



**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA – UNICEUB**  
**FACULDADE DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO E SAÚDE**  
**CURSO DE NUTRIÇÃO**

**A INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NA ALIMENTAÇÃO DE UNIVERSITÁRIOS  
DO UNICEUB**

**Aluna: Gabrielle Gomes de Souto**  
**Orientadora: Dayanne da Costa Maynard**

**Brasília, 2018**

## RESUMO

Com a constante presença das redes sociais na vida das pessoas, a grande circulação de mensagens veiculadas pela mídia fez com que a comunicação de massa se tornasse um fator importante de transmissão de informações para quem procura, inclusive sobre alimentação. Tendo isso em vista, esse estudo teve como objetivo avaliar se os universitários do Centro Universitário de Brasília (UNICEUB) seguem informações sobre alimentação provenientes das redes sociais. Foi realizado um estudo do tipo descritivo e transversal, com uma abordagem, onde o grupo selecionado foi de 50 alunos, que foram submetidos a um questionário, no qual constavam perguntas acerca do uso das redes sociais pelos mesmos, se seguiam as informações veiculadas por esses meios de comunicação e qual via utilizavam mais para adquirir informações. Todos os participantes assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido. Os resultados encontrados mostraram que 82% dos entrevistados seguem ou já seguiram alguma informação sobre alimentação nas redes sociais e dessas, as mais acessadas são *Instagram* e *Facebook*. Quanto aos influenciadores mais seguidos, Gabriela Pugliesi, Bella Falconi e Mayra Cardi foram as mais populares. Diante disso, observa-se que as pessoas correm riscos em não procurar um profissional capacitado para obter informações sobre o tema, podendo adquirir conhecimentos inadequados.

**Palavras-chave:** Mídia, comunicação, informação, comportamento alimentar, saúde.

## INTRODUÇÃO

Atualmente as redes sociais estão presentes a todo instante na vida das pessoas. A grande circulação de mensagens veiculadas pela mídia fez com que a comunicação de massa se tornasse um fator importante de transmissão de informações para quem procura, inclusive sobre alimentação. Desde a infância até a fase adulta, todos estão tendo fácil acessibilidade de informações, o que é algo que pode ser perigoso devido à mazela de publicações divulgadas e muitas vezes sem embasamento científico devido (ROMANINI; ROSSO, 2012).

No caso dos universitários, por exemplo, as redes sociais são ainda mais utilizadas, para realização de trabalhos acadêmicos, diversão e informações dos mais diversos temas. Com isso, observa-se a importância que os meios de comunicação exercem na vida desse público, que pode fazer uma utilização proveitosa ou não dos mesmos (RIBEIRO et al., 2017).

Os meios de comunicação virtual possuem grande significância na construção evolutiva da sociedade, possibilitando interações, compartilhamentos e assim contribuindo para o crescimento dos indivíduos. A partir do crescimento da mesma, muitas pessoas passaram a se interessar mais por diversos temas, dentre eles, a alimentação, e assim começaram a buscar orientações em páginas populares e de pessoas públicas (RIBEIRO et al., 2017).

A alimentação deve ser tratada como assunto sério, que necessita de acompanhamento de profissional adequado para fornecer informações sobre o assunto, neste caso o mais indicado é o nutricionista. Ele deve fornecer orientações sobre terapia nutricional em uso, além de fornecer orientações e esclarecimentos, a fim de prolongar a sobrevivência, auxiliar na perda ou no ganho de peso e melhorar a qualidade de vida (MORAIS et al., 2016).

Com a extrema utilização das mídias sociais para se adquirir informações, percebe-se a importância em avaliar se os indivíduos estão seguindo informações sobre alimentação, provenientes dos meios de comunicação. Observa-se que a adoção, por universitários, de comportamento sedentário e uma dieta inadequada aumentam o risco de desenvolvimento e agravamento das doenças crônicas degenerativas, os tornando um público interessante para se investigar.

