**A IMPORTÂNCIA DAS REDES SOCIAIS NA EDUCAÇÃO NUTRICIONAL EM ADULTOS**

**Emanuele Barros Domingos Vasconcelos¹**

**Larissa Lara de Sousa Avelino¹**

**Maria Samiria Gomes Lopes¹**

**Mikaelly Arianne Carneiro Leite¹**

**Camila Pinheiro Pereira²**

**Alane Nogueira Bezerra²**

¹Discente- Centro Universitário Fametro- Unifametro

²Docente-Centro Universitário Fametro - Unifametro

emanuele.vasconcelos@aluno.fametro.com.br

laraclara\_avelino@hotmail.com

samirialopes@hotmail.com

mikaelly.leite@aluno.unifametro.edu.br

camila.pereira@professor.unifametro.edu.br

alane.bezerra@professor.unifametro.edu.br

**Área Temática:** Alimentos, nutrição e saúde

**Encontro Científico:** VIII Encontro de Iniciação à Pesquisa

**RESUMO**

**Introdução:** As Redes Sociais (RS) têm sido amplamente usadas para intervenções de saúde pública. Por ser uma ferramenta prática e de baixo custo, tem sido utilizada para educação nutricional. Sabendo que o nutricionista exerce papel importante na qualidade de vida nutricional da população e pode influenciar mudanças comportamentais, as RS são aliadas indispensável para realização de educação nutricional. **Objetivo:** Relatar, por meio de revisão de literatura, a importância das RS na educação nutricional em adultos. **Métodos:** Trata-se de uma revisão bibliográfica, na qual foi realizada um levantamento bibliográfico nas bases de dados PubMed e Scielo, no período de 2010 a 2020, encontrando 17 artigos, em que 5 foram incluídos. A busca foi realizada no período de outubro de 2020. **Resultados:** Quatro dos 5 artigos avaliados foram do tipo controlado, em adultos com o intuito de avaliar a perda de peso por meio da utilização da RS e afins, concluindo mudanças nos hábitos alimentares. Contudo, demostraram resultados insignificantes relacionados a perda de peso e na maioria perda de interesse dos avaliados ao longo do tempo. Já no quinto artigo, estudo transversal, investigou a relevância de influenciadores fitness digital em mulheres adultas, avaliando que o acesso estava relacionado a escolhas alimentares mais saudáveis. **Conclusão/Considerações finais:** A educação nutricional é essencial na vida da população e as Redes Sociais são ferramentas que podem auxiliar na prática do nutricionista. Contudo é importante mais estudos, particularmente brasileiros, a fim de validar a importância da educação nutricional nas redes sociais.

**Palavras-chave:** Educação Alimentar e Nutricional; Redes Sociais; Ciências da Nutrição.

**INTRODUÇÃO**

A Mídia Social é caracterizada pela interação social, permitindo o indivíduo criar, compartilhar e trocar ideias, mantendo a identidade social (TOBEY; MANORE, 2014). As Redes Sociais (RS), como Facebook, Instagram, Youtube, têm sido amplamente usadas para intervenções de saúde pública, com intuito de mudar o comportamento e tornar a população mais saudável ([BALATSOUKAS](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Balatsoukas%20P%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=26068087) *et al*., 2015). Segundo Araújo *et al* (2010) a rede social está associada a uma sobrevida após diagnóstico de doenças crônicas não transmissíveis e influência na intervenção da obesidade e de hábitos, como tabagismo e alcoolismo.

Em média, 135 mil brasileiros utilizam a internet e em torno de 130 mil utilizam alguma RS, segundo o IBGE (2018). O uso das RS vem crescendo exponencialmente e, por ser uma ferramenta prática e de baixo custo, têm sido utilizadas para educação nutricional. Ao pesquisar o nome “nutrição” em sites populares de RS aparecerá uma quantidade esmagadora, demostrando um meio atrativo para promover conteúdos de (TOBEY; MANORE, 2014). A mídia social tem mudado a velocidade de interação do público em geral em busca de questões de saúde ([MOORHEAD](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Moorhead%20SA%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=23615206) *et al*., 2013).

