PERCEPÇÃO DO CONSUMIDOR SOBRE OS ALIMENTOS FUNCIONAIS: UM ESTUDO QUALITATIVO

Palavras-Chave: ALIMENTOS FUNCIONAIS, ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, CONSUMIDORES

Autores:

SULIENE FRANÇA RIBEIRO, FCA/UNICAMP

Drº. LUIS GUSTAVO SABOIA PONTE (coorientador), FCA/UNICAMP

Profº. Drº. DIOGO THIMOTEO DA CUNHA (orientador), FCA/UNICAMP

INTRODUÇÃO:

A relação entre alimentação e saúde, fundamental para o aumento da expectativa de vida, está intimamente ligada às mudanças nos hábitos alimentares, especialmente na substituição de produtos prejudiciais à saúde por alimentos mais saudáveis. Entre esses, destacam-se os alimentos funcionais, que além de nutrição básica, oferecem benefícios à saúde. Contudo, a falta de uma definição clara e universal resulta em diferentes regulamentações entre países, o que pode confundir os consumidores sobre essa categoria alimentar. Adicionalmente, enquanto a literatura científica frequentemente foca nos efeitos desses alimentos no metabolismo, as percepções dos consumidores são frequentemente negligenciadas. O objetivo do estudo é avaliar a percepção dos consumidores sobre alimentos funcionais nas regiões Sudeste e Nordeste do Brasil utilizando entrevistas em profundidade.

METODOLOGIA:

O estudo foi submetido à avaliação do Comitê de Ética indicado após o cadastro da pesquisa no sistema Plataforma Brasil, segundo roteiro apropriado e de acordo com a Resolução n°466/2012, do Conselho Nacional de Saúde (2012) e aprovado, sob o número do CAAE 58614722.6.0000.5404.

Foram realizadas entrevistas em profundidade com 30 pessoas, sendo 15 participantes de cada região (Nordeste e Sudeste) para uma amostragem intencional. O recrutamento dos participantes ocorreu de maneira aleatória ponderada, garantindo equilíbrio de gênero e faixa etária. Para isso, utilizou-se o banco de dados obtido na fase inicial do projeto, que contou com a participação de 600 voluntários. Esse critério permitiu a formação de grupos homogêneos, facilitando uma análise comparativa entre os diferentes contextos socioculturais. A amostra definida possibilitou a saturação dos dados, garantindo que as informações coletadas fossem suficientemente abrangentes para captar as percepções e crenças dos participantes em relação ao tema estudado

Os indivíduos selecionados foram inicialmente contatados para verificar sua disponibilidade para participação na dinâmica. Destaca-se que, por já terem integrado a primeira fase da pesquisa, todos atendiam aos critérios estabelecidos: homens e mulheres com 18 anos ou mais. Aqueles que aceitaram participar foram devidamente informados sobre os objetivos da pesquisa e convidados a assinar um novo Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, autorizando a gravação em áudio e/ou vídeo e a divulgação anônima de seus depoimentos. Ressalta-se que durante a entrevista, foi fornecida aos participantes uma definição de alimentos funcionais, afirmando que "Alimentos funcionais são aqueles que, quando consumidos regularmente como parte de uma dieta variada e em quantidades efetivas, proporcionam benefícios adicionais à saúde além de suas funções nutricionais básicas, sem a necessidade de supervisão médica" (Granato et al., 2020).

RESULTADOS E DISCUSSÃO:

A amostra qualitativa foi composta por 30 participantes, sendo 15 do Nordeste e 15 do Sudeste. A Tabela 1 apresenta o perfil sociodemográfico dos entrevistados, com predominância de mulheres (66,7%) em ambas as regiões e com concentração na faixa etária entre 25 e 45 anos. A maioria possuía ensino superior completo ou pós-graduação, o que pode ter contribuído para um nível elevado de reflexividade nas respostas.

Tabela 1. Perfil sociodemográfico dos participantes das entrevistas por região (n = 30)

Variável	Nordeste (n=15)	Sudeste (n=15)
Gênero		
Masculino	5 (33,3%)	5 (33,3%)
Feminino	10 (66,7%)	10 (66,7%)
Faixa etária		
18–29 anos	4 (26,7%)	7 (46,7%)
30–39 anos	6 (40,0%)	3 (20,0%)
40–49 anos	2 (13,3%)	4 (26,7%)
50–59 anos	1 (6,7%)	0 (0,0%)
≥60 anos	2 (13,3%)	1 (6,7%)
Escolaridade		
Ensino médio completo	1 (6,7%)	1 (6,7%)

Superior incompleto	0 (0,0%)	4 (26,7%)
Superior completo	3 (20,0%)	3 (20,0%)
Pós-graduação	11 (73,3%)	7 (46,7%)
Estado civil		
Solteiro	8 (53,3%)	9 (60%)
Casado	6 (40%)	5 (33,3%)
Divorciado	0	1 (6,7%)
Viúvo	1 (6,7%)	0

No que se refere ao conhecimento sobre os alimentos funcionais (AF), os participantes de ambas as regiões demonstraram compreender que esses alimentos oferecem benefícios à saúde além da nutrição básica. Contudo, os significados atribuídos a esses benefícios variaram conforme o contexto sociocultural. Como mostra a Tabela 2, todos os entrevistados (100%) relataram acreditar que a dieta pode impactar diretamente na saúde, mas no Nordeste, esse entendimento estava mais ligado à tradição e aos saberes populares transmitidos entre gerações.