Diante do exposto, este estudo teve por objetivo avaliar se os universitários do Centro Universitário de Brasília (UNICEUB) seguem informações sobre

alimentação provenientes das redes sociais. Observando assim, se o consumo alimentar inadequado dos universitários era influenciado pelas redes sociais para se observar o quanto é importante valorizar a função do profissional nutricionista no que concerne à orientação alimentar e nutricional.

## **OBJETIVOS**

### **Objetivo primário**

Avaliar se os universitários do UNICEUB seguiam informações sobre alimentação provenientes das redes sociais.

### **Objetivos secundários**

- Analisar qual era o conhecimento sobre alimentação dos universitários;
- Investigar as fontes de informação utilizadas pelos universitários sobre alimentação nas mídias sociais;
- Analisar se os universitários tinham acompanhamento com nutricionista.

## **METODOLOGIA**

### **Sujeitos da pesquisa**

A pesquisa foi composta por um grupo de 50 alunos universitários do Centro Universitário de Brasília (UNICEUB).

### **Desenho do estudo**

Foi realizado um estudo do tipo descritivo e transversal.

### **Métodos**

Os estudantes universitários da instituição de ensino UNICEUB que foram avaliados por esse estudo, eram alunos de diversas faixas etárias e de cursos variados que, no geral tinham uma facilidade maior ao acesso de mídias sociais.

A coleta de dados foi feita no momento de intervalo dos alunos da instituição através de um questionário (Apêndice A). Os dados foram coletados durante um mês, tendo uma abordagem rápida e com perguntas objetivas através de um questionário online.

A abordagem foi feita de modo que os estudantes foram questionados se poderiam responder as perguntas para a pesquisa. O grupo foi de aproximadamente 50 alunos, que foram submetidos a um questionário online, no qual constavam perguntas acerca do uso das redes sociais pelos mesmos, se seguiam as informações veiculadas por esses meios de comunicação e qual via utilizavam mais para adquirir informações.

### **Análise de dados**

A análise descritiva foi utilizada para média e desvio padrão e o qui-quadrado de Pearson para análise das frequências, considerando significância estatística se  $p < 0,05$ . Para a tabulação dos dados foi utilizado o SPSS (versão 21).

### **Crítérios de Inclusão**

Os alunos que participaram da pesquisa foram escolhidos tendo idade acima de 18 anos e sendo estudantes credenciados pela instituição UNICEUB.

## **Crêterios de Exclusão**

Foram excluídos dessa pesquisa, alunos que não estavam de acordo com o termo de consentimento apresentado e que não preenchiam todos os itens questionados na pesquisa, tendo em vista que eram de suma importância para a análise dos dados.

## **Riscos**

O estudo apresentou riscos mínimos ao público-alvo, tendo em vista que o mesmo não compartilhou dados pessoais por nenhuma via de acesso e os entrevistados precisaram apenas responder questões objetivas que não as expunham.

## **Benefícios**

O estudo teve resultado e trouxe respaldo para o público que participou dessa pesquisa e para os demais indivíduos da sociedade, tendo em vista que o acesso a redes sociais pode ser prejudicial para os mesmos, caso não façam devido uso dela. Isso gera uma reflexão para ajudar todos a repensarem escolhas.

