

AVALIAÇÃO DA EFICÁCIA DE UM INSTAGRAM EDUCATIVO PARA A PROMOÇÃO DE SAÚDE PARA O PÚBLICO JOVEM

Palavras-Chave: rede social; hábitos saudáveis; mudança de comportamento.

Autores/as:

**Paula Maria Bernardes Camargos UNICAMP; Letícia Mansano de Souza UNICAMP; Ricardo
Rodrigues Nunes UNICAMP.**

Orientadora: Prof.^a Dr.^a Lilia Freire Rodrigues de Souza Li UNICAMP. Departamento de Pediatria.

1. INTRODUÇÃO:

As mídias sociais estão ocupando um espaço cada vez maior na vida das pessoas, são capazes de influenciar os modos de agir e de pensar, os comportamentos humanos e em tantos outros aspectos nas relações interpessoais. O avanço da internet e das novas tecnologias permitiram que surgisse uma nova forma de comunicação, isto é, a comunicação por redes, a qual tem um grande poder de difusão, velocidade de circulação e alta capacidade de influência. (FARIAS; CRESTANI, 2017).

A sociedade vive um momento em que as pessoas são guiadas pela transmissão de informações em tempo real. Em virtude disso, o Instagram foi uma plataforma que se destacou nos últimos anos. Na área da saúde, o uso efetivo de smartphones revolucionou a comunicação dos profissionais da saúde e seus pacientes. Esse engajamento propiciado pelas novas redes é capaz de ampliar o conhecimento sobre a saúde, tornando o cidadão mais consciente da sua saúde e da sociedade na qual está inserido (PINTO, 2019).

O Instagram foi criado em 2010 e passou por várias atualizações até chegar na versão atual. Os usuários podem postar fotos e vídeos, interagir com publicações de outras pessoas com comentários, compartilhamentos e curtidas. Além disso, a ferramenta *Insights* permite analisar o desempenho das postagens por meio de relatórios e, a partir desses resultados, pode-se nortear as próximas publicações (PINTO, 2019).

Por outro lado, alguns usuários disseminam conteúdos de publicidade negativa, como a promoção do uso de tabaco e álcool e o consumo de alimentos pouco saudáveis e de alto teor calórico, bem como conteúdos de autolesão e pornografia (BOULOS et. al, 2016). Além disso, os chamados influenciadores digitais (indivíduos que influenciam um número grande de seus pares) formam padrões de orientação, com conteúdo direcionado à população jovem, sem embasamento científico (PILGRIM; BOHNET-JOSCHKO, 2019).

O uso de redes sociais e seu impacto apresentam-se como um fenômeno relativamente recente e tem sido alvo de estudos de diversas áreas do conhecimento em busca da compreensão de sua

influência nas diferentes populações. O presente estudo tem caráter preventivo e intervencionista, por meio de um Instagram Educativo, orientando os seguidores com informações baseadas em evidências científicas. Ademais objetiva avaliar se houve mudança de comportamento e ganho de conhecimento nos seguidores adeptos à pesquisa.

2. METODOLOGIA:

2.1. Desenho do Estudo

Este é um estudo experimental e longitudinal, cujos dados foram obtidos por preenchimento de questionários virtuais antes e após a intervenção. Foi criado um Instagram Educativo como meio de intervenção (link de acesso: <https://www.instagram.com/jovensideias/>), no qual foram feitas publicações didáticas visando alcançar a promoção de saúde, a mudança de comportamentos e a melhoria de hábitos de vida nos adultos jovens a fim de prevenir doenças crônicas prevalentes na população brasileira, como hipertensão arterial, obesidade e diabetes mellitus. Bem como, prevenir os comportamentos de risco associados a doenças crônicas, como o uso de SPA, comportamento sexual de risco e pensamentos suicidas.

Assim, a população alvo do estudo foi adultos jovens, com 18 anos ou mais. No entanto, as publicações ficaram disponíveis ao público independente da idade, desaconselhando o consumo de álcool e drogas, de modo que menores de idade quando expostos às informações também se beneficiaram delas. As publicações foram produzidas pelas alunas de iniciação científica e revisados pela orientadora, utilizando o aplicativo *Canva*, que é um editor de imagens para a produção de conteúdo para redes sociais, disponível na forma gratuita.

