

## PERCEPÇÃO E HÁBITOS DE CONSUMO DE ALIMENTOS FUNCIONAIS

Cristiane Samara De Bastiani<sup>1</sup>

Sarissa Romani<sup>2</sup>

Milene Marquezi<sup>3</sup>

### Resumo

A preocupação com a saúde provocou uma mudança no perfil do consumidor, que vêm buscando por alimentos mais saudáveis e com propriedades funcionais. Esse fator também contribuiu para que a indústria de alimentos invista nesses produtos, oferecendo uma gama cada vez maior desses alimentos. Nesse contexto, o presente estudo teve como objetivo avaliar a percepção e o consumo de alimentos funcionais através da elaboração e aplicação de um questionário estruturado. A amostra do presente estudo totalizou em 257 respondentes, sendo que destes a maioria (79%) residia no estado de Santa Catarina e 81,3% era do sexo feminino. A maioria dos respondentes (73,2%) relatou não ter nenhum problema de saúde, enquanto 10,5% relatou ter excesso de peso/obesidade e 5,4% hipertensão arterial. Os alimentos funcionais mais conhecidos foram os prebióticos (72,4%), ômega 3 (61,1%) e probióticos (58,4%). Com relação ao consumo, a maioria também relatou que consome alimentos funcionais diariamente (31,1%) ou semanalmente (28%) e afirmou que consome para a manutenção da saúde (70,4%). Além disso, a maioria dos indivíduos acredita que os alimentos funcionais são eficazes (49,8%) ou muito eficazes (47,1%) e que compram alimentos funcionais devido aos benefícios para a saúde (81,7%). Ainda, quando questionados sobre as barreiras que interferem no consumo, 39,7% citou que a principal barreira seria a falta do conhecimento sobre os alimentos e seus benefícios. Portanto, os resultados obtidos indicam que a maioria da população estudada conhece os alimentos funcionais, consome esses alimentos frequentemente e acredita nos seus benefícios para a saúde.

**Palavras-Chave:** Alimentos saudáveis. Questionário. Saúde. Benefícios.

---

<sup>1</sup> Acadêmica do Curso de Especialização em Ciência e Tecnologia de Alimentos com Ênfase em Alimentos Funcionais do Instituto Federal de Santa Catarina. debastiani.cris@gmail.com

<sup>2</sup> Acadêmica do Curso de Especialização em Ciência e Tecnologia de Alimentos com Ênfase em Alimentos Funcionais do Instituto Federal de Santa Catarina. romani.inamor@gmail.com

<sup>3</sup> Docente do Curso de Especialização em Ciência e Tecnologia de Alimentos com Ênfase em Alimentos Funcionais do Instituto Federal de Santa Catarina. milene.marquezi@ifsc.edu.br

## 1 INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, tem-se observado uma mudança no perfil do consumidor a nível mundial. Esse consumidor vem melhorando os hábitos alimentares, com uma diminuição do consumo de alimentos considerados prejudiciais à saúde e aumento do consumo de alimentos saudáveis. Essa alteração pode ser justificada devido ao aumento da expectativa de vida e a compreensão da relação entre alimentação e saúde (COSTA, 2019). No Brasil, também se observa uma mudança de comportamento, onde os consumidores estão mais críticos e preocupados com a saúde. A população está mais consciente sobre os riscos que a obesidade apresenta, fato que pode justificar a adoção de hábitos alimentares mais saudáveis (BRASIL, 2018).

A tendência de saudabilidade também colabora com essa realidade, pois altera o comportamento do consumidor que procura por alimentos mais saudáveis, ao mesmo tempo em que há o declínio da procura de alimentos ricos em açúcares e sódio (COSTA, 2019). A busca por uma alimentação mais saudável despertou o interesse em alimentos que auxiliem na prevenção de doenças (VIDAL *et al.*, 2012). Nesse contexto, surgem os alimentos funcionais, que são alimentos que, além de cumprir suas funções nutricionais básicas, contêm nutrientes que podem melhorar o bem-estar físico e mental dos consumidores e reduzir o risco de algumas doenças (COSTA, 2019; VIDAL *et al.*, 2012). Os efeitos dos alimentos funcionais são observados no tratamento e prevenção do câncer, Diabetes mellitus, hipertensão arterial, Mal de Alzheimer, doenças ósseas, cardiovasculares, inflamatórias e intestinais (VIDAL *et al.*, 2012).

Os alimentos funcionais estão presentes no mercado há quase 40 anos, porém ainda não há um consenso sobre a definição desses produtos. Existe uma grande variação do que é considerado alimento funcional e há um conflito ainda maior quando o consumidor é questionado sobre seu entendimento sobre esses produtos (COSTA, 2019).

