INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE MATO GROSSO

***CAMPUS* CUIABÁ – BELA VISTA**

DEPARTAMENTO DE ENSINO

CURSO DE BACHARELADO EM ENGENHARIA DE ALIMENTOS

JOSÉ PAULO ARAUJO SIQUIERI

ANÁLISE DO PERFIL DE FAMÍLIAS CONSUMIDORAS DE ALIMENTOS INTEGRAIS EM CUIABÁ - MT

CUIABÁ – MT

2017

INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE MATO GROSSO

***CAMPUS* CUIABÁ – BELA VISTA**

DEPARTAMENTO DE ENSINO

CURSO DE BACHARELADO EM ENGENHARIA DE ALIMENTOS

JOSÉ PAULO ARAUJO SIQUIERI

ANÁLISE DO PERFIL DE FAMÍLIAS CONSUMIDORAS DE ALIMENTOS INTEGRAIS EM CUIABÁ - MT

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Engenharia de Alimentos do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Estado de Mato Campus Cuiabá - Bela Vista para obtenção de título de graduado

Orientador: Prof. Dr. Alencar Garcia Bacarji.

CUIABÁ - MT
NOVEMBRO / 2017

Divisão de Serviços Técnicos. Catalogação da Publicação na Fonte. IFMT Campus Cuiabá Bela Vista
Biblioteca Francisco de Aquino Bezerra

S615a

Siquieri, José Paulo Araujo.
Análise do perfil de famílias consumidoras de alimentos integrais em Cuiabá – MT. / José Paulo Araujo Siquieri._ Cuiabá, 2017.
35 f.

Orientador: Prof. Dr. Alencar Garcia Bacarji

TCC (Graduação em Engenharia de Alimentos)_. Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia de Mato Grosso.

1. Alimento integral – TCC. 2. Consumidores – TCC. 3. Saudabilidade – TCC. I. Bacarji, Alencar Garcia. II. Título.

IFMT CAMPUS CUIABÁ BELA VISTA CDU 664(817.2)
CDD 641.5637.98172

JOSÉ PAULO ARAUJO SIQUIERI

ANÁLISE DO PERFIL DE FAMÍLIAS CONSUMIDORAS DE ALIMENTOS INTEGRAIS EM CUIABÁ - MT

Trabalho de Conclusão de Curso em Engenharia de Alimentos, submetido à Banca Examinadora composta pelos Professores do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Mato Grosso Campus Cuiabá Bela Vista como parte dos requisitos necessários à obtenção do título de Graduado.

Aprovado em: 27/11/2017

Professor. Dr. Alencar Garcia Bacarji (Orientador)

Professora. Dra. Daryne Lu Maldonado Gomes da Costa (membro da banca)

Professora. Dra. Luzilene Aparecida Cassol (membro da Banca)

Cuiabá

2017

A Deus, minha família e a todos que de alguma maneira me ajudaram na realização dessa conquista.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus por sempre me guiar nos meus caminhos e batalhas, além de me dar paciência, paz, sabedoria e todas as outras coisas necessárias para se conquistar tudo o que ele prepara e preparou para mim.

Aos meus pais, Sr e Sra Siquieri, por todo apoio, suporte e por não medirem esforços para que eu realizasse todas as minhas conquistas. Obrigado por tudo e por principalmente serem o mais importante: Pai e mãe.

A minha querida irmã Izabela Siquieri, minha Bela, por toda a paciência, apoio e tudo o que faz por mim. Te amo minha irmã, agradeço a Deus por te ter em minha vida e por ter a oportunidade de ser seu irmão.

A minha querida tia Ana Maria de Souza, por todo apoio e carinho em todos os momentos da minha vida. Obrigado tia e que Deus te abençoe sempre.

As minhas grandes parceiras de faculdades e de vida Grazielle Cardoso e Vanessa Balbo Crepaldi. Grazi, obrigado por todo suporte, paciência e por nunca desistir de mim, você é uma benção de Deus em minha vida. Nessa, obrigado pela parceria e por todos os momentos que passamos juntos, onde seu apoio e amizade foi fundamental para mim. Sou grato a você!

A Ananda Farias, por todo apoio em tudo que realizei, você é alguém abençoada e incrível. Aos meus outros amigos de vida que me ajudam e me ajudaram em tudo que faço. Agradeço pelo apoio e perdoem me por não colocar o nome de todos, os verdadeiros eu sei quem são.

Ao meu orientador Prof. Alencar Bacarji, por toda ajuda e apoio na realização desse trabalho, obrigado por tudo. Agradeço também a minha querida professora Daryne Lu Maldonado por todo suporte que me deu em todos os momentos que precisei. Obrigado Professora, sou grato demais a ti.

E se você, de alguma maneira me ajudou na realização desse trabalho ou em qualquer outra situação, meu muito obrigado e que Deus te abençoe.

“Tu Reinas”

22° 16’ 31” S 51° 30’ 00” W

05° 34’ 35” S 36° 54’ 31” W

15° 35’ 46” S 56° 05’ 48” W

05° 47’ 42” S 35° 12’ 34” W

ANÁLISE DO PERFIL DE FAMÍLIAS CONSUMIDORAS DE ALIMENTOS INTEGRAIS EM CUIABÁ – MT

SIQUIERI, José Paulo Araujo1
BACARJI, Alencar Garcia2

RESUMO

O alimento integral é aquele definido como pouco ou não processado, sendo esse rico em nutrientes como as fibras. Ao observar os alimentos disponíveis atualmente para consumo, boa parte deles não disponibilizam algo nutritivo para o consumidor, o consumo dos produtos integrais tende a aumentar por aqueles consumidores que buscam uma melhora em sua saúde, incluindo esses produtos na alimentação diária. A pesquisa objetivou analisar o consumo dos alimentos integrais, juntamente com a determinação dos fatores que motivam esse consumo além de verificar se há uma relação deste com a preocupação com a saúde de quem o consome. Com as pesquisas e análises realizadas, o perfil das famílias consumidoras de alimentos integrais na cidade de Cuiabá foi delineado, dos itens que podem prejudicar o não consumo, os fatores que fazem esse produto ser optado para consumo, além da relação alimentação-saúde dos entrevistados relacionados com os produtos integrais.

Palavras-chave: *alimento integral, consumidores, saudabilidade.*

1Graduando do Curso de Engenharia de Alimentos do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Mato Grosso Campus Cuiabá – Bela Vista, josepaulo_siquieri@hotmail.com.
2 Professor Dr. do Curso de Engenharia de Alimentos do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Mato Grosso Campus Cuiabá – Bela Vista, alencar.bacarji@blv.ifmt.edu.br

ABSTRACT

Whole food is that defined as little or unprocessed, which is rich in nutrients like fibers. When we looking to all foods available to consumption, a lot of them don't have something nutritious for the consumer public, the consumption of whole food will increase for those consumers that searching an improvement in their lives, including these kinds of products in their daily food. In this project were analyzed the consumption of whole food, with the determination of factors which motivate this consumption and the relation with the concern with health from who consumes them. With researches and analyses the profile of consumer families of whole food in Cuiabá was outlined, the things that may impair non-consumption, the factors that making this product be selected to be consumed, in addition to relation food-health of responders related with whole products.