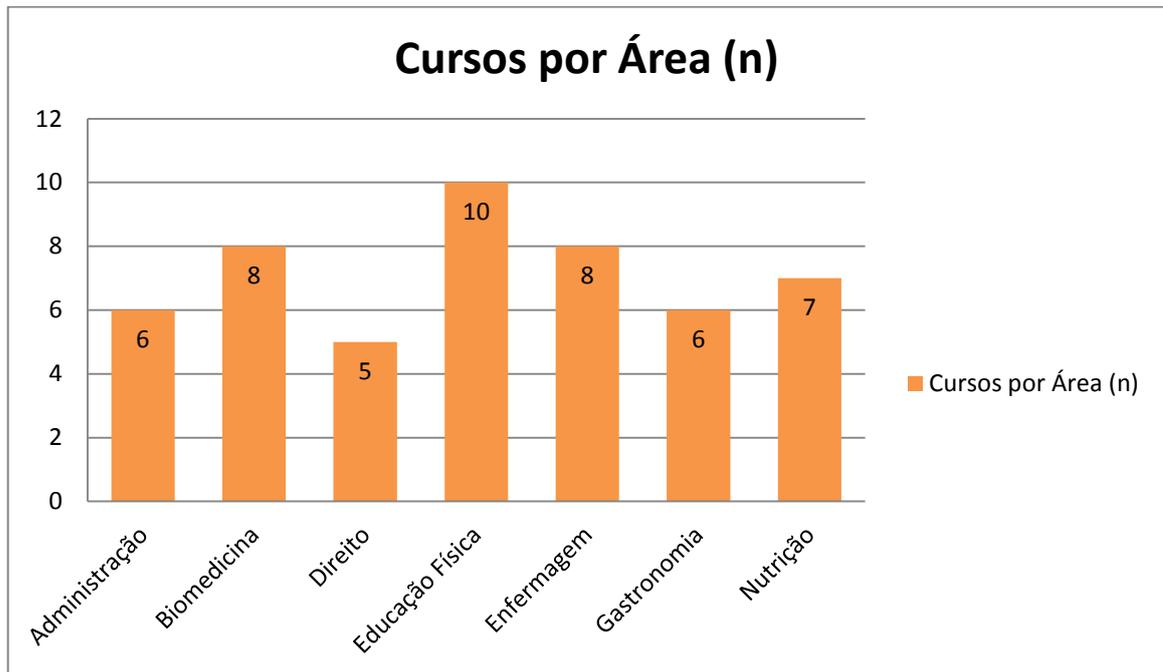
## **Aspectos  ticos**

Os procedimentos metodológicos do presente trabalho foram preparados dentro dos procedimentos  ticos e científicos fundamentais, como disposto na Resolu o N.  466, de 12 de dezembro de 2012 do Conselho Nacional de Saúde do Ministério da Saúde.

A coleta de dados foi iniciada apenas após a aprova o pelo referido comit  de  tica (n  0023) e assinatura dos participantes do termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE – Apêndice B). Na execu o e divulga o dos resultados foi garantido o total sigilo da identidade dos participantes e a não discrimina o ou estigmatiza o dos sujeitos da pesquisa, além da conscientiza o dos sujeitos quanto   publica o de seus dados.