A regulamentação dos alimentos funcionais no Brasil é amparada pelo Ministério da Saúde através da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), a qual estabelece comissões responsáveis para tratar desse assunto (BRASIL, 1999; CARDOSO, 2016; VIDAL *et al.*, 2012). Porém, a legislação brasileira também não apresenta uma definição para o termo “alimentos funcionais”, mas avalia e aprova a alegação de propriedade funcional e propriedade de saúde, e também, estabelece

as diretrizes para sua utilização (BRASIL, 1999; COSTA; ROSA, 2016; COSTA, 2019). Segundo a Portaria nº 398 de 30 de abril de 1999, o alimento ou ingrediente que alegar propriedades funcionais ou de saúde pode, além de funções nutricionais básicas, quando se tratar de nutriente, produzir efeitos metabólicos, fisiológicos ou benéficos à saúde, e deve ser seguro para o consumo sem supervisão médica. Além disso, existe a Resolução RDC nº 2 de Janeiro de 2002, que refere-se a padronização que devem ser adotadas para a avaliação de segurança, registro e a comercialização de substâncias bioativas e probióticos com alegação de propriedades funcionais e/ou de saúde (BRASIL, 2002).

A Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), por meio da Resolução nº 19 de 30 de abril de 1999, estabeleceu quais nutrientes e não nutrientes possuem alegação de propriedade funcional ou de saúde, sendo eles: ácidos graxos, carotenoides, fibras alimentares, fitoesteróis, polióis, probióticos e proteína de soja. Os ácidos graxos (ômega 3 e 6) são encontrados em óleos vegetais e gorduras animais, e auxiliam na redução de inflamações e dos níveis séricos de colesterol LDL (VIDAL *et al.*, 2012).

Os carotenóides são agentes antioxidantes que estimulam o sistema imunológico. São pigmentos de cor vermelha, alaranjada, amarela ou verde que são encontrados em vegetais (VIDAL *et al.*, 2012).

As fibras podem ser classificadas em dois grupos: solúveis e insolúveis. Elas são encontradas em cereais, leguminosas, sementes, frutas e hortaliças. Esse grupo é muito conhecido por auxiliar na melhora do funcionamento intestinal e prevenção de doenças intestinais tais como o câncer, mas também contribuem para a diminuição dos níveis de colesterol, previnem doenças cardiovasculares, auxiliam no tratamento da obesidade e promovem o retardo da absorção da glicose (VIDAL *et al.*, 2012).

Os fitoesteróis são componentes naturais dos óleos vegetais, encontrados em frutas e hortaliças. Podem auxiliar na prevenção de doenças cardíacas e redução dos níveis de colesterol (VIZZOTTO; KROLOW; TEIXEIRA, 2010). Os polióis (manitol, xilitol, sorbitol) são edulcorantes e/ou umectantes utilizados como substitutos do açúcar (BRASIL, 1999).

Os probióticos são alimentos que contém microrganismos vivos que atuam de forma benéfica, melhoram a microbiota intestinal e favorecem o seu equilíbrio. Além disso, auxiliam na melhora da imunidade e aumentam a biodisponibilidade de

certos nutrientes (VIZZOTTO; KROLOW; TEIXEIRA, 2010). Por fim, a proteína de soja também é considerada um nutriente funcional e que pode colaborar na redução do colesterol (BRASIL, 1999).

Dessa forma, os benefícios ocorridos pela ingestão regular dos alimentos funcionais podem ser percebidos com ações das atividades antioxidantes, diminuição dos níveis de colesterol, redução da pressão sanguínea, controle da glicose e diminuição da concentração de hormônios, efeitos anticancerígenos e antidepressivos (VIDAL *et al.*, 2012).

A propensão do mercado está voltada aos alimentos com alegações funcionais e de saúde. Toda a função fisiológica, psicológica, metabólica ou celular que associe a ingestão alimentar com os efeitos benéficos à saúde, demonstram credibilidade a uma alegação funcional e oferece diversas estratégias para o desenvolvimento de novos produtos a partir de um alimento ou ingrediente funcional (BERTÉ *et al.*, 2011; SILVA *et al.*, 2019; SOUSA *et al.*, 2013).

A indústria de alimentos é caracterizada por ser intensiva em tecnologia e pela busca constante em inovação, por isso a produção de novos alimentos está contribuindo para inserção de novas indústrias no mercado contemplando o setor com produtos funcionais (GIANEZINI *et al.*, 2012).

Para as empresas de alimentos, focados no ramo de alimentos funcionais, o investimento em inovação e tecnologias precisam atender as demandas da sociedade em busca de saúde, se especializando e segmentando os seus produtos, buscando sempre o processo de transformação (SOUSA *et al.*, 2013).

Diante da crescente busca por alimentos mais saudáveis e que propiciem benefícios para a saúde, e também, considerando o aumento no desenvolvimento de produtos com alegações de propriedades funcionais, o objetivo deste trabalho foi avaliar a percepção e hábitos de consumo dos alimentos funcionais utilizando um questionário estruturado.

## **2 METODOLOGIA**

### **2.1 Tipo do estudo**

O presente estudo caracteriza-se como exploratório e descritivo, com abordagem quantitativa e qualitativa. A percepção e o consumo dos alimentos funcionais foram avaliados por meio de um questionário estruturado com questões de múltipla escolha.

## 2.2 Estrutura do questionário

O questionário foi desenvolvido com base em outros questionários prévios já aplicados e publicados na literatura (CRUZ *et al.*, 2017; FERRÃO, 2012; MARQUES, 2012; MATTAR, 2019; OLIVEIRA; CARDOSO, 2010; OLIVEIRA *et al.*, 2016) e contemplou 16 questões de múltipla escolha, sem identificação dos respondentes.

