



**INSTITUTO FEDERAL DE ALAGOAS  
CAMPUS PENEDO  
CURSO TÉCNICO SUBSEQUENTE EM QUÍMICA**

**ANNIELE STERFANY SANTOS LEITE**

**CONHECIMENTOS E ATITUDES DA COMUNIDADE DO INSTITUTO FEDERAL  
DE ALAGOAS - *CAMPUS* PENEDO SOBRE OS ALIMENTOS FUNCIONAIS, COM  
ÊNFASE EM LEGUMINOSAS**

**PENEDO, AL  
2023**

ANNIELE STERFANY SANTOS LEITE

CONHECIMENTOS E ATITUDES DA COMUNIDADE DO INSTITUTO FEDERAL DE  
ALAGOAS - *CAMPUS* PENEDO SOBRE OS ALIMENTOS FUNCIONAIS, COM  
ÊNFASE EM LEGUMINOSAS

Artigo científico apresentado ao Curso Técnico subsequente em Química do Instituto Federal de Alagoas, *campus* Penedo, como requisito parcial para a obtenção do grau de Técnico em Química.

Orientadora: Prof<sup>ª</sup>. Dr<sup>ª</sup>. Martha Suzana Rodrigues dos Santos Rocha

PENEDO, AL  
2023



**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação**  
**Instituto Federal de Alagoas**  
**Campus Penedo**  
**Biblioteca**

---

L533c

Leite, Anniele Sterfay Santos.

Conhecimento e atitudes da comunidade do Instituto Federal de Alagoas – Campus Penedo sobre os alimentos funcionais, com ênfase em leguminosas / Anniele Sterfany Santos Leite. – 2023.  
17f. : il.

Orientação: Prof.<sup>a</sup> Martha Suzana Rodrigues dos Santos Rocha.

Trabalho de Conclusão de Curso (Técnico de Nível Médio Subsequente em Química) – Instituto Federal de Alagoas, Campus Penedo, Penedo, 2023.

Trabalho acadêmico em versão digital.

1. Alimentos funcionais. 2. Educação alimentar. 3. Leguminosas. I. Rocha, Martha Suzana Rodrigues dos Santos. II. Título.

CDD: 613.2

---

**Maria Luzia Alexandre de Oliveira**  
**Bibliotecária/Documentalista**  
**CRB-4/2159**

ANNIELE STERFANY SANTOS LEITE

CONHECIMENTOS E ATITUDES DA COMUNIDADE DO INSTITUTO FEDERAL DE  
ALAGOAS - *CAMPUS* PENEDO SOBRE OS ALIMENTOS FUNCIONAIS, COM  
ÊNFASE EM LEGUMINOSAS

Artigo científico apresentado ao Curso Técnico subsequente em Química do Instituto Federal de Alagoas, *campus* Penedo, como requisito parcial para a obtenção do grau de Técnico em Química.

APROVADA EM: 14/08/2023.

**BANCA EXAMINADORA**

*Martha Suzana R. dos S. Rocha*

---

Prof<sup>ª</sup>. Martha Suzana Rodrigues dos Santos Rocha (orientadora)  
Instituto Federal de Alagoas - IFAL

*Simonise Figueiredo Amarante Cunha*

---

Prof<sup>ª</sup>. Simonise Figueiredo Amarante Cunha  
Instituto Federal de Alagoas - IFAL

*Maria da Conceição Matos Cavalcante*

---

Prof<sup>ª</sup>. Maria da Conceição Matos Cavalcante  
Instituto Federal de Alagoas – IFAL

# CONHECIMENTOS E ATITUDES DA COMUNIDADE DO INSTITUTO FEDERAL DE ALAGOAS - *CAMPUS* PENEDO SOBRE OS ALIMENTOS FUNCIONAIS, COM ÊNFASE EM LEGUMINOSAS

## KNOWLEDGES AND ATTITUDES OF THE COMMUNITY OF THE FEDERAL INSTITUTE OF ALAGOAS - *CAMPUS* PENEDO ABOUT FUNCTIONAL FOODS, WITH AN EMPHASIS ON LEGUMES

Anniele Sterfany Santos Leite<sup>1</sup>

### RESUMO

Os alimentos funcionais podem afetar uma ou mais funções do organismo, possuindo características nutricionais básicas e efeito metabólico ou fisiológico que beneficiam a saúde. Esses alimentos são ricos em nutrientes e oferecem benefícios à saúde, como a redução do risco de câncer de cólon e melhoria do funcionamento intestinal. Dessa forma, este trabalho tem como objetivo analisar a relação de consumo dos servidores e alunos do Instituto Federal de Alagoas - *Campus* Penedo com os alimentos funcionais. Observa-se que boa parte dos respondentes (entre 15 à 19 anos), mesmo que ainda não tenham finalizado o ensino médio, possuem conhecimento sobre alimentos funcionais. 63,3% dos respondentes relatam o consumo regular de leguminosas, como feijão, soja, amendoim e grão-de-bico. Apesar do conhecimento de uma parte dos respondentes sobre os benefícios dos alimentos funcionais, ainda há uma parcela significativa de jovens que não tem conhecimento sobre o tema. A educação alimentar e a disseminação de informações são importantes para incentivar um maior consumo desses alimentos e promover uma alimentação cada vez mais saudável.

