



**CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO
GASTRONOMIA**

O CONSUMO DE BATATA DOCE PELO PÚBLICO FITNESS

RECIFE, 2023



**CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO
GASTRONOMIA**

O CONSUMO DE BATATA DOCE PELO PÚBLICO FITNESS

Trabalho de Conclusão de Curso elaborado pelas discentes **Gabriela de Oliveira Silva, Joseglaipe Gonçalves de Carvalho Holanda dos Santos, Débora Passos de Lima e Raquel Jordão de Vasconcelos Silva** como forma avaliativa da disciplina Metodologia Científica do curso de Gastronomia.

RECIFE, 2023

Ficha catalográfica elaborada pela
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 2338/ O.

C755 O consumo de batata doce pelo público fitness/ Gabriela de Oliveira Silva
[et al.] ... - Recife: O Autor, 2023.

11 p.

Orientador(a): MsC. Pedro Arthur do Nascimento Oliveira.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro Universitário
Brasileiro – UNIBRA. tecnólogo em Gastronomia, 2023.

Inclui Referências.

1. Batata doce. 2. Fitness. 3. Saúde. I. Silva, Gabriela de Oliveira. II
Santos, Joseglaiibe Gonçalves de Carvalho Holanda dos. III. Lima, Débora
Passos de. IV. Silva, Raquel Jordão de Vasconcelos. V. Centro
Universitário Brasileiro - UNIBRA. VI. Título.

CDU: 641

Gabriela de Oliveira Silva
Joseglaiibe Gonçalves de Carvalho Holanda dos Santos
Débora Passos de Lima
Raquel Jordão de Vasconcelos Silva

**O CONSUMO DE BATATA DOCE PELO PÚBLICO
FITNESS**

Artigo aprovado como requisito parcial para obtenção do título de Tecnólogo em gastronomia, pelo Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, por uma comissão examinadora formada pelos seguintes professores:

Prof.º MsC. Pedro Arthur do Nascimento Oliveira
Professor Orientador

Prof.º Titulação Nome do Professor (a)
Professor (a) Examinador (a)

Prof.º Titulação Nome do Professor (a)
Professor (a) Examinador (a)

Recife, ___/___/___

NOTA: _____

Dedicatória: Dedico ao meu marido Fabiano Esdras e ao meu filho Fabiano por ter me ajudado nessa estrada (Joseglaipe Gonçalves de Carvalho Holanda dos Santos).

Dedico este trabalho ao meu esposo e filho, por quem desenvolvi o amor tão especial à gastronomia (Raquel Jordão de Vasconcelos Silva).

AGRADECIMENTOS

Primeiramente agradeço Deus por ter me dado esta oportunidade por fazer o curso do meu sonho gastronomia. (Joseglaiibe Gonçalves de Carvalho Holanda dos Santos).

Agradeço primeiramente a Deus pela oportunidade de realizar este tão sonhado curso, ao meu esposo pela força e incentivo (Raquel Jordão de Vasconcelos Silva).

“Sabe o que é culinária? São 350 técnicas que se fundem e criam milhões de preparos...”

(Ferran Adirà)

Sumário

1. INTRODUÇÃO.....	8
1.1 JUSTIFICATIVA.....	9
2. OBJETIVOS.....	9
2.1 OBJETIVO GERAL.....	9
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	9
3. METODOLOGIA.....	10
4. RESULTADO E DISCUSSÕES.....	11
4.1 - BATATA DOCE: CARACTERÍSTICAS.....	11
4.2 - BENEFÍCIOS DO CONSUMO DA BATATA DOCE.....	12
4.3 - O ESTILO DE VIDA <i>FITNESS</i>	14
4.4 - ESCONDIDINHO DE BATATA DOCE FIT.....	16
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	18
REFERÊNCIAS.....	18

1. INTRODUÇÃO

Desde os primórdios da civilização humana a relação mente e corpo vem sendo estudada. No princípio de forma branda e superficial, porém com ciência dos benefícios advindos de um físico saudável. Na Grécia antigas questões como simetria e proporção entre porções do corpo começaram a ser desenvolvidas e observadas, resultando posteriormente em uma categoria esportiva denominada de fisiculturismo.