O questionário foi estruturado a fim de obter informações sobre o perfil sociodemográfico, como cidade, sexo, faixa etária, escolaridade e renda familiar (questões 1 a 5), o estado de saúde (questão 6) e sobre a percepção e consumo dos alimentos funcionais (questões 7 a 16).

O questionário avaliou as seguintes informações: quais alimentos funcionais o consumidor conhece (questão 7), a frequência do consumo de alimentos funcionais (questão 8), os benefícios que o consumidor procura com o seu consumo (questão 9), em quais situações considera que os alimentos funcionais devem ser ingeridos (questão 10), eficácia desses alimentos (questão 11), se verifica a informação de propriedades funcionais na hora da compra (questão 12), fator que influencia na compra desses alimentos (questão 13) e por fim, se existem barreiras quanto ao seu consumo (questão 16).

Ademais, duas questões (14 e 15) avaliaram o nível de concordância (concordo, discordo, não concordo nem discordo) sobre determinadas afirmações sobre os alimentos funcionais.

## 2.3 Procedimento de coleta de dados e amostragem

Para o presente estudo não foi possível determinar um número amostral. Dessa forma, foi considerada uma amostragem não probabilística por conveniência pela técnica de bola de neve. Essa técnica é aplicada em pesquisas sociais, sendo que os participantes iniciais do estudo podem indicar novos participantes até que o objetivo proposto seja alcançado (BALDIN; MUNHOZ, 2011). Essa amostra foi assim definida, pois o objetivo deste trabalho não é obter um resultado representativo da população, mas sim, entender o nível de conhecimento dos consumidores quanto aos alimentos funcionais.

Além disso, para realizar análises multivariadas, pelo menos cinco entrevistados são necessários para cada variável preditora de um questionário (HAIR JUNIOR *et al.*, 2005). Assim, a quantidade de participantes (n=250) se aplica ao mínimo previsto (n= 80), considerando que o questionário possui 16 variáveis

preditoras.

O questionário foi elaborado no site do *Google Forms*® e divulgado aos contatos das pesquisadoras por meio de redes sociais como *Whatsapp*®, *Facebook*® e *Instagram*®. Os participantes receberam o formulário *online* da pesquisa, juntamente com uma breve explicação sobre o objetivo da mesma e do conceito de alimentos funcionais. Os dados foram coletados durante 30 dias entre os meses de maio e junho de 2021.

## **2.4 Análise dos dados**

As respostas foram coletadas diretamente no site do *Google Forms*® e posteriormente transferidas para as planilhas do *Microsoft Office Excel*®. A caracterização da amostra foi realizada utilizando percentual.

## **3 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

### **3.1 Perfil sociodemográfico dos entrevistados**

No presente estudo, obteve-se uma amostra de 258 indivíduos. Destes, eliminou-se um respondente, pois assinalou que não aceitava participar da pesquisa. Desta forma, a amostra final avaliada foi de 257 respostas (Apêndice A).

Os resultados da presente pesquisa demonstram que pessoas de cinco estados diferentes responderam ao questionário, sendo a maioria pertencente ao estado de Santa Catarina (37 cidades), seguido do Paraná (10 cidades), Rio Grande do Sul (8 cidades), São Paulo (4 cidades) e Pará (2 cidades).

Dos 257 entrevistados neste estudo, a maioria é do sexo feminino (81,3%). A faixa etária que teve o maior número de respondentes foi de 26 a 35 anos (36,65%).

Com relação à escolaridade, a maioria dos respondentes possui Pós-graduação (34,2%), seguida de pessoas com Ensino Superior completo (25,3%). Já sobre a renda familiar, os resultados demonstram que a maioria dos respondentes possui uma renda de R\$ 2200,00 a R\$ 4400,00 (32,7%).

### **3.2 Perfil de saúde dos entrevistados**

O presente estudo também avaliou o estado de saúde dos respondentes, onde os mesmos relataram se possuíam algum problema de saúde, conforme apresenta a Tabela 1.

**Tabela 1** - Perfil de saúde dos entrevistados.

Parâmetro	Número de indivíduos (n)	Percentual (%)
Não tem problema de saúde	188	73,2
Diabetes Mellitus	6	2,3
Hipertensão arterial	14	5,4
Doenças cardiovasculares	6	2,3
Doenças renais	4	1,6
Doenças osteomusculares	10	3,9
Excesso de peso/Obesidade	27	10,5
Câncer	2	0,8
Hipo ou hipertireoidismo	8	3,1
Doença auto-imune	4	1,6
Depressão	1	0,4
Doença intestinal	2	0,8
Enxaqueca	2	0,8
Alergias	1	0,4
Dislipidemia	1	0,4
Ovários policísticos	1	0,4

Fonte: Autoras (2021).