**Palavras-chave:** Alimentos funcionais; Leguminosas; IFAL - *Campus* Penedo.

### ABSTRACT

Functional foods can affect one or more body functions, having basic nutritional characteristics and metabolic or physiological effects that benefit health. These foods are rich in nutrients and offer health benefits such as reducing the risk of colon cancer and improving bowel function. Thus, this work aims to analyze the relationship between employees and students of the Federal Institute of Alagoas - *Campus* Penedo with functional foods. It is observed that most of the respondents (between 15 and 19 years old), even if they have not yet finished high school, have knowledge about functional foods. 63.3% of respondents report regular consumption of legumes, such as beans, soybeans, peanuts and chickpeas. Despite the knowledge of part of the respondents about the benefits of functional foods, there is still a significant number of young people who are not aware of the subject. Food education and the dissemination of information are important to encourage greater consumption of these foods and promote an increasingly healthier diet.

**Keywords:** Functional foods; Leguminous; IFAL - *Campus* Penedo.

---

<sup>1</sup>Anniele Sterfany Santos Leite, estudante do curso técnico subsequente em Química, assl3@aluno.ifal.edu.br

## 1 INTRODUÇÃO

Uma alimentação saudável, nutritiva e balanceada, promovendo a saúde, vem sendo priorizada entre a população mundial, prevenindo e combatendo doenças. Nos últimos anos, os alimentos probióticos (alimentos que possuem microrganismos vivos que podem conferir benefícios à saúde) e funcionais vêm sendo os principais desafios para a biotecnologia, nanotecnologia e engenharia genética, pois são reconhecidos por prevenir ou retardar doenças (Silva; Orlandelli, 2019).

Os alimentos funcionais são aqueles que afetam uma ou mais funções do organismo, pois possuem características nutricionais básicas e têm efeitos metabólicos, e/ou fisiológicos que beneficiam à saúde. Existem variados tipos de alimentos funcionais, podendo ser um produto enriquecido, criado para reduzir risco de doenças crônicas, definidas pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como doenças cardiovasculares (cerebrovasculares, isquêmicas), neoplasias, doenças respiratórias crônicas e diabetes mellitus (Ministério Da Saúde, 2008), ou alimentos convencionais com componentes bioativos, tais como ácidos graxos poli-insaturados, antioxidantes, fitoesteróis, flavonóides, fibras e vitaminas (Salgado, 2017; Cañas; Braibante, 2019 ).

Segundo Cañas & Braibante (2019):

Um alimento funcional pode ser um alimento natural, de procedência animal ou vegetal, sem nenhum tipo de processamento ou um alimento industrializado que teve algum tipo de processamento antes do seu consumo. Dessa forma, podemos dizer que os alimentos funcionais podem ser qualquer alimento que, na sua composição, contenham uma substância ou molécula química, seja do próprio alimento ou adicionada, que proporciona potenciais benefícios para a saúde das pessoas, podendo se apresentar em uma forma natural ou processada.

Segundo Figueiredo e Carvalho (2015), os componentes bioativos são aqueles nutrientes com ação metabólica ou fisiológica específica, podendo atuar como antioxidantes, ativando enzimas, bloqueando atividade de toxinas virais ou antibacterianas, inibindo a absorção de colesterol, diminuindo a agregação plaquetária, etc.

As funcionalidades desses compostos podem ser os prebióticos e probióticos. Sendo os prebióticos “substratos que são seletivamente utilizados pelos microrganismos do hospedeiro proporcionando benefícios para a saúde”, modificando seletivamente a microbiota do hospedeiro, não sendo restringida a bifidobactérias e lactobacilos (Giuntini, 2018).

A microbiota ou microbioma intestinal se refere aos probióticos e sua relação com a saúde. Na legislação brasileira, probióticos têm o conceito de “microrganismo vivo capaz de melhorar o equilíbrio microbiano intestinal produzindo efeito benéfico à saúde do indivíduo”. Os microrganismos nos probióticos são bactérias do gêneros *Lactobacillus* e o *Bifidobacterium*, encontrados em alimentos lácteos, leite fermentado, sorvete, queijos, alimentos para bebês, dentre outros, mas também tem sido produzido pelo mercado produtos probióticos não lácteos, tendo como base vegetais, cereais, sucos de frutas, produtos à base de soja, sobremesas a base de aveia. Os benefícios de ingerir os probióticos são a manutenção da microbiota intestinal normal, protegendo de patologia gastrointestinal, redução de diarreias infantis e induzidas por antibióticos, alívio da constipação intestinal, controle de doenças inflamatórias intestinais e redução e desenvolvimento do câncer de cólon (Giuntini, 2018).

Os compostos fenólicos, entre eles os flavonóides, são antioxidantes que atuam na redução da oxidação dos lipídios. Têm como benefícios para a saúde a redução de patologias, como arteriosclerose e câncer, assim como a inibição e redução de lesões que são causadas por radicais livres. Outros compostos bioativos que são antioxidantes são os carotenóides, que estimulam o sistema imunológico e são componentes orgânicos sistematizados quando quebrados, podendo ser usados como energia pelas células, tais como os ácidos graxos polinsaturados ou ácidos graxos essenciais, como os ácidos linolêicos e o ômega 3 e 6. Tendo como benefício para a saúde a redução das inflamações e os níveis séricos do colesterol LDL (Vidal, 2012).

