

Uso de redes sociais, fontes de informação e conhecimento nutricional

Autores:

Amélia Catarina Fernandes Ribeiro | Escola Superior de Saúde, Instituto Politécnico de Bragança | ameliacatarinafr@gmail.com
António José Gonçalves Fernandes | Centro de Investigação de Montanha, Instituto Politécnico de Bragança | toze@ipb.pt
Ana Maria Galdes Rodrigues Pereira | Escola Superior de Saúde, Instituto Politécnico de Bragança; | Centro de Investigação de Montanha, Instituto Politécnico de Bragança | amgpereira@ipb.pt

Resumo

Conhecimento nutricional (CN) é a informação que leva à compreensão e tomada de decisão sobre nutrição e alimentação (Glanz Rimer, & Viswanath, 2008). Um maior CN está associado a comportamentos alimentares mais saudáveis (Bezerra Barbosa et al., 2015; Dickson-Spillmann & Siegrist, 2011; Spronk Kullen, et al., 2014). Existe uma elevada prevalência de doenças crónicas, podendo esta ser diminuída através da alteração do padrão alimentar e estilo de vida, como a diminuição do consumo de produtos processados, aumento do consumo de fruta e legumes, e prática regular de exercício físico (Ministério da Saúde, 2018; WHO, 2003). A informação sobre nutrição pode ser obtida através de diferentes meios, assumindo as redes sociais um papel cada vez mais ativo. Com a digitalização da informação, ocorreu um aumento da informação disponível sobre alimentação e nutrição, no entanto nem sempre esta tem por base fontes fidedignas e com veracidade científica (Freeman Kelly et al., 2015; Post & Mainous, 2010; Tangri & Chande, 2011).

Problema e questões de investigação | Objetivos

Avaliar a relação entre o uso de redes sociais, as fontes de informação e conhecimento nutricional.

Metodologia

- Tipo de Estudo**
Transversal, analítico, observacional, quantitativo
- Amostra**
Não probabilística, acidental, por efeito bola de neve
Residentes em Portugal com idade ≥18 anos (n=329)
- Recolha de Dados**
Entre março e maio de 2020
Questionário online criado e disponibilizado na plataforma “Formulários do Google”
Fontes de informação
Uso de redes sociais
Conhecimento Nutricional (Almeida De Souza, 2009)
- 1. Recomendações nutricionais e alimentares
2. Fontes dos nutrientes
3. Escolhas alimentares saudáveis
4. Doenças relacionadas com a alimentação
- Tratamento de dados e análise estatística *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS)

Resultados

Variáveis	%	Média	Desvio Padrão
Conhecimento Nutricional	1	63,18	6,95
	2	62,85	43,37
	3	59,9	5,99
	4	40,6	8,12
	Total	58,6	64,46

Tabela 1- Conhecimento nutricional

Fontes de informação		
Internet		86,9%
Programas de televisão		46,2%
Livros		35%
Publicações científicas		34%
Cursos e palestras		23,4%
Sites de organizações governamentais		12,8%
Sites de associações profissionais e científicas		9,4%
Familiares/ amigos/ colegas		42,9%
Redes sociais		97,6%
Mais utilizadas	Facebook	95%
	Instagram	87,5%
	Snapchat	15,6%
Usadas com mais frequência	Instagram	59,5%
	Facebook	28%