Observa-se que a maioria dos respondentes (73,2%) não apresentava nenhum problema de saúde. Entre os problemas (doenças) citados pelos 26,8% restantes, o que mais se destacou foi o excesso de peso/obesidade (10,5%), seguido pela hipertensão arterial (5,4%) e doenças osteomusculares (3,9%). No Brasil, dados da pesquisa Vigitel feita pelo Ministério da Saúde, também apontam que as doenças crônicas mais incidentes são a hipertensão arterial (24,5%) seguida pela obesidade (20,3%). Ainda, a maioria da população brasileira está com excesso de peso (55,4%) (BRASIL, 2019).

### 3.3 Percepção e consumo dos alimentos funcionais

Os resultados sobre a percepção e os hábitos de consumo dos alimentos funcionais estão apresentados na Tabela 2.

**Tabela 2 - Percepção e consumo de alimentos funcionais.**

<b>Pergunta</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Número de indivíduos (n)</b>	<b>Percentual (%)</b>
<b>Quais os alimentos funcionais você conhece?</b>	Probióticos	150	58,4
	Prebióticos	186	72,4
	Antioxidantes	126	49
	Ômega 3	157	61,1
	Isoflavona	68	26,5
	Outros	3	1,2
	Não conheço	24	9,3
<b>Com que frequência você costuma consumir alimentos funcionais?</b>	Nunca	9	3,5
	Raramente	52	20,2
	Mensalmente	32	12,5
	Semanalmente	72	28
	Diariamente	80	31,1
	Mais que uma vez por dia	12	4,7
<b>Quais os benefícios que você procura com o consumo de alimentos funcionais?</b>	Prevenção de doenças	131	51
	Controle de Diabetes Mellitus	9	3,5
	Redução do colesterol	30	11,7
	Melhorar o funcionamento intestinal	123	47,9
	Prevenção do câncer	20	7,8
	Emagrecimento	67	26,1
	Manutenção da saúde	181	70,4
	Outros	2	0,8
	Relata não ter conhecimento	1	0,4
<b>Em quais situações você considera que os alimentos funcionais devem ser ingeridos?</b>	Gravidez	33	12,8
	Infância e adolescência	39	15,2
	Idosos	34	13,2
	Praticantes de atividade física	35	13,6
	Adultos	45	17,5

continua



	Devem ser incluídos na alimentação diária independente da faixa etária	242	94,2
<b>Qual a sua opinião sobre a eficácia dos alimentos funcionais?</b>	Muito eficaz	121	47,1
	Eficaz	128	49,8
	Pouco eficaz	8	3,1
	Nada eficaz	0	0
<b>Ao comprar um alimento funcional, você verifica se o mesmo tem propriedades funcionais?</b>	Nunca	35	13,6
	Raramente	82	31,9
	Frequentemente	97	37,7
	Sempre	43	16,7
<b>Qual o fator que influencia na compra de alimentos funcionais?</b>	Benefícios para a saúde	210	81,7
	Marca	13	5,1
	Sugestão de amigos/familiares	42	16,3
	Indicação médica/nutricionista	63	24,5
	Publicidade/marketing	16	6,2
	Não compro alimentos funcionais	16	6,2
<b>Você considera que existem barreiras que influenciam no consumo dos alimentos funcionais? Se sim, qual é a principal barreira?</b>	Não existem barreiras	23	8,9
	Preço elevado	67	26,1
	Sabor desagradável	9	3,5
	Disponibilidade/conveniência	41	16
	Conhecimento sobre os alimentos e seus benefícios	102	39,7
	Incerteza sobre os seus benefícios	11	4,3
	Outros	4	1,6

Fonte: Autoras (2021).

Na primeira questão apresentada na Tabela 2, os indivíduos foram questionados sobre quais alimentos funcionais conheciam. Foram listados os principais grupos de alimentos e também deixado a possibilidade de relatarem outros. Os alimentos funcionais mais mencionados foram os prebióticos (72,4%), seguido pelos alimentos com ômega 3 (61,1%) e dos alimentos com probióticos

(58,4%). Além disso, 9,3% dos respondentes relataram que não conhecem nenhum alimento funcional e 1,2% relataram o conhecimento de outros alimentos, tais como, canela, cúrcuma, uva e crucíferas. Os dados do presente estudo se assemelham a pesquisa de Ferrão (2012), onde os alimentos mais mencionados também foram os alimentos ricos em fibras (87%) seguidos dos alimentos enriquecidos com ômega 3 (84%).

Quanto à frequência de consumo, a maioria dos indivíduos relatou que consome alimentos funcionais diariamente (31,1%), seguido de pessoas que consomem semanalmente (28%). Dados semelhantes foram observados na pesquisa de Ferrão (2012), onde 32% dos entrevistados consome alimentos funcionais diariamente e 34% semanalmente. Conforme Sousa *et al.* (2013), os consumidores estão tendo preferência por alimentos que contenham elementos com potencial de fortalecer o organismo e prevenir doenças, ricos em nutrientes e com propriedades funcionais.

Nota-se a importância do consumo frequente dos alimentos funcionais, onde existe uma variedade de alimentos que fazem parte do nosso dia a dia. Sousa *et al.* (2013) destaca que incentivar o consumo pode diminuir o desenvolvimento de doenças e aumentar a qualidade de vida da população.

