



XIX Encontro Iniciação Científica & IV Mostra de Extensão

20 A 23
NOVEMBRO

Título: DESENVOLVIMENTO DE BARRA ENERGÉTICA PRÉ-TREINO: Energy bar

Autores: Nataniele Pereira AMADO; Mirelly Rocha MAGALHÃES; Naiara Ferreira IZIDIO; Rhayssa Silva REIS; Mariane Roberta Pena D'MORAES

A alimentação pré-treino é fundamental para o sucesso da atividade física a ser realizada. É crescente o número de pessoas fisicamente ativas que não se alimentam antes da atividade física, podendo acarretar um prejuízo ao resultado esperado. Recomenda-se que antes de qualquer exercício físico seja feita uma refeição contendo nutrientes adequados em fornecer energia, aumentar a resistência, a força, evitar a hipoglicemia e o catabolismo muscular. A escolha do alimento e quanto tempo o mesmo deve ser ingerido antes de iniciar uma atividade física pode variar de acordo com a intensidade do exercício, alterações hormonais e estresse. O consumo indiscriminado de alimentos industrializados e suplementos entre os praticantes de atividade física tem se tornado cada vez maior podendo acarretar danos à saúde como a sobrecarga renal, hepática, hipoglicemia e catabolismo muscular. O trabalho realizado objetivou elaborar uma barra alimentar energética, composta de avelã, castanha do Pará, nozes, açúcar mascavo, aveia fina, aveia grossa, pó de guaraná e alfarroba, alimentos que evitam o catabolismo, fornecem substratos energéticos, atuam no controle glicêmico e não prejudicam rins e fígado. Foram realizadas revisões de literatura referentes à composição dos alimentos pré estabelecidos e suas funções. A barra energética foi preparada em cozinha domiciliar de uma das alunas do 6º período do curso de Nutrição da Universidade Vale do Rio Verde - UninCor, utilizando os ingredientes descritos anteriormente. A avelã, castanha do Pará e nozes foram parcialmente trituradas em processador, adicionando em seguida o açúcar mascavo, aveia fina, aveia grossa e pó de guaraná, sendo misturados até obtenção de uma textura pastosa. A mistura foi assada por 10 minutos em temperatura média. Depois de frio as barras foram cortadas em tiras de 30 gramas por unidade e mergulhadas na alfarroba previamente derretida em banho maria. Foram selecionados 10 alunos do curso de nutrição, que não faziam nenhum tipo de refeição antes da atividade física para consumo das barras energéticas. Eles foram avaliados por meio de um questionário, onde se queixavam de falta de disposição durante o treinamento, quedas de glicemia. Cada pessoa recebeu 10 barras energéticas e a orientação de consumir uma unidade 30 minutos antes de iniciar a atividade física. Após 5 semanas o questionário foi aplicado novamente e todos relataram melhora significativa no rendimento físico, ausência de crises hipoglicêmicas além do paladar agradável da barra. Com o resultado alcançado a barra energética, sem processo industrial, consumida pré treino forneceu energia aumentando a performance na prática de atividade de física, reduziu crises de hipoglicemia além de ter tido aceitação em relação a sua palatabilidade.

Palavras-chave: Barra energética , atividade física, pré-treino .