As fibras são componentes bioativos nas leguminosas (feijão, soja, aveia, trigo, etc.) que fazem parte dos carboidratos não disponíveis, não digeridos e nem absorvidos pelo intestino delgado (Giuntini, 2018). Podem beneficiar o trânsito intestinal, o controle glicêmico, em pessoas com diabetes e contribuem para a perda de peso (Cañas, Braibante, 2019).

As leguminosas são grão com alto teor de proteína vegetal, consideradas importantes na alimentação, pois são alimentos para auxiliarem na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, tais como obesidade, diabetes tipo II, entre outros (Fernández, 2021).

Diante do exposto, o presente trabalho teve como objetivo analisar a relação dos servidores e alunos do Instituto Federal de Alagoas (IFAL) - *Campus Penedo*

com os alimentos funcionais, presentes nas leguminosas *Glycine max* (soja); *Phaseolus vulgaris* (feijão) e *Arachis hypogaea* (amendoim).

## **2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

### **2.1 Aceitabilidade da População quanto aos Alimentos Funcionais**

Certos grupos populacionais, como os esquimós, franceses e orientais, têm sido destacados mundialmente no que diz respeito à sua alimentação. Os esquimós, com sua alimentação rica em ômega 3, os franceses com o consumo do vinho tinto, rico em compostos fenólicos, e os orientais devido ao consumo de soja, fonte de fitoestrógenos. Assim, os brasileiros têm se espelhado cada vez mais nessas dietas empregadas ao redor do mundo e passaram a ingerir com maior frequência alimentos como frutas, grãos integrais, peixes, aves e legumes (Azambuja et al, 2020).

Alguns fatores podem influenciar o consumo dos alimentos funcionais, tais como, os fatores sociodemográficos, fisiológicos e a qualidade de alimentos, que são determinantes do consumo dos mesmos (Safraid, 2022).

As divergências culturais podem afetar o consumo de alimentos funcionais, pois a população tem hábitos culturais e essa cultura interfere na decisão de compra de determinados alimentos. Por exemplo, os alemães não demonstram se importar com questões da saúde nas compras, já os chineses, alegam se interessar por alimentos que trazem benefícios à saúde e dão preferências aos alimentos funcionais (Safraid, 2022). Plasek (2019), em sua pesquisa na Hungria, relataram a diferença do consumo de alimentos funcionais entre pessoas que viviam na capital e em cidades do interior, sendo os indivíduos que não moravam na capital os que reconheciam o papel importante dos alimentos funcionais na prevenção da diabetes.

A idade também é um fator que pode influenciar no consumo de alimentos funcionais, sendo os adultos com mais idade aqueles que apresentam maior propensão a consumir tais tipos de alimentos. Os jovens têm a tendência de serem mais críticos em relação às alegações funcionais, o que pode causar efeito reverso na tendência a aceitação, porém esse ceticismo tem a tendência de diminuir com a idade (Safraid, 2022).

### **2.2 Alimentos Funcionais na Prevenção de Doenças**

A utilização dos alimentos funcionais para o enriquecimento de dietas se expande com o passar do tempo, assim como a potencialização na prevenção de

doenças. Pesquisas mostram a utilização dos alimentos e seus benefícios na redução das doenças crônicas, tais como diabetes, câncer, colesterol, etc. O Quadro 1 apresenta algumas substâncias e seus respectivos benefícios.

**Quadro 1.** Principais compostos bioativos, benefícios e onde encontrá-los.

Substância bioativas	Benefício	Fonte
Carotenóides	Reduzir níveis de colesterol e risco de certos tipos de câncer, proteger contra a degeneração muscular e podem agir como antioxidantes	Tomate, derivados de goiaba vermelha, pimentão vermelho, melancia, folhas verdes, milho, mamão
Flavonóides	Possuir atividade antioxidante, vasodilatadora e anti-inflamatória	Soja, frutas cítricas, tomate, pimentão, alcachofra, cereja
Ácidos graxos ômega 3 e 6	Redução do LDL, anti-inflamatório, indispensável para o desenvolvimento do cérebro e retina de recém-nascidos	Anchova, azeites vegetais: azeite de oliva, sementes de linhaça e nozes
Fibras	Reduzir risco de câncer de cólon, melhorar a função intestinal	Cereais integrais: aveia, centeio, cevada, farelo de trigo. Leguminosas: soja, ervilha, feijão. Hortaliças: frutas com casca e talos
Probióticos (microrganismos)	Favorecer as funções gastrointestinais, reduzindo o risco de constipação e câncer de cólon	Leites fermentados, iogurtes e outros produtos lácteos
Licopeno	Antioxidante, reduz níveis de colesterol e o risco de certos tipos de câncer, como de próstata	Tomate e derivados, goiaba vermelha, pimentão vermelho, melancia

Fonte: Brasil (2009).

Segundo Salgado (2007) o Brasil teve uma estimativa de aumento de câncer de 10 milhões de casos em 2000 para 15 milhões no ano de 2020. No Brasil observa-se que os tipos de câncer que estão relacionados com o não consumo dos alimentos funcionais são as seis primeiras causas de mortalidade (Instituto Nacional De Câncer, 2011).

