UNIVERSIDADE ESTADUAL DO RIO GRANDE DO SUL
UNIDADE EM SÃO LUIZ GONZAGA
BACHARELADO EM CIÊNCIA E TECNOLOGIA DOS ALIMENTOS

ANDRESSA VIEIRA MARQUES

CONSUMO DE KEFIR DE LEITE NO MUNICÍPIO DE SÃO LUIZ GONZAGA – RS

SÃO LUIZ GONZAGA
2021

ANDRESSA VIEIRA MARQUES

CONSUMO DE KEFIR DE LEITE NO MUNICÍPIO DE SÃO LUIZ GONZAGA – RS

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Ciência e Tecnologia de Alimentos na Universidade Estadual do Rio Grande do Sul.

Orientador (a): Profª. Drª. Fernanda Leal Leães

SÃO LUIZ GONZAGA

2021

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)

M357c Marques, Andressa Vieira.
Consumo de kefir de leite no município de São Luiz Gonzaga - RS / Andressa Vieira Marques. - São Luiz Gonzaga, 2021.
34 f.: graf.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Estadual do Rio Grande do Sul, Curso de Bacharelado em Ciência e Tecnologia de Alimentos, Unidade Universitária em São Luiz Gonzaga, 2021.

Orientadora: Profª. Drª. Fernanda Leal Leães.

1. Kefir. 2. Leite. 3. Alimento saudável. 4. Consumo. I. Leães, Fernanda Leal. II. Título.

Daniella Vieira Magnus - Bibliotecária - CRB 10/2233

ANDRESSA VIEIRA MARQUES

CONSUMO DE KEFIR DE LEITE NO MUNICÍPIO DE SÃO LUIZ GONZAGA – RS

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Ciência e Tecnologia de Alimentos na Universidade Estadual do Rio Grande do Sul.

Orientador (a): Profª. Drª. Fernanda Leal Leães

Aprovada em: / /

BANCA EXAMINADORA

_____

Orientador (a): Profª. Drª Fernanda Leal Leães
Universidade Estadual do Rio Grande do Sul

_____

Prof. Dr. Marcelo Vieira Migliorini
Universidade Estadual do Rio Grande do Sul

_____

Profª. Drª Claudia Hernandes Ogeda
Universidade Estadual do Rio Grande do Sul

RESUMO

Kefir é um alimento fermentado produzido a partir dos grãos de kefir. Sua origem vem das montanhas do Cáucaso, há séculos. Seus grãos são uma mistura de bactérias e leveduras benéficas à saúde e o consumo vem aumentando no mundo todo. Em função disso, muitos estudos científicos vêm sendo feitos para demonstrar os benefícios que os microrganismos presentes nos grãos de kefir trazem à saúde humana. O objetivo deste trabalho, é pesquisar o consumo deste alimento pela população do município de São Luiz Gonzaga - RS e seu conhecimento a respeito de seus benefícios para a saúde humana. A coleta de dados foi feita por questionário online, utilizando a plataforma GoogleForms, que foi enviado aos participantes por WhatsApp. A coleta de dados revelou que 80,8% dos participantes conheciam o kefir e destes, 26,9% consumiam, porém 28,8% sem uma rotina definida. A maioria declarou que, fazer bem à saúde é o principal motivo de consumir o produto. Após uma breve explicação sobre seus benefícios, 96,2% dos participantes responderam considerar importante o consumo regular do produto. Esses dados confirmam o interesse dos participantes em consumir produtos considerados benéficos à saúde, apontando para uma possível extensão do projeto, visando a difusão dos conhecimentos a respeito do produto, e um aumento do consumo pela comunidade sãoluizense.

Palavras Chave: Kefir; Leite; Alimento saudável; Consumo.

ABSTRACT

Kefir is a fermented food made from kefir grains. Its origin comes from the Caucasus Mountains, for centuries. Its beans are a mixture of health-beneficial bacteria and yeasts. Its consumption is increasing worldwide. For this reason, many scientific studies have been carried out to demonstrate the benefits that the microorganisms present in kefir grains bring to human health. The objective of this work is to research the consumption of this food by the population of the city of São Luiz Gonzaga - RS and their knowledge about its benefits for human health. Data collection was done through an online questionnaire, using the GoogleForms platform, which was sent to the participants via WhatsApp. Data collection revealed that 80.8% of participants knew the kefir, of these, 26.9% consumed it, but 28.8% did not have a defined routine. The majority stated that being good for health is the main reason for consuming the product, and what most reported to know about kefir is that it is good for health. After a brief explanation about its benefits, 96.2% of the participants responded that they considered regular consumption of the product important. These data confirm the interest of participants in consuming products considered beneficial to health, pointing to a possible extension of the project, aiming at the dissemination of knowledge about the product, and an increase in consumption by the São Luiz community.

Keywords: kefir; Milk; Healthy food; Consumptos.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO 8
2 OBJETIVOS 9
3 REFERENCIAL TEÓRICO 10
3.1 ORIGEM 10
3.2 CARACTERÍSTICAS DO GRÃO DE KEFIR 10
3.3 PROPRIEDADES FUNCIONAIS 12
3.4 PRODUÇÃO DE KEFIR 13
3.5 CONSUMO DE KEFIR 14
4 MATERIAIS E MÉTODOS 15
5 RESULTADOS E DISCUSSÃO 16
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS 25
REFERÊNCIAS 26
APÊNDICES 30

1 INTRODUÇÃO

O kefir é um alimento fermentado, obtido através da fermentação dos grãos de kefir. Composto por microrganismos probióticos, seu consumo traz benefícios ao equilíbrio da microbiota intestinal e no controle dos níveis de colesterol (OTLES e CANGIDI, 2003).

Pode ser consumido puro, em forma de iogurte, misturado com frutas e sucos, e ainda substituto do leite em receitas. O kefir possui baixo teor de lactose, quando comparado ao leite de vaca, também é fonte de cálcio, e é de fácil digestão (ROSA, 2017).