Quando os indivíduos foram questionados sobre os benefícios que procuram quando consomem alimentos funcionais, a maioria respondeu ser para a manutenção da saúde (70,4%), seguido de prevenção de doenças (51%), melhorar o funcionamento intestinal (47,9%), e emagrecimento (26,1%). A autora Neves (2020) expõe que a população, de um modo geral, está buscando realizar suas refeições de forma saudável e com inclusão de alimentos funcionais, visto à preocupação com desenvolvimento de doenças. Em sua pesquisa, Cruz e colaboradores (2017) destacaram que 69,8% dos entrevistados concordam que obtém recompensas ao consumir alimentos funcionais e além disso, 70,4% também acreditam que os alimentos funcionais trazem benefícios para a saúde.

O aumento do consumo de alimentos industrializados, o sedentarismo e o baixo consumo de alimentos in natura estão levando ao aumento do desenvolvimento das doenças crônicas não transmissíveis como diabetes, hipertensão arterial, doenças cardiovasculares, obesidade, câncer, dentre outras. Pode-se observar, neste estudo, que a preocupação dos indivíduos com a saúde justifica o consumo frequente dos alimentos funcionais. Além disso, pesquisas

afirmam que inúmeros alimentos possuem em sua composição nutricional, substâncias benéficas que atuam na prevenção das doenças, assim como no controle dos níveis glicêmicos (CRUZ, 2016; VIDAL *et al.*, 2012).

Em relação a qual situação em que os indivíduos consideram importante o consumo dos alimentos funcionais, a maioria respondeu a opção de que esses alimentos devem ser incluídos na alimentação diária independente da faixa etária (94,2%). Sousa *et al.* (2013) afirmam que alimentos funcionais podem ser ingeridos regularmente, como parte de uma dieta normal.

Na opinião dos respondentes quanto a eficácia dos alimentos funcionais, a maioria dos indivíduos acredita que os alimentos funcionais são eficazes (49,8%), seguido de muito eficazes (47,1%), pouco eficazes (3,1%). É importante destacar que nenhum dos indivíduos assinalou a opção “nada eficaz”. Sendo assim, a presente pesquisa demonstra que a maioria dos consumidores acredita que os alimentos funcionais são eficazes. Em seu trabalho, Cruz (2016) destaca que 69,05% dos respondentes também concordam que os alimentos funcionais são importantes para a saúde, relatando que o consumo dos mesmos é fundamental. Já no estudo de Ferrão (2012), 79% dos indivíduos também concordam que os alimentos funcionais promovem benefícios para a saúde.

Ainda, observa-se que a maioria dos indivíduos (37,7%) frequentemente verificam na hora da compra, se o alimento possui propriedades funcionais. Em contrapartida, 31,9% dos indivíduos relataram que raramente verificam. Já no estudo de Ferrão (2012), 34% referiram que frequentemente verificam, enquanto que 50% referiram que raramente verificam.

Na questão sobre quais fatores influenciam na compra dos alimentos funcionais, os indivíduos, em sua maioria (81,7%), assinalaram que compram esses alimentos considerando os benefícios para a saúde e 24,5% compram se houver indicação médica ou de nutricionista. O resultado do presente estudo se assemelha com outras pesquisas, onde 65,7% (CRUZ, 2016) e 84% (FERRÃO, 2012) dos pesquisados, respectivamente, também afirmaram que compram alimentos funcionais considerando os benefícios para a saúde. No estudo de Marques (2012), os fatores mais relatados pelos entrevistados também foram relacionados com a saúde, sendo que a compra de alimentos funcionais justificou-se com as afirmações: “para me manter saudável” e “porque faz bem”. Vidal *et al.* (2012) relatam que os

benefícios dos alimentos funcionais são decorrentes de vários efeitos metabólicos e fisiológicos que contribuem para um melhor desempenho do organismo.

Esta pesquisa também avaliou as barreiras que influenciam no consumo dos alimentos funcionais. Os indivíduos elencaram que as principais barreiras são: a falta de conhecimento dos alimentos funcionais e seus benefícios (39,7%), seguido pelo preço elevado (26,1%) e disponibilidade/conveniência (16%). Apenas 8,9% dos indivíduos relataram que não existem barreiras. No estudo de Ferrão (2012), a barreira mais relatada foi o preço, seguida pela falta do conhecimento dos alimentos/benefícios associados. Neves (2020) demonstra que a confiança sobre a percepção de um alimento funcional é considerada um fator importante para a intenção de compra desses produtos. O que pode-se também relacionar, com as incertezas de benefícios desses, conforme o dado obtido neste trabalho.

Além disso, pode ser observado que muitas vezes os alimentos funcionais apresentam preços mais elevados, quando comparados aos comuns. Para Cruz *et al.* (2017) e Neves (2020), este fato se justifica devido aos benefícios trazidos pelo consumo desses alimentos e ao *marketing* realizado para promover o entendimento do consumidor sobre a relação da compra e da qualidade de vida.

A presente pesquisa também avaliou em que medida os respondentes concordavam ou discordavam com afirmações sobre os alimentos funcionais e seus benefícios (Apêndice B).