Frutas, verduras, legumes, cereais naturais, etc., são alimentos que podem enriquecer uma dieta, e assim auxiliar as defesas naturais do corpo e destruir os cancerígenos. Entre as substâncias bioativas, podem ser citadas na prevenção do câncer o licopeno, as isoflavonas e as catequinas (Perin; Zanaedo, 2013). O licopeno é um dos ativos presentes no tomate, goiaba vermelha e na melancia. Possui benefícios antioxidantes e é preventivo contra o câncer. Tem efeito contra vários tipos de câncer, entre eles o de mama, cervix, ovários, pulmão, trato intestinal, cavidade oral e próstata. O cozimento dos alimentos ricos em licopeno resulta em perda mínima do bioativo, pois com a ação do calor e a ingestão de gorduras, reduz-se a sua biodisponibilidade e absorção. Em contrapartida, é importante destacar que os produtos processados derivados do tomate, como o ketchup, muitas vezes são ricos em sódio, o que pode induzir a doenças cancerígenas e hipertensão arterial (Perin; Zanardo, 2013).

As isoflavonas são fitoestrógenos, encontradas em leguminosas, principalmente a soja. A absorção do bioativo irá depender da sensibilidade do indivíduo, de fatores genéticos, da idade e do modo como o alimento foi processado (Perin; Zanardo, 2013).

Estudos mostram que uma boa alimentação contribui para a evolução de pacientes com diabetes, que pode reduzir com a introdução de alimentos funcionais. As isoflavonas contribuem para o controle do índice glicêmico, da pressão arterial, dos triglicerídeos e do risco cardiovascular. Os alimentos funcionais podem ser alternativas de substituição para alimentos que favorecem o aumento da glicose no sangue (Neves; Filho, 2021).

Os compostos bioativos que em sua composição contém flavonóides, por exemplo o vinho tinto, podem reduzir o risco de doenças cardiovasculares. A alta concentração dos fenólicos do vinho é devido ao esmagamento da casca da uva na fermentação do suco durante a sua produção. Os flavonoides são antioxidantes, ou eliminadores de radicais livres, que proporcionam a proteção contra as doenças cardiovasculares, assim eles reduzem a oxidação de lipoproteína de baixa densidade (Rocha, 2021).

### **3 METODOLOGIA**

Foi desenvolvido e aplicado um questionário, contendo oito questões objetivas (Anexo 1), através da plataforma *Google Forms*, nos meses de dezembro

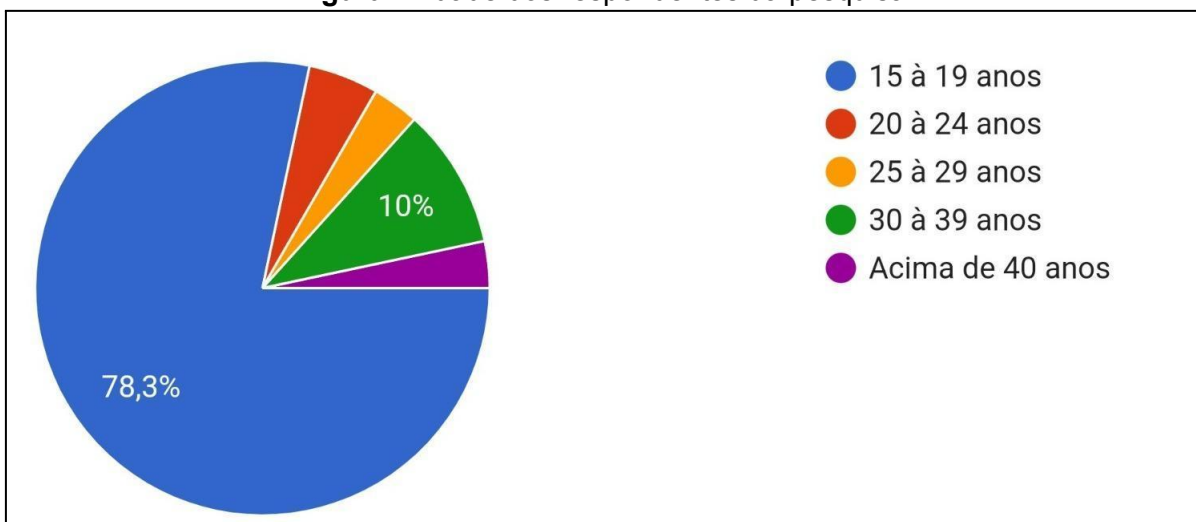
de 2022 a fevereiro de 2023, sendo divulgado através das redes sociais (*Whatsapp* e *Instagram*) e disponibilizado o link para os alunos e servidores do IFAL - *Campus* Penedo.

