

Nutrição

Influência da fadiga mental sobre a percepção do sabor doce e as escolhas alimentares

Fabiana Borges Ribeiro - 7º módulo de Nutrição, UFLA, bolsista PIBIC/UFLA

Taynara de Oliveira Ferreira - 7º módulo de Nutrição, UFLA, bolsista PIBIC/UFLA

Laura Falavinha Vieira Bresciani - Mestranda do Departamento de Nutrição, UFLA

Rhaí André Arriel e Oliveira - Pesquisador de Pós-doutorado Júnior CNPq / FAPEMIG associado a Universidade Federal de Juiz de Fora

Sabrina Carvalho Bastos - Coorientadora, Professora do departamento de Nutrição, UFLA

Jéssica Ferreira Rodrigues - Orientadora, Professora do Departamento de Ciência dos Alimentos, UFLA - Orientador(a)

Resumo

O aumento do consumo de açúcar tem gerado preocupações devido aos seus efeitos adversos na saúde. Fatores emocionais, como o estado de humor e a fadiga, frequentemente influenciam esse consumo excessivo, logo quando estamos cansados e estressados, é comum que façamos escolhas alimentares menos saudáveis. Diante disso, o objetivo do presente trabalho foi avaliar a influência da fadiga mental sobre a aceitação sensorial com relação à doçura. Para isso, Sucos de maracujá com diferentes concentrações de açúcar (0, 5, 10, 15 e 20%) foram avaliados pelo teste de aceitação sensorial e intenção de compra com relação à doçura das amostras por 100 consumidores, antes e após protocolo de fadiga de Stroop em uma versão de exercício online. Antes do teste afetivo, todos os participantes preencheram o questionário Profile of Mood States (POMS). Os protocolos foram realizados em dias distintos para cada participante. Aqueles que realizaram o protocolo com fadiga no primeiro dia, realizaram o protocolo sem fadiga no dia seguinte, e vice-versa. A ordem dos protocolos (controle e fatigado) foi randomizada para cada participante, a fim de evitar efeitos de ordem que pudessem influenciar os resultados. O presente estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos (COEP) da Universidade Federal de Lavras (UFLA). Os resultados foram avaliados através do teste de Kolmogorov-Smirnov para verificar a normalidade dos dados; teste separado de Wilcoxon para analisar alterações entre condições (controle ou fadiga mental) no transtorno de humor total e subcategorias como confusão mental, raiva, fadiga, depressão, vigor e tensão; os dados sensoriais foram avaliados pelo teste de Wilcoxon. O nível de significância adotado foi de 0,05. O protocolo de fadiga mental induziu diminuição do vigor ($P = 0,030$) e aumento da tensão ($P = 0,013$) e confusão mental ($P = 0,054$), resultando em maior transtorno de humor total com efeito moderado ($P = 0,001$). Depressão ($P = 0,391$), raiva ($P = 0,170$;) e fadiga ($P = 0,147$) não foram afetados pelo protocolo de fadiga mental. As alterações de humor relatadas não afetaram a aceitação sensorial nem a intenção de compra das amostras de suco avaliadas. Logo, o protocolo de fadiga mental alterou o estado de humor do indivíduo, mas não promoveu alteração na aceitação sensorial da doçura de suco de maracujá.

Palavras-Chave: Fadiga Mental, Aceitação sensorial, Doçura.

Instituição de Fomento: Universidade Federal de Lavras

Link do pitch: <https://youtu.be/BqUdgyd6Q-I>