Anais do SEPE – Seminário de Ensino, Pesquisa e Extensão da UFFS
Vol. VII (2017) – ISSN 2317-7489

INFLUÊNCIA DA IDADE, PRÁTICA DE ATIVIDADE FISICA E SEXO, NO LIMIAR DE PERCEPÇÃO DE SABOR SALGADO DE INDIVÍDUOS EM REALEZA-PR

Letícia Souza Silva[1]
Leticia Hübscher[2]
Thais Lara Mateus[3]
Jucieli Weber[4]

Categoria: Pesquisa[5]

Resumo: De acordo com a Pesquisa de Orçamentos Familiares a população brasileira vem ingerindo mais sódio do que o recomendado pela OMS. Este comportamento pode estar ligado a diversos fatores, como idade, sexo e prática de atividade física. Assim, a presente pesquisa teve por objetivo avaliar o limiar de percepção de sabor salgados em indivíduos da cidade de Realeza- Pr e estabelecer comparações na percepção entre a idade dos participantes, atividade física e sexo. O trabalho foi realizado na cidade de Realeza, com aplicação de um questionário e de análise sensorial, onde se solicitava que os julgadores provassem 6 amostras com conteúdo crescente de sal e informassem a partir do qual sentiam o sabor salgado. Participaram das análises 82 indivíduos, sendo a média de percepção dos mesmos de 1,56 g/L. A idade média entre os participantes foi de 28,90 anos, sendo que entre os homens a média era de 30,11 anos, e entre as mulheres a média foi de 28,56 anos, este fator pode influenciar na percepção do sabor salgado onde foi possível observar que entre os homens de 21 á 44 anos e mulheres entre 15 a 40 anos o limiar de percepção de sabor salgado foi de (1,56 g/L), já as mulheres entre 40 a 65 anos apresentaram um limiar (1,59 g/L). Este aumento, segundo Neto et al, pode ser explicado por uma diminuição nos botões gustativos com o aumento da idade e as papilas gustativas, que atingem seu máximo desenvolvimento na puberdade e começam a atrofiar. Com isso, são necessárias maiores concentrações de substâncias, como por exemplo, o sal, para que os indivíduos possam perceber, distinguir e descrever o sabor. Outro fator que pode influenciar no limiar de percepção do sabor salgado é o sexo sendo que os homens apresentam um limiar de percepção (1,46 g/L) e as mulheres (1,60 g/L).. A prática de atividade física também pode influenciar na percepção do sabor, diante das análises, foi possível observar que os não praticantes apresentaram um limiar (1,61 g/L), os que praticavam até 3x na semana (1,56 g/L) e os que praticavam mais de 3x na semana (1,37 g/L), sendo assim conforme o aumento da prática de atividade física por dias na semana reduz-se assim o limiar de percepção do sabor salgado, pois após o exercício os indivíduos tem maior preferência pelo sabor doce e acido, além dos mesmo sempre procurarem melhorar a sua qualidade de vida buscando hábitos alimentares saudáveis e assim diminuindo o consumo de sal. Considerando as características observadas, pode-se inferir que a idade, sexo e prática de atividade física podem interferir no limiar de percepção do sabor salgado, necessitando assim

[1] Acadêmica do curso de nutrição, *Campus* Realeza, UFFS souzasilvaletícia1996@gmail.com
[2] Bacharel do curso de nutrição, *Campus* Realeza, UFFS leticiahubscher@hotmail.com
[3] Bacharel do curso de nutrição, *Campus* Realeza, UFFS thaislara@hotmail.com.br
[4] Professora doutora do curso de nutrição, *Campus* Realeza, UFFS jucieli.weber@uffs.edu.br
[5] Formato: comunicação oral.

conforme a idade, sexo e pratica de atividade física, teores diferentes de sal nos alimentos para se perceber o sabor salgado

Palavras-chave: Exercício físico. Sexo. Idade. Sal. Análise sensorial