#### 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

##### 4 Consumo de Alimentos Funcionais no IFAL - *Campus* Penedo

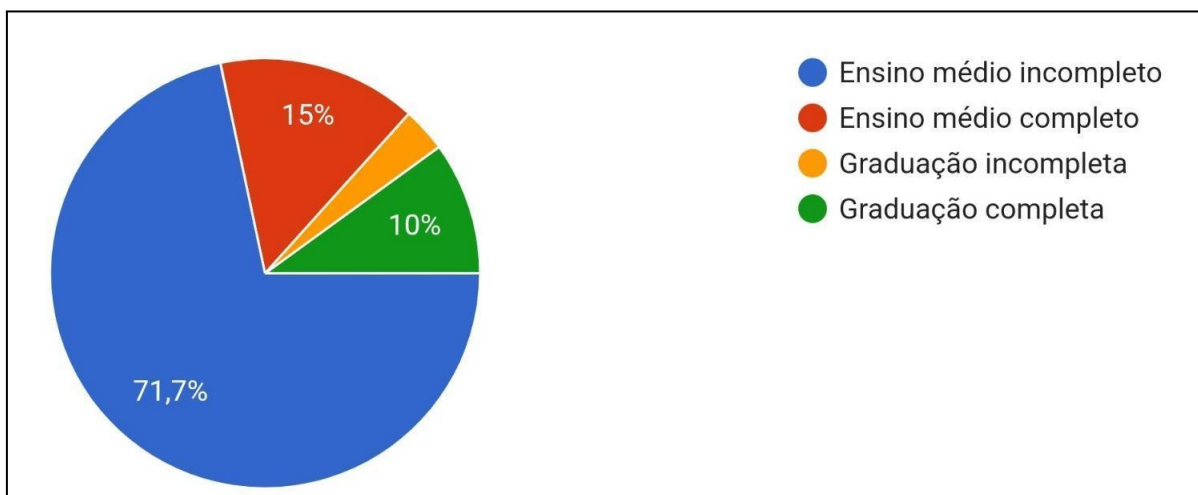
A partir da análise dos dados obtidos pelos respondentes do questionário aplicado no IFAL - *Campus* Penedo, com obtenção de 60 respostas, os respondentes são jovens entre 15 e 19 anos, que estão cursando ou não terminaram o nível médio, Figuras 1 e 2. O consumo dos alimentos funcionais, pode estar associado com a idade e com a escolaridade, pois 33,3% conhecem sobre alimentos funcionais (Figura 3) e 71,7% têm o ensino médio incompleto (Figura 2). De acordo com Neves, Roque-Spwhcht e Gomes (2021), quanto maior a escolaridade, maior o entendimento sobre os alimentos funcionais, assim, essa população tende a consumir e adquirir uma maior quantidade desses alimentos. Como mostra a Figura 3, somente 33,3% têm conhecimento do que são alimentos funcionais, sendo que a maioria não terminou o ensino médio, porém ao questionar sobre o consumo de leguminosas (Figura 4) 63,3% responderam que sempre consomem em sua alimentação.

**Figura 1.** Idade dos respondentes da pesquisa.



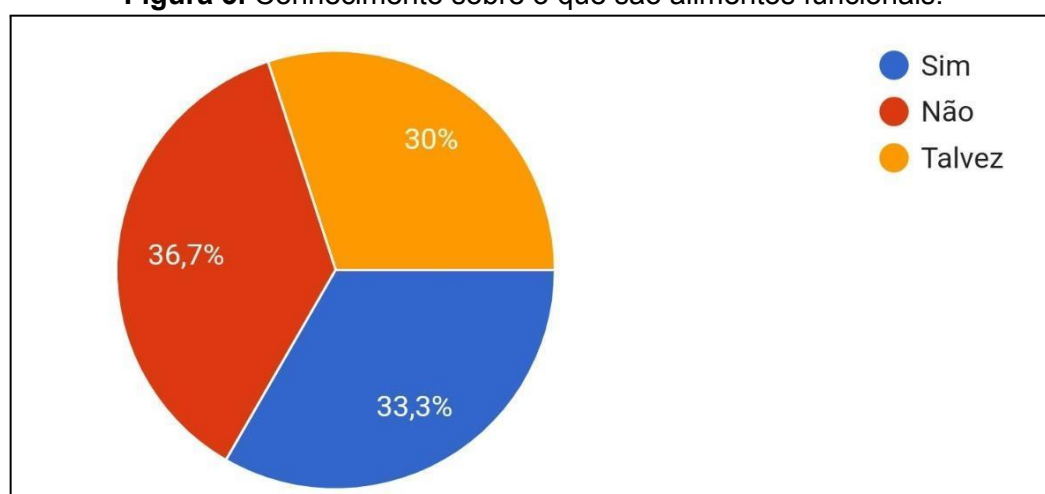
Fonte: Do autor (2023).

**Figura 2.** Escolaridade dos respondentes da pesquisa.



Fonte: Do autor (2023).