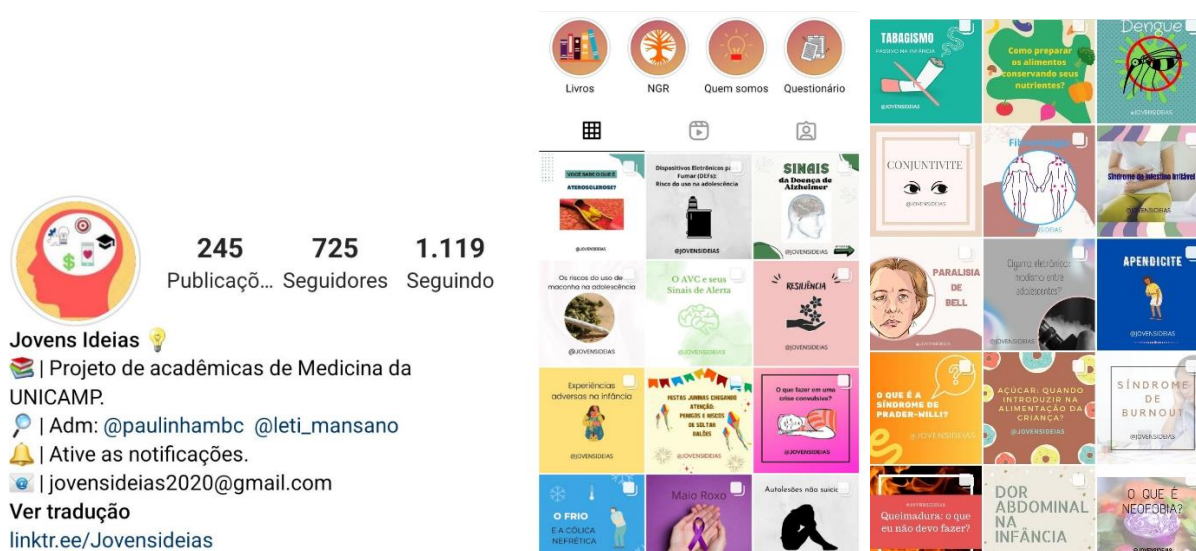


Figura 1. Imagens do Instagram Educativo e suas publicações didáticas

2.2. Instrumentos para avaliação

Foram criados 2 questionários para atender as especificidades da pesquisa. A aplicação dos questionários foi online pelo *Formulários Google*, que incluiu: convite à pesquisa, e-mail e dados sociodemográficos dos participantes, confirmação que possuía 18 anos ou mais, TCLE, concordância em participar da pesquisa e questionários. O questionário 1 foi reaplicado após 6 meses para verificar

mudanças de hábitos e aquisição de conhecimento em saúde pelos jovens que acompanharam o Instagram Educativo, juntamente com o questionário 2, com questões de opinião e avaliação da interação dos participantes em relação à página.

2.3. Cálculo amostral

Inicialmente o tamanho amostral foi calculado pelo desfecho e não pela frequência de acesso à página (intervenção); comparando a resposta do questionário inicial e final após 6 meses, baseado em estudos anteriores de intervenção em hábitos saudáveis na população brasileira, foi considerado uma melhora de pelo menos 33% dos hábitos saudáveis em um grupo de usuários comparado com o outro grupo sem melhora ou melhora de até 10%, um α (Erro tipo I) de 0.05 e β 0,2 (poder de 80%). Com base no cálculo, o número de participantes seria 37 em cada grupo. Projetando uma perda de até aproximadamente 25%, o tamanho amostral da pesquisa foi calculado para 50 participantes.

2.4. Aspectos Éticos

A participação no projeto de pesquisa foi voluntária e os participantes poderiam solicitar a sua retirada no estudo a qualquer momento durante a pesquisa. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CAAE: 34926720.3.0000.5404).

