



VII Congresso de Pesquisa e Extensão da FSG
V Salão de Extensão

<http://ojs.fsg.br/index.php/pesquisaextensao>

ISSN 2318-8014



**ANÁLISE DO ENGAJAMENTO DO PÚBLICO AO ACOMPANHAR UMA
PLATAFORMA DIGITAL DE CONTEÚDO CULINÁRIO**

Jéssica Focchesato^a, Mariana De Carli Pontel^a, Fernanda Bissigo Pereira^{a*}

a) Centro Universitário da Serra Gaúcha - FSG

*Autor correspondente (Orientador)

Fernanda Bissigo Pereira,

Rua Os Dezoito do Forte, 2366 - Caxias do Sul - RS - CEP:

95020-472

Palavras-chave:

Habilidades culinárias. Instagram.

Alimentação Saudável.

INTRODUÇÃO/FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA: Comer é um ato de prazer, por isso, muitas pessoas após um longo dia de trabalho tomam para si a refeição como mérito, o que as fazem preferir alimentos de rápida preparação, que por sua vez, são saborosos e viciantes, pois contém em sua composição altas concentrações de gorduras saturadas, sódio, aditivos químicos, temperos artificiais, carboidratos refinados, combinação essa realçadora de sabor, o que incentiva o consumidor a comer cada vez mais (MORAES, 2014). Conforme consta no guia alimentar para a população brasileira, um dos dez passos para uma alimentação adequada e saudável é desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias. As mesmas devem ser desenvolvidas, partilhadas e adquiridas, principalmente com crianças e jovens, sem distinção de gênero (BRASIL, 2014). Essa recomendação reflete o estímulo para resgatar o ato culinário, uma vez que o uso de alimentos processados e não processados pode contribuir para o declínio das habilidades culinárias (JOMORI et al., 2018). Uma revisão de estudos de intervenção em adultos que consistiu em cozinhar ou preparar alimentos como objetivo principal encontrou resultados igualmente promissores, incluindo uma dieta melhorada, escolhas alimentares positivas e outros resultados de saúde (RABER et al., 2016). As habilidades culinárias mais pobres, a preparação menos frequente de alimentos caseiros e o consumo mais frequente de alimentos pré-preparados foram associados à pior qualidade da dieta e ao sobrepeso e obesidade (WOLFSON & BLEICH, 2014). Ressalta-se ainda que a correria do dia-a-dia possui forte influência no nosso estilo de vida e diretamente nas formas como evoluímos e conseqüentemente nos alimentamos (SARAIVA et al., 2016). A maior dificuldade de um paciente quando se propõe a mudança de hábitos alimentares está na aceitação dos alimentos. Existe sempre a desculpa da falta

de sabor das preparações e sugestões na proposta do nutricionista (SOUSA & NUNES, 2014). Dessa forma, a busca de estratégias na elaboração de alimentos pode estimular a alimentação saudável, sendo o objetivo deste trabalho auxiliar amantes da culinária a desenvolverem um cardápio diversificado com informações dietéticas e nutricionais publicadas nas redes sociais. **MATERIAL E MÉTODOS:** A plataforma digital Instagram foi o meio de comunicação utilizado para auxiliar pessoas que buscam por inovação, saúde, informação de qualidade e troca de ideias sobre alimentação saudável. Foram realizadas postagens com receitas, além de três destaques contendo dicas, preparações e enquetes para interação do público. **RESULTADOS E DISCUSSÕES:** @nutrirsencozinha é acompanhado por 588 seguidores, página que contém até o momento 21 publicações. Dentre elas, a receita com maior engajamento gerando 108 curtidas foi o shake proteico. A interação e adesão do público tem sido muito satisfatória. Nesse contexto, o estudo de Pereira (2017), mostrou que as motivações que levam ao interesse por perfis fitness é devido ao fato de os seguidores já serem adeptos de um estilo de vida saudável, e por isso procuram inspiração no conteúdo e na rotina de influenciadores para darem continuidade ao seu estilo de vida. Além do mais, de acordo com um estudo qualitativo, a saúde móvel aumenta a capacidade de monitorar comportamentos e metas, além de potencializar o processo de aconselhamento e a capacidade de obtenção de informações (LOURENÇO, 2019). **CONCLUSÃO:** A plataforma digital de conteúdo culinário proporcionou opções diferenciadas de preparações culinárias e de saúde para seus seguidores. As publicações tornam-se um incentivo aos seguidores para adoção de uma alimentação mais saudável.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde (MS) Secretaria de Atenção à Saúde Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2ª Ed. Brasília. 2014. Disponível em: <http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf>. Acesso em 4 de maio de 2019.

JOMORI, M. M; VASCONCELOS, F. A. G; BERNARDO, G. L; UGGIONI, P. L U; PROENÇA, R. P. C. The concept of cooking skills: A review with contributions to the scientific debate. **Rev. Nutr., Campinas**, v. 31, n. 1, p. 119-135, fev. 2018. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1415-52732018000100119&script=sci_arttext>. Acesso em 4 maio 2019.

LOURENÇO, V. C. **Saúde digital: análise sobre a adesão de trabalhadores a aplicativo móvel voltado para comportamentos saudáveis**. 2019. Tese de Doutorado. Disponível em: <<https://bibliotecadigital.fgv.br/dspace/handle/10438/27591>>. Acesso em 20 de junho de 2019.

MORAES, R. W. **Determinantes e construção do comportamento alimentar**. Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado para obtenção do grau no Curso de Nutrição Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2014. Disponível em: <<https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/108992/000949581.pdf;sequence=1>>. Acesso em 25 de abril de 2019.

PEREIRA, C. S. G. **Digital influencers e o comportamento dos seguidores no Instagram: um estudo exploratório**. 2017. Tese de Doutorado. Disponível em: <<http://recipp.ipp.pt/handle/10400.22/11195>>. Acesso em 21 de junho de 2019.

RABER, M; CHANDRA, J; UPADHYAYA, M; SCHICK, V; STRONG, L. L; DURAND, C; SHARMA, S. An evidence-based conceptual framework of healthy cooking. **Preventive Medicine Reports**, v. 4, p. 23-28. 2016. Disponível em: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2211335516300341>>. Acesso em 26 de abril de 2019.

SARAIVA, C. N. O; PEDRON F. A; ROQUE A. P; FROEMMING L. M. S. Gastronomia como vetor de desenvolvimento: um resgate histórico no município de São Borja. **Ágora**, v. 18, n. 1, p.87-98. 2016. Disponível em: <<https://online.unisc.br/seer/index.php/agora/article/view/7388/5286>>. Acesso em 4 de maio de 2019.

SOUZA, A. E. C; NUNES R. M. Avaliação da adesão terapêutica nutricional e sua relação com os modelos de mudança do comportamento alimentar. **HU Revista**, v. 40, n. 3 e 4, p. 221-229. 2014. Disponível em: <<http://ojs2.ufjf.emnuvens.com.br/hurevista/article/view/2457>>. Acesso em 25 de abril de 2019.

WOLFSON, J. A; BLEICH, S. N. Is cooking at home associated with better diet quality or weight-loss intention? **Public Health Nutrition**: 18(8), 1397–1406. 2014. Disponível em: <<https://www.cambridge.org/core/journals/public-health-nutrition/article/is-cooking-at-home-associated-with-better-diet-quality-or-weightloss-intention/B2C8C168FFA377DD2880A217DB6AF26F>>. Acesso em 25 de abril de 2019.