Com o avanço das técnicas e estudos relacionados a práticas esportivas e musculação foi-se desenvolvendo centros especializados em práticas esportivas e da musculação. Que focaram apenas no desenvolvimento do físico para fins estéticos. Com o passar do tempo essa ótica foi sendo deixada de lado e passou a priorizar a questão da saúde, tanto física quanto mental, além do bem-estar promovido pela prática regular da atividade física.

Devido ao surgimento da demanda de necessidade coletiva por um corpo saudável, a ciência alimentícia focou em estudar e desenvolver alimentos que possuam uma palatabilidade aceitável além de promover benefícios à saúde advento do consumo dos mesmos. Diante deste contexto foi observado que alimentos naturais são os responsáveis por fazer com que o corpo humano possa expressar os melhores genes para o desenvolvimento físico. Assim, alimentos outrora considerados primitivos por não passar por nenhum tipo de processo industrial tanto para a conservação quanto para o preparo, tomaram lugar na preferência do consumidor.

Assim surge uma demanda crescente por alimentos naturais que promovam benefícios às saúdes aliadas à energia para a realização de práticas esportivas. Dentro dessa demanda o consumo do tubérculo conhecido como batata-doce se tornou corriqueiro, e diante do cotidiano de indivíduos que praticam esportes regularmente tornou-se algo indispensável para uma alimentação balanceada a fim de obter-se melhor desempenho físico.

A batata doce (*Ipomoea batatas*), é um alimento com composição nutricional que pode ser inserido no planejamento alimentar de praticantes de musculação, pois possui carboidrato com baixo índice glicêmico, minerais e vitaminas. Além disso, a batata doce possui diversos benefícios à saúde como auxiliar no tratamento de doenças crônicas não transmissíveis tais como: doenças cardiovasculares, diabetes mellitus, câncer e doenças respiratórias crônicas (Salazar, et. al. 2019).

Com o surgimento do estilo de vida *Fitness* o consumo regular de batata doce tornou-se ainda maior, tendo em vista que é um estilo de vida que busca uma promoção de bem-estar e saúde advindos da boa alimentação e práticas regulares de exercícios físicos. Devido a este fato, surge uma necessidade de ampliar as formas de consumo de tal alimento. Segundo Pinheiro (2020), apesar de se haver inúmeras formas de preparo da batata doce, há uma preferência, quase que unânime, de consumo da batata doce na forma cozida. Com isso surge também uma necessidade de criações e releituras de pratos que tenham a batata doce como um dos ingredientes principais, tanto para aliar novos perfis de consumidores quanto para satisfazer os atuais consumidores regulares do alimento.

1.1 JUSTIFICATIVA

Tendo em vista as necessidades da sociedade contemporânea e a busca pelo bem-estar físico e mental, aliando atividades esportivas regulares e alimentação saudável. Com isso, é comum observar praticantes de esportes consumirem batata doce regularmente mesmo sem saberem dos benefícios associados ao consumo da mesma para o funcionamento do organismo e para os resultados que podem ser obtidos a partir do consumo regular aliado a práticas esportivas. O presente trabalho visa solucionar a problemática do consumo desenfreado de batata doce por praticantes de esportes que alegam ter uma melhoria nos resultados almejados. A batata doce possui propriedades que possam acelerar os resultados almejados por praticantes de esportes.

2. OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

Investigar os benefícios à saúde advindos do consumo regular da batata doce, sua importância no desempenho físico para praticantes de atividades físicas e entender porque a batata doce é atrelada ao estilo de vida *Fitness*.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Compreender as propriedades nutricionais da batata doce que ajuda aos praticantes de esportes e membros no nicho *fitness*;

- Entender os resultados que podem ser obtidos aliando o consumo da batata doce com práticas esportivas.
- Entender os principais fatores da escolha de tal alimento para auxiliar na melhoria de resultados ligados ao desempenho físico, assim como pratos que possam contribuir para o consumo deste alimento.