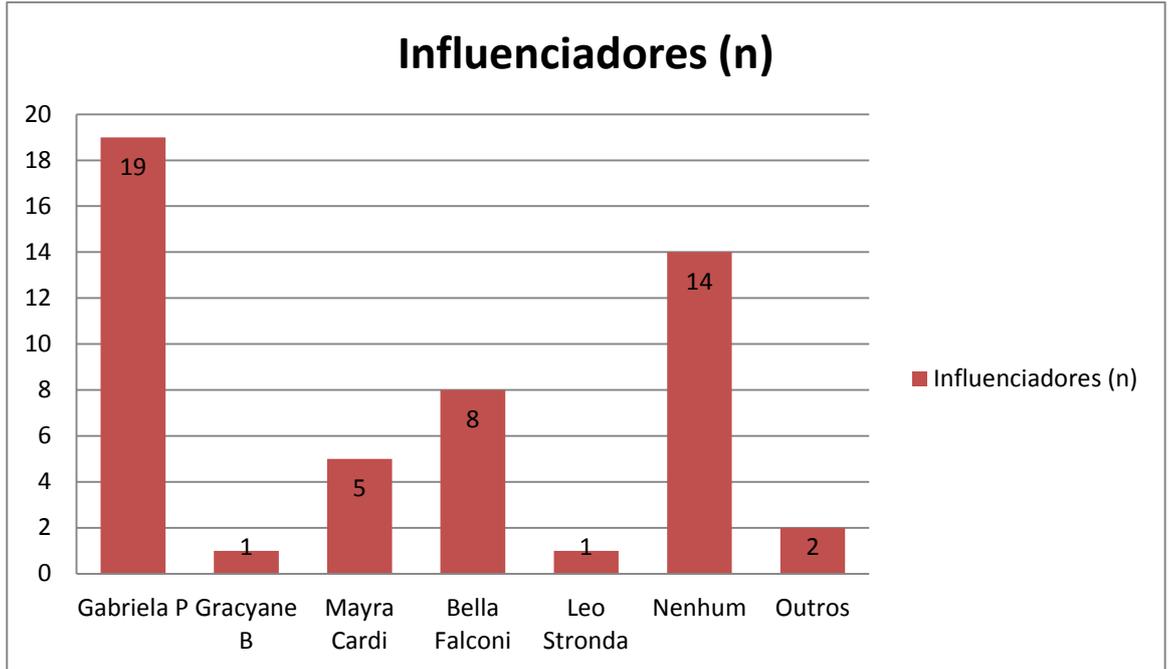
## RESULTADOS

Os resultados foram obtidos através de um questionário realizado com 50 universitários do UNICEUB, de sete cursos diferentes, sendo estes das áreas da nutrição, gastronomia, biomedicina, enfermagem, educação física, administração e direito. Dentre os participantes, 54% eram do sexo masculino e 46% eram do sexo feminino.



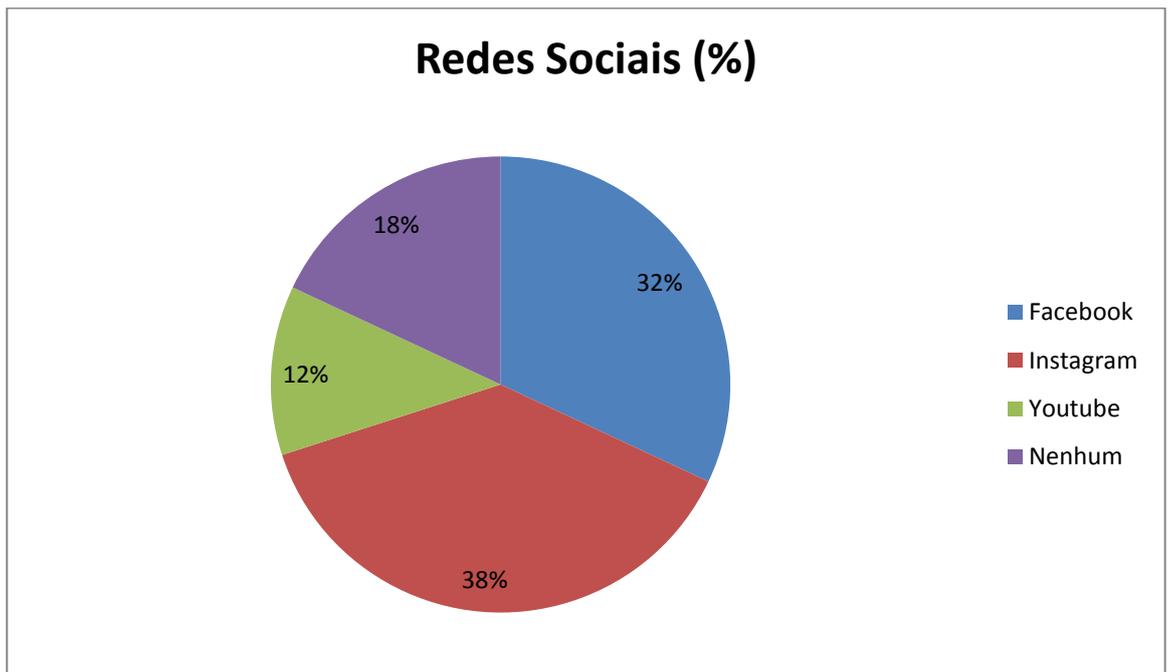
**Gráfico 1.** Entrevistados por cursos do UNICEUB. Brasília-DF, 2018.

