

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: AS MÍDIAS SOCIAIS COMO ALIADA NA CONSCIENTIZAÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES NA PANDEMIA

Caio Fradick Gomes Da Silva¹
Antonia D'arc Costa Marcolino Dias²
Thamires Moreira De Lima³
Márcia Barbosa De Sousa⁴

RESUMO

As mídias sociais vinculadas a fins educacionais ganhou espaço na atualidade, em decorrência da necessidade de se manter no processo ensino-aprendizagem. Inserir a alimentação saudável no âmbito digital proporciona o conhecimento sobre a importância de tais hábitos, atuando na promoção e conscientização sobre a alimentação de qualidade. A alimentação saudável em tempos de pandemia é um dos fatores primordiais para a manutenção da saúde do corpo e da mente. Com essa perspectiva, objetivou-se no presente trabalho elaboração de mídias digitais como estratégias de intervenção educacional, a fim de conscientizar sobre a importância da alimentação saudável na pandemia. Realizando uma pesquisa de caráter exploratória-descritiva sobre a utilização das mídias sociais como meio de conscientização sobre alimentação saudável na pandemia. Foram desenvolvidos materiais digitais-educativos destinados à promoção e conscientização da alimentação saudável. Observou-se que esse método proporcionou a disseminação do conteúdo de forma mais rápida e eficaz, facilitando o processo de compreensão, contribuindo para a conscientização da importância dos hábitos alimentares saudáveis na pandemia.

Palavras-chave: Alimentação Saudável Mídias Sociais Conscientização Educativo .

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências Exatas e da Natureza , Discente, caiofradick@gmail.com¹

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências Exatas e da Natureza , Discente, darccosta88@gmail.com²

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências Exatas e da Natureza, Discente, thamiresmoreira624@gmail.com³

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências Exatas e da Natureza, Docente, marcia_bsousa@unilab.edu.br⁴



INTRODUÇÃO

A discussão pautada em hábitos alimentares saudáveis é de suma importância entre as mais diversas faixas etárias, o qual a mesma carrega um papel primordial no desenvolvimento do ser humano, além de proporcionar vários benefícios à saúde do indivíduo que passa a praticar tais hábitos, por consumir uma riqueza de nutrientes que são necessários para o funcionamento do organismo. Silva et al. (2013) reconhece, que a educação alimentar tem um papel de desenvolver a capacidade de definir, analisar e agir em indivíduos.

As mídias sociais ganharam ainda mais espaço na sociedade e vem sendo inserida cada vez mais no campo educacional como uma ferramenta de destaque. Paralelo a isso, as pessoas passaram a modelar suas vidas aos padrões das mídias sociais, fugindo de uma realidade, muitas vezes causando danos ao bem-estar, a uma saúde de qualidade Siqueira (2017).

Essa pesquisa justificou-se apontar a relevância da utilização das mídias sociais como um recurso educativo, a fim de favorecer ao aperfeiçoamento da qualidade de vida das pessoas que é necessário na pandemia, e reduzir problemas que estão ligados a má alimentação que podem acarretar danos à saúde e debilitar o sistema imunológico.

Nessa perspectiva, diante do contexto da pandemia do Covid-19 e do distanciamento social, buscou-se utilizar as mídias sociais como o Instagram, de modo a delinear-se como uma estratégia pedagógica na promoção de novos hábitos alimentares, contribuindo na conscientização de uma alimentação saudável de qualidade em tempos de isolamento social.

METODOLOGIA

Em decorrência da Pandemia da Covid-19, vivenciada nos últimos tempos, as ações de intervenção sofreram mudanças em suas metodologias para que pudessem seguir dando continuidade. Nessa perspectiva passamos a nos apropriarmos das mídias digitais como o Instagram (Figura 1). Passando a produzir mídias educativas (Figura 2) que são publicadas nas redes durante semanas.

Os materiais publicados foram desenvolvidos de forma remota nas suas respectivas residências, pelos membros do projeto de extensão, alunos do curso de Licenciatura em Ciências Biológicas. O qual cada um possui a responsabilidade de exercer determinada função. Para a realização de tal atividade teve a necessidade de ser produzida em etapas, descritas a seguir:

Pesquisa da temática: Inicialmente são feitas análises para buscar qual assunto está sendo mais abordado no momento nas mídias, muitas vezes levamos em conta os alimentos que estão bastante em alta, ou seja, que estão em período de cultivo na região do maciço ou assunto que estão sendo trabalhados nas escolas, a pesquisa é realizada em sites, redes sociais, nas escolas com os professores, entre outros pelos membros;

Pesquisa bibliográfica: Em seguida, após o ajustamento da temática que irá ser trabalhada, faz-se a busca bibliográfica que se dar pela pesquisa em artigos, sites, entre outros de informações que possam incrementar a publicação;

Construção da arte para publicação: Posteriormente, é feito um resumo das informações coletadas. Logo é realizada a criação de uma arte com bastante imagens, cores, figuras ilustrativas, como um fundo para que fique ainda mais didático a abordagem, isso fazendo ligação com o resumo e a temática exposta. Geralmente intercalamos as publicações em dias diferentes à sita anteriormente.