Keywords: *whole food, consumers, health*

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Página

GRÁFICO 1: Frequência de consumo – Grupo A 19

GRÁFICO 2: Frequência de Consumo – Grupo B 20

GRÁFICO 3: Principal fator que motiva o consumo – Grupo B 21

GRÁFICO 4: Principal fator que motiva o consumo – Grupo A 22

GRÁFICO 5: Produtos integrais já consumidos – Grupo A e B 23

GRÁFICO 6: Relação grau de instrução e consumo – Grupos A e B 24

GRÁFICO 7: Preocupação com a alimentação dos filhos 25

GRÁFICO 8: Substituição na alimentação dos filhos 26

FIGURA 9: Comparativo das embalagens dos alimentos destinados ao público infantil com a do alimento integral 27

LISTA DE QUADROS

QUADRO 1: Caracterização do perfil das famílias consumidoras de alimentos integrais em Cuiabá - MT 26

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO 13
2. REVISÃO DE LITERATURA 15
3. METODOLOGIA 17
4. RESULTADOS E DISCUSSÕES..... 18
   4.1 Perfil do consumidor de alimentos integrais..... 18
   4.2 Consumo dos alimentos integrais 19
   4.3 Relação grau de instrução e consumo dos alimentos integrais..... 23
   4.4 Alimentação integral e crianças..... 25
   4.5 Perfil das famílias consumidoras de alimentos integrais..... 27
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS 29
6. REFERÊNCIAS 30

1. INTRODUÇÃO

Devido ao fato da população mundial estar cada dia maior, o consumo de alimentos irá seguir a mesma tendência, juntamente com a demanda de produção. Entretanto, é possível observar que parte dos alimentos disponíveis não contribuem de maneira adequada para a correta nutrição do consumidor. Vale lembrar que por mais que a produção de alimentos seja alta, uma parte da população mundial ainda sofre com a carência desses produtos, podendo gerar a desnutrição e a fome.

Ao escolher o alimento, quantidade, forma de consumo e armazenamento, isso irá influenciar completamente na saúde e bem-estar do consumidor. Juntamente com a alimentação, a nutrição, que se inicia após a ingestão dos alimentos, irá trabalhar por meio do sistema digestório, fazendo desde a trituração do que foi ingerido, até a absorção dos nutrientes, tornando-se necessário uma atenção no que se é consumido (BRASILIA, 2007).

Visando manter a saúde e a nutrição do ser humano, surgem como alternativa os alimentos com apelo nutricional, como os integrais, que podem trazer benefícios a saúde, se comparados aos alimentos tradicionais. No mercado há diversos produtos que são denominados integrais, ou seja, aqueles que são ricos em nutrientes, como as fibras.

No período de 1900, no início do século passado, a energia provinda dos cereais integrais representava cerca de 36%. Na década de 70 representava apenas 15%, entretanto, as fibras vêm ganhando mais atenção da população consumidora e, consequentemente, mais espaço em sua alimentação. Desde a década de 80, os cereais começaram a ser recomendados para serem consumidos diariamente (FRANCISCO, 2010).

Em seus rótulos, os alimentos denominados integrais, descrevem diversos benefícios para quem os consomem, além de possuírem uma diversidade bem variada de produtos, indo desde os biscoitos, passando pelas massas, juntando-se com o pão e o arroz, sempre seguindo a seguinte característica: ser acrescido de algum tipo de cereal integral. O pão integral é definido como o produto preparado, com no mínimo 50% de farinha de trigo integral, sendo-lhe proibido o emprego de corante (BRASIL,1978).

Atualmente uma boa parte do público consumidor vem buscando a chamada “vida saudável”, onde a atividade física em conjunto com o consumo de alimentos

que possam trazer benefícios a saúde, dentre eles, os alimentos integrais, tende a ser crescente nas famílias. Por mais que as diversas mídias divulguem vários alimentos, a preocupação com a saúde está cada vez mais visível na sociedade atual.

O consumo de alimentos integrais traz diversos benefícios a saúde, ajudando na prevenção de doenças como o câncer, juntamente com o controle do peso corporal, evitando assim problemas como a obesidade, tanto em adultos quanto em crianças. A obesidade é uma doença crônica caracterizada pelo excesso de gordura corporal, que causa prejuízos à saúde do indivíduo. (SILVA, 2011).

Esse excesso de peso que causa a obesidade está cada vez mais frequente na sociedade atual. No Brasil, um estudo realizado pela Secretaria de Vigilância em Saúde do Ministério da Saúde, mostrou as frequências de peso em homens e mulheres em diversas capitais brasileiras. As maiores frequências de excesso de peso foram observadas, no caso de homens, em Rio Branco (65,8%), Cuiabá e Porto Alegre (62,1%) e, para as mulheres, em Rio Branco (55,8%), Campo Grande (54,5%) e Salvador (54,1%). Já as menores frequências de excesso de peso ocorreram, entre homens, no Distrito Federal (50,6%), São Luís (50,9%) e Goiânia (52,4%) e, entre mulheres, em Palmas (41,7%), Florianópolis (42,1%) e Goiânia (45,1%) (BRASIL, 2017).

A obesidade pode aparecer também nas crianças, acarretando uma série de outros problemas derivados dessa doença para a saúde, como o surgimento precoce de doenças crônicas. A obesidade pode iniciar em qualquer idade, desencadeada por fatores como o desmame precoce, má distribuição de alimentos durante a infância, substituição do aleitamento materno pelo consumo excessivo de carboidratos, bem como o sedentarismo. Nesse sentido, estudos realizados nas cidades brasileiras têm demonstrado aumento da prevalência de sobrepeso e obesidade em crianças e demonstrado à associação com alguns fatores de risco como hipertensão arterial, hipercolesterolemia e resistência à insulina (MIRANDA, 2015).

Os surgimentos de doenças causadas pela má alimentação da sociedade demonstram como a relação entre a alimentação e saúde é de extrema importância para o homem, porém, muitas vezes é negligenciada, resultando em diversos problemas como as doenças citadas anteriormente.

Dessa forma, o estudo dos perfis das famílias consumidoras de alimentos integrais na cidade de Cuiabá-MT, visa observar a percepção que estas pessoas possuem da chamada relação “alimento-saúde”, além da preferência por alimentos integrais em sua alimentação diária.

2. REVISÃO DE LITERATURA

Segundo o glossário do Ministério da Saúde, alimento integral é definido como sendo o alimento pouco ou não processado que mantém em perfeitas condições o conteúdo de fibras e nutrientes (BRASIL, 2008). O glossário também salienta o fato desse grupo de alimentos ainda não possuir uma legislação que defina essa tipologia de produtos.

Geralmente, os alimentos integrais possuem em sua composição algum tipo de cereal integral. Segundo Francisco (2010), os cereais integrais são os que contêm o pericarpo ou farelo, o germe e o endosperma na mesma proporção que o grão integral e também, não passam pelo processo de beneficiamento, que causará a perda de nutrientes, como vitaminas, antioxidantes e especialmente a fibra alimentar.

Pelo fato de serem ricos em fibras, o aumento da quantidade desses nutrientes irá diminuir a incidência de constipação intestinal, a incidência de câncer de cólon e o risco de doenças cardiovasculares por interferir na absorção de gorduras ingeridas, conforme destaca Lemos (2013). Ainda segundo o autor, essa categoria de alimentos contribui para o aumento da saciedade, ajudando na prevenção ou tratamento da obesidade, além de interferir no índice glicêmico, podendo ser úteis no tratamento do diabetes. Possuem quantidade maior de vitaminas e minerais, ajudando assim na prevenção de carências alimentares determinadas por hábitos ou pobreza (LEMOS, 2013).

Anton et al (2006) afirmam que uma dieta rica em alimentos integrais ou produzidos com predomínio de 50% de farinha de trigo integral pode, juntamente com à baixa ingestão de gorduras totais, saturadas e colesterol, reduzir o risco de doenças. Também foi exemplificado a diminuição de mortalidade por doenças crônicas entre indivíduos consumidores de pães integrais na Noruega. Este e outros grupos estudados demonstrarão que o efeito benéfico da ingestão de pães integrais

ocorre quando o indivíduo consome, em média, 12 porções semanais de pães constituídos de, no mínimo, 51% de ingredientes integrais (ANTON, 2006).