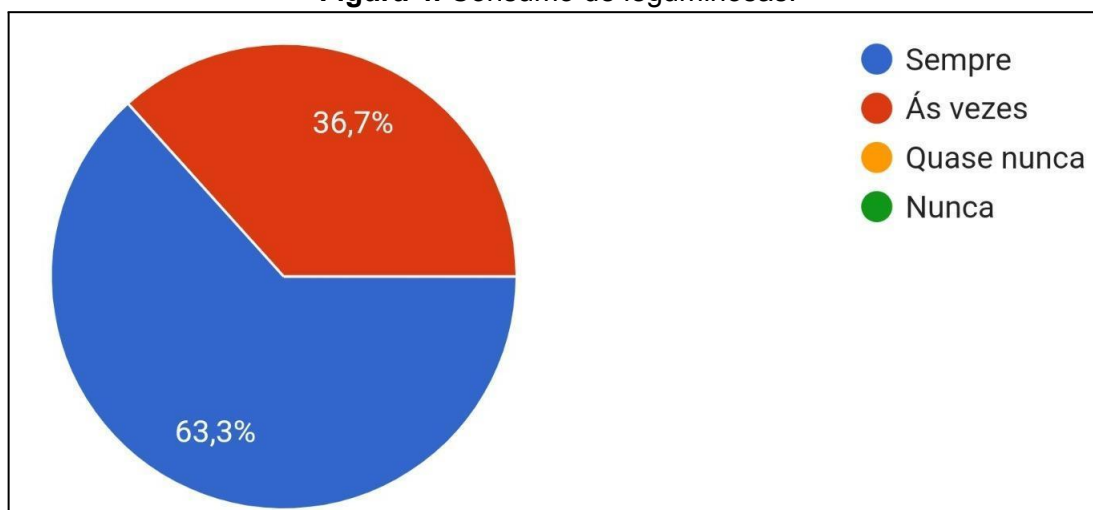
**Figura 3.** Conhecimento sobre o que são alimentos funcionais.



Fonte: Do autor (2023).

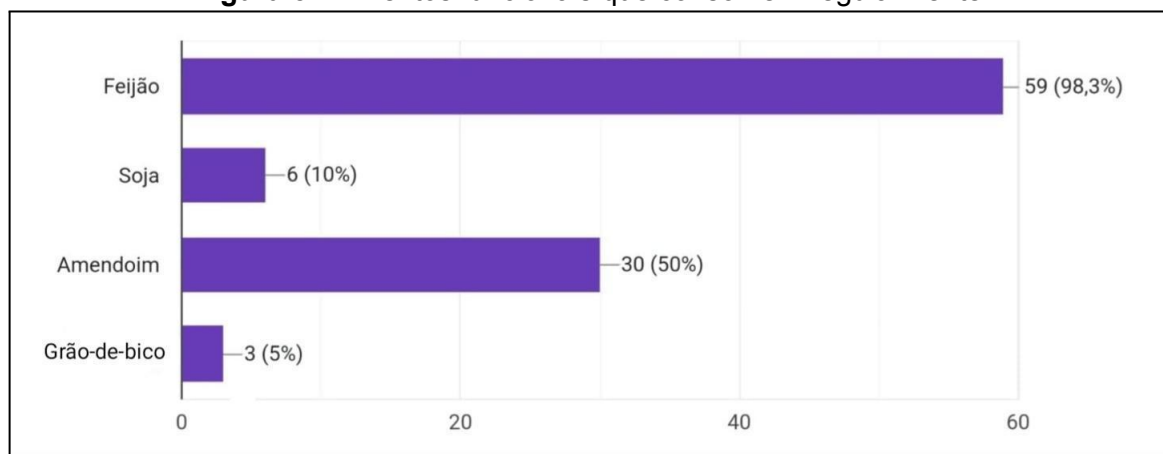
Os alimentos funcionais que são consumidos regularmente, são apresentados na Figura 5, sendo eles feijão, soja, amendoim e grão-de-bico. Dos alimentos avaliados, 98,3% dos respondentes consomem feijão, 10% consomem soja, 50% consomem amendoim e 5% consomem grão-de-bico. O feijão é um dos alimentos mais consumidos por brasileiros, sendo um alimento rico em fibra, o que reduz o risco de câncer de cólon e melhora o funcionamento do intestino, assim como as outras leguminosas (soja, amendoim e grão-de-bico). Os grãos de soja são ricos em proteínas, vitaminas, minerais e fibra. A soja é uma das principais fontes de flavonóides, podendo proporcionar benefícios à saúde, tais como prevenir algumas doenças cardiovasculares ateroscleróticas, câncer, osteoporose e doenças renais. Também contém cerca de 1 a 3 miligramas de isoflavonas por grama de proteína. As isoflavonas são fitoestrógenos que possuem propriedades similares aos estrogênios (De Carvalho, 2014).

**Figura 4.** Consumo de leguminosas.



Fonte: Do autor (2023).

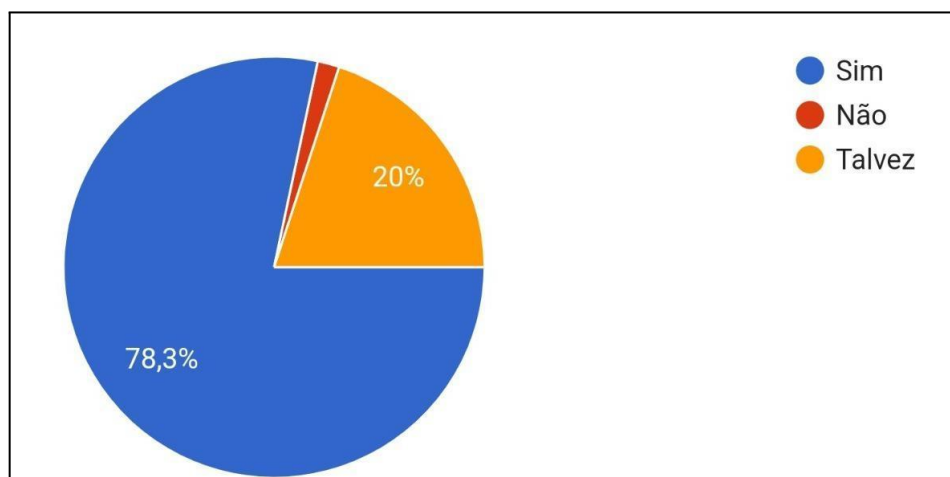
**Figura 5.** Alimentos funcionais que consomem regularmente.