Os entrevistados foram questionados se seguiam algum influenciador que aborda sobre o tema alimentação, destes, 72% declararam seguir e 28% alegaram que não seguem. De acordo com o gráfico 2 abaixo, Gabriela Pugliesi foi declarada como a influenciadora mais seguida pelos entrevistados, aparecendo em 38% das respostas, Bella Falconi foi a segunda mais votada ficando com 16% e Mayra Cardi sendo a terceira com 10%.



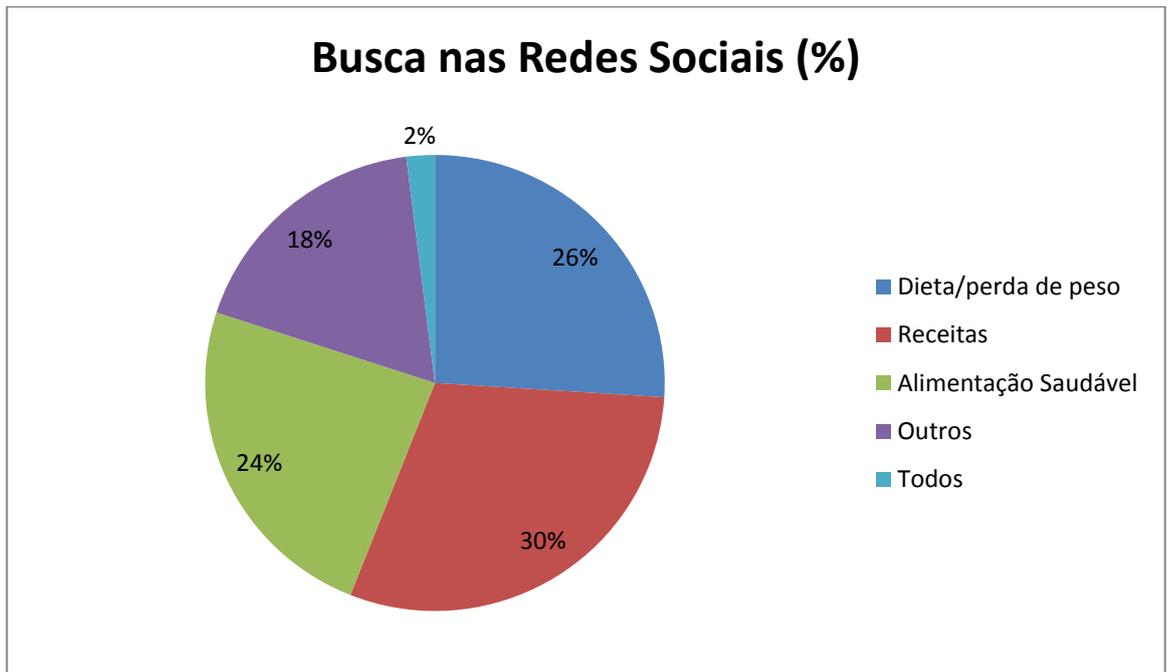
**Gráfico 2.** Influenciadores digitais seguidos por universitários do UNICEUB. Brasília-DF, 2018.

Quando questionados se já seguiram alguma dica alimentar das redes sociais, 82% dos universitários alegaram que sim e apenas 18% disseram nunca ter seguido. A prevalência das redes sociais escolhidas, como apresenta o gráfico 3, foram: *instagram* com 38%, *facebook* com 32% e *youtube* com 12%.



**Gráfico 3.** Redes sociais seguidas pelos universitários do UNICEUB. Brasília-DF, 2018.

O gráfico 4 mostra por qual motivo os universitários procuraram dicas de alimentação nas redes sociais, prevalecendo a escolha por busca de receitas com 30%, seguida por dieta/perda de peso com 26% e dicas de alimentação saudável com 24%. Ao ser perguntado para os universitários se os mesmos já tinham feito acompanhamento com nutricionista, 70% declarou ter feito e 30% declararam não ter procurado o profissional.