Contudo, há algumas limitações do uso das RS, como a qualidade e a confiabilidade com os leitores, a dificuldade de entender o conteúdo, a sobrecarga de informação, o que pode gerar consequências adversas a saúde ([MOORHEAD](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Moorhead%20SA%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=23615206) *et al*., 2013). Segundo Wang *et al* (2019), os termos “saúde” e “dieta” estão nos tópicos mais acessados de conteúdos de desinformação, explicada pela disseminação de informações inadequadas, podendo afetar de modo global (BESSI *et al*., 2015).

Sabe-se que os profissionais da saúde, em especial o nutricionista, têm um papel fundamental na melhoria da qualidade de vida da população, garantindo a promoção, prevenção, reabilitação do estado nutricional. Percebe-se que as RS constituem uma estratégia fundamental para interações em comunidade e influência de mudanças comportamentais. Dessa forma, é indispensável o uso das RS como metodologia para educação nutricional (ARAÚJO; CICONELLI; PEDROSO, 2010). Assim, o objetivo desse estudo é relatar, por meio de revisão de literatura, a importância das RS na educação nutricional em adultos.

**METODOLOGIA**

Trata-se de uma revisão bibliográfica, na qual foi realizada um levantamento bibliográfico nas bases de dados PubMed e Scielo, utilizando os Descritores (DECs) “Redes Sociais”, “Educação Nutricional”, “Redes Sociais e Educação Nutricional”, “Social Media”, “Nutrition Education” e “Social Media and Nutrition Education”. Foram encontrados 17 artigos, dos quais 5 foram incluídos. Foram incluídos estudo randomizado controlado ou transversal, com adultos, com utilização de RS, nas línguas portuguesa e inglesa, com corte temporal de 2010 até 2020, e excluídos artigos de revisão, que não fossem com adultos ou que abordavam uso de um aplicativo. A busca foi realizada no período de outubro de 2020.

**RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Em um estudo randomizado de Godino *et al* (2016), a perda de peso foi avaliada em adultos jovens universitários, com estado nutricional classificado com Índice de Massa Corporal (IMC) ≥25kg/m², por meio da mídia social durante um período de 2 anos. Um grupo recebia intervenções através de aplicativos, e-mails, mensagens e sites de social mídia, como Facebook, constantemente, sendo instruído a interagir, no mínimo, cinco vezes por semana. Já o grupo controle teve acesso a mensagens para intervenção por sites diferentes do grupo teste e recebia informativos trimestrais por e-mail. Assim, o estudo concluiu que a intervenção por mídia social não foi associada a reduções significativas de peso após dois anos e, ao longo do tempo, houve menor engajamento com os canais utilizados. Porém, a intervenção demostrou reduções modestas de peso e IMC principalmente no primeiro ano de pesquisa.

Em concordância, outro estudo randomizado com 441 indivíduos entre 18 a 35 anos, com IMC entre 20-34,9kg/m², visando prevenir o ganho de peso por meio de conteúdos expostos via RS, sites de apoio e um curso remoto em um período de 24 meses, Laska *et al* (2016) avaliaram a dieta, a atividade física e o comportamento de sono, sendo divido em dois grupos, um teste e um controle. A intervenção foi baseada em teorias relacionadas a comportamento e cognitiva social. Ao final, constataram que o grupo teste teve redução do consumo de *fast food*. a partir de 12 meses de estudo, poucas diferenças foram observadas.

Ao perceber a importância dos influenciadores digitais no condicionamento físico, Duplaga (2020) decidiu investigar, em estudo transversal, tal efeito exercido em mulheres adultas (*n=*1030), com idade de 18 a 35 anos. Ao realizar um questionário, averiguou tempo de internet, acesso a conteúdo de influenciadores fitness, estado de saúde, comportamentos de saúde e características sociodemográficas. Constatou que 30% acessava pelo menos uma vez por semana o conteúdo de influenciadores *fitness*, mais presente em mulheres das áreas popularizadas e com renda considerável, que relatou um maior consumo de frutas e hortaliças comparada as que não acompanhavam.

[Genugten](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=van%20Genugten%20L%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=22417813) *et al* (2012) e [Brindal](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Brindal%20E%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=23234759) *et al* (2012) fizeram estudos controle randomizados para avaliar a perda de peso em adultos com intervenções baseadas na internet. O primeiro resultou em mudanças dos hábitos alimentares e manutenção de peso, com redução dos acessos aos conteúdos ao longo do estudo. Contudo, o segundo, mesmo com a inclusão de recursos de RS e recomendações dietéticas na *web*, não mostrou efeitos aditivos para perda ou manutenção de peso, sendo os que tiveram mais acesso obteve maiores resultados.