Foram disponibilizados aos respondentes frases afirmativas sobre os alimentos funcionais e seus benefícios. Quando afirmado que o “consumo dos alimentos funcionais pode prover um impacto significativo sobre a minha saúde”, observa-se que a grande maioria dos entrevistados (92,2%) concordou com a afirmação. Também foi afirmado que “os benefícios desses alimentos fornecem uma boa razão para consumi-los com frequência”, a maioria também concordou (94,9%). A população de um modo geral tem buscado realizar suas refeições de forma saudável (NEVES, 2020).

Ademais, 72,8% também concordaram que “não é preciso muito esforço para incluir mais destes alimentos na minha alimentação”. Conforme Berté *et al.* (2011), a grande preocupação com uma alimentação saudável, além de nutrir e promover a saúde, coloca alguns alimentos e ingredientes funcionais na lista de preferência dos consumidores.

Quando perguntado sobre “eu não possuo informação suficiente para entender quais são os alimentos benéficos”, observa-se que a maioria discorda (55,3%) e 34,6% concorda. Na pesquisa de Cruz (2016), 33,33% dos entrevistados não possuem conhecimento sobre os alimentos funcionais, resultado semelhante a presente pesquisa. Sendo assim, além das empresas refazerem seus planos de divulgações, devem realizar ações junto a profissionais para disseminar rapidamente a informação sobre os alimentos funcionais.

Na afirmativa, “eu consumiria mais destes alimentos se houvesse indicações/acompanhamento de um nutricionista”, a maioria concorda (68,1%). Nesse sentido, os indivíduos se sentiriam amparados com a indicação de um profissional, levando em considerações suas queixas e individualidade.

Também pôde-se observar que 59,9% discorda que “a relação custo-benefício não é relevante para o consumo destes alimentos”. Além disso, quando se trata do preço dos produtos funcionais, na afirmação “estou disposto a pagar mais por um alimento funcional do que por outros que não tenham esses benefícios”, a maioria concordou (68,9%). Cruz *et al.* (2017) relataram que o preço exerce grande influência sobre o consumidor, onde o mesmo é sensível a esse fator. Mas, quando o consumidor está satisfeito com o produto, ele não analisa o fator preço, pois avalia sua satisfação com os benefícios que o mesmo ofereceu.

Nas afirmativas “os alimentos funcionais promovem o meu bem-estar”, a maioria dos respondentes concordou (87,2%). Para a pergunta “os alimentos funcionais ajudam a melhorar o meu humor”, novamente a maioria concordou (59,1%) com a afirmação. Na afirmativa “meu desempenho melhora quando consumo alimentos funcionais”, a maioria (67,7%) também concordou.

Na afirmativa “eu posso prevenir doenças ao comer alimentos funcionais regularmente”, 85,6% dos respondentes concordaram. Vidal *et al.* (2012) relatam que a busca por uma alimentação equilibrada despertou o interesse por alimentos que possam suprir necessidades básicas do organismo e que previnam algumas doenças. Além disso, Neves (2020) diz que os alimentos funcionais, quando em conjunto com uma dieta saudável e equilibrada, conseguem prevenir doenças e minimizar alguns sintomas.

Quando questionados se “os alimentos funcionais podem reparar os danos causados por uma dieta pouco saudável”, a maioria (57,2%) também concordou com

a afirmativa. Os consumidores estão procurando manter hábitos de vida saudáveis para diminuir as doenças causadas por uma má alimentação (CRUZ, 2016).

Por fim, na pergunta “com o consumo dos alimentos funcionais é mais fácil manter um estilo de vida saudável”, 86% dos entrevistados concordam com a afirmação. A preocupação e a mudança do estilo de vida das pessoas vêm aumentando nos últimos tempos. Sendo assim, a população vem praticando hábitos mais saudáveis em busca de equilíbrio alimentar. Os estudos científicos também mostram evidências da eficiência dos alimentos funcionais, passando segurança ao consumidor (VIDAL *et al.*, 2012).

#### **4 CONCLUSÃO**

Com os resultados obtidos no presente estudo, observa-se que a maioria da população estudada apresenta conhecimento sobre os alimentos funcionais e tem hábito de consumir esses alimentos em sua rotina alimentar. Além disso, essa população se apresenta preocupada com a saúde e refere que compram e consomem os alimentos funcionais devido aos seus benefícios e com objetivo de manter a saúde.

Ao mesmo tempo que a população está mais preocupada com a saúde, avalia-se que ainda falta maiores informações e divulgação sobre os alimentos funcionais, para que os consumidores tenham mais conhecimento sobre os alimentos que estão ingerindo e seus benefícios.