3. METODOLOGIA

O presente trabalho trata-se de uma revisão integrativa da literatura, a qual proporciona uma análise de publicações com a temática proposta, permitindo discussões acerca de métodos e resultados de pesquisas. Foram realizadas buscas nas seguintes bases de dados: Scientific Electronic Library Online (SCIELO) e Google Acadêmico durante os meses de Setembro e Outubro de 2022 com os descritores: “Batata doce”, “Propriedades nutricionais da batata doce”, “consumo de batata doce por praticantes de musculação” e “Estilo de vida fitness”. O estudo procedeu-se mediante as seguintes etapas: definição do objetivo da pesquisa; demarcação dos critérios de inclusão; inspeção dos resultados; discussão e apresentação das informações alcançadas (SOUZA, SILVA, CARVALHO, 2010).

Considerou-se como questão de pesquisa: o benefício do consumo da batata doce para uma alimentação saudável, e a adesão do consumo para práticas esportivas. Foram utilizados como critérios de inclusão: artigos completos disponíveis gratuitamente nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (SCIELO) e Google Acadêmico; em idioma português e inglês. Com os dados obtidos, foram selecionados artigos científicos ligados à tipologia gastronômica abordada pelo trabalho. Todas as ideias centrais foram compiladas para se obter uma noção mais precisa do consumo da batata doce por praticantes de esportes e pelo público *Fitness*.

Por fim, foi analisado o desenvolvimento de um prato voltado para o público *Fitness* utilizando a batata doce como ingrediente principal a fim de obter exemplos práticos e ilustrativos das comidas que possam ser criadas com este alimento, assim como os resultados promovidos, mediante ao consumo dela.

4. RESULTADO E DISCUSSÕES

4.1 - BATATA DOCE: CARACTERÍSTICAS

A batata doce é uma dicotiledônea pertencente à família Convolvulaceae, gênero *Ipomoea* e espécie *Ipomoea batatas* (L) Lam. É cultivada tanto para a alimentação humana quanto para a alimentação animal, como forragem para o gado por exemplo. É distinta pela forma, sabor, textura e cor da raiz tuberosa (as mais comuns são as de cor branca, creme, amarela, laranja e roxa) (JOSÉ, 2012).



FIGURA 1: Partes principais de um pé de batata doce. FONTE: Salazar et. al. 2019.

Segundo Salazar et. al. (2019) A planta da batata doce pode ser dividida em três partes básicas e cada uma das quais tem suas próprias funções: O caule (ou rama) apresenta crescimento rasteiro, trepador ou ereto; As folhas são simples, alternadas dispostas em espiral em torno do caule (SOARES; MELO; MATIAS, 2002); E as flores são hermafroditas completas e apresentam: cinco sépalas, cinco pétalas e sua coloração varia do branco, lilás a diversas tonalidades do roxo (LEBOT, 2009; CAMARGO, 2013). As variedades de batata doce diferem em sua capacidade de produzir flores. Em condições normais no campo, algumas variedades não florescem, enquanto outras produzem flores em profusão (FOLQUER, 1978; LEBOT, 2009).



FIGURA 2: Esquema gráfico do crescimento da batata doce. FONTE: Google Imagens.

Porém a parte de maior valor comercial e nutricional da batata doce são suas raízes, que, dependendo da espécie, podem apresentar coloração variável de púrpura, roxo, salmão, alaranjada, amarelada, creme ou branco. As raízes ramificam nos primeiros 10 cm de profundidade do solo, apresentando uma raiz pivotante que atinge profundidade de até 1,30 m. As raízes da batata doce podem apresentar função de reserva energética ou função tuberosas, responsáveis pela absorção de água e nutrientes pelo solo. A parte tuberosa da raiz possui elevado interesse comercial (SILVA et al., 2011; LEBOT, 2009).