2.5. Análise estatística

O questionário inicial da pesquisa teve por objetivo realizar um levantamento de dados do público que começou a seguir o Instagram Educativo, a fim de obtermos informações a respeito da faixa etária, do nível de formação e dos temas que seriam necessários abordarmos com mais frequência na página. Os cálculos para análise estatística foram realizados no programa JASP versão 0.10.2. Foi considerado significante valores de $p < 0,05$.

Para todas as comparações de dados categóricos foi utilizado o teste do Qui-quadrado. Para cálculo do escore de hábitos saudáveis utilizamos as 10 primeiras perguntas do questionário 1 que avaliaram os hábitos saudáveis dos indivíduos. Essas perguntas eram do tipo *likert* com 4 opções de resposta que variavam de 0 (nunca) a 3 (sempre) e a somatória do escore variou de 0 a 30. Foi considerado mudança uma melhora de 33% no escore. O escore da somatória do questionário inicial foi comparada com a somatória no questionário final respondido após 6 meses de intervalo. Como as duas somatórias apresentaram distribuição normal, comparamos as médias utilizando o teste T de Student para dados pareados nos 50 participantes que responderam os questionários no intervalo de 6 meses. Como base nos escores iniciais e final, foram separados dois grupos: os que tiveram e os que não tiveram melhora dos hábitos saudáveis. Para análise de comparação, os dois grupos (com ou sem mudança de hábitos) foram comparados com a frequência de acesso dos participantes ao Instagram de acordo com a resposta à pergunta 1 do questionário 2: *Com que frequência você leu alguma publicação do Instagram Educativo?* Essa pergunta foi separada em duas categorias: a opção - nunca ou algumas vezes (categoria 0) e a opção muitas vezes e sempre (categoria1).

O questionário foi avaliado quanto a confiabilidade da escala, utilizando-se o Coeficiente Alfa de Cronbach, que varia de 0 a 1 e quanto mais próximo de 1, maior é a consistência entre itens em uma escala. Um valor de $\geq 0,7$ indica alta confiabilidade, entre 0,5 a $< 0,7$ confiabilidade moderada, de $> 0,2$

a < 0,5 confiabilidade razoável e $\leq 0,2$, baixa confiabilidade. O valor obtido para o questionário foi de confiabilidade moderada com Coeficiente Alfa de Cronbach igual a 0,630.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO:

Responderam ao questionário inicial 86 participantes e destes, 50 responderam ao questionário final após 6 meses. Destes 50, nem todos responderam ao questionário de opinião, mas todos responderam ao questionário 1 novamente, que corresponde àquele que aborda as questões de hábitos em saúde. A análise do perfil sociodemográfico obtida na coleta inicial dos dados demonstrou que 68 (79%) participantes eram do sexo feminino, 62 (72%) possuíam entre 18 e 30 anos, 62 (72%) se consideravam brancos. Em relação à escolaridade 29 (33%) possuíam ensino médio completo e 57 (66%) possuíam ensino superior completo; 20 (23%) participantes afirmaram ter alguma doença crônica.

A média do escore do questionário inicial foi 19,2 ($\pm 4,0$; n=86) e a média do questionário final foi semelhante, 19,5 ($\pm 3,7$; n=50). Dos que responderam ao questionário final, 25 (51%) participantes leram os conteúdos algumas vezes e 17 (34,7%) responderam que leram os conteúdos muitas vezes ou sempre. Observou-se que 28 (57,1%) colocaram em prática alguma orientação, mesmo que em baixa frequência, e 21 (42,9%) nunca seguiram as orientações. Ao comparar os participantes que seguiram a página do Instagram e leram o conteúdo algumas vezes ou nunca (n=32) com os que leram muitas vezes ou sempre (n=17) observou-se que os participantes que acessaram pouco conteúdo apresentavam melhores escores no questionário inicial e os que acessaram muito conteúdo apresentaram escores iniciais significativamente piores. Ao comparar os dois grupos após 6 meses, não houve diferença significativa entre os escores nos dois grupos (T de Student; p=0,370).