### **PERCEPTION AND CONSUMPTION HABITS OF FUNCTIONAL FOODS**

#### **Abstract**

The concern with health caused a change in the profile of consumers, who have been looking for healthier foods with functional properties. This factor also contributes for the food industry to invest in these products, offering an increasing range of these foods. In this context, this study aimed to assess the perception and the consumption of functional foods, through the development and application of a structured questionnaire. The sample of this study totaled 257 respondents, and of these, the majority (79%) lived in the state of Santa Catarina and 81.3% were female. Most respondents (73.2%) reported not having any health problems, while 10.5% reported being overweight/obesity and 5.4% hypertension. The best known functional

foods were prebiotics (72.4%), omega 3 (61.1%) and probiotics (58.4%). Regarding consumption, the majority also reported that they consume functional foods daily (31.1%) or weekly (28%), and stated that they consume it for health maintenance (70.4%). In addition, most individuals believe that functional foods are effective (49.8%) or very effective (47.1%) and that they buy functional foods because of their health benefits (81.7%). Still, when asked about the barriers that interfere with consumption, 39.7% mentioned that the main barrier would be the lack of knowledge about food and its benefits. Therefore, the results obtained indicate that the majority of the population studied knows about functional foods, consumes these foods frequently and believes in their health benefits.

**Keywords:** Healthy food. Quiz. Health. Benefits.

## REFERÊNCIAS

BALDIN, N., MUNHOZ, E. M. B. Snowball (bola de neve): uma técnica metodológica para pesquisa em Educação Ambiental Comunitária. **REMEA - Revista Eletrônica Do Mestrado Em Educação Ambiental**. v. 27, p. 329-341, 2011.

BERTÉ, K. A. S. *et al.* Desenvolvimento de gelatina funcional de erva-mate. **Revista Ciência Rural**, v. 41, n. 2, p. 354-360, 2011.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Vigitel Brasil 2018**: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico, estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2018. Disponível em: <https://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2019/julho/25/vigitel-brasil-2018.pdf>. Acesso em: 05 jun 2021.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Vigitel Brasil 2019**: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico, estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2019. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/vigitel\\_brasil\\_2019\\_vigilancia\\_fatores\\_risco.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/vigitel_brasil_2019_vigilancia_fatores_risco.pdf). Acesso em: 30 jun 2021.

BRASIL, Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária-ANVISA (1999). **Resolução nº 19, de 30 de abril de 1999**. Aprova o Regulamento Técnico de procedimentos para registro de alimento com alegação de propriedades funcionais e ou de saúde em sua rotulagem. Disponível em:

<https://www.gov.br/agricultura/pt-br/assuntos/inspecao/produtos-vegetal/legislacao-1/biblioteca-de-normas-vinhos-e-bebidas/resolucao-no-19-de-30-de-abril-de-1999.pdf/view>. Acesso em: 22 mai 2021.

BRASIL, Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária-ANVISA (2002). **Resolução RDC nº 2, de 7 de janeiro de 2002**. Aprova o Regulamento Técnico de Substâncias Bioativas e Probióticos Isolados com Alegação de Propriedades Funcional e ou de Saúde. Disponível em: [http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/anvisa/2002/rdc0002\\_07\\_01\\_2002.html](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/anvisa/2002/rdc0002_07_01_2002.html). Acesso em: 22 mai 2021.

CARDOSO, T. L. **Evolução dos padrões alimentares e sua influência no mercado de alimentos saudáveis**. 2016. p. 55. Monografia (Graduação em Ciências Econômicas) - Curso de Ciências Econômicas, Universidade Federal do Paraná, Paraná, 2016.

COSTA, M. B., ROSA, C. O. B. **Alimentos funcionais - compostos bioativos e efeitos fisiológicos**. 2. ed. Rio de Janeiro: Rúbio, 2016.

COSTA, M. M. **Sucos funcionais: percepções, compreensão e comportamento do consumidor**. 2019. p. 319. Dissertação (Mestrado Profissional em Comportamento do Consumidor). Escola Superior de Propaganda e Marketing, São Paulo, 2019.

CRUZ, G. **O comportamento do consumidor de alimentos funcionais**. 2016. p.88. Trabalho de Conclusão de Curso (Tecnologia em Processos Gerenciais). Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de São Paulo, Caraguatatuba, 2016.

CRUZ, G. F. R. *et al.* O comportamento do consumidor de alimentos funcionais. In: VI Simpósio Internacional de Gestão de Projetos, Inovação e Sustentabilidade, 2017, São Paulo. **Anais**. São Paulo.

FERRÃO, M. L. C. **Percepção dos consumidores Portugueses sobre os alimentos funcionais**. 2012. p. 89. Dissertação (Mestrado em Segurança e Qualidade Alimentar na Restauração). Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril, Estoril, 2012.

GIANEZINI, M. *et al.* Diferenciação de produto e inovação na indústria agroalimentar: a inserção de alimentos funcionais no Brasil. **Revista Race** - Unoesc Edição Especial Agronegócios, v. 11, n. 1, p. 9-26, 2012.

HAIR JÚNIOR, J. F. *et al.* **Análise multivariada de dados**. 5. ed. Porto Alegre: Bookman, 2005.

MARQUES, C. F. **Estudo do comportamento do consumidor de alimentos funcionais**. 2012. p. 105. Dissertação (Mestrado em Gestão da Qualidade e Marketing Agroalimentar). Universidade de Évora, Évora, 2012.

MATTAR, T. V. **Mercado de alimentos funcionais: percepção do consumidor brasileiro**. 2019. p 84. Tese (Doutorado em Ciência dos Alimentos) - Programa de



Pós-Graduação em Ciência dos Alimentos. Universidade Federal de Lavras, Lavras, 2019.

