



XVII ENCONTRO CIENTÍFICO DA UNDB
COMUNIDADES TRADICIONAIS: DESAFIOS E PERSPECTIVAS
(XVII EC 2024)

ACEITABILIDADE DA PANQUECA DE FRANGO COM ABACATE PRODUZIDO POR ESTUDANTES DE UM CENTRO UNIVERSITÁRIO PRIVADO EM SÃO LUÍS, MARANHÃO¹

Adrianne Alves Sousa²

Ana Luiza Conceição Matoso³

Laila Rêmilly Rêgo de Araújo⁴

Leticia Freitas Barros Andrade⁵

Lethicia Lima Silva⁶

Júlio Cesar da Costa Machado⁷

RESUMO

A nutrição adequada é essencial para o desempenho físico, garantindo energia e suporte hormonal para o anabolismo muscular. Entretanto, a desinformação alimentar entre frequentadores de academias pode comprometer esses resultados, destacando a necessidade de opções acessíveis e saudáveis. O objetivo desse estudo foi analisar a aceitabilidade da panqueca de frango com abacate produzida por estudantes de um centro universitário privado de São Luís, Maranhão. O estudo foi conduzido em um centro universitário da cidade de São Luís, Maranhão no mês de outubro de 2024 após a elaboração da receita da panqueca de frango com abacate sendo realizado um teste de aceitação sensorial com 25 estudantes que avaliaram aroma, aparência, sabor, textura e impressão global. Como resultados, todos os participantes do estudo (100%) aprovaram o produto em relação aos aspectos sensoriais analisados, sendo que 84% dos participantes disseram que certamente comprariam o produto e 16% que provavelmente comprariam. Conclui-se que a panqueca tem grande aceitação ao consumidor e

¹ Artigo proveniente do desafio 4.0 do curso de Nutrição do Centro Universitário UNDB.

² Graduanda em Nutrição, UNDB, a.adrianne.sousa@gmail.com.

³ Graduanda em Nutrição, UNDB, analuizamatosonutri@gmail.com.

⁴ Graduanda em Nutrição, UNDB, lailaaraujofr@gmail.com

⁵ Graduanda em Nutrição, UNDB, Lek0andrade@hotmail.com.

⁶ Graduanda em Nutrição, UNDB, nutri.lethicialima@gmail.com

⁷ Professor orientador. UNDB, julio.machado@undb.edu.br.



XVII ENCONTRO CIENTÍFICO DA UNDB
COMUNIDADES TRADICIONAIS: DESAFIOS E PERSPECTIVAS
(XVII EC 2024)

é uma ótima opção de mercado sendo considerado uma opção atrativa em termos de paladar, apresentação e nutrientes para o público ativo.

Palavras-chave: Nutrição no esporte. Estudantes. Recuperação após o Exercício.

1. INTRODUÇÃO

Para um bom desempenho físico, a nutrição tem como papel fundamental para garantir a ingestão adequada de macro e micronutrientes para suprir o gasto energético, promovendo a reposição de energia e estimular a síntese hormonal, aspectos essenciais para o anabolismo. Isso exige a exclusão ou diminuição considerável de alimentos e hábitos inadequados, sendo necessário que o esportista siga uma dieta equilibrada, fracionada e de qualidade. Uma alimentação inadequada pode causar desequilíbrio metabólico, comprometendo o desempenho e os resultados. No entanto, observa-se que muitos praticantes de musculação estão desorientados em relação à sua alimentação (Ruiz e Poffo, 2016).

Nos últimos tempos, houve o crescimento da atenção populacional em consumir alimentos saudáveis, estudos comprovam a relação direta entre dieta e saúde, refletindo a demanda por produtos alimentícios que promovam o bem-estar físico e ajudem a reduzir o risco de doenças. Esse aumento de interesse tem incentivado a indústria deste setor a desenvolver novos gêneros alimentícios que vão além de fornecer nutrientes básicos e agradar ao paladar, atendendo às demandas por uma alimentação mais saudável e equilibrada (Alves, 2019).

Entretanto, há uma controvérsia, a busca por uma alimentação rápida e com funcional tem crescido, impulsionada pela praticidade e pela falta de tempo. Os cuidados contra a má alimentação têm levado os consumidores a procurar opções que combinem conveniência com saúde, buscando produtos alimentícios semi-prontos que possam atendam parte das recomendações diárias de nutrientes essenciais se adequando à rotina do indivíduo (Godoi, 2017).