A estrutura do grão é muito parecida com um pedaço de couve-flor. Pode ser cultivado não apenas em leite, mas também em água adicionada de açúcar mascavo (ZANIRATI, 2012).

No Brasil, de acordo com a Instrução Normativa nº 46 de 2007 do Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento (MAPA), Kefir é o produto da fermentação do leite pasteurizado ou esterilizado obtido com cultivos ácido-lácticos elaborados com grãos de Kefir, *Lactobacillus kefiri*, espécies dos gêneros *Leuconostoc, Lactococcus e Acetobacter* com produção de ácido láctico, etanol e dióxido de carbono (BRASIL, 2007).

Seu consumo diário traz benefícios à saúde humana, inclusive de pessoas que sofrem de intolerância a lactose, pois possui baixo teor de lactose, quando comparado com o leite de vaca, devido a degradação parcial da lactose pelos microrganismos presentes nos grãos (LOPES; PEREIRA, 2019)

Com isso, o interesse pelo kefir vem aumentando nos últimos anos, tanto pela população como pela comunidade científica, que vem estudando seus benefícios a saúde, não só por seu valor nutricional, mas também por seus aspectos probióticos (IRMÃO; COSTA, 2018).

A produção da bebida ocorre pela adição dos grãos de kefir em leite pasteurizado ou esterilizado. Esse alimento além de nutritivo, é funcional, seu preparo é simples, pois pode ser preparado em casa e incluído na alimentação diárias das famílias, pois ele é um produto de baixo custo (SANTOS et al., 2015).

2 OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

Verificar o consumo de kefir de leite pela população do município de São Luiz Gonzaga.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar o perfil das pessoas que consomem kefir de leite.
- Identificar o motivo que leva ao consumo.
- Verificar com que frequência esse alimento é consumido.
- Verificar o conhecimento da população sobre kefir.
- Analisar os dados obtidos.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 ORIGEM

A origem do kefir é antiga e misteriosa, era conhecido na antiguidade como “bebida do profeta”. Vindo das montanhas do Cáucaso, no extremo sudeste da Europa, se acredita que os caucasianos descobriram que o leite fresco que carregavam em bolsas de couro, após fermentar resultava em uma bebida efervescente. Também dizem ter recebido o grão de kefir do profeta Maomé, que recebeu de Alá, eles transmitem essa história de geração em geração (SANTOS et al., 2015).

Esse alimento difere de outros produtos fermentados pois é produzido a partir dos grãos de kefir, que é uma mistura de bactérias e leveduras, que vivem em associação simbiótica (ROSA et al., 2017).

3.2 CARACTERÍSTICAS DOS GRÃOS DE KEFIR

Os grãos de kefir tem formato semelhante ao da couve-flor (Figura 01). Possui uma certa viscosidade, são gelatinosos, de cor branca, e seu tamanho varia de 3 a 5cm.

Figura 01: Aparência dos grãos de Kefir

Fonte: https://content.paodeacucar.com/saudabilidade/o-que-e-kefir 2021

São compostos quase que exclusivamente por bactérias (em geral *Lactobacillus*, *Lactococos* e *Leuconostoc*) mas também leveduras fermentadoras de lactose (*Kluyveromyces marxianus*) e não fermentadoras de lactose (*Saccharomyces omnisporus, Saccharomyces cerevisiae e Saccharomyces exiguus*) (ROSA et al., 2017).

Essa rica colônia de microrganismos presentes no kefir, tem potencial probiótico e podem ser armazenados de diferentes maneiras, ficam ativos por apenas 8 a 10 dias se armazenados a temperatura de 4°C. O congelamento é o melhor método para preservação, podendo os grãos permanecer estáveis por alguns anos sem perder sua atividade, se armazenados em condições favoráveis. Para sua reconstituição, é necessário realizar incubações sucessivas em leite, reestabelecendo lentamente sua estrutura (ROSA et al., 2017).

Alguns cuidados importantes para o equilíbrio e manutenção dos grãos:

- Os grãos devem ser adicionados ao leite em temperatura de aproximadamente 42°C, pasteurizado, esterilizado ou fervido. Durante esse processo, os utensílios devem ser mantidos limpos e as mãos lavadas, mas não é necessário lavar os grãos de kefir.
- Para o peneiramento do grão, sempre utilizar peneira plástica;
- Para interromper a produção, se coloca os grãos em um frasco com a mesma quantidade de leite que utilizaria para fermentá-lo e deixe na geladeira por uma semana, ou acrescente 50% de leite para cada semana adicional, evitando ultrapassar duas semanas. Após esse período, os grãos devem ser separados do leite, por peneiramento. A bebida pode ser consumida ou descartada, e os grãos podem ser adicionados a um novo leite, podendo levar mais tempo para promover a fermentação, pois o metabolismo dos microrganismos foi reduzido, necessitando de um tempo maior para a sua readaptação;
- Devido a produção de gás (CO_2), a tampa do recipiente onde ocorre a fermentação nunca deve ficar totalmente fechada.

3.3 PROPRIEDADES FUNCIONAIS

Durante a fermentação do kefir, ocorre o processo de desnaturação das proteínas do leite e a hidrólise das proteínas, fazendo com que suas estruturas fiquem menores, facilitando a digestão (SANTOS et al., 2015).

A hidrólise parcial da proteína torna a bebida de mais fácil digestão quando comparada ao leite que lhe deu origem. Na fase de maturação à temperatura de refrigeração, ao mesmo tempo em que o álcool e o CO_2 são produzidos, ocorre o acúmulo de vitaminas do complexo B que são produzidas pelas leveduras presentes no processo fermentativo (SOUZA et al., 2012).

Há algum tempo, pesquisadores têm observado os benefícios do kefir para a saúde intestinal. É um alimento com uma grande variedade de microrganismos benéficos, incluindo com o potencial de realizar a digestão da lactose, beneficiando pessoas com intolerância a lactose. Um estudo constatou que o kefir de leite, após 36 horas de fermentação, apresentou valores abaixo do limite que pode ser consumido por pessoas com intolerância a lactose. Foi constatado que, quanto maior o período de fermentação, maior era a queda do teor de lactose apresentado (SANTOS et al., 2015).