FIGURA 3: Estrutura de um pé de batata doce. FONTE: Google Imagens.

4.2 - BENEFÍCIOS DO CONSUMO DA BATATA DOCE

A batata doce (*Ipomoea batatas*), é um alimento com composição nutricional que pode ser inserido no planejamento alimentar de praticantes de musculação, pois possui carboidrato com baixo índice glicêmico, minerais, vitaminas e um sabor levemente adocicado, é nutritivo e muito versátil, podendo ser preparada de diversas maneiras diferentes, como: purês, chips, assada, batata palha, cozida, no preparo de massas, pães, bolinhos e escondidinhos. Além de ser considerada saborosa pelos seus consumidores, a batata doce é rica em vitaminas A, B5, riboflavina, niacina, tiamina e carotenóides, proporcionando vários benefícios à saúde como o fortalecimento do sistema imune e a prevenção da saúde ocular.

Além destas características, a batata doce possui diversos benefícios à saúde como auxiliar no tratamento de doenças crônicas não transmissíveis tais como: doenças cardiovasculares, diabetes mellitus, câncer e doenças respiratórias crônicas (Salazar, et. al. 2019).

O tipo de carboidrato presente na batata doce, torna este alimento atraente aos praticantes de musculação, pois seu consumo no pré-treino pode resultar na melhora do

desempenho, uma vez que fornece energia por mais tempo durante o treino (Piaia e colaboradores, 2007; Rodrigues e Santos, 2011; Azevedo e colaboradores, 2015).

Além de fornecer muita energia, participa do processo de construção muscular e recuperação do glicogênio do músculo evitando a fadiga. Fornece energia cadenciada para o músculo e ao contrário da batata inglesa, que tem um alto índice glicêmico, podendo ser acondicionada no tecido adiposo.

Estas e outras características fizeram com que a batata doce fosse aderida tanto para praticantes de esporte quanto musculação, além do público *fitness*. O consumo controlado deste alimento auxilia tanto nos treinos de força e resistência devido ao seu alto teor glicêmico quanto no emagrecimento tendo em vista que as fibras presentes na batata doce promovem uma sensação de saciedade prolongada auxiliando, assim, nos treinos voltados para a perda de peso.

Em um estudo realizado por Pinheiro em 2020, foram entrevistadas 98 pessoas que praticavam musculação em academias particulares situadas no município de Caxias, Maranhão. O questionário consistia em perguntas de multipla escolha com direcionamento do sexo e do nível de escolaridade dos participantes. Quanto ao perfil dos praticantes de musculação, verificou-se que 62% eram mulheres, com idade entre 18 a 35 anos, 54% estudaram até ensino superior, em que a maioria pratica musculação há mais de um ano, 54% afirmaram que realizam este exercício de 3 a 5 vezes por semana e 85% realizam entre 1 a 2 horas de exercício (TABELA 1).

Variáveis		%
Gênero	Feminino	62
	Masculino	38
Faixa etária (anos)	18-25	51
	26-35	31
	36-45	9
	>45	8
	Ensino Fundamental	8
Escolaridade	Ensino Médio	30
	Ensino Superior	54
	Pós-graduação	10
	1 mês	14
Tempo de prática de musculação	1 a 6 meses	27
	7 a 1 ano	15
	> de um ano	34
	3 vezes por semana	2
Frequência de prática de musculação	3 a 5 vezes por semana	54
	>5 vezes por semana	33
	1 hora	54
Tempo gasto na prática de musculação	1 a 2 horas	31
	>2 horas	4

TABELA 1: Triagem do perfil de consumidores de batata doce que praticam musculação. FONTE: Pinheiro 2020.