Uma dieta equilibrada e rica em alimentos saudáveis é essencial para levar a vida em plena harmonia. Porém, por vezes não conseguimos distinguir os alimentos mais saudáveis daqueles que são mais prejudiciais à nossa saúde (CUNHA, 2014).

Segundo Moratoya (2013), o consumo alimentar tem sofrido uma mudança na qualidade e quantidade dos produtos que são disponíveis, ocasionando um consumo desenfreado de alimentos com alto valor calórico, que, aliado ao sedentarismo, está produzindo uma geração com sobrepeso (MORATOYA, 2013).

Fatores como urbanização, composição etária, presença de mulheres na força de trabalho e outras transformações estruturais influenciam o montante despendido e a composição da cesta de alimentos consumida por uma família, impondo novos desafios aos produtores rurais, à agroindústria, ao setor de distribuição de alimentos e ao governo. Além disso, o aumento, ainda que tímido, do grau de instrução escolar e da renda *per capita* potencializam estas transformações, visto que aumentam a consciência sobre o consumo de alimentos nutritivos e com menores riscos à saúde (COELHO, 2009)

Dessa forma, a consulta aos rótulos de alimentos deve ser feita como rotina pelas pessoas para selecionar alimentos mais saudáveis como os alimentos integrais que são mais nutritivos e possuem boas quantidades de fibras, vitaminas do complexo B e minerais. As informações contidas nos rótulos permitem verificar se há entre os ingredientes, sal (sódio), açúcar, gorduras, glúten, fenilalanina, bem como a quantidade de calorias e nutrientes presentes em cada porção, a composição nutricional de produtos diet e light, entre outras informações (CIEH, 2015).

Para uma vida saudável a relação alimentação-atividade física é de fundamental importância para a melhoria do bem-estar na saúde e qualidade de vida. O manual de alimentação saudável da empresa Unimed apresenta diversas melhorias de se ter uma vida ativa. São apresentadas melhoras no aparelho cardiovascular, nas taxas de colesterol total e o aumento das frações de HDL (o bom colesterol), além de redução das taxas de glicemia e da diminuição do risco de diabetes, bem como de vários tipos de câncer e de doenças das articulações. Melhoras em órgãos como cérebro, pulmão e coração, também foram evidenciadas (UNIMED, 2008).

3. METODOLOGIA

O presente estudo foi realizado na cidade de Cuiabá-MT, no período de agosto a novembro de 2017. Os consumidores de alimentos integrais que praticam alguma atividade física, sendo entrevistados em parques – denominado grupo A, e os que possuem ou estão cursando alguma graduação, sendo esses entrevistados em universidades – grupo B, formando assim o público-alvo da pesquisa. Foram aplicados 120 questionários, proporcionalmente distribuídos entre os grupos A e B.

O método de pesquisa utilizado no trabalho, segundo Yin (2005), foi o estudo de caso o qual busca investigar um fenômeno atual dentro da situação onde ocorre, especialmente quando os limites entre o fenômeno e o contexto não são claros e o pesquisador não possui controle sobre os eventos comportamentais, de forma que a coleta e análise de dados apresentam características específicas.

A técnica de coleta de dados utilizada na pesquisa foi a entrevista focalizada individual, técnica proposta por Mattar (1996), classificada como uma abordagem não estruturada e não disfarçada contemplando a aplicação de um questionário (Anexo A) elaborado para coletar informações do perfil do consumidor e do processo de compra desses produtos.

Sendo caracterizado por ser uma pesquisa qualitativa exploratória, o trabalho em questão foi dividido em duas fases. A primeira fase da pesquisa foi composta por um *desk research* em livros, revistas científicas e web. Já a segunda fase percebe-se como um estudo empírico para distinguir o perfil do consumidor de alimentos integrais.

Após a fase exploratória, houve a elaboração de um questionário devidamente estruturado, possibilitando assim, o início de outra fase: aplicação do pré-teste. O pré-teste refere-se à aplicação do instrumento de coleta de dados (questionário) a partir de um pequeno grupo de entrevistados, oriundos da mesma população de pesquisa final, que tem como objetivo identificar e eliminar possíveis problemas potenciais encontrados em sua estrutura (MALHOTRA, 2001). Este processo ocorreu a partir da aplicação supervisionada do questionário impresso, individualmente a cinco consumidores selecionados em parques da cidade.

O roteiro para a entrevista abrangeu situações relacionadas à adequação de embalagem, rotulagem, aspectos sensoriais e nutricionais, hábitos alimentares de cada participante, como por exemplo, atributos relevantes no momento da compra,

fatores que motivam o consumo de alimentos integrais, grau de satisfação em relação aos benefícios percebidos após o consumo desses produtos, quais os alimentos mais consumidos e etc.

O tratamento dos dados foi realizado através de análises estatística no software Statistica 8.0 (Statsoft, 2007).

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

4.1 Perfil do consumidor de alimentos integrais

Visando identificar o perfil dos consumidores de alimentos integrais, foram observadas algumas variáveis descritivas, dentre elas: idade, escolaridade, gênero, renda familiar, dentre outras.

Com a aplicação dos questionários nos parques e nas universidades, foi possível observar que a maioria dos entrevistados foram mulheres (58% no grupo A e 55% no grupo B) mas com uma porcentagem não tão discrepante se observado a quantidade total de entrevistados. A idade dos entrevistados variou entre 18 e 70 anos, possuindo renda mensal entre 2 a 5 salários mínimos (66%) no grupo A e se mantendo bem equilibrada no grupo B, entre 2 a 5 e 5 a 10 salários mínimos.

As composições familiares nos dois grupos foram semelhantes, onde a maioria dos entrevistados residem com até 4 pessoas em seu domicilio, sendo que em relação aos que trabalham fora, cerca de 70% das famílias possuem uma ou duas pessoas que exercem essa função.

Em relação ao processo de compras, foi observado que são realizados por homens, porém, quem decide o que comprar são as mulheres.

Uma variável determinante para a descrição do perfil do consumidor em questão foi a escolaridade, pois essa foi de extrema importância para se observar se existe uma relação entre o consumo de alimentos integrais com o grau de instrução. O nível de escolaridade tem sido apontado como variável capaz de interferir na forma como a população escolhe seus alimentos, que pode ser decisiva para a qualidade do autocuidado e para a capacidade de interpretar informações relativas à proteção da saúde. Dessa forma, Masquio *et al* (2014) afirmam que a educação escolar é capaz de influenciar o conhecimento sobre alimentação e nutrição que, por sua vez, relaciona-se ao estado nutricional dos indivíduos

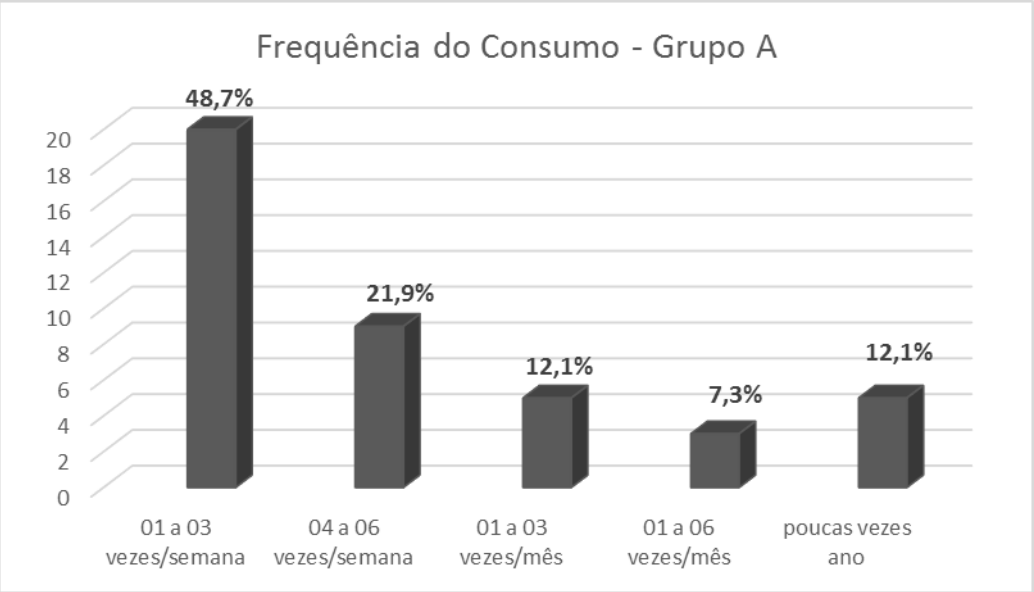
A pesquisa permitiu observar que a porcentagem do público que possui ensino médio completo ou ensino superior completo e incompleto foi de 71%, fazendo um levantamento dos dois grupos, mostrando que a maioria dos que consomem esses produtos, tem um grau de instrução mais elevado.