NEVES, N. C. R. **Percepção do consumidor sobre os alimentos funcionais**. 2020. p. 88. Dissertação. (Mestrado em Agronegócio) – Faculdade de Agronomia e Medicina Veterinária, Universidade de Brasília, Brasília, 2020.

OLIVEIRA, H. S., CARDOSO, P. R. Atitudes e hábitos de consumo de alimentos funcionais - um estudo exploratório. **Cadernos de Estudos Mediáticos**. n. 7, p. 109-121, 2010.

OLIVEIRA, L. *et al.* Construção e validação de um questionário para avaliação da percepção sobre alimentos funcionais. **Associação Portuguesa de Nutrição**. n. 7, p. 14-17, 2016.

SILVA, V. *et al.* Desenvolvimento de Alimentos Funcionais nos Últimos Anos: Uma Revisão. **Revista Uningá**. v. 56, n. 2, p. 182-194, 2019.

SOUSA, R. *et al.* Tecnologia de Bioprocesso para produção de alimentos funcionais. **Revista Agroambiente On-line**. v. 7, n. 3, p. 366-772, 2013.

VIDAL, A. M. *et al.* A ingestão de alimentos funcionais e sua contribuição para a diminuição da incidência de doenças. **Cadernos de Graduação - Ciências Biológicas e da Saúde**. v. 1, n. 15. p. 43-52, 2012.

VIZZOTTO, M., KROLOW, A. C., TEIXEIRA, F. C. **Alimentos Funcionais: Conceitos Básicos**. Pelotas: Embrapa Clima Temperado, 2010. 20 p. (Embrapa Clima Temperado. Documentos, 312).

## APÊNDICE A – Tabela do perfil sociodemográfico dos entrevistados

**Tabela 1** - Perfil sociodemográfico dos entrevistados.

Variável	Parâmetro	Número de indivíduos (n)	Percentual (%)
<b>Estado</b>	Santa Catarina	203	79,0
	Paraná	37	14,4
	Rio Grande do Sul	8	3,1
	São Paulo	7	2,7
	Pará	2	0,8
<b>Sexo</b>	Feminino	209	81,3
	Masculino	46	17,9
	Não relatou	2	0,8
<b>Faixa etária (anos)</b>	Entre 18 e 25	58	22,6
	Entre 26 e 35	94	36,6
	Entre 36 e 45	61	23,7
	Entre 46 e 55	31	12,1
	Entre 56 e 65	11	4,3
	66 ou mais	2	0,8
<b>Escolaridade</b>	Fundamental completo	6	2,3
	Fundamental incompleto	0	0
	Ensino médio completo	21	8,2
	Ensino médio incompleto	17	6,6
	Superior completo	65	25,3
	Superior incompleto	27	10,5
	Pós-graduação	88	34,2
	Mestrado	16	6,2
	Doutorado	17	6,6
<b>Renda familiar</b>	Até R\$ 1100,00	9	3,5

continua

R\$ 1100,00 a R\$ 2200,00	26	10,1
R\$ 2200,00 a R\$ 4400,00	84	32,7
R\$ 4400,00 a R\$ 6600,00	48	18,7
R\$ 6600,00 a R\$ 8800,00	38	14,8
Acima de R\$8800,00	52	20,2

Fonte: Autoras (2021).

## APÊNDICE B – Tabela da classificação das afirmações sobre alimentos funcionais e seus benefícios

**Tabela 2** - Classificação das afirmações sobre alimentos funcionais e seus benefícios.

Parâmetro	Concordo (%)	Não concordo nem discordo (%)	Discordo (%)
O consumo destes alimentos pode promover um impacto significativo sobre a minha saúde	92,2	3,9	3,9
Os benefícios desses alimentos fornecem uma boa razão para consumi-los com frequência	94,9	2,7	2,3
Não é preciso muito esforço para incluir mais destes alimentos na minha alimentação	72,8	10,1	17,1
Eu não possuo informação suficiente para entender quais são os alimentos benéficos	34,6	10,1	55,3
Eu consumiria mais destes alimentos se houvesse indicação/acompanhamento de um nutricionista	68,1	7,8	24,1
Considero que a relação custo-benefício não é relevante para o consumo desses alimentos	32,7	7,4	59,9
Estou disposto a pagar mais por um alimento funcional do que por outros que não tenham esses benefícios	68,9	13,2	17,9
Os alimentos funcionais promovem o meu bem estar	87,2	11,7	1,2
Os alimentos funcionais ajudam a melhorar o meu humor	59,1	32,7	8,2
Meu desempenho melhora quando eu	67,7	28,8	3,5

continua

consumo alimentos funcionais			
Com o consumo dos alimentos funcionais é mais fácil manter um estilo de vida saudável	86,0	10,9	3,1
Os alimentos funcionais podem reparar os danos causados por uma dieta pouco saudável	57,2	26,1	16,7
Eu posso prevenir doenças ao comer alimentos funcionais regularmente	85,6	10,9	3,5

---

Fonte: Autoras (2021).