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2ª Ed. Brasília: Ministério da Saúde; 2014.
2. Louzada M, Canella D, Jaime P, Monteiro C. Alimentação e saúde: a fundamentação científica do guia alimentar para a população brasileira. São Paulo: Faculdade de Saúde Pública, Universidade de São Paulo; 2019.
3. Engler-stringer R. Food, cooking skills, and health: a literature review. *Can J Diet Pract Res* Fall 2010; 71:141-5.
4. Brunner T, van der Horst K, Siegrist M. Convenience food products. Drivers for consumption. *Appetite* 2010; 55:498-506.
5. Hartmann C, Dohle S, Siegrist M. Importance of cooking skills for balanced food choices. *Appetite* 2013; 65:125-31.
6. 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* 2016; 107:383-91.
7. Martins C, Machado P, Louzada M, Levy RB, Monteiro CA. Parents' cooking skills confidence reduce children's consumption of ultra-processed foods. *Appetite* 2020; 144:104452.
8. Monteiro C, Cannon G, Lawrence M, Costa Louzada ML, Pereira Machado P. Ultra-processed foods, diet quality, and health using the NOVA classification system. Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations; 2019.
9. Wolfson J, Leung C, Richardson C. More frequent cooking at home is associated with higher Healthy Eating Index-2015 score. *Public Health Nutr* 2020; 23:2384-94.
10. Trubek A, Carabello M, Morgan C, Lahne J. Empowered to cook: the crucial role of "food agency" in making meals. *Appetite* 2017; 116:297-305.
11. 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* 2017; 111:116-34.
12. McGowan L, Caraher M, Raats M, Lavelle F, Hollywood L, McDowell D, et al. Domestic cooking and food skills: a review. *Crit Rev Food Sci Nutr* 2017; 57:2412-31.
13. Kesteren R, Evans A. Cooking without thinking: how understanding cooking as a practice can shed new light on inequalities in healthy eating. *Appetite* 2019; 147:104503.
14. Wolfson J, Lahne J, Raj M, Insolera N, Lavelle F, Dean M. Food agency in the United States: associations with cooking behavior and dietary intake. *Nutrients* 2020; 12:877.
15. Streiner D, Norman G, Cairney J. Health measurement scales: a practical guide to their development and use. 5ª Ed. Oxford: Oxford University Press; 2015.
16. Short F. Domestic cooking practices and cooking skills: findings from an English study. *Food Service Technology* 2003; 3:177-85.
17. Short F. *Kitchen secrets – the meaning of cooking in everyday life*. Oxford: Berg; 2006.
18. Sen A. *Development as freedom*. New York: Knopf; 1999.
19. Robeyns I. *Wellbeing, freedom and social justice: the capability approach re-examined*. Cambridge: Open Book Publishers; 2017.
20. Bandura A. Social cognitive theory: an agentic perspective. *Annu Rev Psychol* 2001; 52:1-26.
21. High Level Panel of Experts on Food Security and Nutrition. *Food security and nutrition: building a global narrative towards 2030*. Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations; 2020.
22. Giddens A. *The constitution of society: outline of the theory of structuration*. Los Angeles: University of California Press; 1984.
23. Sen A. *Rights and agency*. *Philosophy and Public Affairs* 1982; 11:3-39.
24. Kant I. *Critique of pure reason*. Cambridge: Cambridge University Press; 1988.
25. Ahmed S, Downs S, Fanzo J. Advancing an integrative framework to evaluate sustainability in National Dietary Guidelines. *Front Sustain Food Syst* 2019; 3:76.
26. United Nations Children's Fund. *Review of national food-based dietary guidelines and associated guidance for infants, children, adolescents, and pregnant and lactating women*. New York: United Nations Children's Fund; 2020.
27. Glanz K, Rimer B, Viswanath K. *Health behavior and health education: theory, research, and practice*. San Francisco: Jossey-Bass; 2019.
28. Bronfenbrenner U, Ceci S. Nature-nurture reconceptualized in developmental perspective: a bioecological model. *Psychol Rev* 1994; 101:568-86.
29. Bronfenbrenner U, Evans G. Developmental science in the 21st century: emerging questions, theoretical models, research designs and empirical findings. *Soc Dev* 2000; 9:115-25.
30. Lawshe C. A quantitative approach to content validity. *Pers Psychol* 2011; 64:289-313.
31. Watson M. Exploring the concept of community in relation to early years practice. *Education in the North* 2017; 2:63-71.
32. Halpern R, Figueiras A. Environmental influences on child mental health. *J Pediatr (Rio J)* 2004; 2:104-10.
33. Mozaffarian D, Angell S, Lang T, Rivera J. Role of government policy in nutrition – barriers to and opportunities for healthier eating. *BMJ* 2018; 361:k2426.
34. Swinburn B, Kraak V, Allender S, Atkins VJ, Baker PI, Bogard JR, et al. The global syndemic of obesity, undernutrition, and climate change: The Lancet Commission report. *Lancet* 2019; 393:791-846.
35. Forum for Food Sovereignty. *Declarations of Nyéléni*. <https://nyeleni.org/spip.php?article290> (acessado em 22/Jun/2020).