Em relação aos fatores que influenciam e determinam a compra dos alimentos integrais, a maioria dos entrevistados do grupo A alegaram preferir a qualidade nutricional do alimento (50%), seguido do sabor (25%) e o preço, com (13,3%). Para o grupo B, destacam-se as variáveis sabor (58,3%), seguido da qualidade nutricional (28,3%) e preço (11,6%).

4.2 Consumo dos Alimentos Integrais

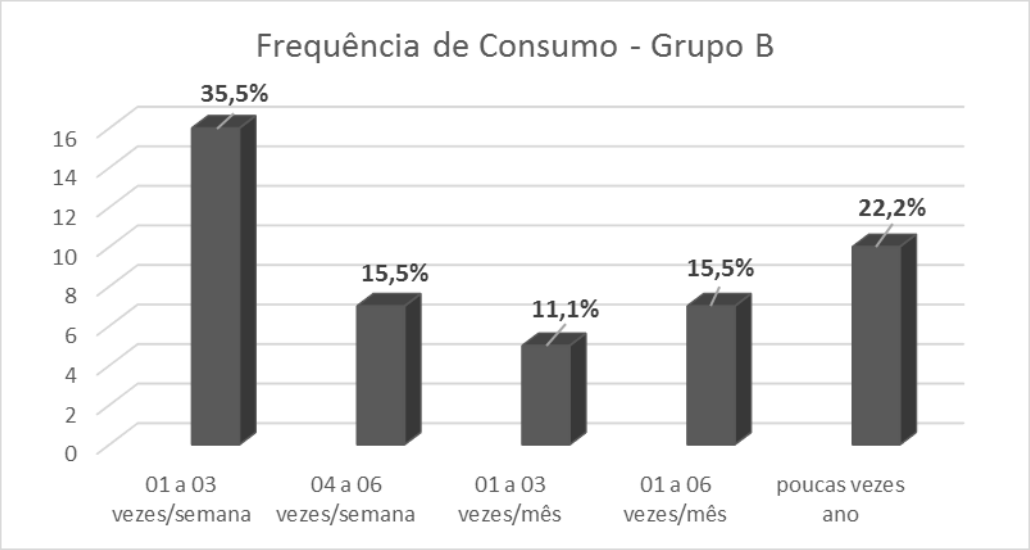
Após o delineamento das informações dos entrevistados, além das preferências de consumo e afins, os mesmos foram questionados se consomem ou não alimentos integrais, com qual frequência e quais os fatores que motivam a aquisição desses produtos, dentre outras. Em resposta a variável “consomem ou não esses produtos”, foi perceptível que em ambos os grupos, a maioria das pessoas consomem esses tipos de alimentos, sendo 68,3% no grupo A e 75% no grupo B.

Como sequência, se a resposta for “sim”, foi questionado sobre a frequência de consumo desses alimentos em sua dieta. Para o grupo A foi observado que 48,7% consomem de 1 a 3 vezes na semana, seguido do consumo de 04 a 06 vezes na semana (21,9%), como pode-se observar no Gráfico 1:



Fonte: Dados de Pesquisa

Para o grupo B, em sua maioria, consomem de 1 a 3 vezes na semana (35,5%), seguido do consumo em poucas vezes ao ano (22,2%), como demonstrado no Gráfico 2:



Fonte: Dados de Pesquisa

Os consumidores foram questionados quais seriam os motivos de consumirem esses produtos, sendo que em ambos os grupos, a maioria respondeu que faz bem à saúde, mostrando que há uma relação existente entre o consumo de alimentos integrais com o cuidado com a saúde. Tal resultado corrobora com a pesquisa de Galdeano (2012) onde salienta que esses alimentos auxiliam na redução de peso ao proporcionar sensação de saciedade. Os grãos integrais também têm sido associados à diminuição dos níveis de colesterol e triglicérides, na redução da pressão arterial e da glicose sanguínea (GALDEANO, 2012).

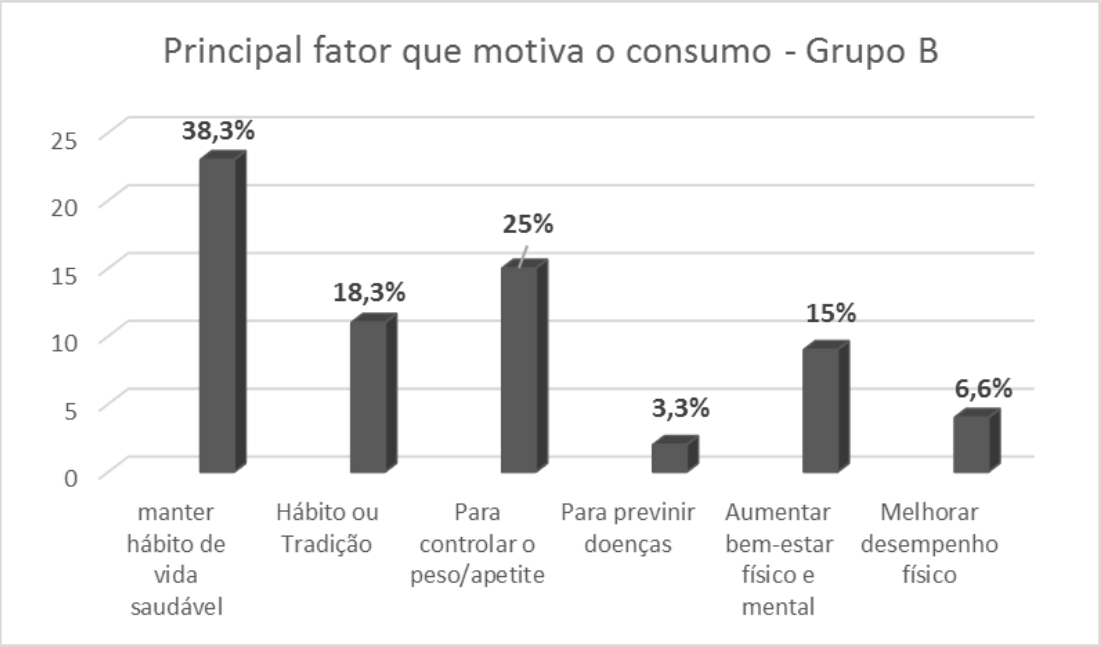
Em contrapartida, ao questionar aos que responderam que não consomem, foi observado que a falta de hábito é a principal relutância existente no grupo A (47,3%), seguido da variável preço e sabor não agradar (26,3% para ambos). Para o grupo B, o sabor não agradar foi predominante no grupo (58%).

Ainda em relação ao preço, em ambos os grupos foi observado que os alimentos integrais são caros para serem adquiridos, 48,3% para o grupo A e 58,3% para o grupo B.

