



VII Congresso de Pesquisa e Extensão da FSG  
V Salão de Extensão

<http://ojs.fsg.br/index.php/pesquisaextensao>

ISSN 2318-8014



**ACEITABILIDADE DE UM BOLO SAÚDAVEL POR PRATICANTES DE CROSSFIT DE FLORES DA CUNHA/RS**

Jessica Focchesato<sup>a</sup>, Mariana De Carli Pontel<sup>a</sup>, Fernanda Bissigo Pereira<sup>a\*</sup>

\*Fernanda Bissigo Pereira (Orientador)  
Rua Os Dezoito do Forte, 2366 - Caxias do Sul - RS - CEP:  
95020-472

**Palavras-chave:**

Bolo. CrossFit. Alimentação Saudável.

**INTRODUÇÃO/FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA:** A obesidade aumentou significativamente no século XXI e trouxe consequências devastadoras para a saúde global. Por ser uma condição de saúde que independe do estado socioeconômico, fica visível o hábito inadequado das pessoas frente à alimentação saudável. O problema em si não está ligado somente no sobrepeso ou na obesidade, mas no impacto sobre a saúde das pessoas, na integração social, na produtividade e também na expectativa de vida por ter uma série de doenças associadas: diabetes, hipertensão arterial sistêmica, doença cardiovascular, dislipidemias, incontinência urinária, dificuldades de locomoção e depressão. Ainda por cima é uma condição extremamente complexa, que vai muito além de solução fácil ou terapia acessível, sendo necessário que o governo, educadores e instituições acadêmicas informem a população no sentido de promover uma educação nutricional para gerar consciência para mudanças de valores e costumes nutricionais (KARKOW, 2015). Os alimentos com alegações de propriedades funcionais ou de saúde são aqueles que contêm propriedades relativas ao papel metabólico ou fisiológico que o nutriente ou não nutriente tem no crescimento, desenvolvimento, manutenção e outras funções normais do organismo humano (CFN, 2005). A aveia tem recebido destaque por ser um cereal promotor de saúde em virtude das suas propriedades nutricionais e funcionais, do seu teor e da sua qualidade de fibras alimentares, além de ser uma fonte natural de antioxidantes (PIOVESANA *et al.*, 2013). Além do mais, é de grande importância comprovar que a mesma pode substituir a farinha de trigo comum trazendo muitos benefícios, já que seu grão é fonte de proteínas, contém gordura insaturada, o que contribui para a redução do colesterol no sangue, baixo índice glicêmico, e é recomendada para dietas de baixo peso (DAL PONT, 2016). Inclusive, é rica em vitaminas do complexo B, vitamina E, cálcio, fósforo, ferro (PHILIPPI, 2014). Diante dessas informações, o objetivo deste estudo é analisar o nível de aceitação de um bolo saudável por

praticantes de CrossFit no pós treino em uma academia de Flores da Cunha/RS. **MATERIAL E MÉTODOS:** Para a realização desta pesquisa, utilizou-se a aplicação de um questionário, instrumento contendo onze perguntas de múltipla escolha a respeito da composição do bolo, hábitos alimentares e aceitação frente ao produto ofertado. A prática foi realizada em dois dias distintos em período pós treino. **RESULTADOS E DISCUSSÕES:** Participaram da análise 50 praticantes de CrossFit. O estudo demonstrou que 100% dos entrevistados gostaram do bolo e comprariam, 52% relataram que o fator que mais difere de um bolo tradicional seria a textura e 31% que a preparação foi feita com açúcar demerara, apenas 15% não trocariam um bolo de chocolate por este. Entre os 50 participantes, 57% eram do sexo feminino e 43% do sexo masculino com idade entre 20 e 50 anos. Destes, 35% realizam acompanhamento com nutricionista e 73% compram às vezes alimentos saudáveis, porém, em sua maioria fazem ou consomem bolos saudáveis no ambiente de casa e indicam que o melhor momento para consumo do mesmo seria nos lanches do período da manhã ou tarde. Nesse contexto, o estudo de Piovesana *et al.*(2013), mostrou que é possível realizar a substituição da farinha de trigo pelas farinhas integral de aveia e de bagaço de uva na elaboração de biscoitos com aceitáveis características sensoriais e intenção de compra. Por sua vez, Colussi *et al.* (2013), também afirmam que as formulações de barra de cereais elaboradas com aveia e linhaça dourada apresentaram boa aceitação nos atributos sensoriais. **CONCLUSÃO:** O bolo saudável desenvolvido apresentou elevada aceitabilidade sensorial e intenção de compra. Certamente, a aveia pode ser utilizada para a elaboração de bolos, conferindo características de um alimento funcional e trazendo muitos benefícios para a saúde.

## REFERÊNCIAS

COLUSSI, R.; BALDIN, F.; BIDUSKI, B.; NOELLO, C.; HARTMANN, V.; GUTKOSKI, LC. Aceitabilidade e estabilidade físico-química de barras de cereais elaboradas à base de aveia e linhaça dourada. **Braz. J. Food Technol.**, Campinas, v. 16, n. 4, p. 292-300, Dec. 2013 . Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S198167232013000400006&lng=en&nr\\_m=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S198167232013000400006&lng=en&nr_m=iso)>. Acesso em 15 novembro de 2018.

CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS (CFN). **Resolução n° 378/2005**. Brasília. Disponível em: <http://www.cfn.org.br/novosite/pdf/res/2005/res378.pdf>. Acesso em 15 de novembro de 2018.

DAL PONT, M. **Nós amamos grãos: propriedades, usos e receitas**. 1ª Ed. Caxias do Sul: São Miguel, 2016.

PIOVESANA, A.; BUENO, M.; KLAJN, V. **Elaboração e aceitabilidade de biscoitos enriquecidos com aveia e farinha de bagaço de uva**. **Braz. J. Food Technol.**, Campinas, v. 16, n. 1, p. 68-

72, Mar. 2013 . Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1981-67232013000100009&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1981-67232013000100009&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em 15 de novembro de 2018.

PHILIPPI, S.T. **Nutrição e Técnica Dietética**. 3ª Edição. Manole. 2014.

KARKOW, F. **Desafiando a obesidade: gula ou distúrbio metabólico**. 1ª Ed. Caxias do Sul: AMZ, 2015.