Dentre os entrevistados pode-se verificar que 89% consumiam batata doce, sendo ela cozida a forma mais frequente de consumo principalmente em lanches entre as refeições. Nenhum dos participantes relatou algum tipo de doença ou mal estar provocado pelo consumo da mesma. Concluiu-se também que a frequência de consumo deste alimento pelos praticantes de musculação de Caxias - MA, 20 participantes relataram consumir diariamente e 31 consumiram pelo menos 3 vezes na semana. Também observou que a razão pela qual os entrevistados consumiam a batata doce era majoritariamente pelo seu valor nutricional.

Por fim o autor chegou à seguinte conclusão: O consumo da batata doce por praticantes de musculação é feito, em sua maioria, na forma cozida e devido às suas propriedades nutricionais que tanto auxiliam no treino quanto auxiliam no aumento da saciedade.

4.3 - O ESTILO DE VIDA *FITNESS*

Desde os primórdios da história humana a prática de exercícios físicos vem sendo algo comum em diferentes civilizações ao redor do mundo. Apesar de não parecer, a prática de exercícios físicos regulares como forma de manutenção da saúde e estética corporal vem desde a Grécia antiga, onde foi criado um termo utilizado até os dias atuais, o termo academia, que hoje é designado a espaços fechados que são destinados a prática da educação física em suas várias vertentes (calistenia, hipertrofia, halterofilismo, aeróbica).

Desde a década de 80 que o termo vem sendo aplicado a tais espaços que possuíam outras denominações como (Institutos de modelação física, Centros de Fisiculturismo, Clube de Calistenia, etc).

Akademia foi um termo grego que se transformou em academia no latim. Sua origem se dá devido a escola do filósofo Platão na Grécia antiga que se situava no bosque que seu nome homenageia o lendário herói grego Akademos, por isso a escola foi denominada desta maneira, Akademia. Em que se ensinava filosofia, matemática e ginástica (RODRIGUES, 2012 apud TOSCANO, 2001).

A educação na Grécia antiga se sustentava em dois pilares, primeiro, o da música onde era desenvolvido o equilíbrio e a concentração, e o segundo, o da educação física/ginástica, tendo em vista que o corpo saudável era considerado tão importante quanto uma mente sadia. “Mens sana in corpore sano” é uma citação da Satira X do poeta romano Juvenal, que

significa “corpo são, mente sã” (Juvenal 1782), citação que reflete bem o contexto educacional da Grécia antiga.

Por esse motivo, segundo Pedroso (2009), em português se utiliza o conceito de academia para espaços nos quais os exercícios físicos são promovidos. Apesar de possuir um conceito muito amplo, de acordo com os Diretores de Ciência da Saúde (DeCS) pode-se definir o termo como "instalações que têm programas que pretendem promover e manter um estado de bem estar físico para ótimo desempenho e saúde”.

Segundo Antunes (2009), desde o século passado o professor de educação física alemão Atila fundou em 1867, em Bruxelas, um instituto físico destinado ao ensino da cultura física com aparelhos.

No Brasil a popularização das academias se deu a partir da década de 60 a partir do modismo, assim foram surgindo novas instalações em diversas capitais e cidades do interior do país.

“De acordo com Moraes (2006), até o início da década de 70, as academias eram frequentadas preferencialmente por homens e a atividade oferecida era quase sempre a musculação, nome que surgiu para quebrar o preconceito que existia contra o halterofilismo e ao mesmo tempo atrair as mulheres para essa atividade. O crescimento dessa prática no Brasil, acompanhando o movimento mundial, ocorreu entre os anos 70 e 80, em torno da manutenção do corpo e do hábito regular de exercícios físicos.” (Moraes, 2006).