**Gráfico 4.** Interesse dos universitários do UNICEUB pela busca de dicas nas redes sociais. Brasília-DF, 2018.

Quando comparado à utilização de redes sociais entre cursos da área da saúde ou não, foi encontrado que os alunos da área da saúde (71,7%) tendem a seguir mais blogueiras (que muitas vezes passam informações errôneas) do que alunos que não são da área da saúde (28,3%). Em contrapartida, o grupo que não é da área da saúde tende a buscar mais as redes sociais para dicas de perda de peso. Em relação à pergunta sobre quem fazia acompanhamento nutricional, o grupo da área da saúde relatou mais procura ( $p < 0,05$ ).

## DISCUSSÃO

Universitários de vários cursos diferentes foram entrevistados, sendo das áreas das humanas e exatas. O uso de redes sociais e sua influência tem sido maior de alguns anos para cá e vem sendo alvo de estudos de várias áreas do conhecimento para compreender os efeitos sobre diferentes públicos (LIRA, et al., 2017).

No Brasil, a julgar pela cobertura da mídia, pelos programas de televisão e pelas publicações contemplando o tema sobre alimentação, o interesse por informações científicas sobre a relação entre alimentação e saúde também parece crescente (SANTOS; BARROS, 2002). Dentre os participantes desse estudo 72% declaram seguir algum influenciador digital nas redes sociais, sendo a Gabriela Pugliesi a mais seguida pelos entrevistados.

Percebe-se que um grande número de pessoas segue algum influenciador digital em busca de dicas sobre alimentação, quando deveriam buscar tais informações de um profissional qualificado. A espetacularização de vidas alheias é um fator intrigante nessa sociedade, devido ao fato de a intimidade ser exposta não mais como algo privado, mas como algo público, exibindo parte da realidade das pessoas (RIBEIRO; CALAZANS, 2016).

Observou-se que 82% dos universitários seguem ou já seguiram alguma dica sobre alimentação nas redes sociais, sendo que as redes sociais mais acessadas para a busca sobre tal tema são o *instagram* e o *facebook*. O resultado do estudo de Enes e Lucchini (2016) indica que as informações advindas dos meios de comunicação exercem uma influência negativa sobre as escolhas alimentares dos universitários, os deixando muitas vezes confusos diante das informações obtidas.

O motivo de maior procura sobre dicas de alimentação nas redes sociais foi por receitas, no entanto, um número considerável de pessoas declarou a procura por dicas de dieta/perda de peso. Pela forma rápida de acesso as mídias sociais, deve-se ter cuidado sobre as informações absorvidas, pois se usadas como modismo, poderão incentivar uma lógica defendida por alguns de deixar que todos os artigos sejam publicados ou que todos os conteúdos venham à tona para que os leitores decidam o que tem valor (RIBEIRO et al., 2017).

Percebe-se que os alunos da área da saúde tendem a buscar mais informações advindas das redes sociais do que os dos demais cursos, inclusive, os mesmos tendem a ter maior procura pelo profissional nutricionista. A iniciativa em se informar é ótima, no entanto, é necessário ter cuidado com as fontes desse conhecimento. É importante a conscientização e o reconhecimento sobre uma alimentação saudável com a realização de programas de educação alimentar no ambiente universitário e eventos que valorizem práticas saudáveis de vida, visando fomentar uma qualidade de vida futura e valorizar a procura por fontes confiáveis (FEITOSA, et al., 2010).

## CONCLUSÃO

A busca por informações provenientes de redes sociais tem crescido cada vez mais, devido ao fato de proporcionar uma facilidade em obtê-las e por muitas vezes as pessoas se identificarem com a veiculação de alguma informação. O grande perigo está em muitas vezes não se ter um “filtro” sobre as informações que são disseminadas por aí e acabar adquirindo um conhecimento errôneo sobre algum tema.