Tabela 1. Comparação entre a frequência de leitura dos conteúdos e a melhora no escore

	Participantes que leram muito conteúdo	Participantes que leram pouco conteúdo	Valor p
N	17	32	
Escore inicial	18,0	21,0	0,006*
Escore final	19,2	19,9	0,530
Melhora no escore	10 (20,4%)	6 (12,2%)	0,004*
Piora no escore	7 (14,2%)	26 (53%)	0,004*

*p<0,05

Foi realizada a análise de regressão logística binária comparando os que leram pouco com os que leram muito, ajustando para as variáveis sociodemográficas demonstrou uma associação negativa entre ler muito conteúdo e os escores do questionário inicial sugerindo que os participantes com piores escores leram mais conteúdo (Escore questionário 1, OR= 0,59, p=0,003, IC95% [-0,87 – -0,17]), enquanto que aqueles com melhores escores iniciais associados a melhores hábitos saudáveis demonstraram pouco interesse por esse tipo de informação e não mudaram seus hábitos significativamente. Ademais, houve uma associação positiva com os escores do segundo questionário,

sugerindo que seguir frequentemente a página foi associado a uma melhora significativa dos hábitos dos participantes (Escore questionário 2, OR=1,42, p=0,05; IC95% [0,00 – 0,70]).

Em relação aos dados de acesso ao Instagram, utilizamos a ferramenta de análise de dados da rede social, o *Insights*. Com os dados obtidos até julho de 2022, o Instagram Educativo possuía 725 seguidores e por meio da ferramenta foi observado que 95,5% dos seguidores residem no Brasil, sendo a maioria no estado de São Paulo (37%), Minas Gerais (5,1%) e Rio de Janeiro (2,2%). Em relação ao sexo, 71,6% dos seguidores pertencem ao sexo feminino. Quanto a faixa etária, 54% estão entre 18 e 34 anos. O período do dia de maior atividade na página pelos seguidores é das 18h às 21h. Nos últimos 30 dias (8 junho a 7 de julho), houve 76 curtidas, 4 comentários e 7 salvamentos (salvar o conteúdo para ficar fácil de encontrar para ler depois).

Apesar da dificuldade em manter um alto engajamento com os seguidores da página, houve boa aceitabilidade pelos participantes, visto que quando perguntado se o Instagram foi capaz de influenciar positivamente seus seguidores e promover saúde, 20 (44,4%) concordavam e 21 (46,7%) concordavam muito, somente 4% não concordaram com essa questão.

4. CONCLUSÕES:

Observou-se que a página do Instagram Educativo apresentou uma influência pequena, mas significativa nos seguidores. Participantes que leram mais conteúdo estavam insatisfeitos com seus hábitos, tinham piores pontuações iniciais e apresentaram melhora significativa após 6 meses. Já participantes que demonstraram pouco interesse nos conteúdos, possuíam uma pontuação mais alta inicialmente e não mudaram seus hábitos.

5. BIBLIOGRAFIA

- FARIAS, Cássia de Araújo; CRESTANI, Patrícia. **A influência das redes sociais no comportamento social dos adolescentes**. Revista Ciência e Sociedade, Macapá, v. 1, n. 2, p. 52-69, jan./jul. 2017.
- BOULOS, Maged N. Kamele.; GIUSTINI, Dean M.; WHEELER, Steve. **Instagram and WhatsApp in health and healthcare: An overview**. Future Internet, v. 8, n. 3, p. 1–14, 2016.
- PILGRIM, Katharina, BOHNET-JOSCHKO, Sabine. **Selling health and happiness how influencers communicate on Instagram about dieting and exercise: mixed methods research**. BMC Public Health 19, 1054, 2019. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7387-8>
- PINTO, Pâmela Araujo. **Marketing social e digital do Ministério da Saúde no Instagram: estudo de caso sobre aleitamento materno**. RECIIS - Revista Eletrônica de Comunicação, Informação e Inovação em Saúde, Rio de Janeiro, v. 13, n. 4, p. 817-830, out./dez. 2019.