Segundo o *personal trainer* Guilherme Báu o surgimento das mesmas se deu com a utilização de materiais diversos para a realização das práticas físicas, no início, utilizavam-se brita, cascalho, areia e cimento e os faziam de pesos, até mesmos canos eram aproveitados e serviam como barras nos anos de 1980. Naquela época até os anos 90 a estética corporal era o principal fator para a prática de exercícios físicos em academias, porém, com o tempo o intuito da prática de exercícios foi deixando de lado o fator estético e passando a contemplar a saúde física, mental e emocional. A partir daí as academias passaram não só a pregar a prática de exercícios ligada à estética corporal, mas também, a pregar pelo bem-estar físico/mental.

De acordo com esse novo contexto surge um grupo específico de pessoas que estão preocupadas com o seu bem estar físico/mental, e não só com sua estética corporal, que são denominadas de Fitness. Segundo o dicionário Webster's, o significado da palavra Fitness é: “aptidão, competência, adequação, conveniência”. Ainda de acordo com o autor, a etimologia da palavra vem do inglês “Fit + ness”: “Fit” significa ajustamento/adaptação e “Ness” é um sufixo formador de substantivos abstratos de modo ou condição. Assim, fitness é o estado ou

condição de se ajustar ou se adaptar às suas necessidades individuais (XXX, XX). Devido a este fato Dantas (2009) explica que o termo se difere dos conceitos de aptidão ou condicionamento físico, expressões que comumente são utilizadas de forma equivocada em substituição do mesmo. Enquanto o primeiro refere-se ao nível de potencialidade motora e performance física de uma pessoa, o segundo refere-se ao estado de desenvolvimento físico apresentado pelo indivíduo, aos hábitos de higiene que possui e ao seu nível de treinamento. Ainda segundo o autor, utilizar o termo para um indivíduo que frequenta academia é extremamente simplista, pois a preocupação não deve só ser em sua aparência física, hipertrofia muscular, mas sim com a harmonia entre o físico, mente e emoção.

“A práxis da ecologia do corpo só é possível quando se adotam hábitos saudáveis de alimentação, cuidados com a higiene corporal, a suspensão do uso do tabaco e a limitação da ingestão de álcool, práticas de relaxamento e meditação e a execução de exercícios físicos adequados, na dosagem certa, orientados para uma melhor qualidade de vida, além de atenções específicas para os aspectos emocionais, intelectuais e sociais” (DANTAS, 2009, p.304).

Dantas (2009) infere que a materialização da preocupação com a ecologia do corpo é a ação do fitness que agora pode ser entendido em sua plenitude. Esse grupo de pessoas ressignifica o mundo ao seu redor, por meio de uma análise comparativa de como era sua rotina antes e depois de adotar esse estilo de vida, uma vez que, tais mudanças aparecem após a escolha de abraçar uma série de hábitos e costumes que caracterizam essa prática.

Ao fim, pode-se inferir que esse grupo busca não apenas sua realização estética, mas também manter um estilo de vida condizente com suas necessidades individuais, sejam elas físicas, emocionais ou até mesmos intelectuais em uma rotina, na qual corpo e mente andam alinhados para o alcance dos resultados almejados.

4.4 - ESCONDIDINHO DE BATATA DOCE FIT

O escondidinho de batata doce fit foi desenvolvido pelo Centro Universitário da Fundação Assis Gurgacz, localizada no município de Cascavel-PR. Para a elaboração do produto foram selecionados alguns alimentos, escolhidos conforme as propriedades nutricionais, como vitaminas, propriedades antioxidantes, sendo essenciais para o bom funcionamento do organismo. Os ingredientes utilizados na formulação foram: o peito de frango desfiado, cebola, alho, sal, pimenta calabresa, tomate, batata doce, manjeriço, cheiro verde, goma de xantana, óleo de coco e água.