O custo elevado também entrou como maior motivo da dificuldade de se consumir os alimentos integrais, onde 58% dos entrevistados demonstraram ter a mesma opinião. O sabor também apareceu em uma expressão considerável como motivo de tal situação, sendo 31% para o grupo A e 35% para o grupo B.

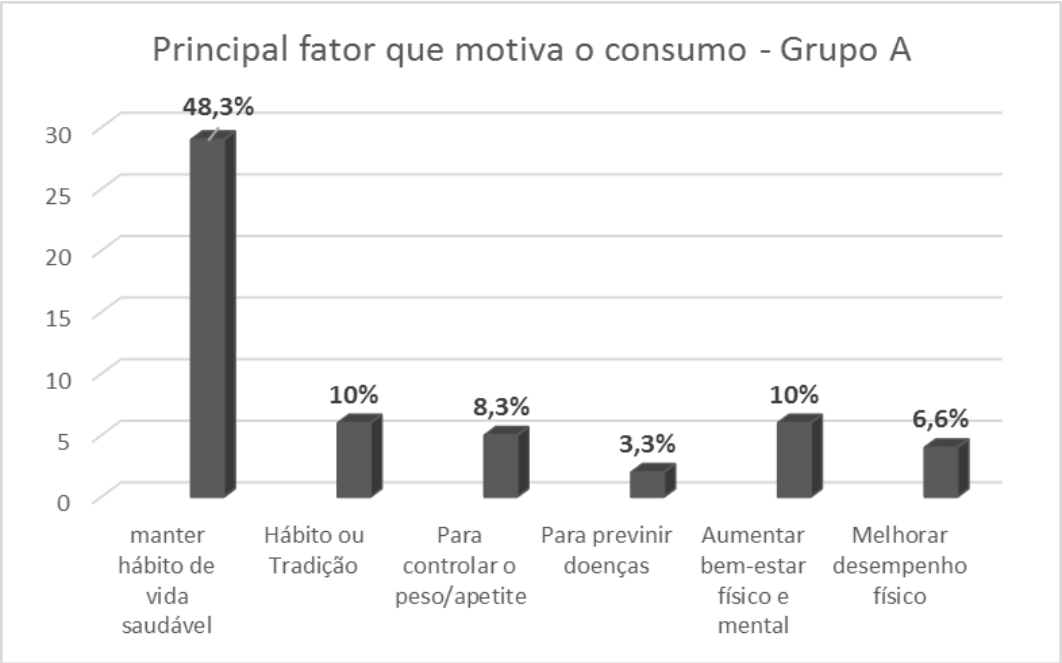
O processo de decisão de compra pelo consumidor norteia vários fatores que irão influenciar a compra ou não do produto em questão, bem como o que – tipo específico, marca - quando, onde e como vai pagar (POZZO, 2012). Na pesquisa realizada, vários fatores foram apresentados buscando delinear as preferências dos entrevistados, onde o item com maior preferência para os grupos A e B foi manter o hábito de vida saudável, com 48% e 38% respectivamente.

Itens como hábito ou tradição e controle do peso e apetite tiveram valores expressivos com o público com ensino superior completo/incompleto, como demonstrado no Gráfico 3:



Fonte: Dados de Pesquisa

O fato não foi observado no grupo A, onde apenas a opção de consumo para manter os hábitos de vida saudáveis foi a mais votada com 48,3%, como é possível se observar no Gráfico 4:



Fonte: Dados de Pesquisa

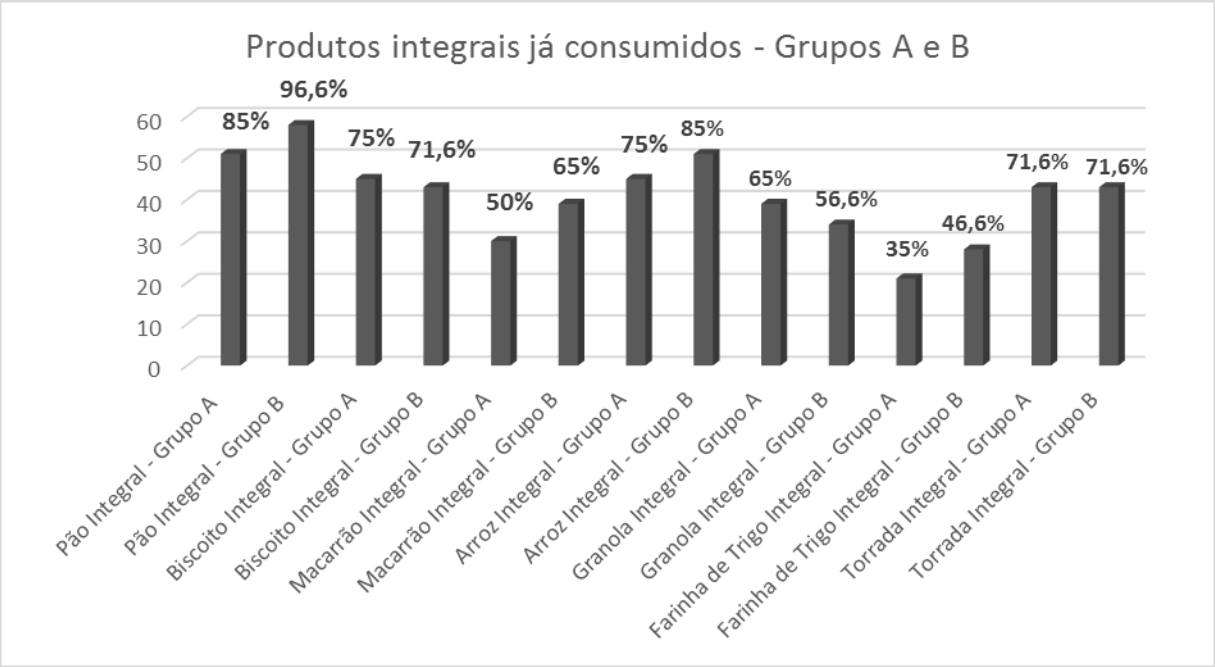
Diversos estudos comprovam a relação do consumo dos alimentos integrais com a saúde, evitando a formação de doenças e auxiliando na perda de peso. A percepção das pessoas sobre essa relação está cada vez maior e desejou-se identificar esse item na pesquisa. Tanto no grupo A quanto no grupo B, a maioria dos entrevistados acreditam que o consumo trará benefícios para a saúde, 93% para o grupo A e 91,6% para o grupo B. A disponibilidade dos alimentos integrais para o consumo está cada vez maior. Produtos como biscoitos, arroz e macarrão integral são alguns exemplos dos produtos disponíveis para quem deseja consumir esses produtos. Essa disponibilidade está aumentando devido ao interesse que o público em obter benefícios a saúde através do consumo desses alimentos. Gomes (2009) salienta que os supermercados, locais que há pouco tempo o máximo que possuíam de produtos naturais era mel ou arroz integral, agora dedicam seções inteiras e cada vez maiores à categoria dos naturais.

Dos produtos com maior incidência de consumo em ambos os grupos destacam-se o pão integral. Os pães são alimentos que possuem grande consumo devido as suas características sensoriais, além de poder ser consumido por todas as classes sociais, dado a pequena diferenciação de preço com os pães tradicionais.

Com a crescente busca por alimentos que não apenas suprem as necessidades nutricionais básicas, mas que auxiliem no processo de prevenção de males

relacionados à saúde, o consumo de pães produzidos com algum teor de farinha ou grãos integrais cresceu de forma significativa nos últimos anos no Brasil e no mundo (ANTON, 2006).

Nos grupos A e B os valores para os alimentos já consumidos obtiveram uma alta incidência em todos os itens, onde a farinha de trigo integral foi a que obteve a menor porcentagem de consumo, como observado nos Gráfico 5.