36. Albritton R. Let them eat junk: how capitalism creates hunger and obesity. New York: Pluto Press; 2009.
37. Cheney T. Historical materialism and alternative food: alienation, division of labour, and the production of consumption. *Socialist Studies* 2016; 11:105-26.
38. Nestle M. Centering capitalism in a world of foodie-ism. Oakland: Food First/Institute for Food and Development Policy; 2017.
39. Sen A. The idea of justice. London: Allen Lane; 2009.
40. Davis A. Freedom is a constant struggle: Ferguson, Palestine, and the foundations of a movement. Chicago: Haymarket Books; 2016.
41. Brasil. Lei nº 11.346, de 15 de setembro de 2006. Cria o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional – SISAN com vistas em assegurar o direito humano à alimentação adequada e dá outras providências. *Diário Oficial da União* 2006; 18 set.
42. Brasil. Constituição da República Federativa do Brasil. https://www.senado.leg.br/atividade/const/con1988/CON1988_05.10.1988/CON1988.asp (acessado em 22/Jun/2020).
43. Maclean A. Autonomy, informed consent and medical law: a relational challenge. Cambridge: Cambridge University Press; 2014.
44. Rawls J. Justice as fairness: a restatement. Cambridge: Harvard University Press; 2001.
45. Zuzanek J. Work, leisure, time pressure and stress. New York: Taylor and Francis Routledge; 2004.
46. Jabs J, Devine C. Time scarcity and food choices: an overview. *Appetite* 2006; 47:196-204.
47. Jabs J, Devine C, Bisogni C, Farrell TJ, Jastran M, Wethington E. Trying to find the quickest way: employed mothers' constructions of time for food. *J Nutr Educ Behav* 2007; 39:18-25.
48. Strazdins L, Griffin S, Broom D, Banwell C, Korda R, Dixon J, et al. Time scarcity: another health inequality? *Environ Plan A* 2011; 43:545-59.
49. Strazdins L, Welsh J, Korda R, Broom D, Paolucci F. Not all hours are equal: could time be a social determinant of health? *Sociol Health Illn* 2016; 38:21-42.
50. Garcia R, Castro I. A culinária como objeto de estudo e de intervenção no campo da alimentação e nutrição. *Ciênc Saúde Colet* 2011; 16:91-8.
51. Jomori M, Vasconcelos F, Bernardo G, Uggioni PL, Proença RPC. The concept of cooking skills: a review with contributions to the scientific debate. *Rev Nutr* 2018; 31:119-35.
52. Otero G. The neoliberal diet: healthy profits, unhealthy people. Austin: University of Texas Press; 2018.
53. Bratanova B, Loughnan S, Klein O, Claassen A, Wood R. Poverty, inequality, and increased consumption of high calorie food: experimental evidence for a causal link. *Appetite* 2016; 100:162-71.
54. Popkin B. Nutrition, agriculture and the global food system in low and middle income countries. *Food Policy* 2014; 47:91-6.
55. Otero G, Pechlaner G, Liberman G, Gürçan E. The neoliberal diet and inequality in the United States. *Soc Sci Med* 2015; 142:47-55.
56. Nussbaum M. Capabilities and human rights. *Fordham Law Review* 1997; 66:273-300.
57. Robeyns I. The capability approach in practice. *J Polit Philos* 2016; 3:351-76.
58. Mitchell P, Tracy M, Roberts E, Coast J. Applications of the capability approach in the health field: a literature review. *Soc Indic Res* 2017; 133:345-71.
59. Claassen R. An agency-based capability theory of justice. *European Journal of Philosophy* 2017; 25:1279-304.
60. Venkatapuram S. Health, vital goals, and central human capabilities. *Bioethics* 2013; 27:271-9.