Tabela 2. Fontes de Informação e Uso de redes sociais

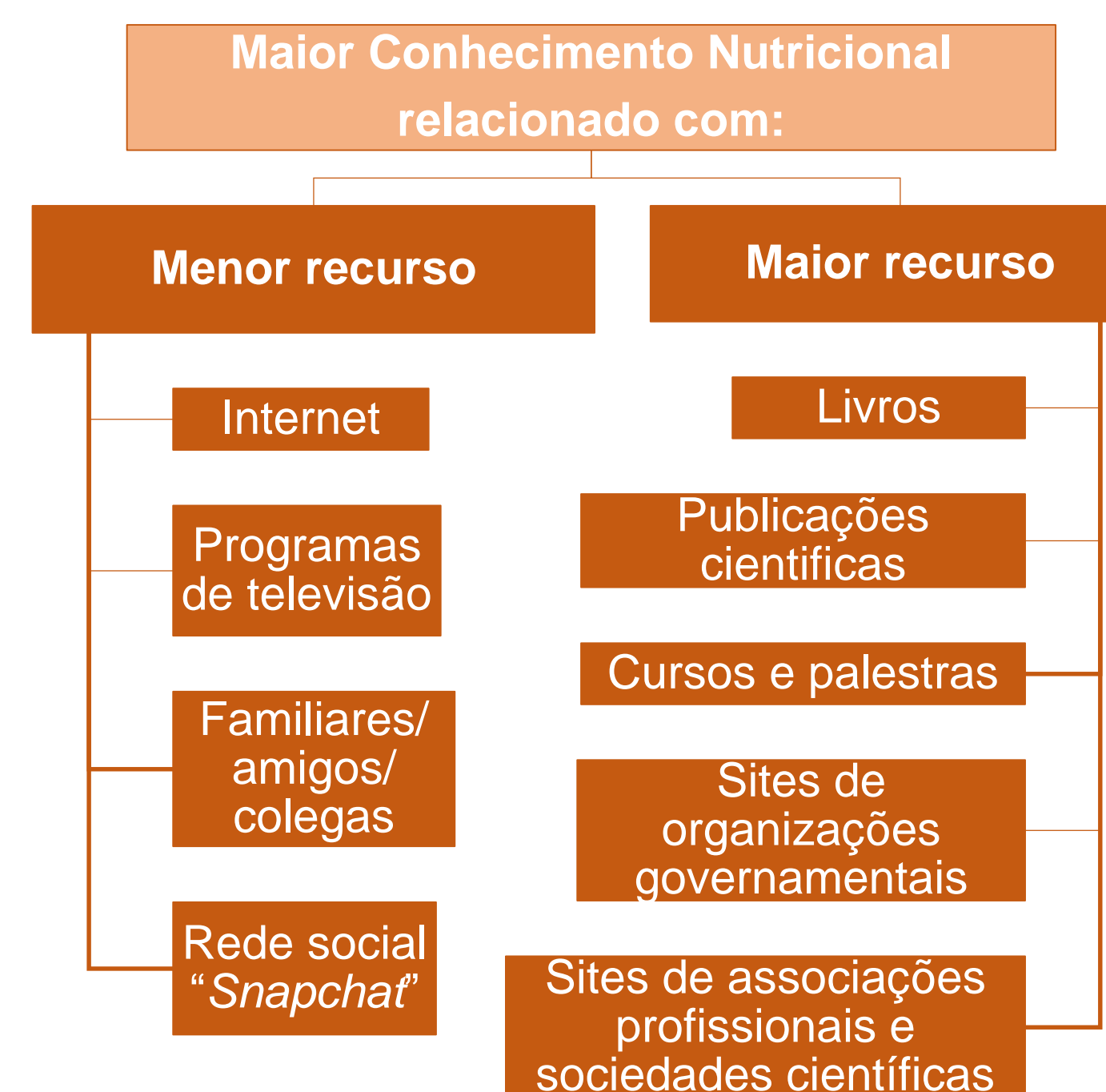


Figura 1. Comparação entre o conhecimento nutricional segundo as fontes de informação e segundo o uso de redes sociais

Conclusão

As fontes de informação mostram-se como um fator relevante sobre o conhecimento nutricional. Relativamente às redes sociais a sua influência parece ser reduzida. São necessários mais estudos, com amostras representativas, de forma a perceber se de facto, a utilização das redes sociais poderá ou não ser, um instrumento eficaz para o aumento do conhecimento nutricional e promoção da alteração de hábitos alimentares e estilo de vida.

Referências

- Almeida De Souza, J. (2009). Conhecimento Nutricionais: Reprodução e Validação do Questionário. Faculdade de Medicina da Universidade do Porto, Porto.
- Bezerra Barbosa, L., Lima Vasconcelos, S. M., Correia, L. O. S., & Ferreira, R. C. (2015). Estudos de avaliação do conhecimento nutricional de adultos: uma revisão sistemática, 449–462. <https://doi.org/10.1590/1413-81232015212.20182014>
- Dickson-Spillmann, M., & Siegrist, M. (2011). Consumer’s knowledge of healthy diets and its correlation with dietary behaviour. <https://doi.org/10.1111/j.1365-277X.2010.01124.x>
- Freeman, B., Kelly, B., Vandevijvere, S., & Baur, L. (2015). Young adults: beloved by food and drink marketers and forgotten by public health? *Health Promotion International*, 954–961. <https://doi.org/10.1093/heapro/dav081>
- Glanz, K., Rimer, B. K., & Viswanath, K. (2008). Theory, research, and practice in health behavior and health education.
- Ministério da Saúde. (2018). Retrato da Saúde, Portugal.
- Post, R. E., & Mainous 3rd, A. G. (2010). The Accuracy of Nutrition Information on the Internet for Type 2 Diabetes. *Archives of Internal Medicine*. <https://doi.org/10.1136/adc.2009.168856>
- Spronk, I., Kullen, C., Burdon, C., & O’Connor, H. (2014). Relationship between nutrition knowledge and dietary intake. *British Journal of Nutrition*, 111(10), 1713–1726. <https://doi.org/10.1017/S0007114514000087>
- Tangri, V., & Chande, N. (2011). Quality of Internet-based information on gastrointestinal diseases. *Can J Gastroenterol* (Vol. 25). Retrieved from www.remicade.com
- WHO. (2003). Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. Retrieved from <http://health.euroafrica.org/books/dietnutritionwho.pdf>