Diante disso, observa-se que as pessoas correm riscos em não procurar profissionais capacitados sobre o tema que se procura. No caso da alimentação, ao invés do indivíduo procurar um nutricionista, ele prefere acessar a internet e pesquisar uma dieta pronta que não é adequada para sua individualidade biológica, necessidade do momento e pode até mesmo desenvolver alguma patologia, por exemplo.

É interessante que exista uma conscientização sobre a importância em se valorizar profissionais capacitados em fornecer informações sobre saúde, alimentação, bem-estar, etc. O momento de se “combater” o crescimento e a influência que as redes sociais têm exercido sobre os indivíduos é agora, antes que ela possa se difundir de maneira que irá prejudicar aos mesmos.

## REFERÊNCIAS

ENES, C.; LUCCHINI, B. Tempo excessivo diante da televisão e sua influência sobre o consumo alimentar de adolescentes. **Rev. Nutr.**, v.29, n.3, 2016.

FEITOSA, E; DANTAS, C; WARTHA, E; MARCELLINI, P; NETTO, R. Hábitos alimentares de estudantes de uma universidade pública no nordeste, brasil. **Alim. Nutr.** v. 21, n. 2, p. 225-230, abr./jun. 2010.

LIRA, A; GANEN, A; LODI, A; ALVARENGA, M. Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras. **J Bras Psiquiatr.**, v.66, n.3, p.164-71, 2017.

MORAIS, S.; BEZERRA, A; CARVALHO, N; VIANA, A. Nutrição, qualidade de vida e cuidados paliativos: uma revisão integrativa. **Rev. Dor**, v.17, n.2, 2016.

RIBEIRO, L; CALAZANS, F. Heróis da boa forma: cotidiano e espetáculo da vida fitness a dois no Instagram. XVIII Congresso de Ciências da Comunicação na Região Centro-Oeste – Goiânia - GO – 19 a 21/05/2016.

RIBEIRO, R.; OLIVEIRA, L; FURTADO, C. O contributo das redes sociais acadêmicas para o campo científico brasileiro na área de ciência da informação. Challenges 2017: Aprender nas Nuvens, Learning in the Clouds.

ROMANINI, M.; ROSO, A. Mídia e crack: promovendo saúde ou reforçando relações de dominação?. **Psicol. cienc. prof.**, v.32, n.1, 2012.

SANTOS, K.; BARROS FILHO, A. Fontes de informação sobre nutrição e saúde utilizadas por estudantes de uma universidade privada de São Paulo. **Rev. Nutr.** v.15 n.2, 2002.

## APÊNDICE A

### Questionário

Sexo: ( ) Masculino / ( ) Feminino / ( ) Outro
Curso:
Faz uso de alguma rede social? ( ) Sim / ( ) Não
Segue dicas alimentares de alguma rede social? ( ) Sim / ( ) Não
Se sim, de quais: <input type="checkbox"/> Facebook <input type="checkbox"/> Instagram <input type="checkbox"/> Youtube <input type="checkbox"/> Blog <input type="checkbox"/> Tumbler
Segue alguém da mídia que aborda sobre o tema de alimentação? ( ) Sim / ( ) Não
Se sim, quais: <input type="checkbox"/> Gabriela Pugliesi <input type="checkbox"/> Gracyanne Barbosa <input type="checkbox"/> Mayra Cardi <input type="checkbox"/> Bella Falconi <input type="checkbox"/> Leo Stronda <input type="checkbox"/> Outro, qual?
Faz ou já fez acompanhamento com nutricionista? ( ) Sim / ( ) Não
Por qual motivo buscou a mídia em relação à alimentação? <input type="checkbox"/> Dieta/Perda de peso <input type="checkbox"/> Busca de receitas <input type="checkbox"/> Alimentação saudável <input type="checkbox"/> Outro, qual?