Assim, tendo em vista o conceito apresentado, viu-se necessidade da elaboração de alternativa pós-treino, contendo fontes alimentares como carboidratos, fibras, lipídeos, proteínas e micronutrientes. Sua composição varia desde o fabricado pela indústria aos in natura, em que os ingredientes são harmônicos de forma sensorial e nutricional, trazendo benefícios na construção muscular, ativando a saciedade e boa densidade de nutrientes.



XVII ENCONTRO CIENTÍFICO DA UNDB
COMUNIDADES TRADICIONAIS: DESAFIOS E PERSPECTIVAS
(XVII EC 2024)

2. OBJETIVOS

O objetivo geral deste estudo é analisar o a aceitabilidade da panqueca de frango com abacate produzida por estudantes de um centro universitário privado de São Luis, Maranhão. Os objetivos específicos deste estudo são elaborar uma receita de panqueca de frango com abacate voltada para alimentação nos pós-treinos, identificar a composição nutricional da panqueca de frango com abacate produzida por estudantes de um Centro Universitário privado de São Luís, Maranhão e verificar aspectos sensoriais como sabor, textura, aroma, aparência e impressão global.

3. METODOLOGIA

Trata-se de um estudo que foi realizado no Centro Universitário Unidade de Ensino Superior Dom Bosco (UNDB) em São Luís, Maranhão durante o ano letivo de 2024.2. A amostra dessa pesquisa foi coletada e preparada mediante a formulação da panqueca de frango com abacate pelos estudantes da área de Nutrição no Laboratório de Técnica Dietética da UNDB.

Para produção da panqueca de frango com abacate foram utilizados como ingredientes 1 rap 10 integral, 3,5 colheres de sopa (70g) de frango desfiado, 2 colheres de creme de ricota e 2 colheres de sopa de abacate, sendo todos previamente separados e pesados. Os ingredientes foram postos no programa WebDiet® para quantificação de macronutrientes e micronutrientes para elaboração da informação nutricional do produto. Para o preparo, o rap 10 integral foi disposto em uma frigideira para aquecer e dourar ambos os lados e, posteriormente, transferido para uma superfície lisa e espalhado o frango, o creme de ricota e abacate sendo ao final enrolado como uma panqueca.

A análise sensorial foi realizada no pátio central de um Centro Universitário privado em São Luís, Maranhão no mês de outubro de 2024, com a participação de 25 estudantes. A amostra, de caráter não probabilístico, incluiu indivíduos de ambos os sexos, com idades entre 18 e 36 anos.

As avaliações sensoriais foram realizadas de forma individual durante o período da manhã. O voluntário ao teste recebeu uma amostra da panqueca de frango com abacate e uma

ficha de avaliação sensorial para os atributos de sabor, cor, textura e aparência global com escala hedônica de 9 pontos. Ao que se refere a atitude em relação à compra do produto teve-se como possibilidades de resposta: compraria este produto, provavelmente compraria este produto, tenho dúvidas se compraria ou não este produto, provavelmente não compraria este produto e certamente não compraria este produto.

Os dados foram reunidos em planilha de Excel e, por meio da estatística descritiva, os dados foram apresentados em tabelas em frequência relativa (%) e absoluta (n=).

4. RESULTADOS

A amostra foi composta por 25 alunos, sendo 72% (n=18) do sexo feminino e 28% (n=7) do sexo masculino, com idades variando entre 18 e 36 anos. Os dados do teste sensorial estão dispostos na tabela 1.

Tabela 1 – Aceitação da panqueca de frango com abacate por estudantes de um Centro Universitário privado de São Luís, Maranhão.

Atributos	Gostei	Não goste / nem desgostei	Não gostei
Aparência	25 (100%)	0	0
Aroma	25 (100%)	0	0
Sabor	25 (100%)	0	0
Textura	25 (100%)	0	0
Impressão global	25 (100%)	0	0

Todos os atributos avaliados (aparência, aroma, sabor, textura e impressão global) receberam 100% de aprovação pelos participantes. Esse alto nível de aceitação pode ser atribuído tanto ao sabor agradável quanto à textura e aparência visual do produto, características que provavelmente influenciam positivamente na percepção dos consumidores. Além disso, o uso de ingredientes populares e amplamente aceitos, como frango e abacate, contribui para a alta aceitabilidade, pois esses alimentos são conhecidos por seus sabores suaves e palatáveis, além dos benefícios nutricionais associados.

