

## SABOR SE DISCUTE: UM PROJETO DE EXTENSÃO PARA DIVULGAR A CIÊNCIA SENSORIAL À SOCIEDADE BRASILEIRA

MARCELA BITENCOURT<sup>1</sup>; ANA LUIZA TAVARES<sup>2</sup>, GABRIELLE ROSA<sup>3</sup>;  
ISABELA MODERNEI<sup>4</sup>; RAFAEL BATISTA<sup>5</sup>; IURI BAPTISTA<sup>6</sup>

<sup>1</sup>Universidade Federal de Pelotas – marcelabcruz2001@gmail.com

<sup>2</sup>Universidade Federal de Pelotas – analuiza112010@hotmail.com

<sup>3</sup>Universidade Federal de Pelotas – gabicorreia.com@gmail.com

<sup>4</sup>Universidade Federal de Pelotas – isabelamodernei@gmail.com

<sup>5</sup>Universidade Federal de Pelotas – rafaeldeoliveirabatista17@gmail.com

<sup>6</sup>Universidade Federal de Pelotas – iuri.baptista@ufpel.edu.br

### 1. INTRODUÇÃO

O direito humano à alimentação adequada e saudável está previsto no Artigo 25 da Declaração Universal de Direitos Humanos (ONU, 1948) e no Artigo 6º da Constituição da República Federativa do Brasil (BRASIL, 1988). No entanto, em 2022, 58,7% da população brasileira, cerca de 125,5 milhões de pessoas, estavam em algum grau de insegurança alimentar (REDE PENSSAN, 2022) ao mesmo tempo em que quase 6 de cada 10 brasileiros estavam em sobrepeso (BRASIL, 2021). A alimentação adequada é, então, fundamental para o pleno direito à vida dos indivíduos e, conseqüentemente, demanda das universidades e cientistas comprometimento com ações que garantam a segurança alimentar e nutricional de todos os cidadãos.

Dentre as ações que contribuem para uma alimentação adequada e saudável está o acesso a informações, pois ele contribui para que famílias e comunidades ampliem a autonomia para fazer escolhas alimentares e exijam o cumprimento do direito à alimentação (BRASIL, 2014). Ao mesmo tempo em que 80% da população brasileira afirma buscar uma dieta saudável, ela se informa cada vez mais sobre o assunto na internet, passando de 19% em 2010 para 40% em 2017 (CRUZ, 2018). Assim, é importante que as universidades e cientistas ocupem espaço na internet, em particular, nas plataformas de vídeos e nas redes sociais, com conteúdo cientificamente embasado sobre alimentos e alimentação.

Intervenções educativas relatam demonstram que a mera exposição (COOKE, 2017), brincadeiras sensoriais (COULHART & SEALY, 2017), envolvimento em atividades de alfabetização alimentar (RONTTO et al., 2016), participar de uma oficina de empratamento artístico (MAIZ et al., 2019) e, enfim, de uma oficina exploratória de características sensoriais de frutas e vegetais (YOUSSEF et al., 2022) podem gerar efeitos significativos no aumento do consumo e aceitação de frutas e verduras. Uma revisão sistemática de intervenções de incentivo à alimentação saudável feitas em domicílio mostrou que projetos com embasamento teórico mais sólido e mecanismos de avaliação de eficiência obtiveram também melhores resultados (SNUGGS et al., 2019).

O projeto de extensão *Sabor se discute* passa pela anatomia, fisiologia, neurologia, psicologia, genética dos sentidos para explicar e mostrar como as pessoas percebem as comidas e bebidas. A partir da compreensão de que Comer é mais que engolir alimentos, é uma atividade social, cultural, nutricional, fisiológica e multissensorial, é possível entender como o domínio dos aspectos sensoriais deve ser encarado como ferramenta de desenvolvimento de hábitos alimentares mais saudáveis e sustentáveis. Isso por ser capaz de alterar comportamentos

individuais quanto por capacitar atores do mercado de serviço e produção de comidas e bebidas (DAMSBO-SVENDSEN et al., 2020; YOUSSEF et al., 2022).