Fonte: Do autor (2023).

Com relação ao conhecimento dos benefícios de incluir os alimentos funcionais na alimentação, 78,3% têm conhecimento dos benefícios (Figura 6). Os benefícios de incluir os alimentos funcionais são consequência de vários efeitos metabólicos e fisiológicos que contribuem para um melhor desempenho do organismo do indivíduo que o ingere regularmente (Vidal, 2012).

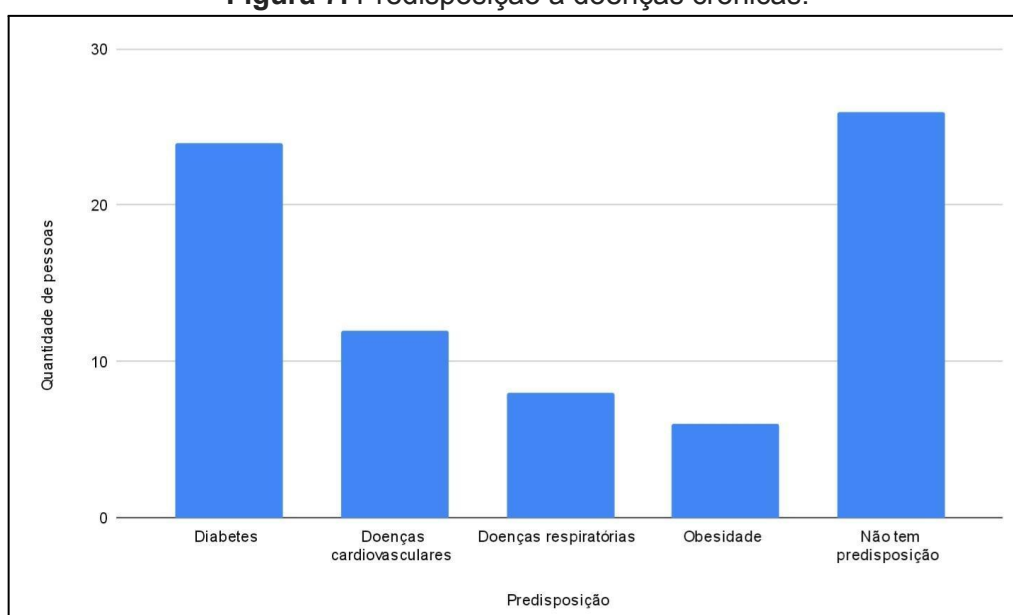
**Figura 6.** Opinião se existem benefícios para a saúde em incluir alimentos funcionais na alimentação.



Fonte: Do autor (2023).

Ao questionar a predisposição de doenças aos indivíduos, 34 pessoas têm predisposição a doença crônica, sendo elas: 24 para a diabetes, 12 para doenças cardiovasculares, 8 para doenças respiratórias, 6 para obesidade e 26 pessoas responderam que não tem predisposição para doenças crônicas, como mostra a Figura 7.

**Figura 7.** Predisposição a doenças crônicas.



Fonte: Do autor (2023).

### 3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com a análise dos dados obtidos no desenvolvimento do trabalho, observa-se a relação da idade e da escolaridade com o consumo dos alimentos funcionais. Com o maior grau de escolaridade e maior faixa etária, maior parece ser o consumo dos alimentos funcionais. A maioria demonstra não saber o que é

alimento funcional ou ter dúvida do que se trata, porém quando questionados se consomem leguminosas, que são ricas em fibras e flavonóides, nota-se que esses alimentos são consumidos regularmente, tais como feijão e soja.

O consumo dos alimentos funcionais pode influenciar no combate a doenças crônicas, que estão presentes na vida de boa parte dos respondentes da pesquisa, como verificado. Portanto, é válido ressaltar a importância da educação alimentar e da disseminação de informações sobre os benefícios dos alimentos funcionais para incentivar um maior consumo e proporcionar uma alimentação mais saudável aos jovens e à população em geral.

## REFERÊNCIAS

Azambuja, C. R., Santos, D. L., Rodrigues, A. D. R., Machado, V. A., & Moraes, A. B. (2020). Estilo de vida e consumo de alimentos funcionais em docentes do Ensino Superior. **Ciência e Natura**, 42, 30. <http://dx.doi.org/10.5902/2179460X40544>.

BRASIL. Biblioteca Virtual em Saúde. **Alimentos funcionais**. 2009. Disponível em <https://bit.ly/1e3mjQ6>. Acesso em: 19 de março de 2023.

CAÑAS, Gustavo J. S.; BRAIBANTE, Mara E. F. A Química dos Alimentos Funcionais. **Química Nova na Escola**, São Paulo, v. 41, n. 3, p. 216-223, ago. 2019.