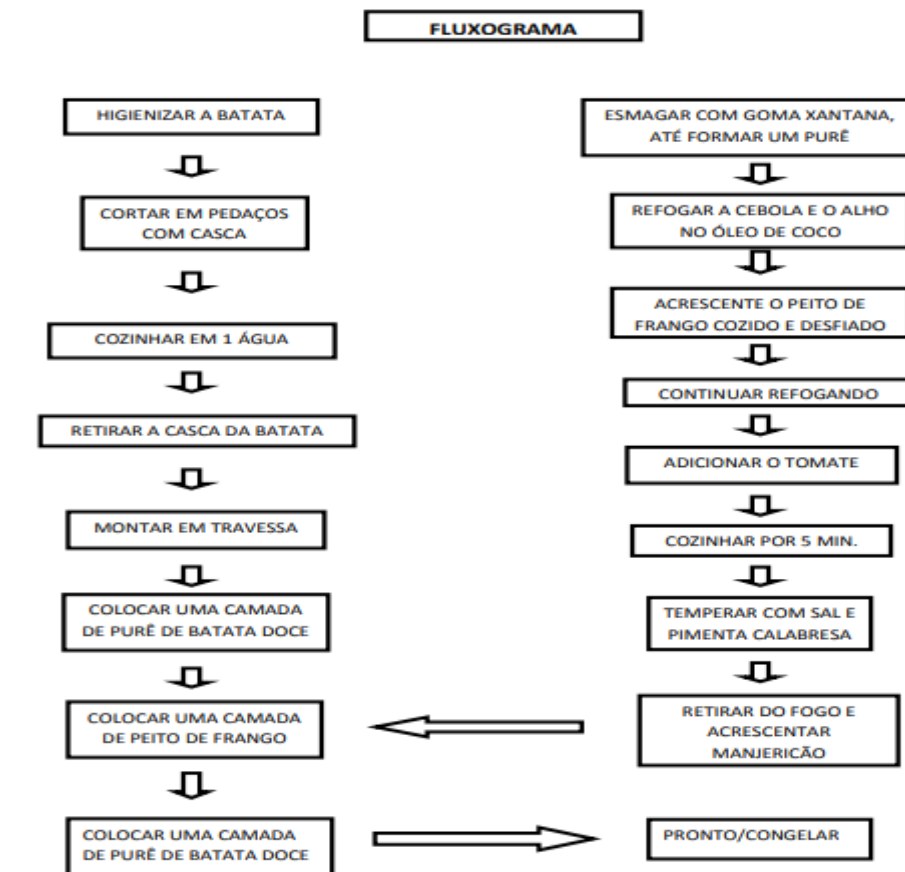


FIGURA 4: Fluxograma da preparação do escondidinho de batata doce fit. FONTE: Machado 2016.

Por fim Machado (2016) concluiu que o escondidinho de batata doce fit apresenta a quantidade esperada de Kcal totais em uma porção de 100g e que o mesmo pode ser incluído na dieta diária de qualquer pessoa, principalmente as que buscam uma vida mais saudável, pois a quantidade de gorduras totais é baixa, possui uma boa quantidade de proteína, baixos níveis de carboidratos e fibra alimentar.

Informação nutricional (100g)	
Valor energético	101,86 Kcal
Proteínas	12,06 g
Lipídios	1,23 g
Carboidratos	9,019 g
Fibras	1,07 g



Figura 5: Informação nutricional na porção de 100g de escondidinho de batata doce fit. FONTE: Machado 2016.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao fim, pode-se observar que as propriedades nutricionais da batata doce configuram a ela a classificação de um alimento saudável e rico nutricionalmente, além disso, tais propriedades fazem com que a mesma seja utilizada para práticas esportivas, musculação e por pessoas que se identificam ou participam do estilo de vida *Fitness*.

Tendo em vista os objetivos almejados por praticantes de musculação (hipertrofia, calistenia e ganho de massa muscular) que são obtidos apenas conciliando o exercício a hábitos alimentares que proporcionem o êxito em tais objetivos. O tipo de carboidrato presente na batata doce, por ser de fácil acesso ao metabolismo, é queimada durante o exercício promovendo energia na medida certa, sem extrapolar, resultando tanto em ganho de massa magra e aumento da definição muscular quanto na perda de peso.