## **APÊNDICE B**

### **Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE**

#### **“A Influência das Redes Sociais na Alimentação de Universitários do UNICEUB”**

**Instituição da pesquisadora: UNICEUB**

**Pesquisador(a) responsável: Dayanne Maynard**

**Pesquisador(a) assistente: Gabrielle Gomes de Souto**

Você está sendo convidado(a) a participar do projeto de pesquisa acima citado. O texto abaixo apresenta todas as informações necessárias sobre o que estamos fazendo. Sua colaboração neste estudo será de muita importância para nós, mas se desistir a qualquer momento, isso não lhe causará prejuízo.

O nome deste documento que você está lendo é Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Antes de decidir se deseja participar (de livre e espontânea vontade) você deverá ler e compreender todo o conteúdo. Ao final, caso decida participar, você será solicitado a assiná-lo e receberá uma cópia do mesmo.

Antes de assinar, faça perguntas sobre tudo o que não tiver entendido bem. A equipe deste estudo responderá às suas perguntas a qualquer momento (antes, durante e após o estudo).

#### **Natureza e objetivos do estudo**

- O objetivo específico deste estudo é avaliar qual a Influência das Redes Sociais na Alimentação de Universitários do UNICEUB.
- Você está sendo convidado a participar exatamente por ser estudante do UNICEUB.

#### **Procedimentos do estudo**

- Sua participação consiste em responder um questionário com questões objetivas.
- Não haverá nenhuma outra forma de envolvimento ou comprometimento neste estudo.
- A pesquisa será realizada no UNICEUB.

#### **Riscos e benefícios**

- Caso esse procedimento possa gerar algum tipo de constrangimento, você não precisa realizá-lo.
- Com sua participação nesta pesquisa você poderá contribuir para maior conhecimento sobre a Influência das Redes Sociais na Alimentação de Universitários do UNICEUB.

#### **Participação, recusa e direito de se retirar do estudo**

- Sua participação é voluntária. Você não terá nenhum prejuízo se não quiser participar.

- Você poderá se retirar desta pesquisa a qualquer momento, bastando para isso entrar em contato com um dos pesquisadores responsáveis.
- Conforme previsto pelas normas brasileiras de pesquisa com a participação de seres humanos, você não receberá nenhum tipo de compensação financeira pela sua participação neste estudo.

### **Confidencialidade**

- Seus dados serão manuseados somente pelos pesquisadores e não será permitido o acesso a outras pessoas.
- Os dados e instrumentos utilizados ficarão guardados sob a responsabilidade de Gabrielle Gomes de Souto com a garantia de manutenção do sigilo e confidencialidade, e arquivados por um período de 5 anos; após esse tempo serão destruídos.
- Os resultados deste trabalho poderão ser apresentados em encontros ou revistas científicas. Entretanto, ele mostrará apenas os resultados obtidos como um todo, sem revelar seu nome, instituição a qual pertence ou qualquer informação que esteja relacionada com sua privacidade.

Se houver alguma consideração ou dúvida referente aos aspectos éticos da pesquisa, entre em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário de Brasília – CEP/UniCEUB, que aprovou esta pesquisa, pelo telefone 3966.1511 ou pelo e-mail [cep.uniceub@uniceub.br](mailto:cep.uniceub@uniceub.br). Também entre em contato para informar ocorrências irregulares ou danosas durante a sua participação no estudo.

Eu, \_\_\_\_\_ RG \_\_\_\_\_, após receber a explicação completa dos objetivos do estudo e dos procedimentos envolvidos nesta pesquisa concordo voluntariamente em fazer parte deste estudo.

Este Termo de Consentimento encontra-se impresso em duas vias, sendo que uma cópia será arquivada pelo pesquisador responsável, e a outra será fornecida ao \_\_\_\_\_ senhor(a).

Brasília, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_.

---

Participante

---

Dayanne da Costa Maynard

---

Gabrielle Gomes de Souto – [gabrielle.gf@hotmail.com](mailto:gabrielle.gf@hotmail.com)