DE CARVALHO, Helder Viegas Monteiro. As evidências dos benefícios do consumo das isoflavonas da soja na saúde da mulher: revisão de literatura. **Journal of Health Sciences**, v. 16, n. 4, 2014.

FERNÁNDEZ, Marión Elizabeth Aguilar. EFEITOS DA GERMINAÇÃO EM LEGUMINOSAS E CEREAIS: propriedades nutricionais e tecnológicas. **Avanços em Ciência e Tecnologia de Alimentos - Volume 3**, [S.L.], p. 351-366, 2021. Editora Científica Digital. <http://dx.doi.org/10.37885/210203230>.

FIGUEIREDO, Helena Rodrigues; CARVALHO, Viviel Rodrigo José de. **ALIMENTOS FUNCIONAIS**: Compostos bioativos e seus efeitos benéficos à saúde. In: II Congresso Internacional do Grupo Unis. Fundação de Ensino e Pesquisa do Sul de Minas, 2015.

GIUNTINI., Eliana Bistriche. **Alimentos funcionais**. Londrina: Editora e Distribuidora Educacional S.A., 2018. 216 p.

INSTITUTO NACIONAL DO CÂNCER. Brasília, Ministério da Saúde, 2011. Disponível em: <http://www.inca.gov.br>. Acesso em: 19 de março de 2023.

Ministério da Saúde. **Diretrizes e recomendações para cuidado integral de doenças não-transmissíveis**: promoção da saúde, vigilância, prevenção e assistência. Secretaria de vigilância- Brasília: Ministério da saúde, 2008.

NEVES, Nádia Carolina da Rocha; ROQUE-SPECHT, Vânia Ferreira; GOMES, Eduardo Monteiro de Castro. Functional foods: consumer perception in the federal district, brazil. **O Mundo da Saúde**, v. 45, p. 099-109, 1 jan. 2021. Centro Universitário São Camilo - São Paulo. <http://dx.doi.org/10.15343/0104-7809.202145099109>.

NEVES, Delma Conceição Pereira Das; FILHO, Durval Ribas. Effects of functional foods in diabetic Patients: A Systematic Review. **International Journal of Nutrology**, v. 14, n. 3, 2021.

PERIN, L.; ZANAEDO, V. P. S. **ALIMENTOS FUNCIONAIS: UMA POSSÍVEL PROTEÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DO CÂNCER**. PERSPECTIVA, Erechim. v.37, n.137, p.93-101, março/2013.

PLASEK, Brigitta. Consumer evaluation of the role of functional food products in disease prevention and the characteristics of target groups. **Nutrients**, v. 12, n. 1, p. 69, 2019.

ROCHA, Beatriz Rodrigues. Influência dos alimentos funcionais na incidência das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). **Intercontinental Journal on Physical Education ISSN 2675-0333**, v. 3, n. 1, p. 1-20, 2021.

SALGADO, Joicelem. **Alimentos funcionais**. São Paulo: Oficinas de Textos, 2017.

SALGADO, J. M. Câncer: a prevenção ainda é a maior arma. **Sociedade Brasileira de Alimentos Funcionais**, 2007. Disponível em: [www.sbaaf.org.br](http://www.sbaaf.org.br). Acesso em: 19 de março de 2023.

SAFRAID, Giovana Flores. Perfil do consumidor de alimentos funcionais: identidade e hábitos de vida. **Brazilian Journal of Food Technology**, v. 25, 2022.

SILVA, Ania Santos da; ORLANDELLI, Ravelly Casarotti. DESENVOLVIMENTO DE ALIMENTOS FUNCIONAIS NOS ÚLTIMOS ANOS: uma revisão. **Uningá**, Maringá, v. 56, n. 2, p. 182-194, jun. 2019.

VIDAL, Andressa Meirelles. **A ingestão de alimentos funcionais e sua contribuição para a diminuição da incidência de doenças**. Caderno de Graduação-Ciências Biológicas e da Saúde-UNIT-SERGIPE, v. 1, n. 1, p. 43-52, 2012.

## ANEXO 1

### Questões aplicada na pesquisa

Questionário sobre alimentos funcionais (TCC)

Este formulário tem como intuito análise de consumo de alimentos funcionais entre os alunos do IFAL- Campus Penedo, para a elaboração do TCC de Anniele Sterfany Santos Leite.

1. Escolaridade  
Ensino médio incompleto  
Ensino médio completo  
Graduação incompleta  
Graduação completa
  
2. Idade  
15 à 19 anos  
20 à 24 anos  
25 à 29 anos  
30 à 39 anos  
Acima de 40 anos
  
3. Você sabe o que são alimentos funcionais ?  
Sim  
Não  
Talvez
  
4. Tem conhecimento sobre os benefícios da fibra alimentar?  
Sim  
Não  
Talvez
  
5. Tem costume de comer leguminosas (soja, feijão, amendoim, etc)?  
Sempre  
Às vezes  
Quase nunca  
Nunca
  
6. Quais dos seguintes alimentos você costuma consumir regularmente?  
Feijão  
Soja  
Amendoim
  
7. Tem predisposição às doenças crônicas ?  
Diabetes  
Doenças cardiovasculares  
Doenças respiratórias  
Obesidade  
Outros
  
8. Você acha que uma alimentação que inclui alimentos funcionais tem benefícios para sua saúde ?  
Sim  
Não

Talvez