A composição nutricional da panqueca de frango com abacate (Tabela 2) destaca-se pelos teores equilibrados de proteínas (25,3 g por 192 g), gorduras boas, especialmente insaturadas (como as do abacate), e moderada quantidade de carboidratos. Esses fatores tornam a receita uma opção saudável e interessante para indivíduos que buscam uma dieta equilibrada, especialmente aqueles focados em manter ou ganhar massa muscular, dada a presença de proteínas e gorduras de qualidade. O teor de fibras também é benéfico para a saciedade e o funcionamento intestinal, favorecendo o bem-estar geral dos consumidores.

Tabela 2 – Tabela Nutricional da panqueca de frango com abacate produzida por estudantes de um Centro Universitário privado em São Luís, Maranhão.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS		
	PORÇÃO DE 100G	PORÇÃO 192G: 1 UNIDADE
	100G	192G
CALORIAS	164 kcal	316 kcal
CARBOIDRATOS TOTAIS	15,6 g	30g
PROTEÍNAS	13,17 g	25,3 g
GORDURAS TOTAIS	5,8 g	11,2 g
GORDURAS SATURADAS	3,4 g	6,6 g
FIBRA ALIMENTAR	2,5 g	4,7 g
SÓDIO	98,6 mg	189,5 g
VITAMINA A	90,1 mcg	173 mcg
VITAMINA C	9 mg	17,4 mg
CÁLCIO	219,7 mg	421,9 mg

Com relação a intenção de compra, 84% (n=21) responderam que certamente comprariam este produto e 16% (n=4) que provavelmente comprariam este produto. Esse resultado sugere que a panqueca de frango com abacate não só atende às expectativas sensoriais dos consumidores, mas também se alinha com as tendências atuais de consumo saudável. A combinação de aceitabilidade sensorial e valor nutricional faz dessa panqueca uma opção atrativa para o público jovem, especialmente aqueles que buscam refeições práticas e saudáveis.

Embora os resultados sejam promissores, é necessário considerar algumas limitações do estudo. A amostra utilizada foi relativamente pequena (25 alunos) e composta majoritariamente por mulheres, o que limita a generalização dos resultados para uma população



XVII ENCONTRO CIENTÍFICO DA UNDB
COMUNIDADES TRADICIONAIS: DESAFIOS E PERSPECTIVAS
(XVII EC 2024)

mais ampla. Além disso, o estudo foi realizado em um único centro universitário, o que pode restringir a representatividade dos dados para outras regiões ou contextos educacionais.

5. CONCLUSÃO (OU CONSIDERAÇÕES PARCIAIS)

A aceitação da panqueca de frango com abacate apresentou resultados positivos, destacando-se pela aprovação nos atributos sensoriais de sabor, textura, aroma, aparência e impressão global, além de uma elevada intenção de compra. Esses aspectos revelam o forte potencial de mercado do produto, sendo considerado uma opção atraente tanto em termos de paladar quanto de apresentação para o público que busca alimentos funcionais e de alta qualidade nutricional.

Em termos de valor nutricional, a panqueca oferece um perfil equilibrado, adequado para indivíduos fisicamente ativos. Com um teor proteico significativo, associando-se a um bom equilíbrio entre carboidratos e gorduras, o produto apresenta-se como uma excelente opção para refeições destinadas a promover o desempenho físico e a recuperação muscular, especialmente em momentos pós-treino, atendendo de maneira eficaz às necessidades nutricionais de atletas e praticantes de atividades físicas.

REFERÊNCIAS

ALVES, Andressa Thauany de Sousa. **Análise sensorial**: uma ferramenta analítica para desenvolvimento de produtos alimentícios. 2019. – Universidade Federal de Pernambuco, CAV, Bacharelado em Nutrição, 2019. Trabalho de Conclusão de Curso. Disponível em: <https://repositorio.ufpe.br/handle/123456789/36373>.

GODOI, Fernanda Paulla de. **Empanado de frango com polpa de pequi**: desenvolvimento e avaliação sensorial. 2017. 55 f. Dissertação (Mestrado em Ciência e Tecnologia de Alimentos) - Universidade Federal de Goiás, Goiânia, 2017. Disponível em: <https://jbb.ibict.br/handle/1/871>.

RUIZ, Ana Flavia Vebber Constantino; POFFO, Greicy Peretty. Análise sensorial de cupcakes proteicos para praticantes de musculação. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 10, n. 56, p. 175-194, 2016. Disponível em: https://semanaacademica.org.br/system/files/artigos/artigo__10.pdf.