Análise do feedback: Após a publicação na rede coletamos o feedback e as reações dos seguidores, que pode ser analisada através das curtidas, comentários e mensagens positivas que recebemos no privado (Figura 5).



RESULTADOS E DISCUSSÃO

Este projeto é de cunho exploratório-descritivo, com uma abordagem qualitativa, assim busca uma interação e expõe os problemas encontrados, apresentando a realidade do objeto a ser estudado, e entendendo as interações positivas e negativas durante o processo Gerhardt e Silveira (2009).



A figura 3 mostra as publicações feita na página Alimentação Saudável (@as.unilab) no instagram, que obtiveram maior interação e alcance com o público, referentes ao ano de 2020. A figura 4 mostra a quantidade de curtidas, comentários, salvamentos e compartilhamentos das interações em números de cada uma dessas publicações feitas. De acordo com o exposto, observa-se um número elevado de interações em comparação com a quantidade de seguidores que a página possui.

Posteriormente, analisando as publicações feitas e o retorno/feedback que recebe-se através de comentários nas publicações (Figura 5), o instagram se tornou uma estratégia fundamental nesse processo, auxiliando positivamente na divulgação educativa e na conscientização sobre a alimentação saudável. Nesse cenário as redes sociais se sobressaem como um dispositivo de baixo custo e com maior uma velocidade de propagação, ampliando a viabilidade educacional e em saúde Ribeiro (2018).

Nessa visão as redes sociais devido ao número de usuários e o alcance torna-se uma ferramenta importante na divulgação de hábitos alimentares saudáveis Siqueira (2017). A utilização das mídias sociais não se limita apenas a uma simples descontração, diversão ou lazer, vai além disso, auxiliando no desenvolvimento do intelecto do indivíduo. Sendo capaz de enaltecer de forma a estimular o processo de ensino, acarretando em uma aprendizagem significativa.

CONCLUSÕES

Diante do exposto, percebe-se que as mídias se tornam uma grande aliada na promoção da alimentação saudável atualmente na sociedade, facilitando a construção de novos conhecimentos em diferentes públicos das mais diversas faixas etárias. Notando o quão essa temática é crucial nesses tempos vivenciados e o quanto a comunidade é aberta. Além disso, tal material favorece o ensino de professores e alunos que podem se apropriar do material e metodologia para tornar dinâmico, criativo o processo de ensino-aprendizagem.

AGRADECIMENTOS

A Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB) pela contribuição na minha formação profissional; Pró-reitoria de Extensão, Arte e Cultura (PROEX); Instituto de ciências exatas e da natureza (ICEN).

REFERÊNCIAS

ALVES, G. M.; CUNHA, T. C. O. A importância da alimentação saudável para o desenvolvimento humano. *Perspectivas Online: Humanas & Sociais Aplicadas*, v.10, n.27, p.46 -62, 2020.

GERHARDT, Tatiana Engel; SILVEIRA, Denise Tolfo. *Métodos de Pesquisa*. Porto Alegre: Ufrgs, 2009. 120 p.



(Educação a Distância). Disponível em: <https://biblioteca.isced.ac.mz/handle/123456789/708>.

LIMA JUNIOR, Luiz Cezar. ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E EXERCÍCIOS FÍSICOS EM MEIO À PANDEMIA DA COVID-19. Boletim de Conjuntura. Boa Vista, p. 33-41. set. 2020. Disponível em: <https://revista.ufr.br/boca/search/authors/view?firstName=Luiz&middleName=Cezar&lastName=Lima%20junior&affiliation=&country=BR>.

PEREIRA, Alessandra da Silva et al. Desafios na execução do programa nacional de alimentação escolar durante a pandemia pela COVID-19. Brazilian Journal Of Development. Curitiba, p. 63268-63282. ago. 2020. Disponível em: <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BRJD/issue/view/102>.

RIBEIRO, Patrícia Cristina Pereira Batista. Influência das redes sociais nos hábitos alimentares dos adolescentes. 2018. 39 f. Tese (Doutorado) - Curso de Nutrição, Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, Universidade do Porto, Porto, 2018. Disponível em: <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/115463/2/284406.pdf>.

SIQUEIRA, Ádria Costa. COMUNICAÇÃO E ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NAS REDES SOCIAIS: Um estudo de caso do programa “Do Campo à Mesa” (2013 - 2016). 2017. 199 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Jornalismo, Instituto de Estudos da Linguagem, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2017. Disponível em: http://repositorio.unicamp.br/jspui/bitstream/REPOSIP/330361/1/Siqueira_AdriaCosta_M.pdf

SILVA, Margareth Xavier da; SCHWENGBER, Patricia; PIERUCCI, Anna Paola Trindade da Rocha; ROCHA, Anna Paola Trindade da. Abordagem lúdico-didática melhora os parâmetros de educação nutricional em alunos do ensino fundamental. 2013. Disponível em: <http://www.cienciasecognicao.org/revista/index.php/cec/article/view/896>.