O conteúdo está organizado em dez aulas de 40 a 70 minutos sobre os cinco sentidos (paladar, olfato, somestesia, visão e audição) e traduz conceitos científicos em linguagem acessível. Cada aula propõe um ou dois experimentos que demonstram na prática o conteúdo ensinado. Além disso, o projeto também criou um perfil no Instagram para publicar vídeos curtos de divulgação científica explicando algum aspecto da percepção dos alimentos em menos de dois minutos. O público-alvo do projeto são profissionais e pessoas leigas interessadas em gastronomia, restaurantes e culinária em geral. O curso está disponibilizado em um canal do YouTube e divulgado para chefes de cozinha, jornalistas gastronômicos, influenciadores, estudantes e amantes da Gastronomia de todo o país.

Dessa forma, o objetivo do projeto é oferecer um curso audiovisual digital e gratuito sobre a anatomia e fisiologia sensorial da degustação de comidas e bebidas, unindo conceitos teóricos e aplicações cotidianas para interessados em Gastronomia em geral. O **Sabor se discute** é uma ferramenta de autoconhecimento e de domínio dos aspectos sensoriais envolvidos no consumo de alimentos. Ele contribui para o desenvolvimento de hábitos alimentares mais prazerosos, saudáveis (mental e fisicamente) e sustentáveis (social e ambientalmente), tanto ao oferecer estratégias de mudanças de comportamentos individuais, quanto por capacitar atores do mercado gastronômico a compreender, interpretar, planejar e executar experiências multissensoriais mais sustentáveis, saudáveis e biodiversas, sem que isso signifique perda de palatabilidade.

## 2. METODOLOGIA

O grupo se reuniu com o coordenador para receber e reportar tarefas de revisão, edição, disponibilização, promoção e manutenção do curso em um canal do YouTube com 10 aulas audiovisuais. As aulas têm os seguintes temas: Introdução ao curso; O que são os gostos?; Como funciona o paladar?; Para que serve o paladar?; Como funciona o olfato?; O que são os aromas?; O que é somestesia?; Enfim tato e texturas!; Comemos com os olhos?; e Comemos com os ouvidos?. Para isso, o grupo de participantes teve que explorar o conteúdo (aulas, apostila, lista de materiais para experimentos, referencial teórico, links para materiais complementares), propor melhorias e correções, participar das edições, criar um canal no YouTube e uma conta no Google Drive, publicar o conteúdo, realizar o acompanhamento das interações com o público, responder perguntas, planejar e executar um plano de promoção baseado em e-mails e mensagens para formadores de opinião da área gastronômica no Brasil como coordenadores de cursos de Gastronomia, chefes de cozinha, influenciadores e jornalistas.

## 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

No dia 07 de setembro de 2023, o canal do YouTube tinha 137 inscritos, 1.416 visualizações nos seus 11 vídeos, 21 pessoas fizeram o teste para receber o certificado de conclusão do curso. O perfil do Instagram soma mais de 1.100 seguidores, e mais de 70 mil visualizações, 4 mil curtidas e 500 compartilhamentos em seus 31 vídeos. Os vídeos com mais visualizações foram rodados mais de 17.000 vezes cada e receberam 775 e 522 curtidas, sendo compartilhados 218 vezes e 14 vezes.

A expectativa era focar nas aulas no YouTube, tanto que nem tínhamos um planejamento para o Instagram. Porém, nesses curtos 2 meses de projeto, ficou claro a preferência do público por vídeos curtos (as aulas no YouTube tem em média 50 minutos, enquanto que os vídeos no Instagram têm pouco mais de um minuto). Para o bem ou para o mal, essa é a linguagem digital atual, é como as pessoas consomem informação. Ainda estamos explorando como fazer conteúdo para as redes sociais, como lidar com o formato de um minuto, mas vemos o desafio como o caminho a se seguir. Se é assim que as pessoas consomem informação, é assim que devemos oferecer informação. Manteremos, claro, as aulas no YouTube, mas mudaremos o foco de ação para o Instagram nos próximos meses de projeto.