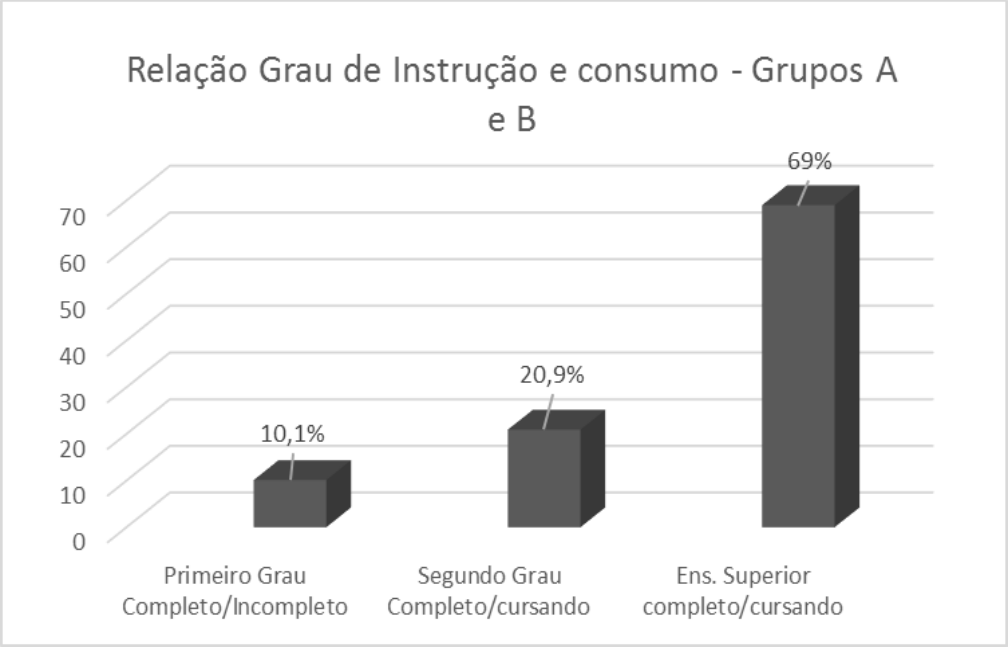
Fonte: Dados de Pesquisa

4.3 Relação grau de instrução e consumo dos alimentos integrais

A busca por um modo de vida mais saudável, incluindo a alimentação, está cada vez mais acentuada em nossa sociedade, onde diversos fatores como renda, prática de atividade física e grau de instrução pode estarem relacionados. Coelho (2009) salienta que o aumento, ainda que tímido, do grau de instrução escolar e da renda *per capita* potencializam mudanças na alimentação familiar, visto que aumentam a consciência sobre o consumo de alimentos nutritivos e com menores riscos à saúde (COELHO, 2009).

No trabalho em questão, foram agrupados os dados dos dois grupos estipulados previamente, visando delinear a relação entre o grau de instrução e o consumo de alimentos integrais em Cuiabá. Na junção dos dois grupos, os entrevistados que consomem produtos integrais que possuem primeiro grau completo ou incompleto

foram de 10,1%, o público com segundo grau completo ou cursando foram de 20,9% e em relação aos que possuem ensino superior completo ou cursando foram de 69%, como pode se observar no gráfico 6 abaixo:



Fonte: Dados de Pesquisa

Com os dados apresentados anteriormente, observando que os maiores consumidores dos alimentos integrais, em um panorama geral dos grupos, foi o público que possui ou está cursando ensino superior, seguido do segundo grau completo ou cursando e por fim, o primeiro grau completo ou cursando, foi possível observar que quanto maior o grau de instrução da pessoa, maior o consumo de alimentos integrais no público entrevistado, mostrando total relação com a citação descrita anteriormente.

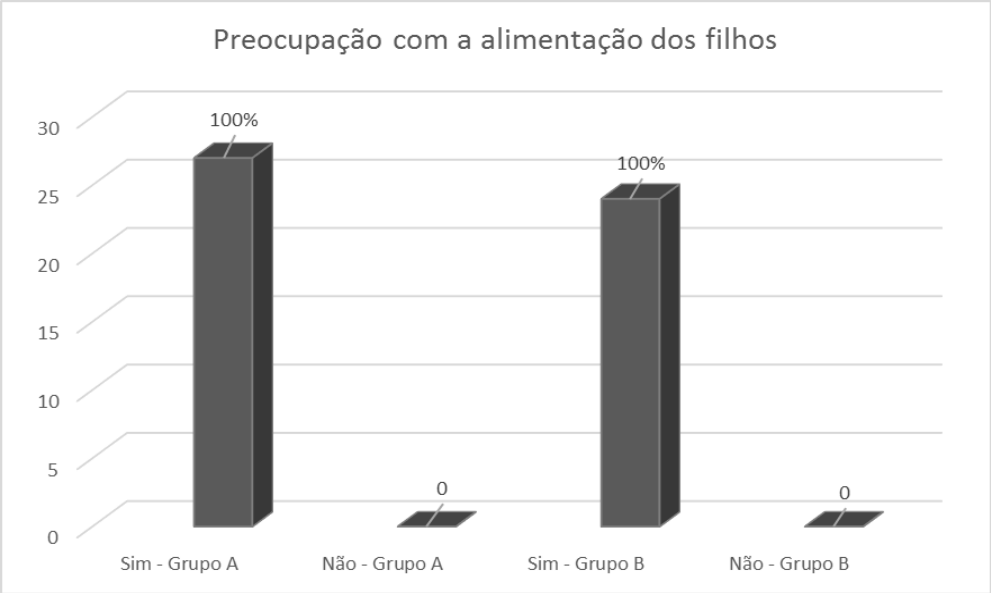
4.4 Alimentação integral e crianças

Devido ao fato das crianças estarem vulneráveis em questões de saúde, uma nutrição adequada é fundamental para os pequeninos. Uma alimentação adequada na infância contribui para o estabelecimento de hábitos alimentares saudáveis, que se refletirão não apenas em curto prazo, mas também na vida adulta. Crianças que apresentam consumo alimentar inadequado desde a infância tendem ao

desenvolvimento precoce de sobrepeso e obesidade, além de outras doenças crônicas associadas (CARVALHO *et al*, 2015).

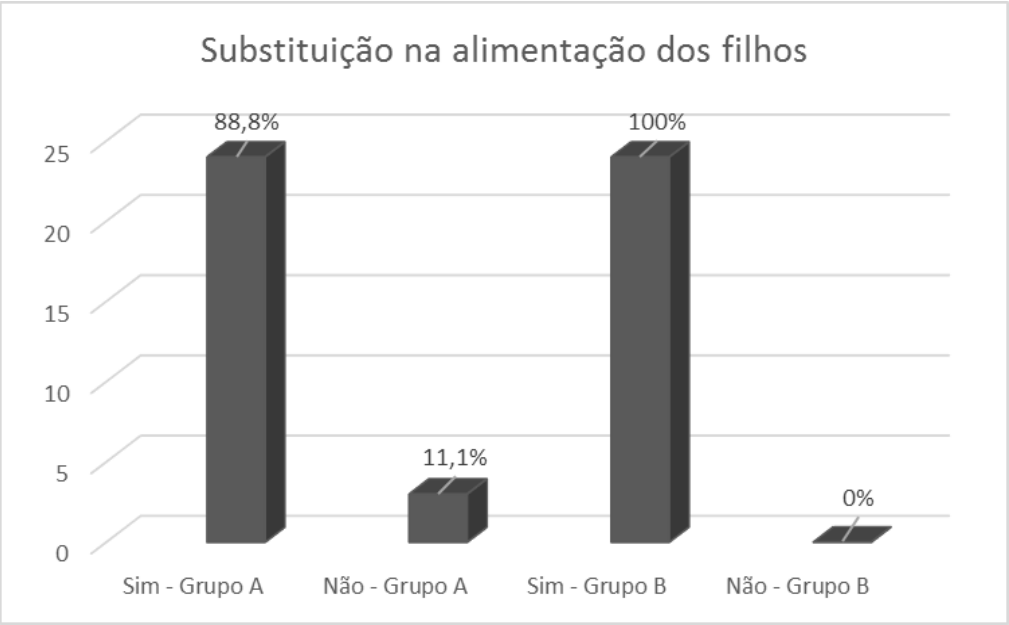
Os pais possuem total responsabilidade em relação a alimentação dos seus filhos e devido a isso, é esperado um cuidado dos mesmos para evitar problemas e riscos à saúde.