Pessoas que se identificam com o estilo de vida *Fitness* têm aderido, também, ao consumo regular da batata doce aliado às práticas esportivas. Além deste motivo, o consumo de batata doce regularmente proporciona inúmeros benefícios à saúde, além de combater doenças crônicas não transmissíveis, como doenças cardiovasculares e diabetes, por exemplo. Reafirmando a identidade *fitness* dos indivíduos que a consomem, tendo em vista a necessidade da tríplice deste estilo de vida (corpo, mente e bem estar).

Com isso é de fácil percepção que a gastronomia tem um papel incisivo nessa relação corpo e mente saudável. Novas preparações vem tomando conta dos menus de restaurantes ou até mesmo nos menus de fornecedores de marmitas fit. Ao analisarmos a criação do escondidinho de batata doce é possível salientar a potencialidade que o prato tem para conquistar uma parcela significativa do mercado consumidor de alimentos saudáveis, que vem crescendo a cada ano.

REFERÊNCIAS

1. GOMES, P. Benefícios da batata doce para a sua saúde. Disponível em: <<https://blog.mundoverde.com.br/alimentacao/beneficios-da-batata-doce-para-a-sua-saude/>>. Acesso em: 23 nov. 2022.
2. Os benefícios da batata doce para praticantes de musculação. Disponível em: <<https://greenlifeacademias.com.br/os-beneficios-da-batata-doce-para-praticantes-de-musculacao/>>. Acesso em: 23 nov. 2022.

3. Vista da Avaliação do consumo de batata-doce (ipomoea batatas) em praticantes de musculação. Disponível em: <<http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/1164/932>>. Acesso em: 20 nov. 2022.
4. ANTUNES, A. Academias de Ginástica e Musculação. 2009. Disponível em <<http://www.webartigos.com/artigos/academias-de-ginastica-e-musculacao/29648/>>. Acesso 21 de setembro de 2014.
5. RODRIGUES, Adriana do Nascimento. Motivação à Prática de Atividades Físicas em uma Academia de Ginástica de Porto Velho. 2012. 34f. Trabalho de Conclusão de Curso - Fundação Universidade Federal de Rondônia. Porto Velho, Rondônia, 2012. Disponível em <http://www.def.unir.br/downloads/1683_motivacao_a_pratica_de_atividades_fisicas_em_uma_academia_de_ginastica_de_porto_velho.pdf> Acesso em 21 de setembro de 2014.
6. BÁU, Guilherme (2012). Fitness ou Wellness: O que o seu cliente busca em sua Academia? Disponível em: <<http://www.educacaofisica.com.br/index.php/blogs-ef/entry/fitness-ouwellness-o-que-o-seu-cliente-busca-em-sua-academia#sthash.81xcJxXZ.dpuf>> Acesso: 13/09/2014.
7. DANTAS, E. H. Pensando o corpo e o movimento. Rio de Janeiro: Shape, 2005. p.36 - 68. _____.; BEZERRA, Jani Cléria P.; MELLO, Danielli B. Fitness Saúde e Qualidade de Vida. In: VIANNA, Jeferson; NOVAES, Jefferson. Personal Training & Condicionamento Físico em Academia. 3 Ed. Rio de Janeiro: Shape, pp.297- 335, 2009. Disponível em <<http://www.headcoach.com.br/artigos/Atividade%20f%C3%ADsica/Fitness%20sa%C3%BAde%20e%20qualidade%20de%20vida.pdf>> Acesso 10 de agosto de 2014.
8. SALDANHA, Felipe. Frango com batata doce: uma análise sobre a construção da identidade fitness no Instagram, 2014. p.23- 28.
9. SALAZAR, Rodrigo et. al. PROPRIEDADES NUTRICIONAIS E BENEFÍCIOS DO CONSUMO DA POLPA E FOLHA DE BATATA DOCE, 2019. UNICRUZ.