#### 4. CONCLUSÕES

O projeto de extensão Sabor se discute está em execução desde o fim de maio de 2023 com o objetivo de oferecer conteúdo gratuito, aberto e cientificamente embasado sobre como os humanos percebem os alimentos. Foram publicados 11 vídeos no YouTube e 31 postagens no Instagram, unindo conceitos teóricos e aplicações cotidianas para interessados em Gastronomia e para a sociedade em geral. Embora o foco inicial fosse o curso audiovisual de extensão, o público demonstrou mais interesse e engajamento nos conteúdos produzidos com linguagem adequada para as redes sociais.

#### 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. **Constituição da República Federativa do Brasil de 1988**. Brasília, DF, 1988. Acessado 03 set. 2023. Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/constituicao/constituicao.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm)

BRASIL. **Guia alimentar para a população brasileira**. Ministério da Saúde, Brasília, DF, 2014. Acessado 03 set. 2023. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf)

BRASIL. **Vigitel Brasil 2021**. Ministério da Saúde, Brasília, DF, 2021. Acessado 03 set. 2023. <https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/svsa/vigitel/vigitel-brasil-2021-estimativas-sobre-frequencia-e-distribuicao-sociodemografica-de-fatores-de-risco-e-protecao-para-doencas-cronicas>

COOKE, L. The importance of exposure for healthy eating in childhood: a review. **Journal of Human Nutrition and Dietetics**, 20, 2007, 294-301. <https://doi.org/10.1111/j.1365-277X.2007.00804.x>

CRUZ, F. **Pesquisa mostra que 80% dos brasileiros buscam alimentação saudável**. Agência Brasil, 2018. Acessado 03 set. 2023. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2018-05/pesquisa-mostra-que-80-dos-brasileiros-buscam-alimentacao-saudavel>.

COULTHARD, H.; SEALY, A. Play with your food! Sensory play is associated with tasting of fruits and vegetables in preschool children. **Appetite**, 113:84-90, 2017. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.02.003>

DAMSBO-SVENDSEN, M., KARPANTSCHOF, B., FRØST, M. Teaching sensory science to practitioners can change what we eat. **International Journal of Food Design**, 5:1-2, 2020, 103-112. [https://doi.org/10.1386/ijfd\\_00013\\_3](https://doi.org/10.1386/ijfd_00013_3)

MAIZ, E., URKIA, I., BERECIARTU, A., URDANETA, E., ALLIROT, X. Introducing novel fruits and vegetables: effects of involving children in artistic plating of food. **Food Quality and Preference**, 77, 2019, 172-183. <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2019.05.006>

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS (ONU). **Declaração universal dos direitos humanos**. Acessado 03 set. 2023. Disponível em: <https://www.un.org/en/about-us/universal-declaration-of-human-rights>

REDE PENSSAN. **II Inquérito Nacional sobre Insegurança Alimentar no Contexto da Pandemia da COVID-19 no Brasil**. São Paulo, SP, 2022. Acessado 03 set. 2023. Disponível em: <https://olheparaafome.com.br/wp-content/uploads/2022/06/Relatorio-II-VIGISAN-2022.pdf>

RONTO, R., BALL, L., PENDERGAST, D., HARRIS, N. Food literacy at secondary schools in Australia. **Journal of School Health**, 86:11, 2016, 823-831. <https://doi.org/10.1111/josh.12440>

SNUGGS, S., HOUSTON-PRICE, C., HARVEY, K. Healthy eating interventions delivered in the family home: A systematic review. **Appetite**, 140, 114-133, 2019. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.05.014>

YOUSSEF, J., MORA, M., MAIZ, E., SPENCE, C. Sensory exploration of vegetables combined with a cookery class increases willingness to choose/eat plant-based food and drink. **International Journal of Gastronomy and Food Science**, 28, 100515, 2022. <https://doi.org/10.1016/j.ijgfs.2022.100515>