Visando identificar se há uma preocupação dos responsáveis com a alimentação das crianças, a pesquisa buscou identificar dentre os entrevistados que possuem filhos, se haviam algum tipo de preocupação com a alimentação dessas pessoas, onde foi constatado que todos os entrevistados possuem esse hábito, como pode ser observado no gráfico 7 abaixo, onde estão agrupados os dados dos grupos A e B.



Fonte: Dados de Pesquisa

Juntamente com a pergunta anterior, foi questionado aos entrevistados se os mesmos haviam o hábito de trocar os alimentos industrializados por opções mais saudáveis. A maioria dos entrevistados alegaram que sim, possuem o hábito de troca dos alimentos, entretanto, alguns entrevistados alegaram que devido ao preço desses produtos serem elevados, o sabor não agradar ou por não possuírem o hábito de consumo, não realizavam essa mudança, o que é visualizado no gráfico 8 a seguir, onde estão agrupados os dados dos grupos A e B.



Fonte: Dados de Pesquisa

Outro ponto que podem influenciar na relutância do consumo de alimentos integrais pelas crianças são a embalagens desses produtos. Segundo Marquez (2013) as embalagens podem ser consideradas como “vendedores mudos” pois são nelas que serão encontradas informações visuais, que irão despertar no consumidor a predisposição para a aceitação, sendo dependente diretamente de fatores cognitivos e motivacionais do consumidor.

Os alimentos destinados ao público infantil, em sua maioria, possui embalagens contendo figuras de desenhos animados, formas diferenciadas e cores chamativas, com o intuito de despertar a atenção desses pequenos consumidores. Para os alimentos integrais essa estratégia não foi observada sendo que a maioria das embalagens destinada a apresentação de seus benefícios e afins, como podemos observar na Figura 9:

Figura 09 – Comparativo das embalagens dos alimentos destinados ao público infantil com a do alimento integral.

Fonte: Pão de Açucar, 2017 Fonte: Vitao Alimentos, 2017

A influência que as embalagens exercem sobre as crianças está relacionada com a maneira que esses itens são apresentados, o que ocorre por meio de campanhas publicitárias, em especial as campanhas veiculadas em programas de televisão voltados ao público infantil. A falta de uma embalagem atrativa para os alimentos integrais podem ser um dos motivos que causam relutância desses consumidores para esse tipo de produto.

4.4 Determinação do perfil das famílias consumidoras de alimentos integrais

Através dos dados obtidos e descritos anteriormente foi possível delinear as características das famílias consumidoras de alimentos integrais em Cuiabá – MT, como demonstrado no quadro 1 abaixo:

Fatores que motivam o consumo	Manter hábitos de vida saudável Controle de Peso e Apetite Hábito e Tradição
Idade	Entre 18 e 70 anos
Escolha dos alimentos	56% foram mulheres
Renda Familiar predominante	55% dos entrevistados 2 a 5 salários mínimos
Grau de Instrução escolar	22,5% segundo grau completo ou cursando 67,5% ensino superior completo ou cursando

QUADRO 1 - Caracterização do perfil das famílias consumidoras de alimentos integrais de Cuiabá – MT.
Fonte: Dados de Pesquisa

Com os dados obtidos foi possível observar que há uma relação entre a alimentação e a saúde dos consumidores de alimentos integrais, juntamente com sua família. Acrescido a esse resultado, foi possível constatar que há uma relação entre o grau de instrução com o consumo desse tipo de produtos além dos motivos que influenciam ou não o consumo desses alimentos.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O consumo de alimentos integrais traz diversos benefícios a saúde, como demonstram as pesquisas referenciadas no trabalho. Devido a esse fato, a elaboração, aplicação de pesquisas e análises de dados voltadas para a determinação dos perfis das famílias consumidoras desses alimentos foram realizadas, delineando assim as características dessas pessoas.

Cabe ressaltar que a relação entre o grau de instrução e o consumo, o sabor e o custo elevado ainda atrapalham a compra e consumo desses produtos, juntamente com o fato de dificultarem essas atividades por crianças.

Por fim, foi possível criar um parâmetro do consumo dos alimentos integrais na cidade de Cuiabá, além de concluir que a busca para se manter uma vida saudável é o principal motivo do consumo desses produtos pelo público em geral.

A presente pesquisa visa contribuir de alguma maneira para discussões teóricas e empíricas que envolvam o objeto de estudo. Entretanto, é recomendado o uso de análise estatística multivariada nos dados coletados, o que consequentemente poderá revelar a interação das variáveis investigadas entre e dentre os grupos analisados.

6. REFERÊNCIAS

ANTON A. A. *et al*. Análise Físico-química De Pães da Cidade De Florianópolis e a Situação Dos Alimentos Integrais No Brasil. **Alim. Nutr.** V.17, n. 4, Pág. 381-386 out./dez. Araraquara, SP. 2006.

BRASIL. **Resolução CNNPA nº 12**, de 24 de julho de 1978. Aprova regulamento técnico para fixação de identidade e qualidade de biscoitos e bolachas. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. 1978.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria-Executiva. Secretaria de Atenção à Saúde. **Glossário temático: alimentação e nutrição.** Brasília: Editora do Ministério da Saúde; 2008. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/glossario_alimenta.pdf.

BRASIL. **Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico**. Ministério da saúde, 2017.

BRASILIA. **Alimentação e Nutrição no Brasil**. 2007

CARVALHO, C. A. *el al*, Consumo alimentar e adequação nutricional em crianças brasileiras: revisão sistemática. **Revista Paulista de Pediatria**. V. 33, p. 211-221, 2015

CIEH. Análise Da Informação Nutricional De Alimentos Integrais Em Busca De Benefícios Oferecidos A Alimentação Saudável Na Terceira Idade. **Congresso Internacional de Envelhecimento Humano**. 2015.

COELHO, A. B. *et al.* Padrão de consumo de alimentos no Brasil. **Revista de Economia e Sociologia Rural.** Vol. 47. N°2, Abr/Jun. 2009

CUNHA. L, F. **A Importância De Uma Alimentação Adequada Na Educação Infantil.** UTFPR - Universidade Tecnológica Federal do Paraná – Campus Medianeira. 2014

FRANCISCO, T. R. *et al.* **Alimentos Integrais E Mudanças De Hábitos Alimentares Em Acadêmicos De Um Curso De Nutrição, Criciúma, Sc.** UNESC - Universidade Do Extremo Sul Catarinense, 2010.

GALDEANO, M. C. **Os grãos integrais estão fazendo bem?** Brasil, 2012.

GOMES, A. N. **O novo consumidor de produtos naturais: consumindo conceitos muito mais do que produtos**. ESPM – Escola Superior de Propaganda e Marketing, 2009.

LEMOS, A. L. A. *et al.* Alimentos integrais**. Diagn Tratamento**. 18 (2): 72-4. 2013.

MALHOTRA, Naresh K. **Pesquisa de marketing: uma orientação aplicada.** 3. Ed. Porto Alegre: Brookman, 2001. 311p.