**CONSIDERAÇÕES FINAIS/CONCLUSÃO**

A educação nutricional é essencial na vida da população e é necessária para prevenção e promoção de saúde, devendo ser estimulada. Assim as Redes Sociais são ferramentas que podem auxiliar ao nutricionista na educação nutricional, devido à grande influência e acesso da população.

Entretanto, observou que, em programas em longo prazo, os indivíduos perdem o interesse e diminuem o acesso, tendo níveis baixos de participação. Em contraponto, percebe que quanto mais o indivíduo tem acesso à perfis de saúde e nutrição, mais ocorrem mudanças nos hábitos alimentares.

Porém, são necessários mais estudos, a fim de avaliar a importância da educação nutricional nas redes sociais, destacando-se estudos brasileiros para validação de acordo com a vivência e a cultura da população inserida.

**REFERÊNCIAS**

ARAUJO, M., CICONELLI, M. R., PEDROSO, C. M. Redes Sociais: uma proposta para o estudo do comportamento alimentar no planejamento e execução de programas educativos. **Arquivos Catarinenses de Medicina.** v.39, n.4, 2010. Disponível em: <http://www.acm.org.br/revista/pdf/artigos/838.pdf >. Acesso em: 05 out 2020.

BESSI, A. *et al*. Tendência das narrativas na era da desinformação. **PloS one**, v.*10, n.*8, e.0134641. Disponível em: <<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0134641>>. Acesso em: 06 out 2020.

BRINDAL, E. *et al.* Features that predict weight loss in overweight or obese participants in a web-based intervention: randomized trial. **Journal of medical Internet research**, v.14, n. 6, e173, 2012. Disponivel em: <<https://doi.org/10.2196/jmir.2156>>. Acesso em: 07 out 2020.

DUPLAGA, M.The use of fitness conditioning websites by young adult women: a cross-sectional study. [**Int J Environ Res Saúde Pública**](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7503997/)**.** v.17, e.17, p.6360, 2020.

GENUGTEN, L. *et al.* Results of a computer-tailored online weight management intervention for overweight adults: randomized clinical trial. **Journal of medical Internet research**, v.14, n.2, e.44. Disponível em: <<https://doi.org/10.2196/jmir.1901>>. Acesso em: 07 out 2020.

GOGINO, G.J. *et al.* Using social and mobile tools for weight loss in overweight and obese young adults (SMART Project): a 2-year parallel group randomized controlled trial. [**Lancet Diabetes Endocrinol.**  v.4, e.9, p.747–755, 2016.](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/eutils/elink.fcgi?dbfrom=pubmed&retmode=ref&cmd=prlinks&id=27426247) Disponível em: <[10.1016 / S2213-8587 (16) 30105-X](https://dx.doi.org/10.1016/S2213-8587%2816%2930105-X)>. Acesso em: 05 out 2020.

IBGE. **Tabelas - 2018 Acesso à Internet e à televisão e posse de telefone móvel celular para uso pessoal.** BRASIL, 2018. Disponível em: < <https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/populacao/17270-pnad-continua.html?edicao=27138&t=resultados>>. Acesso em: 06 out 2020.

LASKA, M. N. *et al*. Results of a 2-year randomized controlled obesity prevention trial: Effects on diet, activity and sleep behavior in an adolescent population of young adults at risk. **Medicina preventiva**. v. 89, p. 230-236, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2016.06.001>. Acesso em: 05 out 2020.

MOORHEAD, S. A. et al. A new dimension of health care: systematic review of the uses, benefits, and limitations of social media for health communication. **Journal of medical Internet research.**v.15, n.4, e.85, 2013. Disponível em: <<https://doi.org/10.2196/jmir.1933>>. Acesso em: 06 out 2020.

TOBEY, L. N., MANORE, M. M. (2014). Mídia social e educação nutricional: a experiência do herói alimentar**. Journal of Nutrition Education and Behavior,** v.46 e.2, p.128–133. Disponível em: <10.1016 / j.jneb.2013.09.013>. Acesso em: 06 out 2020.

WANG, Y. *et al*. Systematic Literature Review on the Spread of Health-related Misinformation on Social Media. **Social science & medicine (1982)**, v. *240*, e.112552, 2019. Disponível em: <<https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2019.112552>>. Acesso em: 06 out 2020.