Tabela 2. Categorias sobre conhecimento e usabilidade percebida dos alimentos funcionais

Categoria	Subcategoria	Nordeste (n, %)	Sudeste (n, %)
Conhecimento sobre AF	Alimentos que oferecem benefícios adicionais	10 (66,7%)	8 (53,3%)
	Equilíbrio e moderação na alimentação	6 (40,0%)	9 (60,0%)
	Crença de que a dieta influencia na saúde	15 (100%)	15 (100%)
Usabilidade percebida	AF como parte da alimentação do dia a dia	5 (33,3%)	6 (40,0%)
	AF como alternativa a medicamentos	8 (53,3%)	7 (46,7%)

No Nordeste, os relatos destacaram o uso de alimentos como mel, gengibre, alho e chás como substitutos naturais de medicamentos — prática associada ao conhecimento familiar e à confiança herdada. Já no Sudeste, a percepção dos AF foi mais associada ao estilo de vida saudável, com relatos mais frequentes de produtos industrializados como barrinhas, iogurtes e bebidas fermentadas, porém com maior exigência por comprovação científica.

As atitudes frente aos AF também se diferenciam. A confiança nos benefícios dos alimentos foi maior entre os nordestinos, vinculada à tradição e à experiência pessoal. No Sudeste, a confiança estava mais associada à validação científica, e a desconfiança em relação ao marketing foi recorrente. A percepção de recompensa foi comum a ambos os grupos, com destaque para a prevenção de doenças, controle de colesterol e melhora na imunidade.

Outro ponto central foram os grupos de referência. No Nordeste, familiares, principalmente mães e avós, foram citados como fontes de aprendizado e motivação para o consumo de AF. No Sudeste, o papel da mídia e das redes sociais se destacou, com relatos sobre influência de influenciadores digitais e propagandas, mas também preocupações com desinformação.

Por fim, a Tabela 3 resume as principais barreiras mencionadas pelos entrevistados. O custo elevado apareceu em ambas as regiões, mas no Nordeste, aspectos sensoriais como sabor e textura foram barreiras significativas. Já no Sudeste, a praticidade foi um ponto crítico, com queixas sobre a dificuldade de manter o consumo de AF na rotina diária.

Tabela 3. Fatores mais mencionados como barreiras ao consumo de AF

Região	Custo elevado	Aspectos sensoriais	Praticidade/conveniência
Nordeste	Frequente	Frequente	Ocasional
Sudeste	Frequente	Ocasional	Frequente

A análise qualitativa aprofundou os contrastes regionais na percepção dos alimentos funcionais, revelando que fatores socioculturais influenciam não apenas o conhecimento, mas também a confiança, a motivação e as fontes de informação dos consumidores. No Nordeste, os participantes associaram esses alimentos a saberes tradicionais e práticas familiares, recorrendo a ingredientes naturais como chás, mel e gengibre como alternativas à medicina convencional. Já no Sudeste, embora os alimentos funcionais também fossem reconhecidos por seus benefícios, houve maior exigência por validação científica e maior influência da mídia digital na formação de opiniões. As atitudes frente aos alimentos funcionais refletiram esses contextos: a confiança no Nordeste esteve vinculada à experiência pessoal e herança cultural, enquanto no Sudeste, a cautela e o ceticismo frente ao marketing destacaram-se. Além disso, as barreiras ao consumo, como custo, praticidade e características sensoriais, emergiram de forma distinta entre os grupos, evidenciando a importância de

estratégias adaptadas a cada realidade regional para ampliar o acesso e a aceitação desses alimentos.

CONCLUSÕES:

O estudo evidenciou que a percepção dos consumidores sobre alimentos funcionais é fortemente moldada por elementos socioculturais regionais. No Nordeste, a confiança em AF está ancorada em saberes tradicionais e práticas familiares, enquanto no Sudeste, a adoção desses alimentos depende de validação científica e é mais suscetível à influência midiática. A valorização de benefícios à saúde é um ponto comum entre os grupos, mas as barreiras identificadas, como custo, sabor e conveniência, revelam a necessidade de estratégias específicas para ampliar o acesso e a aceitação dos AF em contextos distintos.

Esses achados ressaltam a importância de ações educativas regionalizadas e de políticas públicas que considerem as realidades locais. A integração entre saberes tradicionais e evidências científicas pode ser uma via promissora para promover escolhas alimentares mais conscientes e saudáveis.

BIBLIOGRAFIA

BARDIN, Laurence. *Análise de conteúdo*. São Paulo: Edições 70, 2011.

CASTRO, Ana Laura de. Sentidos do consumo e fronteiras simbólicas: uma etnografia entre grupos de baixa renda em um município da Grande São Paulo, Brasil. *Etnográfica*, v. 20, n. 1, p. 101–117, 2016.

DE JONCKHEERE, Melissa; VAUGHN, Lisa M. Semistructured interviewing in primary care research: A balance of relationship and rigour. *Family Medicine and Community Health*, v. 7, n. 2, e000057, 2019.

GRANATO, Daniel et al. Functional foods: A new frontier for the development of functional food science. *Food Research International*, v. 137, p. 109-123, 2020.

PONTE, Luis Gustavo Saboia et al. From tradition to science: Regional differences in the belief in functional foods in Brazil. *Food and Humanity*, v. 5, p. 100688, 2025. Disponível em: https://doi.org/10.1016/j.foohum.2025.100688.