

etapas de cambio del control de peso y los tipos de regulaciones motivacionales. METODOLOGÍA. Participaron 1351 personas (688 mujeres y 663 hombres) de entre 18 y 65 años (M = 29.59, DT =12.01) de Monterrey (México), quienes cumplieron cuestionarios, adaptados al control de peso, evaluando las variables de interés (BREQ-3 y URICA). Los datos se recolectaron transversalmente y sin intervención experimental. Se realizaron análisis confirmatorios y de consistencia interna para las escalas utilizadas, y un análisis multivariante de varianza (MANOVA) utilizando el SPSS v.23 y LISREL 8.80. RESULTADOS. Los valores alfa de Cronbach y los índices de ajuste para los cuestionarios fueron satisfactorios. Los resultados del MANOVA indicaron diferencias significativas entre hombres y mujeres para las etapas de cambio y las regulaciones motivacionales, revelando que para el control de peso los hombres se sitúan en la etapa de precontemplación, y las mujeres en la etapa de contemplación. Además, las mujeres llevan a cabo el control de peso regulándose de forma más autónoma, mientras que los hombres presentan no motivación para esta conducta. CONCLUSIONES. Controlar el peso parece ser una conducta más importante para las mujeres que para los hombres, siendo las mujeres más conscientes de su valor, y regulándose de manera autónoma. Por el contrario, los hombres no muestran interés por controlar su peso. Además, los hombres permanecen mas tiempo en la etapa de precontemplación donde no hay cambio conductual, mientras que las mujeres pasan más tiempo contemplando realizar el control del peso, sin que necesariamente se genere un cambio. Estas diferencias pueden estar matizadas por la cultura y se discuten sus implicaciones con relación al autocuidado de la salud en hombres y mujeres.

Palavras chave: Controlo de peso, cambio conductual, teoría de la autodeterminación

INFLUÊNCIA DOS FATORES SOCIODEMOGRÁFICOS NO CONSUMO ALIMENTAR DOS ADOLESCENTES: REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA

Micaela Lopes; António José Gonçalves Fernandes²; Ana Maria Galdes Rodrigues Pereira

Instituto Politécnico de Bragança; CIMO - Centro de Investigação de Montanha

É reconhecida a importância que têm os estilos de vida, nomeadamente os hábitos alimentares, no nível de saúde de uma população. Uma alimentação equilibrada reveste-se de particular importância na adolescência pois, não só satisfaz o aumento das necessidades nutricionais durante este período, como também estabelece e reforça os hábitos alimentares para toda a vida. Os hábitos alimentares dos adolescentes são influenciados por fatores biológicos, psicológicos, sociais e ambientais, sendo o contexto socioeconómico do adolescente um determinante chave dos seus hábitos alimentares. Objetivo: Analisar a influência dos fatores sociodemográficos no consumo alimentar dos adolescentes. Metodologia: Foi realizada uma revisão sistemática da literatura, de acordo com as recomendações PRISMA e *Cochrane*. Com recurso às bases de dados *Pubmed*, *Web of Science* e *Scopus*, foram obtidos inicialmente 1176 artigos. Após a aplicação dos critérios de inclusão, nomeadamente, publicações disponíveis entre janeiro de 2010 e setembro de 2020 e que incluíssem (1) crianças com idades compreendidas entre os 10 e 19 anos; (2) artigos que avaliassem a influência dos fatores sociodemográficos no consumo alimentar dos adolescentes; e (3) artigos disponíveis em texto integral publicados em inglês, espanhol e português, foram selecionados 9 artigos. Resultados: Verificou-se que o baixo rendimento familiar induzia um baixo consumo de frutas e vegetais em pelo menos 22,2% dos estudos, assim como o consumo mais frequente do pequeno almoço se associava a um rendimento familiar mais baixo (11,1% dos estudos). O elevado consumo de refrigerantes, bebidas açucaradas e alimentos *fast food* encontravam-se associados à baixa educação dos pais (44,4% dos estudos), a

adolescentes que residiam áreas rurais (11,1% dos estudos), a adolescentes cujos pais se encontravam desempregados (11,1% dos estudos), e a adolescentes que frequentavam escolas públicas (11,1% dos estudos). Quanto à elevada afluência familiar contactou-se em 22,2% dos estudos, que os adolescentes que realizavam as refeições juntos com os pais, esta estava associada ao consumo mais frequente do pequeno almoço e ao consumo elevado de fruta e vegetais. O não consumo do pequeno-almoço estava relacionado com os adolescentes que pertenciam ao norte/centro da Europa em (11,1% dos estudos), ao género masculino e a adolescentes que pertenciam a famílias monoparentais (11,1% e 22,2% dos estudos, respetivamente). Conclusão: Constatou-se que os fatores sociodemográficos estão associados ao consumo alimentar dos adolescentes. Neste sentido, torna-se importante reforçar a pesquisa nesta temática em futuras intervenções de saúde pública, de forma a promover hábitos de vida saudáveis, nomeadamente os alimentares, neste grupo populacional.

Palavras chave: Consumo Alimentar, Fatores Sociodemográficos, Adolescentes

DISEÑO DE UNA PÁGINA WEB PARA UNA FORMACIÓN INNOVADORA DE LA ALFABETIZACIÓN DIGITAL EN SALUD.

Alejandro De la Hoz Serrano; Miguel Ángel Durán Vinagre; Emilio Costillo Borrego; Lina Viviana Melo Niño; Ricardo Francisco Luengo González; Javier Cubero Juárez

Introducción: Las Nuevas Tecnologías han supuesto profundos cambios en nuestro entorno y en los modos de acceder a la información, y de manera aún más notoria con la pandemia mundial del COVID-19. La población actual, y en especial los jóvenes, deben aprender a manejarse en nuestra era científica-tecnológica, lo que supone un riesgo porque no saben cómo

acceder y criticar la información fiable y de calidad. Así, la Educación para la Salud es fundamental en los planes docentes para mejorar el nivel de Alfabetización Digital en Salud y de Conocimiento Científico en Salud. Objetivos: Diseñar una propuesta de página web como recurso de calidad y rigor científico en la búsqueda de información para mejorar la Alfabetización Digital y Conocimiento Científico en Salud de la población. Metodología: la creación de la página web se realizó en el portal JIMDO. Tenía el propósito de mejorar la Alfabetización Digital en Salud, pero también el Conocimiento Científico en Salud, a través de la realización de varios apartados -novedades, aprende con nosotros, recursos de interés- así como un apartado de contacto para las posibles dudas o sugerencias encontradas. Estos apartados se hicieron a partir de términos y buscadores y portales digitales de rigor científico. Resultados: se creó una página web titulada You'll never learn alone, la cual no solamente ofrece acceso directo a recursos de calidad -Dialnet, PubMed, OMS, etc-, sino presentando información sobre los principales términos que la población debe conocer -Alfabetización Digital en Salud, Educación para la Salud, Alfabetización científica, etc-. Conclusiones: Se precisa incorporar programas de intervención en las competencias de e-salud que mejoren la Alfabetización Digital en Salud y el Conocimiento Científico en Salud de la ciudadanía. La creación y el empleo de páginas web y otros portales digitales de calidad se presenta como un recurso apropiado para la formación de las personas.

Palavras chave: Alfabetización digital en salud, innovación, página web