Abstract

The empowerment of home cooking has been recently approached in the literature as pertaining to cooking skills and the capacity to overcome social, physical, and economic obstacles. However, thus far no studies have related the State's role in this important health-promoting home practice, namely healthy cooking. We aim to elaborate on the concept and develop a multilevel conceptual model of cooking autonomy (CMCA) in order to relate the State's role in healthy home cooking. This is a theoretical-conceptual study consisting of three phases: conceptual elaboration, expert panel consultation, and content validity of the CMCA developed in this study. A comprehensive literature review worked as the theoretical and conceptual basis, featuring Amartya Sen's human capability approach. A total of 28 experts issued their opinions in listening workshops and interviews. Cooking autonomy was defined as the capacity to think, to decide, and to act to prepare meals from scratch, influenced by interpersonal relations, environment, cultural values, access to opportunities, and guarantee of rights. The CMCA has six levels, differing according to the degree of participation of an individual. We also present two charts with examples of the agent's practices and actions that can be developed by the State in the public policy sphere. As a pioneering model in the international literature, the CMCA provides the conceptual basis for the development of studies and interventions on cooking autonomy, focusing not only on individual skills, but also on the role of public policies for healthy home cooking.

Cooking; Personal Autonomy; Aptitude; Models Theoretical; Policy

Resumen

El empoderamiento de cocinar en el hogar se ha tratado recientemente en la literatura como una cuestión dentro del ámbito de las habilidades para cocinar y la capacidad para superar obstáculos sociales, físicos, y económicos. No obstante, hasta ahora ningún estudio ha relacionado el papel del Estado para esta importante práctica de promoción de la salud en el hogar, denominada cocina sana. Nuestro objetivo ha sido elaborar el concepto y desarrollar un modelo conceptual multinivel de autonomía culinaria (MCAC), con el fin de relacionar el papel del estado para la cocina sana en el hogar. Se trata de un estudio teórico-conceptual consistente en tres fases: elaboración conceptual, consulta de panel de expertos, y validez del contenido del MCAC desarrollado en este ejercicio. La revisión general de la literatura sirvió como base teórica y conceptual, destacando el enfoque basado en las capacidades de Amartya Sen. Un total de 28 expertos proporcionaron sus opiniones escuchando talleres y entrevistas. La autonomía culinaria se definió como la capacidad para pensar, decidir, y actuar para preparar comidas desde cero, influenciada por las relaciones interpersonales, el ambiente, valores culturales, acceso a oportunidades, y garantía de derechos. El MCAC cuenta con seis niveles, diferenciados según el grado de participación individual del agente. También presentamos dos tablas con ejemplos de las prácticas y acciones de los agentes que se pueden desarrollar por parte del Estado en la esfera de políticas públicas. Como modelo pionero en la literatura mundial, el MCAC proporciona la base conceptual para el desarrollo de estudios e intervenciones en la autonomía para cocinar, centrándose no solo en las habilidades individuales, sino también en el papel de las políticas públicas para la cocina sana en el hogar.

Culinaria; Autonomia Personal; Aptitud; Modelos Teóricos; Políticas

Recebido em 19/Jul/2021
Versão final reapresentada em 09/Dez/2021
Aprovado em 27/Dez/2021