Os benefícios desse alimento incluem propriedades antimicrobianas e antitumorais. O kefir se constitui uma alternativa interessante, podendo ser utilizado principalmente na prevenção de problemas gastrointestinais. Sendo um produto lácteo probiótico, é uma boa estratégia inclusive para reduzir os níveis de colesterol. Seus efeitos benéficos vão além, ajudando inclusive no sistema imunológico, consequência dos compostos bioativos e microrganismos que estão presentes no kefir, que ajudam a modular a microbiota intestinal (ROSA et al., 2017).

Abaixo é apresentada tabela com a composição nutricional do kefir (Tabela 01).

Tabela 01: Composição nutricional do kefir

Atributos nutricionais	Componentes nutricionais	Concentração 100g
Vitaminas (mg)	Vitamina B1	<1
	Vitamina B2	<0,5
	Vitamina B3	0,3
Aminoácidos (g)	Treonina	0,18
	Lisina	0,38
	Valina	0,22
	Isoleucina	0,26
	Metionina	0,14
	Fenilalanina	0,23
	Triptofano	0,07
Minerais (g)	Potássio	1,65
	Cálcio	0,86
	Magnésio	1,45
	Fósforo	0,30
Micro elementos (mg)	Cobre	0,73
	Zinco	9,27
	Ferro	2,03
	Manganês	1,30
	Cobalto	0,02
	Molibdênio	0,03

Fonte: LIUT KEVICIUS E SARKINAS (2004)

3.4 PRODUÇÃO DE KEFIR

O kefir é um subproduto do leite, passando por uma dupla fermentação: láctica e alcoólica. Usa-se geralmente leite de vaca, mas também pode ser preparado com leite de ovelha, búfala, cabra. A produção ocorre com a adição direta dos grãos no leite. Os grãos se multiplicam conforme o cultivo, dependendo de alguns fatores, por exemplo, grãos que não são lavados se desenvolvem mais rapidamente, quando não ocorre pressão dos grãos na peneira, quando há agitação do frasco de fermentação periodicamente também contribui para um melhor desenvolvimento (SANTOS et al., 2015).

A fermentação ocorre entre 8 a 25°C, em recipiente parcialmente fechado, com duração de fermentação que variam entre 10 a 40 horas. Sendo o tempo mais comum o de 24 horas. Após a fermentação, os grãos são separados do produto fermentado por peneiramento. O produto resultante é semelhante a um iogurte. Quanto mais

gordura presente no leite, mais cremoso será o kefir. Pode-se consumir imediatamente ou pode ser refrigerado e consumido posteriormente. Durante esse resfriamento, acontece a fermentação alcoólica, levando ao acúmulo de CO_2, etanol e vitaminas do complexo B. Nesse processo de maturação do kefir, ocorre também a redução do teor de lactose, o que torna o produto desejável para pessoas que possuem intolerância a lactose (ROSA et al., 2017).

Quanto maior a temperatura, mais rápido o leite irá fermentar, e quanto maior o tempo de fermentação, mais ácido será o produto final. Em lugares com temperaturas elevadas, 8 a 12 horas de fermentação é o suficiente.

3.5 CONSUMO DE KEFIR

Pode ser consumido puro, em forma de iogurte, misturado com frutas e sucos, e ainda substituindo o leite em receitas. Pode ainda ser usado como matéria prima para produção de queijo artesanal.

Seu consumo é mais abrangente em alguns países da Europa, onde esse produto tem sido produzido comercialmente. No Brasil, sua maior produção tem sido em escala familiar, artesanalmente (SANTOS et al., 2015).

4 MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo consiste em pesquisa aplicada de caráter descritivo, que visa pesquisar o consumo de Kefir de leite pela população do município de São Luiz Gonzaga-RS.

Para isso, foram aplicados questionários online, através do GoogleForms, que foram disponibilizados pelo WhatsApp dos pesquisadores e da unidade universitária. Os instrumentos de pesquisa foram aplicados de maneira planejada, abordando questões que identifiquem o perfil das pessoas que consomem, o motivo que leva a adquirir o produto, relacionar os alimentos mais consumidos, conhecimento de consumo para a saúde, etc.

A amostragem se realizou ao acaso, de acordo com a disponibilidade da população a responder o questionário, sendo que somente deveria concordar em participar da pesquisa, conforme informado no Termo de Compromisso Livre e Esclarecido (TCLE), o participante residente em São Luiz Gonzaga e maior de 18 anos.

Os questionários foram aplicados no mês de novembro de 2021 com perguntas abertas, fechadas e mistas (Apêndice 01). O questionário foi respondido de forma individual e online. Foram disponibilizados os contatos dos pesquisadores para sanar as dúvidas dos participantes.

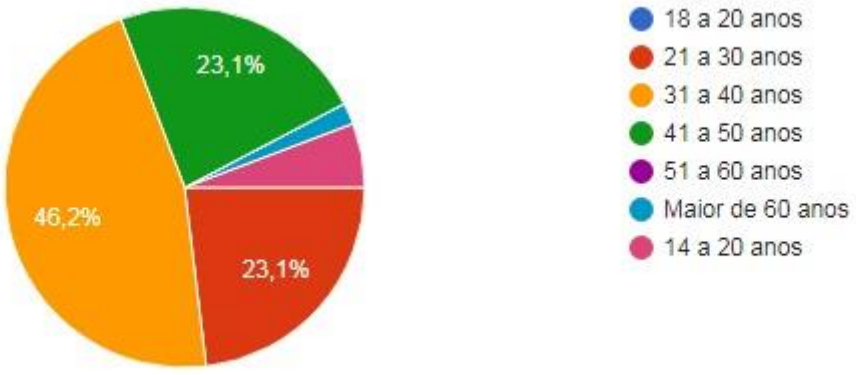
O presente estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual do Rio Grande do Sul, pelo parecer Nº. 5.136.900, sendo que os participantes concordaram com a pesquisa através de Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

A análise dos dados foi realizada de forma descritiva simples, com média percentual e desvio padrão efetuada no programa Microsoft Office Excel®.

5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dos convidados a participar da pesquisa, 52 responderam ao questionário online, disponibilizado através das redes sociais. A faixa etária dos participantes variou entre 18 anos e mais de 60 anos, sendo a maioria pertencente a faixa dos 31 a 40 anos (46,2%), como mostra a Figura 02.

Figura 02 – Faixa Etária dos Respondentes



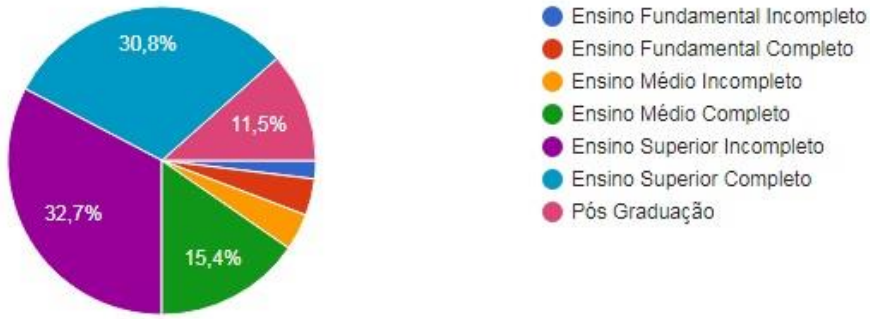
Fonte: A autora (2021)

Dos participantes, 33 eram mulheres e 19 homens. Esse fato da maioria dos participantes serem mulheres, pode demonstrar que esse grupo tem maior interesse em pesquisas relacionas a alimentação mais saudável, assim como também a novos produtos que possam ser inseridos no mercado.

Esse resultado pode estar relacionado, ao fato de que as mulheres são as principais consumidoras de temas relacionados à saúde, tanto na imprensa, quanto nas redes sociais (OLIVEIRA-COSTA et al., 2016).

Quanto a escolaridade, foi constatado que 32,7% dos participantes possuem ensino superior incompleto, enquanto que 30,8% já estão formados. Esse fato pode estar relacionado ao resultado de 80,8% dos participantes já conhecerem ou terem ouvido falar no kefir, pois com um maior nível intelectual, mais informações e conhecimento se busca.

Figura 03 – Escolaridade



Fonte: A autora (2021)

Quando questionados a respeito do consumo de iogurtes e produtos semelhantes, e sua frequência de consumo, os participantes, e sua maioria, declaram não ter uma rotina definida, como mostra a Figura 04.

Figura 04 - Frequência de consumo de iogurtes e produtos semelhantes.

Fonte: A autora (2021)

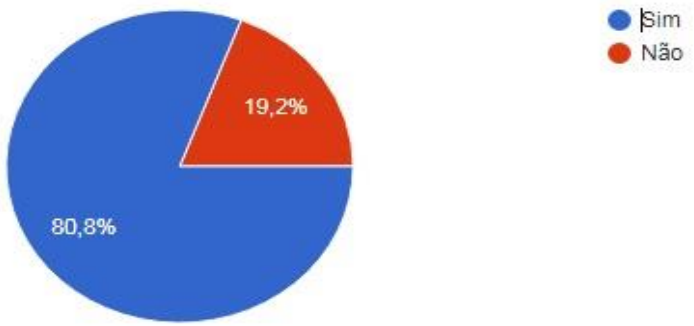
Foi constatado um baixo consumo de iogurtes e produtos semelhantes, pelos participantes, sendo que apenas 15,4% dos participantes consomem diariamente esses produtos, 53,8% consomem de vez em quando sem uma rotina definida e apenas 1,9% não consomem.

Esse alimento pode ter seu consumo dificultado, devido ao fato de esses produtos lácteos precisarem estar sob refrigeração, talvez esse seja um dos motivos que dificulte seu consumo diário. Levando-se em conta que muitas pessoas tem uma rotina corrida e suas refeições são feitas fora de casa.

O consumo de lácteos no Brasil tem diminuído ao longo dos anos, muito se deve a um conjunto de transformações, tanto sociais como econômicas. Essas mudanças podem ser identificadas por uma redução no consumo de alimentos *in natura* e ao mesmo tempo ao aumento no consumo de alimentos ultraprocessados. O iogurte (sem adição de açúcar), é considerado um alimento lácteo minimamente processado, pois sua produção ocorre a partir da fermentação do leite (SIQUEIRA, 2020).

Sobre conhecer o produto kefir, ter ouvido falar e como soube do produto, os participantes declaram as seguintes respostas:

Figura 05 -Você conhece ou já ouviu falar em um produto chamado kefir?



Fonte: A autora (2021)

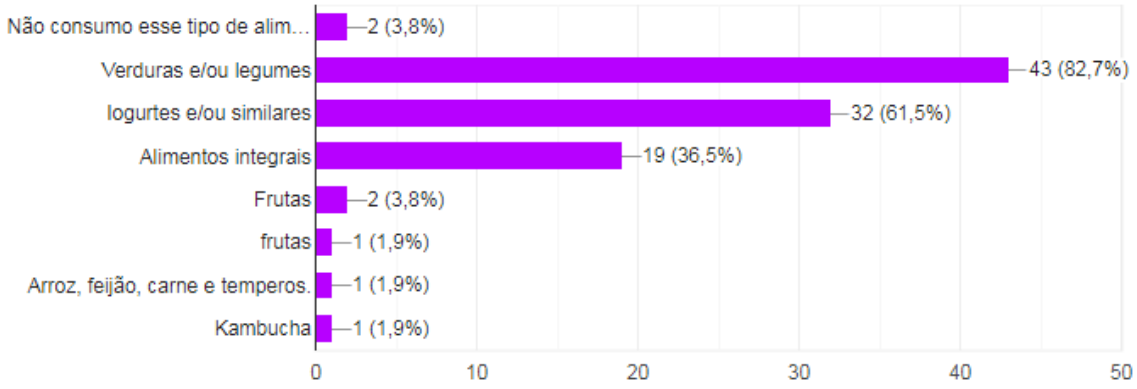
Dentre os participantes, 80,8% declararam conhecer ou já ter ouvido falar no kefir, enquanto 19,2% declararam não conhecer o produto (Figura 05), 32,7% consomem ou já consumiram (Figura 06).

Figura 06 -De que maneira ouviu falar no kefir?

Fonte: A autora (2021)

Quando abordados sobre os alimentos considerados saudáveis que consomem no seu dia a dia (Figura 07), os participantes puderam responder, além de opções de múltipla escolha, acrescentar quais alimentos consumiam, e que consideravam saudáveis.

Figura 07 – Alimentos considerados saudáveis consumidos no dia a dia.



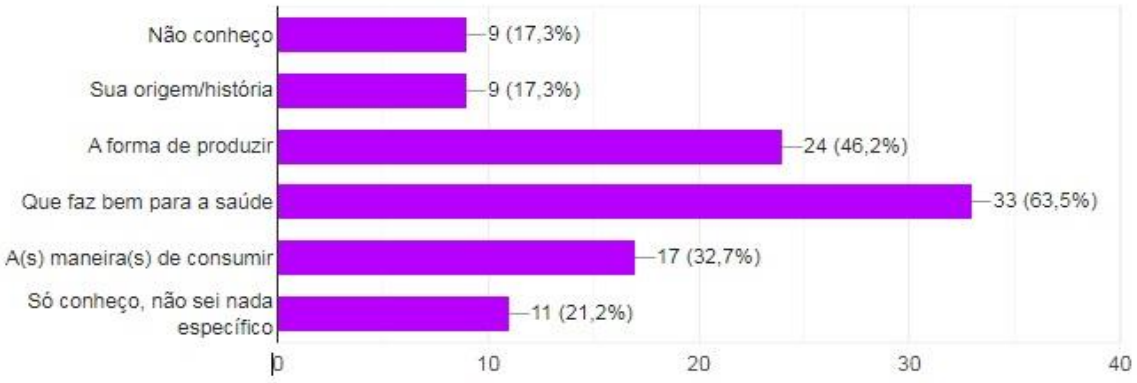
Fonte: A autora (2021)

O percentual de participantes que declararam não consumir alimentos considerados saudáveis, foi de 3,8% (Figura 07), mostrando que de alguma maneira buscam por se alimentar melhor e de forma mais saudável, sendo que sua grande maioria procura consumir esse tipo de alimento.

Pode se verificar que o consumo maior, entre os participantes, é de verduras e legumes (82,7%). O que caracteriza um bom resultando se analisarmos as mudanças nutricionais pelas quais a sociedade vem passando, principalmente com o surgimento de hábitos alimentares e estilo de vida que exigem tempo e praticidade no dia a dia, caracterizada por uma alimentação mais calórica e rica em açúcares (FRANÇA et al., 2012)

Quando questionados sobre o seu conhecimento a respeito do kefir, foi obtido as seguintes respostas (Figura 08):

Figura 08 -O que você sabe sobre o kefir?



Fonte: A autora (2021)

Dos participantes que declararam conhecer o kefir, 63,5% afirmam saber que faz bem para a saúde, 46,2% que sabem a forma de produzir, 32,7% as maneiras de consumir, e 21,2% declararam apenas conhecer, mas não saber nada específico a respeito do produto, como sua produção e consumo, conhecem através de amigos que fazem consumo ou por ter visto na internet.

O kefir e o iogurte são produtos semelhantes, pois ambos resultam do processo de fermentação, realizado pela ação de culturas de microrganismos vivos. Com essa informação, os participantes foram questionados se sentiriam mais seguros em consumir o kefir (Figura 09).

Figura 09 - Segurança em consumir kefir.

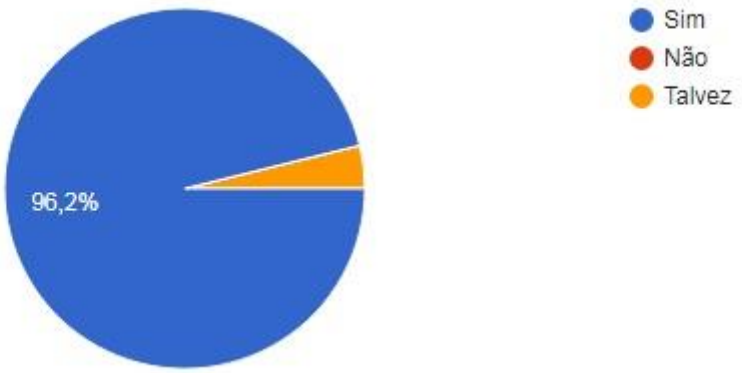
Fonte: A autora (2021)

Por ser um alimento produzido a partir da fermentação do leite, por microrganismos vivos, algumas pessoas têm uma certa resistência e receio em consumir. Quando informados que sua fermentação é semelhante a que ocorre com

o iogurte, 98,1% declararam que, sabendo dessa informação, se sentiriam mais seguros em consumir, podendo assim auxiliar na tomada de decisões, o que traria um aumento no consumo desse produto. Com essa informação podemos supor, que muitos não o consomem por falta de orientação e conhecimento a respeito do kefir.

O consumo regular de kefir é capaz de modular positivamente a composição da microbiota intestinal e do sistema imunológico, trazendo benefícios na ação antioxidante e na atividade anti-inflamatória (CAMARGO DIAS et al., 2020). Tendo essas informações a respeito de alguns de seus benefícios, os participantes foram questionados se considerariam importante consumir esse produto regularmente (Figura 10).

Figura 10 - Importância do consumo regular de kefir.



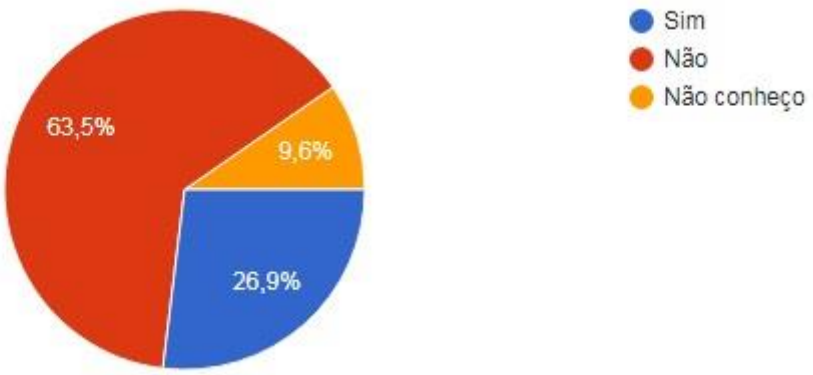
Fonte: A autora (2021)

Ao receber mais informações a respeito de seus benefícios, pode se perceber que os participantes cada vez mais consideram importante o consumo regular do kefir. Quando recebida a informação de que o kefir é capaz de modular a microbiota intestinal, 96,2% dos participantes consideram consumir o produto regularmente.

O kefir se destaca pelas suas propriedades probióticas, que é capaz de regular a microbiota intestinal quando consumido regularmente (LOURENÇO, 2021).

As respostas quando questionados se consumiam kefir, com qual frequência consumiam e qual o motivo principal que levava a esse consumo, foram as seguintes (Figuras 11, 12 e 13):

Figura 11 - Consumo de kefir.

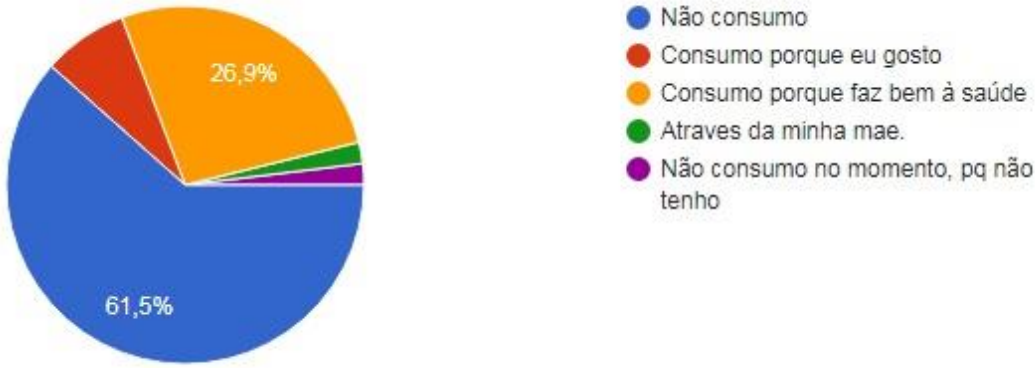


Fonte: A autora (2021)

Figura 12 - Frequência de consumo.

Fonte: A autora (2021)

Figura 13 - Motivo principal do consumo.



Fonte: A autora (2021)

Quando perguntados se consomem kefir, entre os participantes da pesquisa, 63,5% declaram não consumir, enquanto 26,9% consomem. Do total de participantes, 28,8% dizem consumir de vez em quando, sem uma rotina definida, a alegação de que faz bem à saúde é o principal motivo para o consumo.

Muitas vezes o motivo do kefir não fazer parte da rotina de alimentação de quem já possui o conhecimento sobre o produto, se deve ao fato de exigir uma rotina de preparo, e também por necessitar de refrigeração, o que dificulta seu transporte por pessoas que passam muito tempo fora de casa (IRMÃO; COSTA, 2018).

O kefir é um alimento fermentado, obtido através da fermentação dos grãos de kefir. Os grãos podem ser obtidos através de doação, e cultivados em casa, com baixo custo de produção. Composto por microrganismos probióticos, seu consumo traz inúmeros benefícios ao equilíbrio da microbiota intestinal, e também no controle dos níveis de colesterol. Pode ser consumido puro, em forma de iogurte, misturado com frutas e sucos, e ainda substituto do leite em receitas. O kefir possui baixo teor de lactose, quando comparado ao leite de vaca, também é fonte de cálcio, e é de fácil digestão (BARROS, 2018). Após lerem estas informações, os participantes foram questionados se consumiriam o kefir (Figura 14).

Figura 14 - Consumo após informações específicas.

Fonte: A autora (2021)

Finalizando a pesquisa, foram passadas algumas informações a respeito de produção e algumas informações científicas sobre o kefir. Após essas informações, foi questionado se após esse conhecimento, o pesquisado consumiria o produto, 53,8% responderam que produziria em casa e consumiria, provavelmente devido aos

seus inúmeros benefícios citados durante a pesquisa. 17,3% já consome, e 26,9% somente consumiria se fosse comprado pronto, nesse caso, provavelmente pela praticidade em se obter um produto pronto, sem a necessidade de produção, a qual exige tempo, e também pela segurança em adquirir um produto já inspecionado.

Com a expansão da industrialização do kefir, é possível um melhor controle de qualidade do produto, colaborando com isso para a ampliação inclusive de ensaios científicos, sobre seus benefícios e seu potencial probiótico (BAIÃO; MAYNARD, 2019).

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base na pesquisa, pode ser constatado que, com o maior número de mulheres sendo respondentes, esse gênero apresenta maior interesse em pesquisas realizadas na área da alimentação saudável.

Grande parte dos participantes conhece ou já ouviu falar no produto, embora a maioria ainda não consuma o produto, mas demonstra interesse em consumir. Dos que consomem, a maioria não tem uma rotina definida de consumo.

Foi analisado que, entre os participantes que consomem, a principal motivo para o consumo é a alegação de que faz bem à saúde.

Os participantes declararam se sentir mais seguros em consumir o kefir, ao saber que é um produto semelhante ao iogurte. E ao ter mais informações a respeito do produto, como seus benefícios, demonstraram maior interesse em consumir.

Assim, esse estudo pode demonstrar que seria viável ações de extensão, com informações sobre benefícios, cultivo e elaboração do kefir, visando incentivar seu consumo pela comunidade, por ser um alimento de baixo custo e de grande valor nutricional.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BAIÃO, M. G. **A percepção popular dos cultivadores de Kefir acerca de sua disponibilização comercial para fins terapêuticos em pacientes hospitalizados**. 2019. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) – Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2019. Disponível em: https://repositorio.uniceub.br/jspui/handle/prefix/13490. Acesso em: 10 de agosto de 2021.

BARROS, T. T. A. S. **Propriedades benéficas do kefir para o controle da saúde: um estudo de revisão**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) – Universidade Federal de Pernambuco. Vitória de Santo Antão, Perambuco. 2018. Disponível em: https://repositorio.ufpe.br/handle/123456789/23913. Acesso em: 5 de setembro de 2021.

BRASIL. **Instrução Normativa Nº46 de 23 de outubro de 2007**. Regulamento técnico de identidade e qualidade de leites fermentados. MINISTÉRIO DA AGRICULTURA, PECUÁRIA E ABASTECIMENTO.Diário Oficial da União nº 205, Seção 1, pág. 4. 2007. Disponível em: https://www.jusbrasil.com.br/diarios/741136/pg-4-secao-1-diario-oficial-da-uniao-dou-de-24-10-2007. Acesso em: 29 de setembro de 2021.

CAMARGO DIAS, W.; MARTINS, A. D. DE O.; MOREIRA JÚNIOR, S. **Kefir: características e benefícios**. Departamento de Ciência e Tecnologia de Alimentos, Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sudeste de Minas Gerais, campus Rio Pomba. Brasil. Disponível em: https://revistascientificas.ifrj.edu.br/revista/index.php/alimentos/article/view/1633. 2020. Acesso em 20 de setembro de 2021.

FRANÇA, F.C.O. et al. **Mudanças dos hábitos alimentares provocados pela industrialização e o impacto sobre a saúde do brasileiro**. I Seminário Alimentação e Cultura na Bahia. Centro de Estudos do Recôncavo, UEFS, 2012. Disponível em: http://www2.uefs.br:8081/cer/wp-content/uploads/FRANCA_Fabiana.pdf. Acesso em: 24 de setembro de 2021.

IRMÃO, J. de S.; COSTA, M. de R. Conhecimento e hábitos de consumo de kefir na comunidade acadêmica da UFMS. **Revista do Instituto de Laticínios Cândido Tostes**, [S.l.], v. 73, n. 1, p. 27-36, ago. 2018. ISSN 2238-6416. Disponível em: <https://www.revistadoilct.com.br/rilct/article/view/670>. Acesso em: 11 de setembro de 2021.

LIUT KEVICIUS, A.; SARKINAS, A. **Studies on the growth conditions and composition of kefir grains – as a food and forage biomass**. Dairy Science Abstracts, v. 66, p. 903, 2004.

LOPES, L. C.; PEREIRA, I. R. O. **Teor de lactose e contagem de microrganismos em leites fermentados por kefir: um estudo comparativo**. Centro de Ciências Biológicas e da Saúde. Universidade Presbiteriana Mackenzie. Campus Higienópolis, 2019. Disponível em: https://dspace.mackenzie.br/handle/10899/20835. Acesso em 18 de agosto de 2021.

LOURENÇO, M. L.M.C. **Potencial probiótico de microrganismos isolados de grãos de kefir: uma análise in vitro**. 2021. 51f. Dissertação (Mestrado em Biotecnologia) - Programa de Pós-Graduação em Biotecnologia, Campus de Sobral, Universidade Federal do Ceará, Sobral, 2020. Disponível em: https://repositorio.ufc.br/handle/riufc/58411. Acesso em: 23 de agosto de 2021.

OLIVEIRA-COSTA, M. S. et al. **Promoção da saúde da mulher brasileira e a alimentação saudável: vozes e discursos evidenciados pela Folha de SP**. Ciência & Saúde Coletiva [online]. 2016, v. 21, n. 6, pp. 1957-1964. Disponível em:. https://doi.org/10.1590/1413-81232015216.01702015. Acessado em: 5 novembro 2021.

PRADO, M. R.; BLANDÓN, L. M.; VANDENBERGHE, L. P. S.; RODRIGUES, C.; CASTRO, G. R.; THOMAZ-SOCCOL, V.; SOCCOL, C. R. **Kefir de leite: composição, culturas microbianas, atividades biológicas e produtos relacionados**. Disponível em: https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fmicb.2015.01177/full#h9. Acesso em: 15 de setembro de 2021.

ROSA, D. D. et al. **Kefir de leite: benefícios nutricionais, microbiológicos e de saúde**. Disponível em: https://www.cambridge.org/core/journals/nutrition-research-reviews/article/milk-kefir-nutritional-microbiological-and-health-benefits/1393DC2B8E5F08B0BE7BD58F030D387B. Acesso em: 19 de setembro de 2021.

SANTOS, F. L. et al. **Kefir: Propriedades funcionais e gastronômicas**, 2015. Disponível em: http://www.repositorio.ufrb.edu.br/handle/prefix/1000. Acesso em: 23 de setembro de 2021.

OTLES, S.; CAGINDI, O., 2003. **Kefir: Uma composição láctea probiótica, aspectos nutricionais e terapêuticos**. Jornal de Nutrição do Paquistão, 2: 54-59. Disponível em: https://scialert.net/abstract/?doi=pjn.2003.54.59. Acesso em: 15 de agosto de 2021.

SIQUEIRA, K. **O efeito renda no consumo de lácteos no Brasil**. 2020**.** Disponível em: https://www.milkpoint.com.br/colunas/kennya-siqueira/o-efeito-renda-no-consumo-de-lacteos-no-brasil-222155/. Acesso em 5 de setembro de 2021.

SOUZA, A. C. et al. **Desenvolvimento de Kefir de Leite de Vaca Sabor Goiaba**. In: II Reunião Anual de Ciência, Tecnologia, Inovação e Cultura no Recôncavo da Bahia, 2012, Cruz das Almas. II Reunião Anual de Ciência, Tecnologia, Inovação e Cultura no Recôncavo da Bahia, 2012. Disponível em: https://www2.ufrb.edu.br/kefirdoreconcavo/publicacoes. Acesso em: 03 de agosto de 2021.

VANETE; S., CARLOS R. **Kefir de leite: composição, culturas microbianas, atividades biológicas e produtos relacionados**. Disponível em: https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fmicb.2015.01177/full#h9. Acesso em: 15 de setembro de 2021.

ZANIRATI, D. F. **Caracterização de bactérias láticas da microbiota de grãos de kefir cultivados em leite ou água com açúcar mascavo por metodologias**

dependentes e independentes de cultivo, 2012. Dissertação de Mestrado. Universidade Federal de Minas Gerais. Disponível em: https://repositorio.ufmg.br/handle/1843/BUBD-92HFKK. Acesso em: 10 de setembro de 2021.

APÊNDICES

APÊNDICE 01: Questionário:

1) Qual a sua faixa etária?

( ) 18 a 20 anos

( ) 21 a 30 anos

( ) 31 a 40 anos

( ) 41 a 50 anos

( ) 51 a 60 anos

( ) Maior de 60 anos

2) Qual seu gênero?

( )Masculino ( )Feminino ( ) Outro

3) Estado Civil:

( ) Solteiro(a) ( ) Casado(a) ( ) Divorciado(a) ( ) Separado(a) ( ) Viúvo(a)

4) Escolaridade

( ) Ensino Fundamental Incompleto ( ) Ensino Fundamental Completo

( ) Ensino Médio Incompleto ( ) Ensino Médio Completo

( ) Ensino Superior Incompleto ( ) Ensino Superior Completo ( ) Pós Graduação

5) Profissão: _____

6) Qual a renda de sua família?

( ) Até 1 salário mínimo

( ) De 1 até 2 salários

( ) De 3 até 4 salários

( ) Mais de 5 salários

( ) Não estou trabalhando

7) Quantas pessoas moram em sua casa?

( ) Moro sozinho(a)

( ) Moro com mais uma pessoa

( ) Moro com mais duas pessoas

( ) Moro com mais três pessoas

( ) Moro com mais de quatro pessoas

( ) Outros _____

8) Quais alimentos considerados saudáveis você consome no seu dia a dia?

( ) Não consumo esse tipo de alimento

( ) Frutas

( ) Verduras e/ou legumes

( ) Iogurtes e/ou similares

( ) Alimentos integrais

( ) Outros _____

9) Se você consome iogurtes e produtos semelhantes, com qual frequência costuma consumir?

( ) Não consumo esse tipo de alimento

( ) Diariamente

( ) Duas vezes na semana ou menos

( ) Três vezes na semana

( ) De vez em quando, sem uma rotina definida

10) Você conhece ou já ouviu falar em um produto chamado KEFIR?

( ) Sim ( ) Não

11) De que maneira ouviu falar no KEFIR?

( ) Não conheço

( ) Consumo ou já consumi

( ) Amigos ou pessoas próximas consomem ou já consumiram

( ) Conheço apenas pela internet ou outro meio de comunicação

( ) Outro _____

12) O que você sabe sobre o KEFIR?

( ) Não conheço

( ) Sua origem/história

( ) A forma de produzir

( ) Que faz bem para a saúde

( ) A(s) maneira(s) de consumir

( ) Só conheço, não sei nada específico

( ) Outro _____

13) Você acha importante o consumo de alimentos que sejam benéficos a saúde?

( ) Sim ( ) Não

14) O KEFIR e o iogurte são semelhantes, pois ambos resultam do processo de fermentação, realizado pela ação de culturas de microrganismos vivos. Sabendo disso, você se sentiria mais seguro em consumir o KEFIR?

( ) Sim ( ) Não

15) O consumo regular de KEFIR é capaz de modular positivamente a composição da microbiota intestinal e do sistema imunológico, trazendo benefícios na ação antioxidante e na atividade antiinflamatória. Tendo essas informações a respeito de alguns de seus benefícios, você consideraria importante consumir esse produto regularmente?

( ) Sim ( ) Não ( ) Talvez

16) Você consome KEFIR?

( ) Sim ( ) Não ( ) Não conheço

17) Com qual frequência você costuma consumir o KEFIR?

( ) Não consumo esse tipo de alimento

( ) Diariamente

( ) Duas vezes na semana ou menos

( ) Três vezes na semana

( ) De vez em quando, sem uma rotina definida

18) Qual o motivo principal de você consumir o KEFIR?

( ) Não consumo

( ) Consumo porque eu gosto

( ) Consumo porque faz bem à saúde

( ) Outro _____

19) De que forma você costuma consumir o kefir?

( ) Não consumo

( ) Puro, natural ou adoçado

( ) Batido com frutas ou sucos

( ) Outra _____

20) O kefir é um alimento fermentado, obtido através da fermentação dos grãos de kefir. Os grãos podem ser obtidos através de doação, e cultivados em casa, com baixo custo de produção. Composto por microrganismos probióticos, seu consumo traz inúmeros benefícios ao equilíbrio da microbiota intestinal, e também no controle dos níveis de colesterol. Pode ser consumido puro, em forma de iogurte, misturado com frutas e sucos, e ainda substituto do leite em receitas. O kefir possui baixo teor de lactose, quando comparado ao leite de vaca, também é fonte de cálcio, e é de fácil digestão.

Depois dessas informações sobre o kefir, você consumiria?

( ) Já consumo

( ) Não consumiria

( ) Produziria em casa e consumiria

( ) Só consumiria se fosse comprado pronto