MATTAR, F. N. **Pesquisa de marketing: edição compacta.** São Paulo: Atlas, 1996.

MARQUEZ, D. S. *et al*, **A influência do marketing nutricional na obesidade infantil**. Faculdade Atenas, PACARATU, MG, 2013.

MASQUIO, D. C. L. *et al*, A influência da escolaridade na percepção sobre alimentos considerados saudáveis. **Revista Ed. Popular**. V.13, n.1, p. 82-94, jan/jun. Uberlândia, 2014.

MIRANDA, J, M, Q. *et al*, Prevalência de sobrepeso e obesidade infantil em instituições de ensino: públicas vs. privadas. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte.** V. 21, n. 2, Mar/Abr, 2015.

MORATOYA, A. A. *et al.* Mudanças no padrão de consumo alimentar no Brasil e no mundo. **Revista de Política Agrícola**. Ano XXII – No 1 – Jan./Fev./Mar. 2013.

PÃO DE AÇUCAR, **Salgadinhos e Snacks**, disponível em: <https://www.paodeacucar.com/produto/221126/salgadinho-de-milho-sabor-presunto-fandangos-59g>. Acesso em 07 de novembro de 2017.

POZZO, D. N. **O perfil do consumidor de alimentos funcionais: um estudo bibliográfico das tendências mundiais**. CESUCA – Complexo de Ensino Superior de Cachoeirinha, 2012.

SILVA, O. **Introdução Teórica – Obesidade**. Repositório Aberto, U. Porto, Universidade do Porto, Porto. PT. 2011.

STATSOFT, C. S. S. **Statistica stastistical software**. StatSoft, Tulsa, OK, USA, 2007.

UNIMED. **Manual de Alimentação Saudável**. 2008. Disponível em: https://docente.ifrn.edu.br/irapuanmedeiros/disciplinas/qualidade-de-vida-e-trabalho/manual-da-alimentacao-saudavel.

VITAO, **Lanches**, disponível em: <http://vitao.com.br/snacks-integral-de-queijo/p>. Acesso em 07 de novembro de 2017.

YIN, R.K. **Estudo de caso: planejamento e métodos.** 3. ed. Porto Alegre: Bookman, 2005. 212 p.

ANEXO A

Parte I: Dados do Entrevistado

1.Localização:
2.Idade (anos):
3.Gênero: - Masculino ( ) - Feminino ( ) - Não Informado ( )
4. Grau de escolaridade: - Primeiro grau completo ( ) - Primeiro Grau Incompleto ( ) - Segundo grau completo ou incompleto ( ) - Superior completo ou incompleto ( ) - Pós graduação completa ou incompleta ( )
5.Profissão ou ocupação principal:
6. Renda familiar (mensal em salários mínimos – R$ 937,00): - Menos do que 2 salários mínimos ( ) - 2 a 5 salários mínimos ( ) - 5 a 10 salários mínimos ( ) - 10 a 20 salários mínimos ( ) - Mais do que 20 salários mínimos ( )
7. Números de pessoas presentes em sua família. - 1 ( ) - 2 ( ) - 3 ( ) - 4 ( ) - 5 ( ) - Mais do que 5 ( )
8. Quantas pessoas do seu domicílio trabalham: - 1 ( ) - 2 ( ) - 3 ( ) - 4 ( ) - 5 ( ) - Mais do que 5 ( )
9. Possuí filhos? - 1 ( ) - 2 ( ) - 3 ( ) - 4 ( ) - 5 ( ) - Mais do que 5 ( ) **9.1. Se sim, qual a idade deles?** Filho 1: 1 a 5 anos – ( ) 6 a 9 anos – ( ) 10 a 14 anos – ( ) Acima de 15 anos – ( ) Filho 2: 1 a 5 anos – ( ) 6 a 9 anos – ( ) 10 a 14 anos – ( ) Acima de 15 anos – ( ) **Obs: se tiver mais que 2 filhos, considerar os 2 menores para preencher acima.**
10. Geralmente, o que é mais importante quando você escolhe um alimento para comprar? - Qualidade Nutricional ( ) - Sabor ( ) - Preço ( ) - Aparência ( ) - Conveniência ( ) - Outros:
11 .Em relação as compras de alimentos em sua casa, quem decide o que comprar? R:_____
12. É você que realiza o processo de compra em sua casa? Sim ( ) Não ( ) se não, quem realiza?:_____

Parte II: Hábitos e Preferências do entrevistado- José Paulo

1. Você consome alimentos integrais? - Sim ( ) - Não ( )
1.1. Se sim, com qual frequência você consome esses alimentos? Se não, pular ao item 1.3.
- De 01 a 03 vezes por semana ( ) - De 04 a 06 vezes por semana ( ) - De 01 a 03 vezes por mês ( ) - De 01 a 06 vezes por mês ( ) - Poucas vezes ao ano ( )
1.2. E por quê? Tente encaixar nas alternativas abaixo: ( ) faz bem à saúde ( ) não engorda ( ) prescrição médica ( ) dieta ( ) sabor me agrada ( ) preço atrativo
1.3. Você que não consome, qual o motivo de tal ação? ( ) custa caro ( ) não alimenta ( ) o sabor não me agrada ( ) não gosto ( ) duvido da eficiência / eficácia ( ) não tenho habito e não pretendo ter.
2. Quanto ao preço dos alimentos integrais, você considera: ( ) muito barato ( ) barato ( ) justo ( ) caro ( ) muito caro
3. Sobre a disponibilidade e variedade dos produtos integrais nos pontos de vendas, você considera: ( ) ótimo ( ) bom ( ) indiferente ( ) ruim ( ) péssimo
4. Sobre o consumo dos integrais, quais itens abaixo você acredita que atrapalha o consumo desses tipos de alimentos pela sociedade como um todo? ( ) custo elevado ( ) sabor ( ) baixa diversidades de marcas ( ) pouca disponibilidade ( ) baixa divulgação
5. Você possui filhos? Se sim, possuí alguma preocupação com a alimentação dos mesmos? - Sim ( ) - Não ( )
5.1 Você possui o hábito de substituir os alimentos que seus filhos consomem, por algo que seja mais saudável, como frutas ou alimentos integrais? - Sim ( ) - Não ( )
5.2 Se não, qual o motivo de não efetuar tal ação? ( ) custa caro ( ) não alimenta ( ) o sabor não agrada ( ) duvido da eficiência / eficácia ( ) não tenho habito e não pretendo ter.

6.0. Você faz uso de medicamentos?

- Sim ( ) - Não ( )

7.0. Você realiza alguma atividade física (esportes/ exercícios)?

( ) Sim- Quantas vezes na semana _____ ( ) Não

8.0. Qual o principal fator que motiva você consumir Alimentos Integrais?

( ) Para manter hábitos de vida saudáveis. ( ) Por hábito ou tradição.

( ) Para controlar o apetite ou peso corporal. ( ) Para prevenir doenças.

( ) Para aumentar bem-estar físico e mental.

( ) Para melhorar meu desempenho físico.

9.0. Você acredita que consumir alimentos integrais trará benefícios a sua saúde, como a perda de peso e afins?

- Sim ( ) - Não ( )

10.0. Você que consome alimentos integrais, qual o grau de satisfação em relação aos benefícios percebidos após o consumo de alimentos integrais?

( ) muito insatisfeito ( ) insatisfeito ( ) nem satisfeito, nem insatisfeito

( ) satisfeito ( ) muito satisfeito ( ) sem resposta

11.0. Dos produtos citados abaixo você já consumiu algum desses produtos integrais?

	Sim. Já consumi	**Não. Nunca consumi**
Pão Integral		
Biscoito Integral		
Macarrão Integral		
Arroz Integral		
Granola Integral		
Farinha de Trigo Integral		
Torrada Integral		

Outros: