

iscte

INSTITUTO
UNIVERSITÁRIO
DE LISBOA

O papel das Tecnologias de Informação nas opções alimentares dos jovens adultos

Bárbara Agostinho Fidalgo

Mestrado em Gestão de Sistemas de Informação

Orientador:

Doutor Abílio Gaspar de Oliveira, Professor Auxiliar (com agregação),

ISCTE – Instituto Universitário de Lisboa

Outubro, 2023



TECNOLOGIAS
E ARQUITETURA

Departamento de Ciências e Tecnologias de Informação

O papel das Tecnologias de Informação nas opções alimentares dos jovens adultos

Bárbara Agostinho Fidalgo

Mestrado em Gestão de Sistemas de Informação

Orientador:

Doutor Abílio Gaspar de Oliveira, Professor Auxiliar (com
agregação),

ISCTE – Instituto Universitário de Lisboa

Outubro, 2023

Direitos de cópia ou Copyright

©Copyright: Bárbara Agostinho Fidalgo

O Iscte - Instituto Universitário de Lisboa tem o direito, perpétuo e sem limites geográficos, de arquivar e publicitar este trabalho através de exemplares impressos reproduzidos em papel ou de forma digital, ou por qualquer outro meio conhecido ou que venha a ser inventado, de o divulgar através de repositórios científicos e de admitir a sua cópia e distribuição com objetivos educacionais ou de investigação, não comerciais, desde que seja dado crédito ao autor e editor.

Agradecimentos

Agradeço ao meu orientador Professor Abílio Oliveira que limou as arestas necessárias e que me apoiou neste tema desde o primeiro semestre do Mestrado.

Agradeço aos meus pais e à minha família, mas em especial à minha Mãe que sempre me incentivou a estudar, tentando aproveitar a oportunidade que a mesma nunca teve.

Agradeço também às amigas Beatriz Pedrosa, Daniela Jerónimo e Rita Correia por torcerem por mim, sempre com palavras de motivação e entusiasmo.

O maior e mais sincero agradecimento vai para o Duarte de Sousa-Pinto, por ser o meu maior apoio, por me ter levantado o ânimo em todos os momentos críticos, por ter sempre acreditado nas minhas capacidades e por me motivar a ser uma pessoa melhor, em todos os aspetos. Sem ele este trabalho não seria possível.

Resumo

As tecnologias de informação têm tido um impacto sem precedentes nas opções alimentares dos jovens adultos. Não obstante as várias vantagens decorrentes da utilização das mais variadas tecnologias, os jovens têm acesso a inúmeras opções e informações, que ajudam a moldar os seus hábitos. Apesar das tecnologias de informação e comunicação oferecerem incontáveis informações de qualidade, sendo esta cada vez mais requisitada, muitos indivíduos ainda adotam atitudes alimentares menos corretas, por não terem o auxílio de profissionais ou por serem pressionados pelo hipotético bem-estar transmitido pelas redes sociais.

A utilização destas tecnologias para melhoria das opções alimentares, pode facilitar a gestão de refeições, de índices nutricionais e a adoção de hábitos saudáveis, que nos dias de hoje são cada vez mais importantes para as pessoas, em especial para os jovens adultos.

Este projeto pretende analisar de que forma as tecnologias desempenham um papel importante, cativando os jovens adultos a interessarem-se por melhores opções alimentares.

Este trabalho visa contribuir também para a compreensão da importância das tecnologias de informação na vida quotidiana dos jovens adultos. A investigação terá duas fases para chegar aos resultados esperados. Primeiro, será realizada uma revisão da literatura, que servirá de base para o desenvolvimento de um questionário (estudo inferencial), que por sua vez, responderá à questão inicial e aos objetivos pretendidos.

A partir dos principais resultados, conseguiu-se ainda verificar o papel fundamental das tecnologias de informação na pesquisa e adoção de hábitos alimentares e, por fim, perceber a necessidade de continuar a investigar o papel destas tecnologias na vida dos jovens e outros escalões etários.

PALAVRAS-CHAVE: Tecnologia, Jovens, Alimentação, Opções Alimentares e Redes Sociais.

Abstract

Information technologies has had an unprecedented impact on young adults' food choices. Despite the many advantages of using a variety of technologies, young people have access to countless options and information that help shape their habits. Despite information and communication technologies offering countless quality information, which is increasingly in demand, many individuals still adopt less correct eating attitudes, because they do not have the help of professionals or because they are pressured by the hypothetical well-being transmitted by social media.

The use of these technologies to improve food choices can facilitate the management of meals, nutritional indices, and the adoption of healthy habits, which nowadays are increasingly important for people, especially for young adults.

This project aims to analyse how technologies play a significant role in captivating young adults to become interested in better food choices.

This work also aims to contribute to understanding the importance of information technologies in the daily lives of young adults. The research will have two phases to reach the expected results. First, a literature review will be carried out, which will serve as the basis for developing a questionnaire (inferential study), which in turn will answer the initial question and the intended objectives.

Based on the main results, we were also able to verify fundamental role of information technologies in researching and adopting eating habits and, finally, to realize the need to continue investigating the role of these technologies in the lives of young people and other age groups.

KEY WORDS: Technology, Youth, Food, Food Options and Social Media.

Índice Geral

Agradecimentos.....	v
Resumo.....	vii
Abstract	viii
Índice Geral	ix
Índice de Tabelas.....	xi
Índice de Figuras	xii
Capítulo 1 - Introdução geral	1
1.1. Enquadramento do tema.....	1
1.2. Motivação e relevância do tema.....	1
1.3. Questões e objetivos de investigação	2
1.4. Abordagem metodológica	4
1.5. Estrutura e organização da dissertação.....	4
Capítulo 2 – Revisão da Literatura.....	6
2.1. Tecnologias de Informação na Alimentação	6
2.1.1. Dados, Informações, Conhecimento e Tecnologias de Informação.....	6
2.1.2. Tecnologias de informação no processo de tomada de decisão	7
2.1.3. Alimentação e tecnologia social.....	8
2.1.4. Impacto das Redes Sociais	9
2.2. Intervenção da Sociedade e das Tecnologias	11
2.2.1. Evolução da temática da alimentação na Sociedade	11
2.2.2. Robôs de Cozinha.....	12
2.3. Educação e Promoção de Hábitos Alimentares.....	13
2.4. Enquadramento teórico.....	13
Capítulo 3 – Metodologia.....	17
3.1. Desenho de Investigação	17
3.2. Recolha de dados	18
3.3. Estrutura do questionário.....	18
Capítulo 4 – Análise dos dados e discussão dos resultados	21
4.1 Perfil e dimensão da amostra	21
4.2 Consistência interna do Questionário.....	23
4.3 Resultados – Verificação dos objetivos	25
4.4 Discussão dos resultados.....	33
Capítulo 5 – Conclusões e recomendações	35
5.1. Principais conclusões	35
5.2. Contributo para a comunidade científica	37

5.3. Limitações do estudo.....	37
5.4. Propostas de investigação futura	38
Referências Bibliográficas	40
Anexo	42

Índice de Tabelas

Tabela 1 – Relação entre a revisão da literatura, os objetivos e as questões de pesquisa.....	13
Tabela 2 – Caracterização da amostra.....	21
Tabela 3 – Classificação da confiabilidade a partir do coeficiente α de Cronbach.....	23
Tabela 4 – Estatística de confiabilidade do questionário.....	24
Tabela 5 – Coeficiente de Alfa de Cronbach e Variável Média Extraída por cada variável.....	24
Tabela 6 - Média e desvio padrão para a questão 7.....	26
Tabela 7 - Média e desvio padrão para a questão 8.....	27
Tabela 8 - Média e desvio padrão para a questão 6.....	27
Tabela 9 - Média e desvio padrão para a questão 9.....	28
Tabela 10 - Média e desvio padrão para a questão 16.....	28

Índice de Figuras

Figura 1 – Relação entre Dado, Informação e Conhecimento.....	6
Figura 2 – Comparação entre as plataformas sociais mais populares, por número de utilizadores ativos no mundo (em milhões).....	8
Figura 3 – Composição da variável género.....	22
Figura 4 – Composição da variável idade.....	22
Figura 5 – Composição da variável grau de escolaridade.....	23
Figura 6 – Utilidade e eficiência das tecnologias de informação para recolha de informações úteis.....	29
Figura 7 – Nível de concordância dos jovens sobre Autonomia, Conveniência e Equilíbrio Alimentar.....	30
Figura 8 – Frequência de utilização de tecnologias de informação para orientar/ /auxiliar na escolha/adoção de opções alimentares dos jovens adultos.....	30
Figura 9 – Percentagem de jovens que possui robô de cozinha ou demonstram interesse por esse tipo de tecnologias.....	31
Figura 10 – Percentagem de dependência da internet.....	32
Figura 11 – Predisposição dos inquiridos para usarem tecnologias.....	32

Capítulo 1 - Introdução geral

1.1. Enquadramento do tema

Nos dias de hoje, as plataformas de informação têm um papel ativo e de grande utilidade sob forma de aumentar o conhecimento, a consciencialização, pôr em causa crenças e até motivar atitudes nos jovens adultos (Sidani, Shensa, Hoffman, Hanmer, & B., 2016). Neste contexto, o intuito desta investigação é avaliar até que ponto as tecnologias de informação e comunicação são importantes para os jovens adultos na escolha das suas opções alimentares. Estes, que por via da responsabilidade e independência inerentes ao percurso da vida, estabelecem e adequam os seus comportamentos relativamente à saúde (Nelson, 2008), tirando partido das tecnologias, com as quais estão familiarizados, uma vez que estas sempre foram parte integrante da sua vida (Nickson, 2021).

O progresso nos conhecimentos que se possuem na área da alimentação também foi acompanhado pela evolução das tecnologias, que, por esse mesmo motivo, têm uma relação fundamental entre si (Abreu, Viana, & Moreno R & Torres, 2001).

Atualmente, as tecnologias de comunicação permitem uma disseminação significativa de informação, desafiando o pensamento crítico e ético nas alternativas de alimentação e saúde. Com o excesso de informação disponível nas “redes”, nem sempre tudo é fidedigno ou confiável (Carvalho, Campos, & Kraemer, 2020). A influência das redes sociais acaba por afetar a noção e, posteriormente, os comportamentos dos jovens adultos (população escolhida), daí que seja fundamental uma avaliação e seleção das informações que são pesquisadas, absorvidas e tidas em conta, antes de se modificar alguma forma de pensar ou agir (Teles & Fernandes, 2020).

1.2. Motivação e relevância do tema

A motivação para a escolha deste tema advém da necessidade de compreender se as diversas plataformas de informação, atualmente, são fundamentais para a tomada de decisão dos jovens adultos que se interessam por alimentação. As tecnologias de informação e comunicação são essenciais na melhoria da gestão da informação existente no ramo alimentar, de forma a ponderar os interesses, inclinações, hábitos e desafios no dia-a-dia dos jovens que valorizam e querem aprender mais sobre essa área.

Com o passar dos anos foi-se notando uma tendência para uma maior facilidade no acesso a diversas plataformas de informação, devido ao avanço exponencial da tecnologia. Atualmente, cada vez mais pessoas recorrem à utilização de computadores, *smartphones* e *tablets* para pesquisar novas formas de se interessarem por culinária, por alimentação, por novas ou melhores receitas, desafiantes ou mais simples, desde que se trate de uma informação convenientemente bem estruturada, conduzindo e auxiliando na opção alimentar dos jovens adultos.

Atualmente, as plataformas de informação têm tido um papel ativo e de grande utilidade sob forma de aumentar o conhecimento, a consciencialização, pôr em causa crenças e até motivar atitudes nos jovens adultos (Sidani, Shensa, Hoffman, Hanmer, & B., 2016). Estes, que por via da responsabilidade e independência inerentes ao percurso da vida, estabelecem e adequam os seus comportamentos relativamente à saúde (Nelson, 2008), tirando partido das tecnologias, com as quais estão familiarizados, uma vez que estas sempre foram parte integrante da sua vida (Nickson, 2021).

A geração da população escolhida para este projeto é a geração do imediato, que tem uma grande predisposição para o uso de tecnologias e que sem as mesmas já não consegue viver, seja a curto ou a longo prazo. Por esse mesmo motivo, é impensável dizer que as mesmas não têm impacto nas suas decisões, como é o caso das suas opções alimentares.

A minha motivação pessoal para a escolha deste tema parte não só por me identificar com o assunto em apreço, bem como ter a necessidade de compreender a influência que as tecnologias têm numa orientação alimentar, de uma perspetiva rotineira e diária.

A realização deste trabalho visa determinar se as Tecnologias de Informação e Comunicação facilitam de alguma maneira a tomada de decisão dos consumidores.

1.3. Questões e objetivos de investigação

Este projeto visa avaliar em que medida as tecnologias de informação são importantes para as opções alimentares dos jovens adultos. Pretende-se fazer um estudo para perceber as vantagens e desvantagens das diferentes informações presentes nas várias ferramentas de informação.

É sabido que os aspectos e necessidades da vida moderna moldam os hábitos de consumo, incluindo o ramo da tecnologia (Belik & Siliprandi, 2010), pelo que, o acompanhamento do conhecimento tecnológico face às necessidades e preferências das pessoas, permitiu a facilitação das tarefas diárias, racionalizando e compreendendo os procedimentos envolvidos das mesmas (Kenski, 2012), e a verdade, é que as pessoas encontraram nos alimentos, para além de uma fonte de energia, um prazer (Freedman, 2009).

As sociedades de informação conduzem à capacidade de identificar, produzir, processar, transformar e usar essa informação em função da construção do conhecimento para o desenvolvimento das necessidades humanas (Bindé, 2005). É nesta relação de necessidade e satisfação que o ser humano, como ser dotado de inteligência e habilidade, racionaliza a sua relação com a alimentação e passa a usufruir da mesma de diferentes maneiras, adequando às suas necessidades e desejos pontuais. Esta relação poderá também ser influenciada por aspectos tecnológicos, visto que o conhecimento tecnológico foi sendo adquirido e acumulado de forma empírica e rudimentar, ao longo dos tempos (Rosenberg, 1982).

Questão de Investigação: “Até que ponto as tecnologias de informação e comunicação são importantes para os jovens adultos na escolha das suas opções alimentares”

Objetivos:

- Verificar que tecnologias da informação (TI) são usadas para pesquisar opções alimentares entre os jovens adultos.
- Entender que métodos existem para atrair os jovens adultos a interessarem-se pela área da alimentação.
- Compreender o quanto a sociedade está informada para a importância que existe na sua alimentação.
- Averiguar as perceções dos jovens sobre as vantagens e desvantagens das TI nas escolhas alimentares.
- Perceber se usam as tecnologias de informação e comunicação (TIC) para explorar interesses alimentares e culinários.
- Verificar eventuais diferenças entre as perceções dos homens e das mulheres.

1.4. Abordagem metodológica

Para a realização da pesquisa enunciada, a metodologia adotada passou por uma investigação exploratória composta pela análise dos comportamentos dos jovens adultos na utilização de tecnologias para manter, alterar ou melhorar hábitos alimentares.

Para a definição dos dois núcleos do trabalho, foi fundamental o desenvolvimento de, numa primeira fase, um *focus group* como suporte para definir as questões mais assertivas que fizeram parte de um questionário a difundir pela comunidade académica. O critério de seleção para a escolha dos jovens adultos foi distribuído de maneira uniforme, pelas diversas áreas de estudo científicas e escolhidos de forma proporcional pelos três ciclos de estudo universitário, em conjuntos de indivíduos entre os 18 e os 30 anos de idade, mas que não foram escolhidos de forma aleatória.

Optou-se assim pela realização de:

- Organização de um grupo de discussão para a definição e especificação do questionário a usar nos inquéritos à população escolhida;
- Inquéritos a jovens adultos de acordo com o critério de seleção previamente indicado.

Como variáveis independentes, devem-se considerar a idade, sexo, e ciclo de estudo (ensino secundário, licenciatura, pós-graduação, mestrado ou doutoramento).

1.5. Estrutura e organização da dissertação

O presente trabalho possui cinco capítulos, sendo que o primeiro capítulo introduz o tema da investigação e objetivos da mesma, bem como uma breve descrição da estrutura do trabalho. O segundo capítulo reflete o enquadramento teórico, designado por Revisão da literatura. O terceiro capítulo destina-se à metodologia aplicada, com o modelo de investigação utilizado e a descrição da amostra. O quarto capítulo corresponde ao tratamento, análise e discussão dos resultados obtidos através do questionário. Por fim, o quinto capítulo é composto pelas conclusões, constituída pelas considerações finais, pelas contribuições académicas desta investigação, pelas limitações deste estudo, e ainda, pelas sugestões para futuras investigações.

Para este estudo, numa primeira fase foi necessário saber o tipo de informação que se encontra disponibilizada e onde se pode encontrar esta informação. Posteriormente, foi-se compreender de que forma a sociedade intervém nas opções alimentares da população escolhida para o caso, em contraste com a importância das diversas ferramentas de informação no dia-a-dia de cada indivíduo. Desta forma foi realizado um estudo inferencial, por questionário, para compreender quais as diversas influências alimentares, bem como é realizada a procura da informação de apoio a essa tendência.

Tendo em conta que este estudo se foca na utilização de tecnologias de informação e comunicação por parte dos jovens adultos, espera-se que os dados obtidos possam demonstrar que a diversidade de informação é fundamental na gestão das opções alimentares. Esta é uma temática pouco explorada, pelo que gostava de contribuir com o conhecimento gerado neste trabalho académico.

Como tal, com o desenvolvimento desta dissertação, será analisado de que forma as tecnologias cativam a população inquirida a interessar-se por alimentação, não só num contexto evolutivo, como histórico também, até aos dias de hoje. Por último, é importante também entender a perceção destes jovens adultos quanto às tecnologias usadas para se auxiliarem nas suas opções alimentares.

Capítulo 2 – Revisão da Literatura

2.1. Tecnologias de Informação na Alimentação

2.1.1. Dados, Informações, Conhecimento e Tecnologias de Informação

Dados são elementos constituintes da informação, pois surgem de forma desordenada e precisam de ser organizados e sintetizados para gerar informações adequadas e necessárias ao processo de tomada de decisão. Um conjunto de números ou um conjunto de letras são considerados exemplos de dados (Karanikolas, 2014). Outra definição apresentada é que um dado é uma entidade discreta, sem qualquer interpretação (Hogge, Michael, S.M., & E.J., 2006), que de forma isolada não transmite conhecimento, pois não apresenta significado inerente.

Informações são os dados que foram organizados, analisados, interpretados ou estruturados para um determinado propósito (Hogge, Michael, S.M., & E.J., 2006). Outro conceito de informação é que se trata de dados com significado e relevância, contribuindo para aumentar a compreensão e diminuir a incerteza sobre uma certa matéria na tomada de decisão (Karanikolas, 2014). Dessa forma, a informação obtida de uma base de dados completa e com qualidade é essencial para a fundamentação de processos de decisão, sendo que o uso de tecnologias facilita a criação dessas informações.

Conhecimento é a aptidão adquirida por um indivíduo que é capaz de interpretar um conjunto de informações. Esse conjunto de informações tem de ser sintetizado para que demais relações possam ser identificadas e formalizadas e, a partir dessas, decisões também possam ser tomadas. O conjunto de informações não depende apenas da experiência e da observação, mas também de pesquisas, que serão necessárias para o processo de tomada de decisão (Hogge, Michael, S.M., & E.J., 2006). Na Figura 1 encontra-se retratada a relação anteriormente descrita:



Figura 1 – Relação entre Dado, Informação e Conhecimento¹

¹ Imagem retirada do site: <https://quariz.blogspot.com/2014/07/conhecimento.html>

A tecnologia da informação contempla um conjunto de ferramentas e recursos tecnológicos que se destinam à criação e à utilização da informação. Para além disso, relaciona-se também, com o armazenamento, o processo e a comunicação da informação, e o modo como esses recursos estão organizados num sistema de informação, cujo objetivo é auxiliar na realização de tarefas (Glaser, Henley, Downing, & Brinner, 2008).

2.1.2. Tecnologias de informação no processo de tomada de decisão

A informação gerada pelas aplicações e sistemas de informação, disponibiliza aos jovens adultos um conjunto de indicadores fundamental como auxílio no processo de tomada de decisão (Santos & Ramos, 2006). Aliás, muitas informações úteis podem ser retiradas eficientemente a partir de tecnologias de informação, fornecendo uma visão em tempo real, que pode ser vantajosa nos processos de tomada de decisão (Xavier, Olenski, Acosta, Sallum, & Saraiva, 2020).

A partir dos dados do Eurostat o termo de jovem é aplicado à faixa etária dos 16 aos 29 anos, sendo que este limite de idade varia e depende de vários fatores sociais, como empregabilidade, saúde, condições habitacionais e frequência do sistema de ensino. Atualmente, a idade máxima na qual se enquadram as pessoas jovens tende a aumentar. Em Portugal, existem vários casos em que o limite etário máximo para ser elegível para os apoios à empregabilidade, habitação e empreendedorismo destinados a pessoas jovens não é mantido nos 30 anos, mas chega aos 35 anos. Deste modo, por definição estatística, existem jovens até mais tarde, uma vez que é nessa idade que se tornam emancipados, ao saírem de casa dos pais, criarem uma família ou até ter um emprego estável. Para este estudo considerou-se jovens adultos, pessoas com um intervalo de idades entre 18 a 30 anos.

Com vista a articular-se a promoção do conhecimento, e também de informação qualificada para a tomada de decisão, cria-se uma ligação entre a participação social com as ciências e tecnologias. Procura-se expor potencialidades, desafios e inovações na temática da alimentação, fomentando um desenvolvimento estratégico da análise de decisões (Carvalho, Campos, & Kraemer, 2020).

2.1.3. É necessário existir uma consciencialização, seguida da própria representatividade dos jovens adultos como sujeitos responsáveis pelos seus corpos, saúde, escolhas alimentares e modos de vida, transformando a realidade e principalmente a visão, antes ingénuas, em visão crítica (Carvalho, Campos, & Kraemer, 2020). Alimentação e tecnologia social

A alimentação é uma necessidade básica que está presente nas rotinas diárias da humanidade e faz parte das decisões do dia-a-dia. O progresso nos conhecimentos que se possuem na área da alimentação também foi acompanhado pela evolução das tecnologias, que, por esse mesmo motivo, têm uma relação fundamental entre si (Abreu, Viana, & Moreno R & Torres, 2001). Tendo em conta os avanços tecnológicos, a sua utilização tornou-se mais proeminente em praticamente todas as atividades humanas, apoiando a tomada de decisões (Coelho, 2018).

Nos dias de hoje, para além dos valores culturais, religião, localização geográfica, clima e outras variáveis, o fator tecnológico tem influência nos hábitos alimentares. O acesso à internet e às mais variadas aplicações e redes sociais permitem aos jovens adultos uma maior consciência sobre os alimentos, ajudando-os a orientar e a escolher os seus hábitos nutricionais. Deste modo, as práticas de saúde e alimentação “andam de mão dada” com as tecnologias de informação e comunicação, que têm vindo a desempenhar um papel cada vez mais importante e educativo (Carvalho, Campos, & Kraemer, 2020).

A Tecnologia Social incute uma visão transversal sobre a relação íntima entre tecnologia e sociedade, baseada numa dinâmica de desenvolvimento e implementação de tecnologias, como principais fontes de conhecimento a serem aplicadas na sociedade moderna (Leite, Silva, & Ribeiro, 2020). O conceito de Tecnologia Social visa maximizar a eficiência e a eficácia na execução de atividades quotidianas, ao mesmo tempo que cria oportunidades para a descoberta e o desenvolvimento de novas habilidades e competências para o indivíduo, possibilitando ainda a autonomia, a inclusão social e a melhoria da qualidade de vida (Rodrigues & Barbieri, 2008) (Lassance & Pedreira, 2004).

A definição de Tecnologia Social pode ser útil na medida em que aborda as diversas formas pelas quais as tecnologias facilitam a partilha de informações, por via das tecnologias comuns, como e-mail, telefone e mensagens instantâneas, ou tecnologias de redes sociais emergentes, como é o caso de blogs ou de sites de redes sociais públicas (ou seja, *Facebook*, *Instagram*, *TikTok*, *Twitter*, *LinkedIn*, *WhatsApp*, *Messenger*, *Youtube*, *Snapchat*, entre outros) (Sanches, 2020) (Imme, 2020).

Na Figura 2 apresentam-se as redes sociais mais populares em 2022:

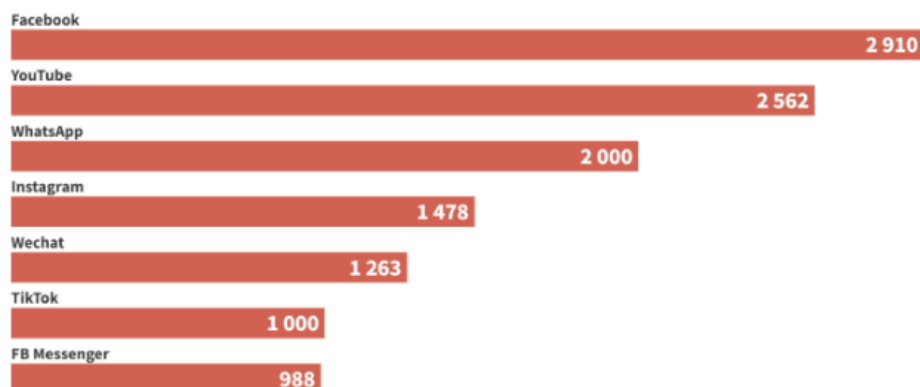


Figura 2 – Comparação entre as plataformas sociais mais populares, por número de utilizadores ativos no mundo (em milhões)²

2.1.4. Impacto das Redes Sociais

As redes sociais têm como propósito ampliar a comunicação e interação entre pares, permitindo a expressão de identidades, divulgação de conhecimentos, de culturas e informações.

Atualmente, as tecnologias de comunicação permitem uma disseminação significativa de informação, desafiando o pensamento crítico e ético nas alternativas de alimentação e saúde. Com o excesso de informação disponível nas “redes”, nem sempre tudo é fidedigno ou confiável (Carvalho, Campos, & Kraemer, 2020). A influência das redes sociais acaba por afetar a noção e, posteriormente, os comportamentos dos jovens adultos (população escolhida), daí que seja fundamental uma avaliação e seleção das informações que são pesquisadas, absorvidas e tidas em conta, antes de se modificar alguma forma de pensar ou agir (Teles & Fernandes, 2020).

As redes sociais tornaram-se uma componente indispensável na rotina dos jovens adultos, que tanto podem influenciar positiva ou negativamente os milhares de utilizadores dessas plataformas. Deste modo, é imprescindível o reforço da necessidade do pensamento crítico, para que se evitem visões negativas sobre o bem-estar de cada indivíduo, e se adotem comportamentos alimentares apropriados e saudáveis (Oliveira, 2018).

Além disso, as redes sociais podem ser usadas para interagir com amigos, familiares e outras pessoas, compartilhando conteúdos que estimulem o crescimento pessoal, a realização

² Imagem retirada do Datareportal.com (Digital 2022: Global Overview Report)

de boas ações e também a criação de grupos de discussão sobre assuntos relevantes. É de realçar que os utilizadores mantenham uma postura crítica diante do conteúdo que está a ser compartilhado, verificando a sua veracidade e autenticidade, para que sejam influenciados de forma positiva pelas redes sociais (Teles & Fernandes, 2020).

É importante a realização de estudos que considerem as consequências das redes sociais na saúde e bem-estar dos grupos populacionais mais jovens, bem como a implementação de campanhas que promovam hábitos alimentares saudáveis, com o objetivo de prevenir o desenvolvimento de comportamentos de risco para a saúde, uma vez que os jovens adultos têm uma grande probabilidade de desenvolverem esses comportamentos (Oliveira, 2018).

Nos ambientes digitais e nas redes sociais há a implicação da produção e consumo de cada indivíduo que deve abranger uma lealdade ao espaço de tempo e à identidade de cada pessoa (Carvalho, Campos, & Kraemer, 2020). Em 2017, a Marktest Consulting realizou um estudo com o foco de perceber e realçar os hábitos dos portugueses face às redes sociais. Nesse estudo verificou-se que cerca de 96% da amostra possuía conta no Facebook e 50% no Instagram. Adicionalmente, estimou-se que 76% da população do estudo usava o smartphone para aceder às redes sociais e 56% viam televisão enquanto acediam às mesmas.

Quanto ao tempo despendido diariamente na internet, por parte dos jovens adultos concluiu-se que mais de 60% da amostra considerava-se dependente da internet e 25% revelou estar mais de 6 horas online por dia. O mesmo estudo permitiu constatar que os homens gastavam a maioria do seu tempo em jogos online, enquanto as mulheres dedicavam mais tempo às redes sociais (MarktestConsulting, 2017).

Outra temática preocupante é que as redes sociais influenciam o comportamento alimentar das mulheres, e representa bastante a realidade que se enfrenta nos dias de hoje, provocando um olhar distorcido devido a padrões estabelecidos na internet. As plataformas sociais têm o poder de afetar de forma negativa o comportamento alimentar de milhares de seguidores, principalmente indivíduos do sexo feminino. Destaca-se que a maior parte dos conteúdos divulgados não são de origem profissional, mas que, devido ao seu alcance na internet, chegam a mais utilizadores, criando mais inseguranças a estes últimos. Nem tudo o que se vê nas redes sociais é correto ou verdadeiro, pelo que a adoção de atitudes saudáveis, por parte dos jovens adultos, deve ser acompanhada e auxiliada por profissionais e entendidos na área da alimentação e saúde (Teles & Fernandes, 2020).

2.2. Intervenção da Sociedade e das Tecnologias

2.2.1. Evolução da temática da alimentação na Sociedade

A alimentação foi, portanto, negligenciada como temática social devido ao seu vínculo como uma atividade doméstica, mundana, que era vista como uma tarefa do domínio das mulheres. Esta atividade estava ligada ao meio rural, que foi considerado inferior ao meio urbano. Além disso, as Ciências Sociais foram dominadas por teóricos masculinos que vinham do meio urbano, e tendiam a ignorar as questões relacionadas com a alimentação (Azevedo, 2017). Só mais recentemente, na década de 60, é que começaram a surgir estudos sobre alimentação num contexto comportamental.

Nas sociedades de grande consumo, alguns dos comportamentos e tendências alimentares dos jovens adultos passam por: autonomia, a conveniência e o equilíbrio alimentar (Proença, 2010):

- A autonomia também está relacionada com as questões da alimentação, pois o aumento da autonomia na alimentação pode ajudar a melhorar os hábitos alimentares, romper tradições e aumentar a ingestão de alimentos saudáveis. Outra forma de promover a autonomia na alimentação é incentivar a preparação de refeições caseiras, com ingredientes frescos, que podem ser mais nutritivos e saudáveis do que as refeições prontas. Portanto, a autonomia na alimentação tem um papel fundamental no processo de melhoria dos hábitos alimentares e da saúde.
- Esse aspeto está intimamente ligado à conveniência, que demonstra o desejo de poder tirar partido de progressos técnicos disponíveis para simplificar o momento da refeição, tornando-as mais rápidas e práticas. Veja-se o caso dos robôs de cozinha, que graças ao avanço da tecnologia, proliferaram e estão disponíveis para todas as classes sociais.
- O equilíbrio alimentar é fundamental para manutenção de hábitos saudáveis, a partir da consciencialização da importância de uma alimentação, por sua vez, também ela saudável. Outra questão relacionada com o equilíbrio alimentar prende-se com os avanços tecnológicos que permitem a obtenção de mais detalhes e características específicas que podem auxiliar no controlo e uso de alimentos variados, bem como a sua qualidade, produção, higienização, armazenamento, distribuição e confeção.

2.2.2. Robôs de Cozinha

Desde a criação dos primeiros robôs de cozinha na década de 70 e posterior evolução dos mesmos, que se tem vindo a constatar um grande interesse das pessoas por este tipo de tecnologia, sendo que isto conduziu ao aparecimento de vários robôs de cozinha, automatizando processos de formas idênticas. Acrescentando a isso, o acompanhamento do conhecimento tecnológico face às necessidades e preferências das pessoas, permitiu a transformação dos elementos e facilitou as tarefas diárias, racionalizando e compreendendo os procedimentos envolvidos das mesmas (Kenski, 2012).

As novas tecnologias de informação acabam por ser indispensáveis nos mais variados âmbitos do dia-a-dia e são as tecnologias que trazem benefícios e que auxiliam e facilitam a realização das tarefas diárias, sem esquecer de dar lugar ao entretenimento e “alimentar” o interesse em explorar essas novas tecnologias.

É nesta relação de necessidade e satisfação que o ser humano, como ser dotado de inteligência e habilidade, racionaliza a sua relação com a alimentação e passa a usufruir da mesma de diferentes maneiras, adequando às suas necessidades e desejos pontuais. Esta relação poderá também ser influenciada por aspetos tecnológicos, visto que o conhecimento tecnológico foi sendo adquirido e acumulado de forma empírica e rudimentar, ao longo dos tempos, sem que houvesse qualquer base científica (Rosenberg, 1982).

Posto isto, é lógico que os jovens tenham mais facilidade em familiarizar-se com os equipamentos referidos uma vez que estão mais confortáveis e predispostos à utilização das novas tecnologias, pois sempre foram parte integrante da sua vida (Nickson, 2021). Apesar das tecnologias oferecerem todo um conjunto de oportunidades de interação entre os robôs de cozinha e os seus utilizadores, também atraem a atenção de não-utilizadores, particularmente por questões relacionadas com a confiabilidade das receitas. Contudo, a cumulação de conhecimentos permite o desenvolvimento da relação entre tecnologia e preparação de alimentos, por meio da criação e constante aperfeiçoamento dos equipamentos de cozinha (Coletti, 2016).

A evolução tecnológica nos instrumentos de auxílio culinário está direcionada aos jovens em dois parâmetros ou realidades distintas: auxilia aqueles que têm um especial gosto pela cozinha, bem como abre portas àqueles que nunca se mostraram interessados. Enquanto no primeiro caso os jovens veem nos robôs uma ferramenta de auxílio e otimização, no segundo caso o público-alvo é impulsionado para uma nova realidade que sempre rejeitou.

2.3. Educação e Promoção de Hábitos Alimentares

Uma das ferramentas para a promoção de hábitos alimentares saudáveis é educar e promover esses mesmos hábitos, principalmente no que diz respeito ao conhecimento do jovem adulto, estimulando a sua autonomia, o seu pensamento crítico, o exercício dos seus direitos e deveres, as suas habilidades, a opção por atitudes mais saudáveis e o controlo da sua qualidade de vida (Vasconcelos, Vasconcelos, & Vasconcelos, 2018).

Algumas ações de educação em saúde que podem contribuir para a adesão a uma alimentação saudável incluem:

- Promoção de aulas práticas sobre uma alimentação saudável, com esclarecimentos sobre qualidade dos alimentos e sua importância para a saúde;
- Promoção de campanhas de educação em saúde com foco na qualidade da alimentação;
- Criação de grupos de discussão sobre alimentação saudável, enfatizando os benefícios da alimentação adequada;
- Lançamento de programas que incentivem a adoção de hábitos alimentares saudáveis;
- Realização de palestras e seminários com educadores alimentares para abordar diversos temas relacionados com a alimentação saudável.

A educação é considerada fundamental para a promoção da saúde, pelo que, é necessário que haja a possibilidade de implementar temas relacionados com as práticas de alimentação saudável, de forma multidisciplinar (Vasconcelos, Vasconcelos, & Vasconcelos, 2018). A educação alimentar e nutricional é vista como uma estratégia para a promoção de hábitos alimentares mais saudáveis e acredita-se que os jovens adultos devem desenvolver essas ações o mais cedo possível, nas suas vidas (Ramos, Santos, & Reis, 2013).

2.4. Enquadramento teórico

A Tabela 1 permite estabelecer uma ligação entre os objetivos e as perguntas ou variáveis que compõem o questionário desta investigação. É de realçar que todas as questões e variáveis desta pesquisa tiveram como base estudos anteriormente feitos.

Tabela 1 - Relação entre a revisão da literatura, os objetivos e as questões de pesquisa

Questão de Investigação	Objetivo	Variáveis	Perguntas do questionário	Revisão da Literatura
Até que ponto as tecnologias de informação e comunicação são importantes para os jovens adultos na escolha das suas opções alimentares	Verificar que as tecnologias de informação são usadas para pesquisar opções alimentares entre os jovens adultos.	TI_usad_1	Com que frequência utiliza o Facebook para maximizar a eficiência das suas atividades quotidianas?	Sanches, 2020; Imme, 2020
		TI_usad_2	Com que frequência utiliza o Instagram para maximizar a eficiência das suas atividades quotidianas?	Sanches, 2020; Imme, 2020
		TI_usad_3	Com que frequência utiliza o TikTok para maximizar a eficiência das suas atividades quotidianas?	Sanches, 2020; Imme, 2020
		TI_usad_4	Com que frequência utiliza o WhatsApp para maximizar a eficiência das suas atividades quotidianas?	Sanches, 2020; Imme, 2020
		TI_usad_5	Com que frequência utiliza o YouTube para maximizar a eficiência das suas atividades quotidianas?	Sanches, 2020; Imme, 2020
		TI_usad_6	Com que frequência utiliza o Email para maximizar a eficiência das suas atividades quotidianas?	Sanches, 2020; Imme, 2020
		TI_usad_7	Com que frequência utiliza outra rede social para maximizar a eficiência das suas atividades quotidianas?	Sanches, 2020; Imme, 2020
	Entender que métodos existem para atrair os jovens adultos a interessarem-se pela área da alimentação.	Met_at_1	As redes sociais permitem uma disseminação significativa de informação?	Carvalho, Campos, & Kraemer, 2020
		Met_at_2	As redes sociais desafiam o meu pensamento crítico e ético nas alternativas de alimentação e saúde?	Carvalho, Campos, & Kraemer, 2020; Oliveira, 2018
		Met_at_3	As redes sociais influenciam e afetam os meus comportamentos?	Teles & Fernandes, 2020
		Met_at_4	As redes sociais tornaram-se indispensáveis na minha rotina?	Oliveira, 2018
		Met_at_5	Verifico a veracidade do conteúdo partilhado nas redes sociais?	Teles & Fernandes, 2020
		Met_at_6	Sou influenciado(a) de forma positiva pelas redes sociais?	Teles & Fernandes, 2020
	Compreender o quanto a sociedade está informada para a importância que existe na sua alimentação.	Soc_inf_1	Concorda que a alimentação é uma necessidade básica que está presente nas rotinas diárias?	Coelho, 2018
		Soc_inf_2	Concorda que a alimentação faz parte das decisões do dia-a-dia?	Coelho, 2018
		Soc_inf_3	Concorda que o fator tecnológico tem influência nos hábitos alimentares?	Carvalho, Campos, & Kraemer, 2020
		Soc_inf_4	Concorda que o acesso à Internet, aplicações e redes sociais permite uma maior consciência sobre a alimentação?	Carvalho, Campos, & Kraemer, 2020
		Soc_inf_5	Concorda que o acesso à Internet, aplicações e redes sociais o(a) ajuda a orientar e a escolher os seus hábitos alimentares?	Carvalho, Campos, & Kraemer, 2020
		Soc_inf_6	Concorda que a implementação de campanhas que promovam hábitos alimentares é importante de se realizar?	Oliveira, 2018
		Soc_inf_7	Concorda que essas campanhas alertam para possíveis consequências no bem-estar?	Oliveira, 2018
		Soc_inf_8	Concorda que essas campanhas previnem comportamentos de risco para a saúde?	Oliveira, 2018

		Soc_inf_9	Concorda que essas campanhas são interessantes e educativas?	Oliveira, 2018
		Soc_inf_10	Até que ponto considera importante a promoção de aulas práticas sobre uma alimentação saudável, com esclarecimentos sobre qualidade dos alimentos e a sua importância para a saúde?	Vasconcelos, Vasconcelos, & Vasconcelos, 2018)
		Soc_inf_11	Até que ponto considera importante a promoção de campanhas de educação em saúde com foco na qualidade da alimentação?	Vasconcelos, Vasconcelos, & Vasconcelos, 2018)
		Soc_inf_12	Até que ponto considera importante a criação de grupos de discussão sobre alimentação saudável, enfatizando os benefícios da alimentação adequada?	Vasconcelos, Vasconcelos, & Vasconcelos, 2018)
		Soc_inf_13	Até que ponto considera importante o lançamento de programas que incentivem a adoção de hábitos alimentares saudáveis?	Vasconcelos, Vasconcelos, & Vasconcelos, 2018)
		Soc_inf_14	Até que ponto considera importante a realização de palestras e seminários com educadores alimentares para abordar diversos temas relacionados com a alimentação saudável?	Vasconcelos, Vasconcelos, & Vasconcelos, 2018)
		Soc_inf_15	Até que ponto considera importante que ações de educação alimentar e nutricional devem ser desenvolvidas o mais cedo possível nas vidas dos jovens adultos?	Ramos, Santos, & Reis, 2013
	Averiguar as percepções dos jovens sobre as vantagens e desvantagens das TI nas escolhas alimentares	Vant_desv_1	Concorda que muitas informações úteis podem ser retiradas eficientemente a partir de tecnologias de informação?	Xavier, Olenski, Acosta, Sallum, & Saraiva, 2020
		Vant_desv_2	Concorda que “nas sociedades de grande consumo alguns dos comportamentos e tendências alimentares dos jovens adultos passam por: Autonomia, a Conveniência e o Equilíbrio Alimentar”?	Proença, 2010
	Perceber se os jovens adultos usam as tecnologias de informação e comunicação para explorar interesses alimentares e culinários.	TIC_alim_1	Com que frequência utiliza tecnologias de informação para se orientar/auxiliar na escolha/adoção de opções alimentares?	Coelho, 2018; Nickson, 2021
		TIC_alim_2	Possui algum robô de cozinha ou tem interesse por este tipo de tecnologia?	Coletti, 2016
		TIC_alim_3	Usa robôs de cozinha e outros tipos de tecnologias na cozinha porque são indispensáveis no seu dia-a-dia?	Coletti, 2016
		TIC_alim_4	Usa robôs de cozinha e outros tipos de tecnologias porque os considera um benefício?	Coletti, 2016
		TIC_alim_5	Usa robôs de cozinha e outros tipos de tecnologias porque auxiliam e facilitam a realização das tarefas?	Kenski, 2012; Coletti, 2016
		TIC_alim_6	Usa robôs de cozinha e outros tipos de tecnologias porque são de certa forma um entretenimento?	Coletti, 2016
		TIC_alim_7	Usa robôs de cozinha e outros tipos de tecnologias porque gosta de explorar novas tecnologias?	Coletti, 2016
		TIC_alim_8	Usa robôs de cozinha e outros tipos de tecnologias porque o(a) ajuda a aprender a cozinhar?	Kenski, 2012; Coletti, 2016

		TIC_alim_9	Usa robôs de cozinha e outros tipos de tecnologias porque lhe poupam tempo?	Coletti, 2016
		TIC_alim_10	Não uso robôs de cozinha	Coletti, 2016
		TIC_alim_11	Usa robôs de cozinha e outros tipos de tecnologias por outro motivo.	Coletti, 2016
	Verificar eventuais diferenças entre as percepções das mulheres e dos homens.	Dif_m_h_1	Considera-se dependente da Internet?	Marktest Consulting, 2017
		Dif_m_h_2	Quantas horas por dia costuma estar online?	Marktest Consulting, 2017
		Dif_m_h_3	Sente-se familiarizado(a) e mais predisto(a) a usar estes equipamentos, uma vez que as tecnologias sempre foram parte integrante da sua vida?	Nickson, 2021

Fonte: Elaborado pela Autora

Capítulo 3 – Metodologia

A presente dissertação de mestrado caracteriza-se como um estudo descritivo, uma vez que tem como intuito descrever uma realidade (Aragão, 2013). Esta investigação apresenta variáveis independentes e variáveis dependentes, tendo sido realizada através de uma amostra não probabilística por conveniência, formada a partir da acessibilidade e disponibilidade das distintas componentes analisadas (Carmo & Ferreira, 2008).

3.1. Desenho de Investigação

Esta investigação foi desenhada com o propósito de alcançar os objetivos do estudo em questão, onde ficou definida uma metodologia de investigação de trabalho, e, posteriormente um plano para a executar.



A 1ª etapa deste estudo correspondeu à procura de artigos científicos e outras publicações que estivessem relacionados com os temas em estudo (tecnologias de informação na alimentação, tecnologia social, impacto das redes sociais, intervenção da sociedade, robôs de cozinha e outros equipamentos, e, educação e promoção de hábitos alimentares), em que se recorreu a várias plataformas de acesso a artigos, como por exemplo, o Google Scholar.

A 2ª etapa consistiu na formulação do questionário para recolha de dados, tendo sido feita uma divisão em dois grupos. O primeiro grupo com o propósito de indagar o perfil demográfico do inquirido, tais como, o género, a idade e o grau de escolaridade. A segunda parte do questionário foi estruturado com o objetivo de conhecer os fatores para a adoção ou escolha de hábitos alimentares, por via do uso ou influência das tecnologias de informação. Todas as variáveis deste estudo foram selecionadas tendo como base estudos anteriormente feitos e descritos no capítulo da revisão da literatura.

A 3ª etapa consiste no tratamento dos dados, bem como a sua análise. Nesta parte pretendeu-se verificar a confiabilidade do questionário e as correlações entre as variáveis.

A 4ª e última etapa serviu para concluir a investigação, após a análise, interpretação e discussão dos resultados obtidos, visando entender se os objetivos foram atingidos.

3.2. Recolha de dados

Para o estudo em questão foi divulgado um questionário dirigido a um público-alvo de jovens adultos, com idades compreendidas entre os 18 e os 30 anos. O questionário foi criado na plataforma *Google Forms*, uma vez que é de fácil utilização, é intuitivo, gratuito e cumpre com o objetivo de gerir e recolher dados.

Posteriormente a ter sido criado e validado, o questionário foi divulgado nas redes sociais *Instagram*, *WhatsApp* e *Facebook*, uma vez que se tratam de aplicações com elevado número de utilizadores e, para além disso, possibilitam a partilha de informação de forma simples e eficaz. É de referir que os dados analisados correspondem ao período entre 17 de julho de 2023 e 25 de setembro de 2023, intervalo de datas em que o questionário se encontrou ativo.

A obtenção de dados a partir de um questionário, está limitada às experiências, crenças e pontos de vista dos entrevistados, pelo que permite também um maior número de dados, advindo de uma boa amostra. Deste modo, o questionário cumpre com o objetivo de conceber e detetar, por via de meios estatísticos, algum atributo característico da população.

A primeira parte do tratamento dos dados consistiu no resumo dos dados demográficos de cada inquirido e na leitura dos resultados. Posteriormente, agruparam-se os dados reunidos de acordo com os objetivos, de maneira a organizar a análise dos mesmos. Por fim, interpretaram-se os dados recolhidos através do questionário.

3.3. Estrutura do questionário

A análise de dados adquiridos por via deste questionário foi realizada através da escala de Likert, entre 1 e 5, como resposta às questões (onde 1 simboliza uma conotação negativa e 5 uma ligação mais positiva). Desta forma é possível revelar um conjunto de conexões entre as variáveis, que explanam o comportamento que se pretende analisar.

O questionário, como já referido anteriormente, foi dividido em dois grupos (Anexo). No primeiro grupo foi questionado o perfil demográfico do inquirido, isto é, o género, a faixa etária e o grau de escolaridade, com perguntas de resposta única e dicotómica. O segundo e último grupo do questionário tem como objetivo examinar os fatores importantes para a adoção e utilização tecnologias de informação na escolha das opções alimentares, por parte dos jovens adultos. Deste modo, as variáveis são divididas entre qualitativas e quantitativas, sendo que as

variáveis qualitativas são: o género e o nível de escolaridade; e, por outro lado, as variáveis quantitativas são: idade e os subtemas que serão apresentados de seguida.

A primeira área é as tecnologias de informação que são efetivamente usadas pelos jovens adultos. Nesta variável, pretende saber-se que redes sociais são utilizadas para pesquisar opções alimentares e para maximizar a eficiência das atividades quotidianas desses jovens.

A segunda área é os métodos de atração, onde se avalia o impacto das redes sociais na área da alimentação, na perspetiva e opinião dos inquiridos. Esta variável permite entender de que maneira os jovens são influenciados ou desafiados pelas redes sociais, de modo a interessarem-se pela área da alimentação e saúde.

A terceira área é a sociedade e o quanto a mesma está informada quanto a este tema, onde se tenciona compreender se esta variável é um fator determinante para a consciência de bons hábitos alimentares, aliada à tecnologia social.

A quarta área é as vantagens e desvantagens, em que se procura saber se as perceções dos jovens adultos são positivas ou negativas quanto à utilidade das informações retiradas a partir de TI e quanto aos comportamentos e tendências alimentares.

A quinta área é a ligação entre as TIC e os interesses alimentares e culinários, onde se pretende perceber a frequência com que se utilizam TI para a escolha ou adoção de opções alimentares, e, se os jovens adultos usam robôs de cozinhas e outros tipos de tecnologias para os seus interesses culinários e que nível de utilidade lhes atribuem.

Por fim, a sexta área é as diferenças entre mulheres e homens, em que se tenciona verificar possíveis distinções entre estes dois géneros, por exemplo, no que diz respeito à dependência da internet ou à predisposição para usar tecnologias.

Capítulo 4 – Análise dos dados e discussão dos resultados

Os resultados obtidos servem para responder à questão de investigação, bem como aos objetivos desta investigação. Como tal, a interpretação dos dados retirados a partir do questionário é necessária e feita por via do uso de meios estatísticos.

4.1 Perfil e dimensão da amostra

A amostra recolhida pelo questionário abrange 127 inquiridos. Numa primeira fase, executou-se uma análise das variáveis que caracterizam estatisticamente a amostra, como é o caso da variável género, idade e nível educacional completado. Em último lugar, efetuou-se uma análise quantitativa das respostas, sob forma de se retirar conclusões a partir dos dados disponibilizados.

Das 127 respostas do questionário, 45 inquiridos são do sexo masculino, o que representa cerca de 35% e os restantes 65% correspondem a 82 mulheres. A amostra divide-se maioritariamente por duas faixas etárias, sendo elas, o intervalo dos 21 aos 24 anos (38%) e o dos 25 aos 30 anos de idade (35%). A restante amostra dividiu-se por 12% com idades compreendidas entre os 31 e os 35 anos, 9% pelo intervalo dos 18 aos 20 anos, e ainda, 6% relativamente a idades superiores a 35 anos. Quanto ao grau de escolaridade completo, a amostra caracteriza-se por: 36% de licenciados, em seguida, 28% com ensino secundário completo, 25% com mestrado, 9% pós-graduados e apenas 2% com o 9º ano. Estes dados podem ser observados na Tabela 2 e nas Figuras 3, 4 e 5.

Tabela 2 - Caracterização da amostra

Distribuição		Frequência total: 127		%
Género	Feminino	82	64,57%	
	Masculino	45	35,43%	
	18 - 20 anos	12	9,45%	
	21 - 24 anos	48	37,80%	
	25 - 30 anos	45	35,43%	
	31 - 35 anos	22	17,32%	

Nível escolaridade			
Até ao 9º ano	2	1,57%	
Ensino secundário (12º ano)	36	28,35%	
Licenciatura	46	36,22%	
Pós-graduação	11	8,66%	
Mestrado	32	25,20%	
Doutoramento	0	0,00%	

Fonte: Elaborado pela Autora

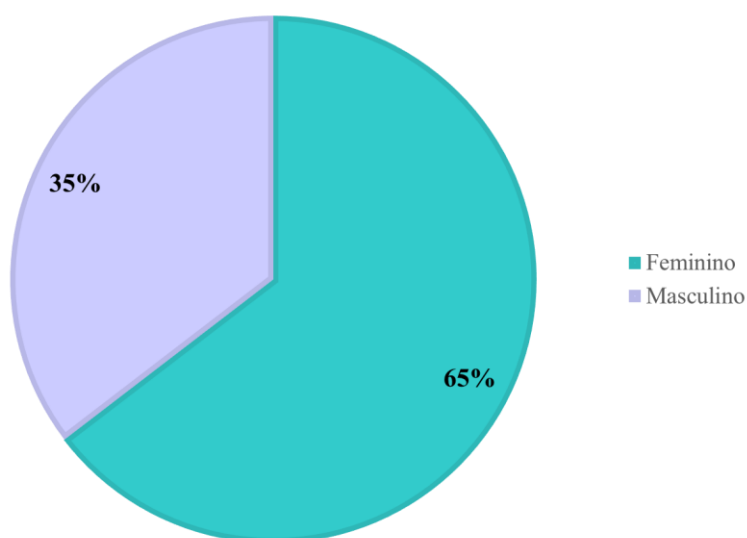


Figura 3 – Composição da variável género Fonte: Elaborado pela Autora

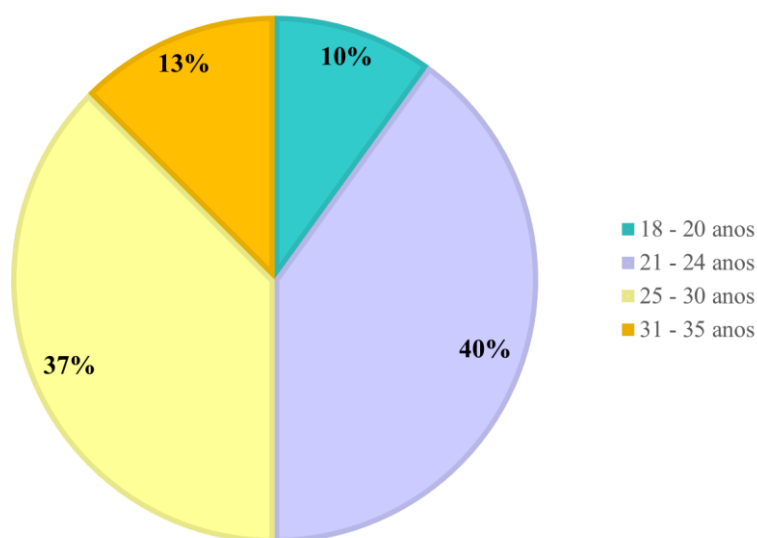


Figura 4 – Composição da variável idade Fonte: Elaborado pela Autora

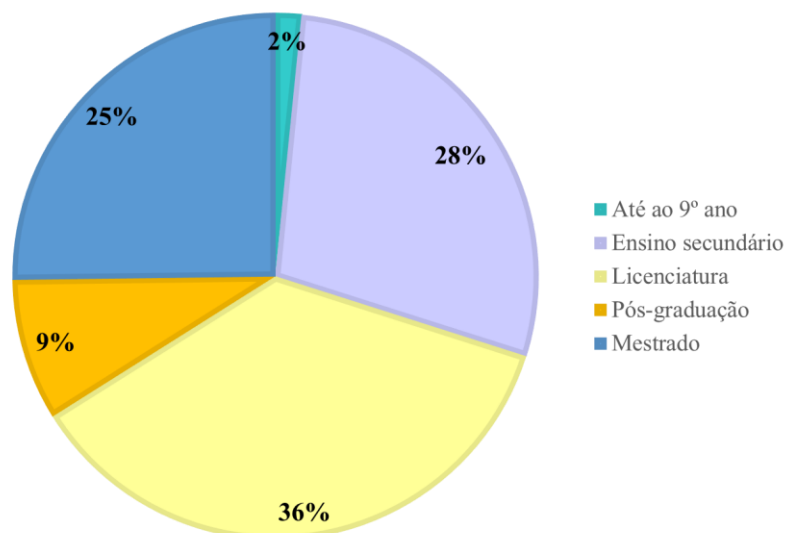


Figura 5 – Composição da variável grau de escolaridade Fonte: Elaborado pela Autora

Das 3 variáveis enunciadas, apenas são consideradas como variável independentes, para este estudo, o género e a idade, uma vez que não foi possível estabelecer uma relação direta entre o grau de escolaridade e as restantes variáveis.

4.2 Consistência interna do Questionário

A análise e interpretação dos dados seguiram uma abordagem em duas etapas: primeiro foram avaliadas a validade e a confiabilidade do questionário; e, em seguida, foi avaliado o modelo estrutural.

A validação dos valores compostos do intervalo de confiança é necessária para verificar a consistência interna do questionário, pelo que a partir do cálculo do coeficiente α de Cronbach é possível classificar a confiabilidade pretendida (Vieira, 2019). Para o efeito tem-se em consideração a seguinte interpretação:

Tabela 3 – Classificação da confiabilidade a partir do coeficiente α de Cronbach³

Confiabilidade	Muito Baixa	Baixa	Moderada	Alta	Muito Alta
Valor de α	$\alpha \leq 0,30$	$0,30 < \alpha \leq 0,60$	$0,60 < \alpha \leq 0,75$	$0,75 < \alpha \leq 0,90$	$\alpha > 0,90$

³ Imagem retirada do artigo de Freitas, André & Rodrigues, Sidilene

Uma vez que coeficiente α de Cronbach deste questionário assume aproximadamente 0,81, exemplificado na Tabela 4, é possível constatar que a confiabilidade do presente modelo é alta, inserindo-se no intervalo de $0,75 < \alpha < 0,90$.

Tabela 4 – Estatística de confiabilidade do questionário

Alfa de Cronbach com base em itens		
Alfa de Cronbach	padronizados	Nº de itens
0,806	0,817	30

Fonte: Elaborado pela Autora

O indicador Alfa de Cronbach é usado para avaliar a confiabilidade de um questionário, quantificando a confiabilidade de vários fatores e de vários dados (Christmann & van Aelst, 2006). Desta maneira, a consistência interna de um questionário é, portanto, a relação entre as perguntas e a forma como medem o mesmo conceito, sendo maior quanto mais próxima de 1 estiver.

Tabela 5 – Coeficiente de Alfa de Cronbach e Variável Média Extraída por cada variável

	Alfa de Cronbach	Variância média extraída
TI_usad_1	0,804	0,642
TI_usad_2	0,791	
TI_usad_3	0,803	
TI_usad_4	0,805	
TI_usad_5	0,798	
TI_usad_6	0,807	
Met_at_1	0,796	0,639
Met_at_2	0,797	
Met_at_3	0,797	
Met_at_4	0,798	
Met_at_5	0,809	
Met_at_6	0,801	
Soc_inf_1	0,805	0,640
Soc_inf_2	0,804	
Soc_inf_3	0,797	
Soc_inf_4	0,795	
Soc_inf_5	0,789	
Soc_inf_6	0,809	
Soc_inf_7	0,808	
Soc_inf_8	0,807	
Soc_inf_9	0,810	
Soc_inf_10	0,798	

Soc_inf_11	0,796	
Soc_inf_12	0,795	
Soc_inf_13	0,795	
Soc_inf_14	0,795	
Soc_inf_15	0,797	
<hr/>		
Vant_1	0,801	0,642
Vant_2	0,801	
<hr/>		
TIC_alim	0,802	0,643

Fonte: Elaborado pela Autora

Como demonstrado na Tabela 5, é possível averiguar que neste estudo todos os elementos apresentam valores superiores a 0,7, o que sugere que o questionário demonstra uma consistência interna substancial (Leguina, 2015) (Ringleet, da Silva, & Bido, 2014), excetuando as cinco variáveis que foram excluídas pelo modelo, por não se tratarem de variáveis métricas.

Em seguida, a variação média extraída foi calculada e analisada, sendo esta o indicador que confirma se as variáveis têm correlações positivas entre si (Pereira, Pereira, & Oliveira, 2019). O objetivo é que todos os valores deste indicador estejam acima de 0.5, o que se verifica em todas as variáveis apresentadas (Bagozzi, 1988). Resumindo, o Alfa de Cronbach e a Variância Média Extraída assumem valores superiores a 0.7 e 0.5, respetivamente.

4.3 Resultados – Verificação dos objetivos

Sob forma de se proceder ao tratamento de dados e compreender os dados obtidos foram utilizadas técnicas de análise de estatística descritiva tais como a média, desvio-padrão, frequência e percentagem de resposta, por cada um dos objetivos previamente referidos.

Objetivo 1 – Verificar que as tecnologias de informação (TI) são usadas para pesquisar opções alimentares entre os jovens adultos.

Para se entender que TI são usadas para pesquisar opções alimentares entre os jovens adultos, analisou-se a média de resposta a cada item relativo à questão 7 – Indique por favor com que frequência utiliza cada uma das seguintes redes sociais, para maximizar a eficiência das suas atividades quotidianas, por via das tecnologias. É de se salientar que para todos os resultados deste trabalho, a média de resposta é representada por **X** (que se compreende no intervalo entre 1 e 5, por cada item e questão) e o desvio-padrão é indicado por **DP**. Voltando à questão referida anteriormente, verificou-se que os inquiridos usam: o *Facebook* ($X = 2.189$,

DP \approx 1.233); o *Instagram* ($X \approx 3.583$, DP ≈ 1.30); o *TikTok* ($X = 2.33$, DP ≈ 1.517); o *WhatsApp* ($X \approx 3.504$, DP ≈ 1.527); o *Youtube* ($X \approx 3.213$, DP = 1.313); e, o E-mail ($X \approx 3.024$, DP ≈ 1.53). Deste modo, as redes sociais mais usadas, de forma usual e frequente, para o efeito pretendido são o Instagram e o WhatsApp, como se pode constatar na Tabela 6. Contudo, estes dados revelam que na verdade os participantes usam várias redes sociais para além das referidas.

Tabela 6 - Média e desvio padrão para a questão 7

	N	Média	Desvio-Padrão
Facebook	127	2,189	1,233
Instagram	127	3,583	1,300
TikTok	127	2,331	1,517
WhatsApp	127	3,504	1,527
Youtube	127	3,213	1,313
E-mail	127	3,024	1,530

Objetivo 2 – Entender que métodos existem para atrair os jovens adultos a interessarem-se pela área da alimentação.

Para se entender que métodos existem para atrair os jovens a interessarem-se por essa área a análise focou-se na questão 8 – Indique o seu nível de concordância relativamente ao impacto das Redes Sociais. Verificou-se que os participantes consideram que as redes sociais: permitem a disseminação significativa de informação ($X \approx 3.630$, DP = 0.880); desafiam o pensamento crítico ($X = 3.480$, DP = 1.022); influenciam e afetam os comportamentos ($X = 3.480$, DP ≈ 1.022); tornaram-se indispensáveis ($X = 3.228$, DP = 1.149); é importante verificar a veracidade do conteúdo partilhado ($X \approx 3.638$, DP ≈ 1.021); e, que se sentem influenciados de forma positiva pelas mesmas ($X = 3.244$, DP = 0.842). Deste modo, existe uma concordância maior para a necessidade de se validar toda a informação disponível nas redes sociais, verificando a sua veracidade, como se pode ver na Tabela 7. Todavia, os restantes fatores também impactam os jovens adultos, de alguma maneira.

Tabela 7 - Média e desvio padrão para a questão 8

	N	Média	Desvio-Padrão
Permitem uma disseminação significativa de informação	127	3,630	0,880
Desafiam o pensamento crítico e ético nas alternativas de alimentação e saúde	127	3,480	1,022
Influenciam e afetam os comportamentos	127	3,480	1,022
Tornaram-se indispensáveis	127	3,228	1,149
Verifico a veracidade do conteúdo partilhado	127	3,638	1,021
Sou influenciado(a) de forma positiva	127	3,244	0,842

Objetivo 3 – Compreender o quanto a sociedade está informada para a importância que existe na sua alimentação.

Para se compreender se a sociedade se encontra informada para a importância da alimentação, o foco recai em três questões. Para a questão 6 - Indique o seu nível de concordância relativamente à Alimentação e Tecnologia Social. Determinou-se que os inquiridos concordam que: a alimentação é uma necessidade básica que está presente nas rotinas diárias ($X \approx 4.819$, $DP = 0.510$); faz parte das decisões do dia-a-dia ($X \approx 4.654$, $DP = 0.622$); as tecnologias influenciam os hábitos alimentares ($X \approx 3.835$, $DP \approx 0.924$); o acesso à internet, aplicações e redes sociais permite uma maior consciência sobre a alimentação ($X \approx 4.016$, $DP \approx 0.891$); e, para além disso, o acesso referido ajuda os jovens a orientar os seus hábitos alimentares ($X \approx 3.591$, $DP \approx 1.019$). Assim, verifica-se que os participantes concordam maioritariamente com os tópicos desta questão, principalmente com o facto de admitirem que para além da alimentação ser uma necessidade básica, a mesma faz parte das suas decisões rotineiras, como se pode ver na Tabela 8.

Tabela 8 - Média e desvio padrão para a questão 6

	N	Média	Desvio-Padrão
A alimentação é uma necessidade básica	127	4,819	0,510
A alimentação faz parte das decisões do dia-a-dia	127	4,654	0,622
O fator tecnológico tem influência nos hábitos alimentares	127	3,835	0,924
O acesso à internet, aplicações e redes sociais permite uma maior consciência sobre a alimentação	127	4,016	0,891
O acesso à internet, aplicações e redes sociais ajuda os jovens adultos a escolherem os seus hábitos	127	3,591	1,019

No caso da questão 9, onde se pretende saber qual a opinião do inquirido em relação à implementação de campanhas que promovem hábitos alimentares saudáveis, averiguou-se que os jovens adultos consideram que: são importantes de se realizar ($X \approx 3.780$, $DP \approx 0.548$); alertam para consequências no bem-estar ($X \approx 3.780$, $DP = 0.533$); previnem comportamentos de risco ($X \approx 3.646$, $DP = 0.740$); e, são interessantes e educativas ($X \approx 3.591$, $DP = 0.749$). Logo, apesar das opiniões estarem em consonância nos quatro aspetos referidos, veja-se a Tabela 9, aqueles que se revelam mais decisivos para os jovens adultos é de que a realização destas campanhas não só é importante, como alerta para possíveis consequências no bem-estar.

Tabela 9 - Média e desvio padrão para a questão 9

	N	Média	Desvio-Padrão
É importante a sua realização	127	3,780	0,548
Alertam para possíveis consequências no bem-estar	127	3,780	0,533
Previnem comportamentos de risco para a saúde	127	3,646	0,740
São interessantes e educativas	127	3,591	0,749

E para a terceira questão tida em conta, que é a pergunta 16, quanto à Educação e Promoção de Hábitos Alimentares, até que ponto os jovens adultos consideram importante: a promoção de aulas práticas sobre a alimentação ($X = 4.392$, $DP = 0.771$); a promoção de campanhas de educação em saúde com foco na qualidade da alimentação ($X = 4.480$, $DP \approx 0.703$); a criação de grupos de discussão ($X = 4.008$, $DP = 0.920$); o lançamento de programas que incentivam a adoção de hábitos alimentares saudáveis ($X = 4.306$, $DP \approx 0.767$); a realização de palestras e seminários ($X = 4.112$, $DP \approx 0.909$); e, que ações de educação alimentar e nutricional devem ser desenvolvidas o mais cedo possível ($X = 4.540$, $DP \approx 0.643$). Para esta questão, uma vez que não era de resposta obrigatória, tivemos algumas respostas omissas, mas apenas 2 ou 3 pessoas é que não responderam, pelo que na mesma fez-se a análise da Tabela 10. De todos os tópicos abordados nesta questão o que os jovens adultos consideraram mais importante foi a de existirem ações de educação alimentar e nutricional o quanto antes nas suas vidas.

Tabela 10 - Média e desvio padrão para a questão 16

	N	Média	Desvio-Padrão
A promoção de aulas práticas sobre uma alimentação saudável, com esclarecimentos sobre qualidade dos alimentos e a sua importância para a saúde.	125	4,392	0,771
A promoção de campanhas de educação em saúde com foco na qualidade da alimentação.	125	4,480	0,703

A criação de grupos de discussão sobre alimentação saudável, enfatizando os benefícios de uma alimentação adequada.	125	4,008	0,920
O lançamento de programas que incentivem a adoção de hábitos alimentares saudáveis.	124	4,306	0,767
A realização de palestras e seminários com educadores alimentares para abordar diversos temas relacionados com a alimentação saudável.	125	4,112	0,909
Ações de educação alimentar e nutricional devem ser desenvolvidas o mais cedo possível nas vidas dos jovens	124	4,540	0,643

Objetivo 4 – Averiguar as percepções dos jovens sobre as vantagens e desvantagens das TI nas escolhas alimentares.

Sob forma de se averiguar as percepções dos inquiridos sobre as vantagens e desvantagens das TI nas suas escolhas alimentares, o estudo foca-se em duas questões. Para a questão 5 – “Muitas informações úteis podem ser retiradas eficientemente a partir de tecnologias de informação” a média das respostas foi de 3.835 e o desvio-padrão foi de 0.924. A partir da Figura 6, pode constatar-se que a maior parte da amostra concorda (43%) ou concorda totalmente (40%) com a afirmação.

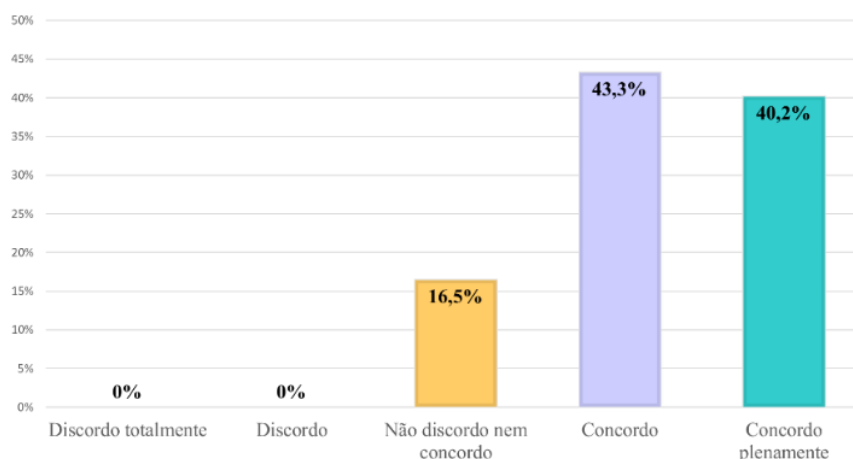


Figura 6 – Utilidade e eficiência das tecnologias de informação para recolha de informações úteis

Fonte: Elaborado pela Autora

Para a questão 12, concluiu-se que cerca de 49% dos inquiridos concordam com a afirmação “Nas sociedades de grande consumo alguns dos comportamentos e tendências alimentares dos jovens adultos passam por: Autonomia, Conveniência e Equilíbrio Alimentar”, 30% não concordam nem discordam e 14% concordam totalmente, como representado pela Figura 7. A média de respostas a esta pergunta foi de 3.672 e o desvio-padrão de 0.840.

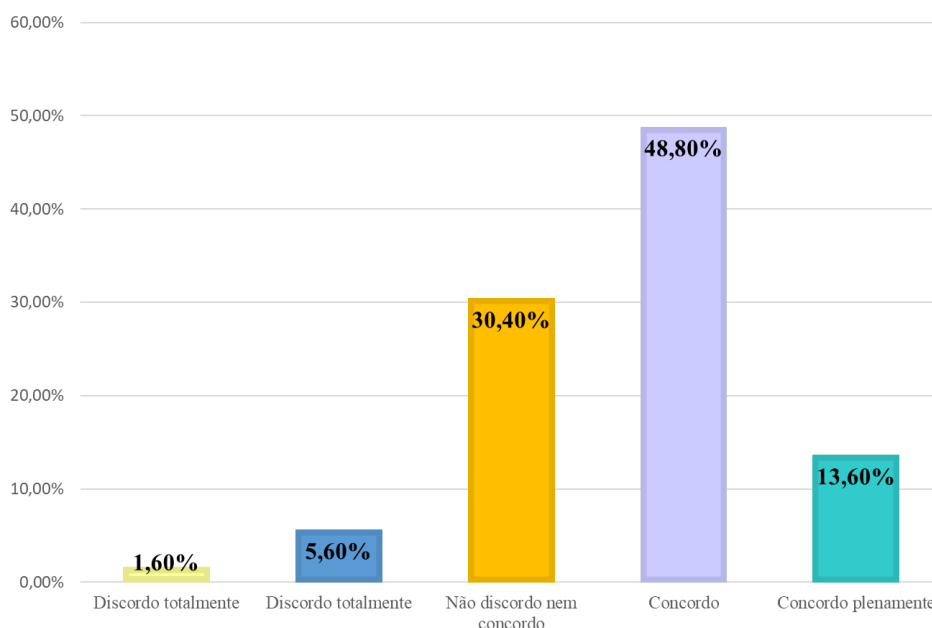


Figura 7 – Nível de concordância dos jovens sobre Autonomia, Conveniência e Equilíbrio Alimentar

Fonte: Elaborado pela Autora

Objetivo 5 – Perceber se os jovens adultos usam as tecnologias de informação e comunicação (TIC) para explorar interesses alimentares e culinários.

Este objetivo incide em três questões. Quanto à questão 4, pode observar-se, através da Figura 8, a frequência com que as tecnologias de informação são utilizadas para auxiliarem na escolha/adoção de opções alimentares, sendo esta maioritariamente dividida por 34% dos inquiridos usam frequentemente e 31% por vezes recorrem às TI para esse efeito.

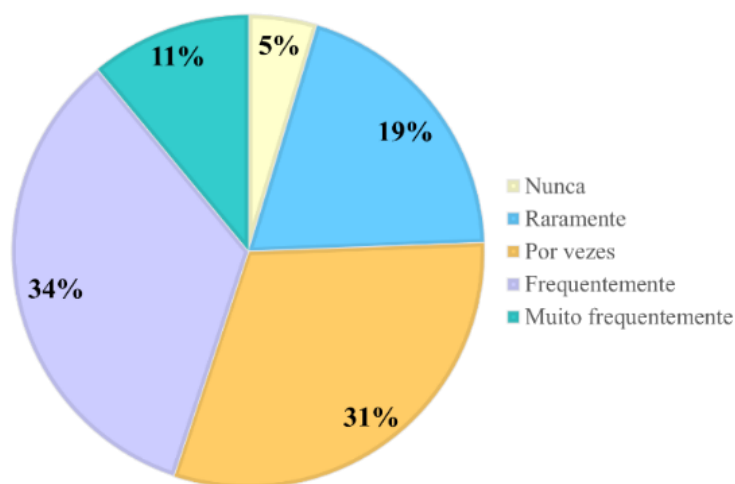


Figura 8 – Frequência de utilização de tecnologias de informação para orientar/auxiliar na escolha/adoção de opções alimentares dos jovens adultos Fonte: Elaborado pela Autora

Ainda, para esta questão, a média e o desvio-padrão são, respetivamente, $X = 3.268$ e $DP = 1.050$.

Para a questão 13 – Possui algum robô de cozinha ou tem interesse por este tipo de tecnologia, os inquiridos, na sua maioria (60%), responderam que sim, como é ilustrado pela Figura 9.

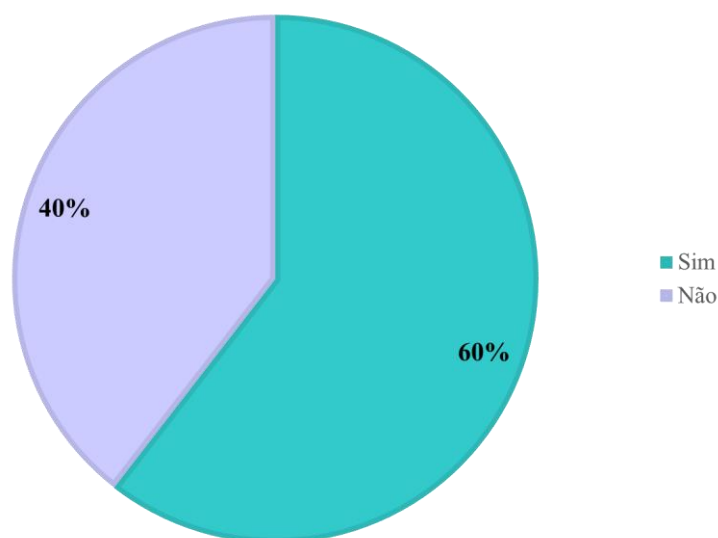


Figura 9 – Percentagem de jovens que possuem robô de cozinha ou demonstram interesse por esse tipo de tecnologias Fonte: Elaborado pela Autora

Com os dados desta questão foi ainda possível relacionar com o objetivo seguinte (diferenças entre mulheres e homens), pois detetou-se que das 75 pessoas que responderam positivamente ao uso de robôs de cozinha ou que pelo menos demonstravam interesse por esse tipo de tecnologias, verificou-se que 60% dessas pessoas são do sexo feminino.

Relativamente à questão 14 – Porque usa robôs de cozinha e outros tipos de tecnologias na cozinha, a maior parte dos jovens (51%) considerou que os mesmos auxiliam e facilitam a realização de tarefas, 47% acreditam que os mesmos ajudam a poupar tempo e 28% consideram os ainda um benefício.

Objetivo 6 – Verificar eventuais diferenças entre as perceções dos homens e das mulheres.

Na análise deste objetivo, correspondeu-se uma ligação às questões 10, 11 e 15. Pela interpretação da questão 10 – Considera-se dependente da internet, 68% dos inquiridos responderam afirmativamente, como representado na Figura 10. Dos jovens adultos que responderam “Sim” à questão anteriormente colocada, determinou-se que 51 eram do género feminino e 36 eram do género masculino, pelo que se conclui que com estas respostas temos mais mulheres que se sentem dependentes da internet do que homens.

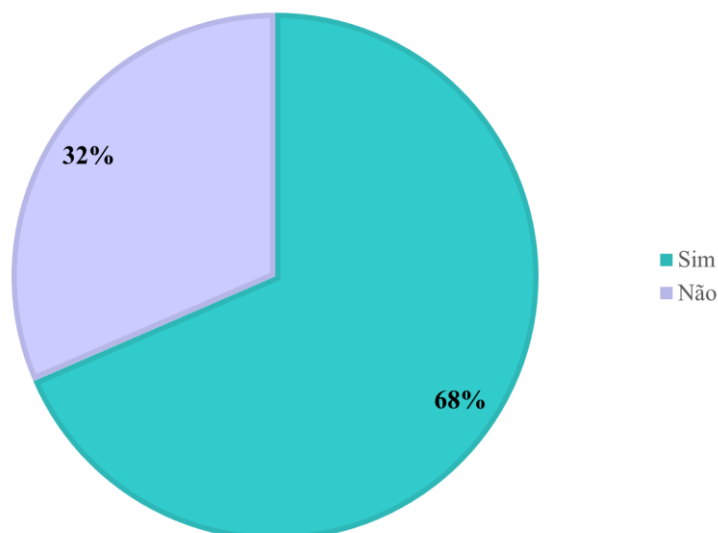


Figura 10 – Percentagem de dependência da internet Fonte: Elaborado pela Autora

Quanto à pergunta 11 – Quantas horas, por dia costuma estar online, verificou-se que os jovens adultos costumam estar em média entre 3 a 4 horas online. Contudo, aqueles que costumam passar 6 horas ou mais conectados tanto são mulheres ou homens, sendo que nesta variável não se conseguiu detetar diferenças entre os géneros.

Finalmente, quanto à questão 15, onde se pretendia perceber se os jovens adultos se sentiam mais predispostos a usar tecnologias porque as mesmas sempre foram parte integrante das suas vidas, a maior parte dos inquiridos respondeu que “Sim”, ilustrado na Figura 11.

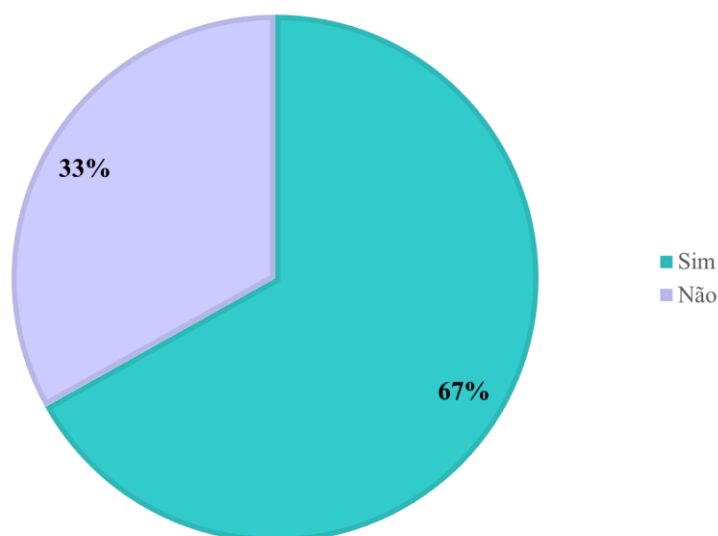


Figura 11 – Predisposição dos inquiridos para usarem tecnologias

Fonte: Elaborado pela Autora

Dos participantes que afirmaram que “Sim” na questão anterior, 47 eram do género feminino e apenas 29 eram do género masculino.

4.4 Discussão dos resultados

O presente estudo teve como objetivo entender a importância e o papel das tecnologias de informação nas opções alimentares dos jovens adultos, bem como as suas escolhas, e, verificou-se que todos os objetivos previamente delineados foram averiguados.

Os participantes do questionário demonstraram, a partir dos dados recolhidos, que efetivamente utilizam tecnologias nas suas rotinas diárias e que usufruem das mesmas para tomarem decisões, tal como defendido por K. Coelho (2018). Não só têm a possibilidade de tirar partido das vastas informações que extraem da internet, como ainda usam aplicações e redes sociais para orientarem as suas escolhas e decisões rotineiras. Ficou comprovado pelo estudo que, efetivamente, as plataformas de informação têm tido um papel fundamental e de bastante utilidade para promover o aumento de conhecimentos e permitir a consciencialização de crenças e atitudes por parte jovens (Sidani, et al., 2016).

Quanto às tecnologias de informação usadas pelos jovens adultos, concluiu-se que a rede social a mais usada para pesquisarem opções alimentares é o *Instagram*, o que contraria os dados retirados do site Digital 2022: Global Overview Report, onde indicava que o *Facebook* era a redes sociais mais populares em 2022, mas pelo menos para a população deste estudo o mesmo não se verifica, pois, a rede social *Facebook* não é frequentemente usada para pesquisa de opções alimentares.

Contudo, ficou perceptível que as redes sociais influenciam os comportamentos dos jovens e os mesmos se sentem desafiados eticamente, exigindo pensamento crítico tanto na adoção de hábitos, como na alteração destes. Tal como dizia (Teles & Fernandes, 2020), que antes de se mudar alguma forma de agir, as informações que impactam essa mudança devem ser bem avaliadas e selecionadas, uma vez que as redes sociais influenciam a noção e a conduta das pessoas. Deste modo, é fundamental que os jovens tenham uma atitude crítica face ao conteúdo que encontra na internet, aplicações e redes sociais e como os mesmos sabem (demonstrado pelos dados do questionário) é essencial que se verifique a veracidade desse mesmo conteúdo, pois só desse modo é que poderão ser influenciados de forma consciente e positiva (Teles & Fernandes, 2020).

Do ponto de vista da educação das práticas de saúde e alimentação, os inquiridos realçam a importância da realização de campanhas de promoção de bons hábitos alimentares, uma vez que defendem que as mesmas podem prevenir comportamentos de risco para a saúde. O papel das tecnologias de informação na educação da sociedade para estes temas é cada vez mais relevante e necessário, como defendido por Carvalho, et al. (2020). Outro aspeto destacado pelos jovens deste estudo foi que consideram importante o desenvolvimento precoce de ações de educação alimentar e nutricional nas suas vidas e dos jovens vindouros, como estratégia para a promoção de bons hábitos (Ramos, et al., 2013).

Entre a população escolhida para esta investigação, concluiu-se que 68% da amostra considerava-se dependente da internet, tal como no estudo feito pela Marktest Consulting em 2017. Quanto às horas despendidas diariamente na internet, em linha com o estudo referenciado anteriormente, onde se revelou que 25% das pessoas estavam mais de 6 horas conectados, na presente investigação também se verificou que 22% dos jovens adultos passam mais de 6 horas online.

Capítulo 5 – Conclusões e recomendações

5.1. Principais conclusões

A utilização de tecnologias de informação é uma realidade que se tem tornado mais presente e evidente no dia-a-dia dos jovens adultos. Uma evidência deste fenómeno é que 68,5% das pessoas que participaram na investigação afirmam depender da internet e 60,5% possuem robôs de cozinha ou mostram interesse por este tipo de tecnologia. Outra realidade verificada neste questionário é que 66,9% dos jovens adultos acredita que se sentem mais predispostos e familiarizados com as tecnologias, uma vez que as mesmas sempre fizeram parte da sua vida, confirmando o que se defende na literatura e noutros estudos.

Deste modo, torna-se exequível responder à questão de investigação deste estudo, que é a seguinte: “Até que ponto as tecnologias de informação e comunicação são importantes para os jovens adultos na escolha das suas opções alimentares?”. Neste momento, é possível verificar que o uso deste tipo de tecnologia tem um impacto na escolha de alimentos dos jovens adultos. Esta conclusão é reforçada pelo bom número de inquiridos que já são utilizadores de robôs de cozinha, sendo que 51,2% dos inquiridos considera que os mesmos auxiliam e facilitam a realização das suas tarefas na cozinha e 47,2% porque consideram que ao usarem este tipo de tecnologia conseguem poupar tempo.

Com base nos resultados que foram retirados do questionário, é possível afirmar que existe uma ligação direta entre o intervalo de idade e o grau de utilização da tecnologia, isto é, quanto mais jovem for a pessoa, maior é o seu nível de predisposição e utilização, e, por conseguinte, maior é a importância que dão às tecnologias, às redes sociais e outras aplicações no momento da escolha das suas opções alimentares.

A partir desta inquirição, foi também possível estabelecer uma relação direta entre o género e a utilização das tecnologias na cozinha ou alimentação. Das 75 pessoas que responderam que usavam robôs de cozinha ou que pelo menos demonstravam interesse por esse tipo de tecnologias, verificou-se que 60% são mulheres.

No que respeita às tecnologias de informação que são efetivamente usadas pelos jovens adultos, observou-se que os inquiridos utilizam maioritariamente as redes sociais *Instagram*, *WhatsApp* e *Youtube* para pesquisarem opções alimentares, e assim, por via das tecnologias maximizarem também a eficiência das atividades do seu dia-a-dia. Curiosamente, apesar do *Facebook* ter sido considerado uma das redes sociais mais populares em 2022, o mesmo não é

frequentemente usado pelos inquiridos aquando da pesquisa de opções alimentares, por exemplo.

Relativamente aos métodos de atração, este fator influencia ou desafia o interesse pela alimentação e saúde, por via das tecnologias, como por exemplo as redes sociais. Para este efeito, os participantes avaliaram o impacto das mesmas, permitindo assim concluir que, apesar de concordarem que existe uma disseminação significativa de informação, a veracidade da mesma tem de ser verificada. Com tanta informação, os mesmos acreditam que são desafiados crítica e eticamente, pois admitem ainda que as redes sociais afetam e influenciam os seus comportamentos, embora na sua maioria, não saberem distinguir se são afetados de forma positiva pelas mesmas, ou de forma negativa, na sua própria perspetiva.

Relativamente ao quanto a sociedade se encontra informada, comprovou-se que este é um fator importante para a adoção de hábitos alimentares saudáveis e apropriados, pois os inquiridos consideraram que é importante (ou muito importante) a realização de campanhas de promoção de práticas saudáveis. O mesmo se passa com a tecnologia social, que é outro fator que influencia conscientemente os hábitos e decisões do dia-a-dia relativamente à alimentação.

As perceções dos jovens adultos quanto às vantagens e desvantagens do uso das informações disponibilizadas por TI são positivas, uma vez que admitem que conseguem extrair informações com bastante facilidade e eficiência. Para além desse fator, existe também a concordância por parte dos participantes do questionário, de que os comportamentos adotados pelos mesmos são moldados pelos princípios de autonomia, conveniência e equilíbrio alimentar. Este último ponto vem reforçar, a utilização das tecnologias para aumentarem o grau de produtividade e desempenho, demonstrando a necessidade da sua utilidade no dia-a-dia. O que nos conduz ao próximo ponto, onde foi possível entender a ligação das TIC com as necessidades dos jovens adultos, em termos alimentares e culinários. Os inquiridos acreditam que ao usarem as TIC poupam tempo, pois os mesmos auxiliam e facilitam a realização das suas tarefas, sendo por isso um benefício para os jovens adultos. Deste modo, como as palavras do dia são a eficiência e a poupança de tempo com base no uso de TI esta ligação ficou comprovada pelo seu elevado nível de utilidade.

Como já realçado anteriormente, a partir da investigação só foi possível detetar diferenças entre os comportamentos e preferências das mulheres em comparação com os homens, quanto à dependência da internet que, na sua maioria, eram do género feminino. Contudo, avaliando pelas horas diárias despendidas online por cada indivíduo, e por conseguinte, avaliando por

género, não se detetou grandes diferenças entre géneros no intervalo de mais horas gastas (6 ou mais horas).

Conclui-se, deste modo, que as tecnologias de informação (TI) representam importância na adoção de hábitos alimentares, por parte dos jovens adultos, pelo que se torna imprescindível e necessário um bom desenvolvimento e disseminação de campanhas de promoção de práticas saudáveis, por parte da sociedade, direcionadas também para a consciência do uso de TI, e a forma como as mesmas afetam os comportamentos dos utilizadores.

5.2. Contributo para a comunidade científica

A área científica das tecnologias de informação que representam um papel importante nas opções alimentares ainda não é muito explorada, como seria expectável. Contudo, encontram-se bastantes revistas científicas, artigos e estudos específicos relacionados com a alimentação, saúde e bem-estar.

Assim, este estudo permite acrescentar valor à área científica referida, em especial no domínio da adoção de TI para exploração de hábitos alimentares. No caso português, ainda existe um número reduzido de estudos no âmbito da utilização de tecnologias de informação como base para orientar opções alimentares, o que realça a importância desta investigação neste país.

Em conclusão, o projeto apresentado não só melhora o estado de arte em tecnologias de informação, mas também permite que pesquisas e estudos futuros extraiam conclusões a partir deste, expandindo esta área científica e produzindo resultados relevantes sobre o impacto das TI nas opções alimentares dos jovens adultos.

5.3. Limitações do estudo

Primeiramente, é importante referir que esta tese apresenta resultados e conclusões a partir de uma investigação, que obviamente teve as suas limitações, na medida em que é utilizada uma pequena amostra que se concentra num contexto específico, neste caso, o contexto português. A partir dessa vertente, este estudo é exploratório, o que significa que não deverá ser generalizado para outras realidades.

Outra limitação é a realidade vivida nos últimos anos, uma pandemia, que poderá ter influenciado os utilizadores a aproximarem-se pela área em estudo nesta investigação, e que por conseguinte, as suas respostas ao questionário poderão estar diretamente ligadas às experiências após o COVID-19.

Durante esse período, houve uma diminuição drástica de deslocações, o que, por outro lado, fez com que aumentasse a utilização das tecnologias de informação, que cada indivíduo tinha disponível na sua casa. Uma das considerações a ter é que pelo facto de se ter passado mais tempo dentro de casa, muitas pessoas começaram a investir mais tempo em si, mais preocupadas com a saúde, mais cautelosas e conscientes, e o mesmo se aplica à alimentação e uso de tecnologias na cozinha. Em suma, aspetos que após a pandemia ficaram mais inerentes às preocupações do dia-a-dia.

Uma outra limitação da pesquisa é a metodologia utilizada, pois a qualidade e a quantidade de dados podem depender fortemente da colaboração dos participantes. As pessoas geralmente não dão valor à participação em situações específicas por vários motivos. Como os entrevistados são informados sobre o objetivo do estudo e podem responder de acordo com o que consideram "correto", isso aumenta a probabilidade de respostas inviesadas. Apesar de reduzir o número de respostas enviadas para garantir o anonimato dos entrevistados, isto pode-se ter verificado.

Este estudo pode ajudar os profissionais a realizar mais análises de outras variáveis, melhorando a sua compreensão do impacto das tecnologias de informação nas escolhas alimentares. Desta forma, é possível mapear minuciosamente os vários elementos que influenciam a tomada de decisão na adoção desses comportamentos, permitindo assim o aprofundamento desta área científica.

5.4. Propostas de investigação futura

Algumas das limitações referidas acima poderão ser mitigadas através de alterações a ter em conta no desenvolvimento de estudos futuros. Primeiramente, o alargamento de outras variáveis que explicam a escolha de outras TI. Em segundo lugar, alargar esta investigação para outras áreas da saúde, sem ser a alimentação, ou até verificar o mesmo estudo, mas para a generalidade dos adultos (e não apenas jovens adultos), podendo verificar-se alguma relação de paralelismo ou transversalidade. Seria também importante combinar variáveis mutáveis como

o tempo, de modo a verificar a evolução da adoção de tecnologias de informação ao longo do tempo.

O desenvolvimento de estudos futuros pode incluir mudanças que diminuam algumas das limitações mencionadas acima. Primeiramente, o alargamento de outras variáveis que explicam a escolha de outras TI. Em segundo lugar, pode-se encontrar alguma conexão de paralelismo ou transversalidade se esta investigação for expandida para outras áreas da saúde, sem incluir alimentação, ou até mesmo fazer o mesmo estudo com adultos em vez de jovens. Para verificar a evolução da adoção desses comportamentos ao longo do tempo, seria crucial incorporar variáveis como o tempo.

Por fim, outra sugestão seria a de aprofundar a pesquisa com outras variáveis para explicar melhor os fatores que influenciam as escolhas alimentares de uma população específica, por via das tecnologias, o que poderia ter um impacto maior a nível académico e científico.

Referências Bibliográficas

- Abreu, E., Viana, I., & Moreno R & Torres, E. (2001). Saúde e Sociedade: Alimentação mundial - Uma reflexão sobre a História.
- Aragão, J. (2013). Introdução aos estudos quantitativos utilizados em pesquisas científicas. Obtido de Revista Práxis: <https://doi.org/10.25119/praxis-3-6-566>
- Azevedo, E. (2017). Alimentação, sociedade e cultura: temas contemporâneos. .
- Bagozzi, R. P. (1988). On the evaluation of structural equation models. Obtido de <https://doi.org/10.1007/BF02723327>
- Belik, W., & Siliprandi, E. (2010). Hábitos Alimentares, Segurança e Soberania.
- Bindé, P. (2005). *Gambling across cultures: Mapping worldwide occurrence and learning from ethnographic comparison. International Gambling Studies, 5, 1-27.*
- Carmo, H., & Ferreira, M. (2008). Metodologia da investigação - Guia para Auto-aprendizagem.
- Carvalho, M., Campos, F., & Kraemer, F. (2020). Tecnologias sociais e de comunicação como recursos educacionais em alimentação.
- Christmann, A., & van Aelst, S. (2006). *Robust estimation of Cronbach's alpha. Journal of Multivariate Analysis, 97(7), 1660-1674.*
- Coelho, K. (2018). Concepção de uma ferramenta computacional para a geração de planos alimentares personalizados, considerando preferências e necessidades nutricionais.
- Coletti, G. (2016). Gastronomy, history, and technology: the cooking methods evolution.
- Freedman, P. (2009). *A história do sabor.*
- Glaser, J., Henley, D., Downing, G., & Brinner, K. (2008). Personalized Health Care Workgroup of the American Health Information Community.
- Hogge, L., Michael, M., S.M., H., & E.J., A. (2006). Nutrition Informatics. *J. Am. Diet.*
- Imme, A. (2020). Resultados Digitais: Ranking das redes sociais: as mais usadas no Brasil e no mundo, insights e materiais gratuitos. Obtido de <https://resultadosdigitais.com.br/marketing/redes-sociais-mais-usadas-no-brasil/>
- Karanikolas, N. (2014). Knowledge and information in nutrition software design.
- Kenski, V. (2012). Educação e Tecnologias: o novo ritmo da informação.
- Lassance, A., & Pedreira, J. (2004). Tecnologias sociais e políticas públicas. *In: Lassance A.E., et al. Tecnologia social: uma estratégia para o desenvolvimento.*
- Leguina, A. (2015). A primer on partial least squares structural equation modeling (PLS-SEM). *International Journal of Research & Method in Education, 38(2), 220-221.* Obtido de <https://doi.org/10.1080/1743727x.2015.1005806>
- Leite, J., Silva, M. G., & Ribeiro, B. (2020). Redes e reaplicabilidade de tecnologias sociais para agricultura e alimentação na América Latina.
- MarktestConsulting. (2017). Os Portugueses e as Redes Sociais 2017. Obtido de https://www.marktest.com/wap/private/images/Logos/Folheto_Portugueses_Red_Sociais_2017.pdf
- Nickson, C. (2021). A Technology Society: How a Young Generation Accepts Technology.
- Oliveira, D. C. (2018). Influência dos Social Media no Comportamento Alimentar, Atividade Física e Satisfação Corporal em jovens adultos.
- Pereira, S., Pereira, S., & Oliveira, J. B. (2019). Modelagem de Equação Estrutural: 0-35.
- Proença, R. P. (2010). Alimentação e globalização: algumas reflexões.
- Ramos, F., Santos, L., & Reis, A. (2013). Educação alimentar e nutricional em escolares: uma revisão de literatura.

- Ringleet, C. M., da Silva, D., & Bido, D. D. (2014). Modelagem de Equações Estruturais com Utilização do Smartpls. Obtido de <https://doi.org/10.5585/remark.v13i2.2717>
- Rodrigues, I., & Barbieri, J. (2008). A emergência da tecnologia social: revisão do movimento da tecnologia apropriada como estratégia de desenvolvimento sustentável.
- Rosenberg, N. (1982). *Inside the Black Box: technology and economics*.
- Sanches, C. (2020). Revista de Tecnologia Aplicada (RTA): Tecnologia Social.
- Santos, M., & Ramos, I. (2006). Business Intelligence: tecnologias da informação na gestão de conhecimento.
- Sidani, J., Shensa, A., Hoffman, B., Hanmer, J., & B., P. (2016). The Association between Social Media Use and Eating Concerns among US Young Adults.
- Teles, I., & Fernandes, J. (2020). A influência das redes sociais no comportamento alimentar e imagem corporal em mulheres – Uma revisão da literatura.
- Vasconcelos, C., Vasconcelos, E., & Vasconcelos, M. (2018). Intervenções educacionais na promoção da alimentação saudável em escolas.
- Vieira, S. (2019). Alfa de Cronbach usando SPSS. Obtido de <https://soniavieira.blogspot.com/2019/11/alfa-de-cronbach-usando-spss.html>
- Xavier, F., Olenski, J., Acosta, A., Sallum, M., & Saraiva, A. (2020). Análise de redes sociais como estratégia de apoio à vigilância em saúde durante a Covid-19.

Anexo

Perfil Demográfico

1. Qual é o seu género? *

Masculino

Feminino

2. Qual é a sua idade? *

< 18 anos

18 – 20 anos

21 – 24 anos

25 – 30 anos

31 – 35 anos

> 35 anos

3. Qual o grau de escolaridade mais elevado que completou?

Até ao 9º ano

Ensino secundário (12º ano)

Licenciatura

Pós-graduação

Mestrado

Doutoramento

Tecnologias de Informação na Alimentação

4. Indique por favor com que frequência utiliza tecnologias de informação para se orientar/auxiliar na escolha/adoção de opções alimentares? *

- Nunca
- Raramente
- Por vezes
- Frequentemente
- Muito frequentemente

5. Muitas informações úteis podem ser retiradas eficientemente a partir de tecnologias de informação (1 – Discordo totalmente; 2 – Discordo; 3 – Não discordo nem concordo; 4 – Concordo; 5 – Concordo plenamente). *

- | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

6. Utilizando uma escala de 1 a 5, onde 1 representa "Discordo Totalmente" e 5 representa "Concordo Totalmente", indique o seu nível de concordância relativamente à Alimentação e Tecnologia Social. *

1 - Discordo totalmente	2 - Discordo	3 - Nem concordo, nem discordo	4 - Concordo	5 - Concordo totalmente
-------------------------	--------------	--------------------------------	--------------	-------------------------

A alimentação é uma necessidade básica que está presente nas rotinas diárias

- | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|

A alimentação faz parte das decisões do dia-a-dia

- | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|

O fator tecnológico tem influência nos hábitos alimentares

- | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|

O acesso à internet, aplicações e redes sociais permite uma maior consciência sobre a alimentação

O acesso à internet, aplicações e redes sociais ajuda-me a orientar e a escolher os meus hábitos alimentares

7. Indique por favor com que frequência utiliza cada uma das seguintes redes sociais, para maximizar a eficiência das suas atividades quotidianas, por via das tecnologias:

	Nunca	Raramente	Por vezes	Frequentemente	Muito frequentemente
Facebook	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Instagram	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
TikTok	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
WhatsApp	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Youtube	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Email	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Em caso de usar outro tipo de aplicação ou rede social para o mesmo efeito, indique, por favor:

A sua resposta _____

8. Utilizando uma escala de 1 a 5, onde 1 representa "Discordo Totalmente" e 5 representa "Concordo Totalmente", indique o seu nível de concordância relativamente ao Impacto das Redes Sociais. *

	1 - Discordo totalmente	2 - Discordo	3 - Nem concordo, nem discordo	4 - Concordo	5 - Concordo totalmente
Permitem uma disseminação significativa de informação	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Desafiam o meu pensamento crítico e ético nas alternativas de alimentação e saúde	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
As redes sociais influenciam e afetam os meus comportamentos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
As redes sociais tornaram-se indispensáveis na minha rotina	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Verifico a veracidade e autenticidade do conteúdo partilhado nas redes sociais	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sou influenciado(a) de forma positiva pelas redes sociais	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. Qual a sua opinião relativamente à implementação de campanhas que promovam hábitos alimentares saudáveis? *

	Não concordo	Concordo em parte	Concordo	Não sei / Não respondo
É importante a sua realização	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Alertam para possíveis consequências no bem-estar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Previnem comportamentos de risco para a saúde	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
São interessantes e educativas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

10. Considera-se dependente da internet? *

- Sim
- Não

11. Quantas horas por dia costuma estar online? *

- < 2 horas
- 2 horas
- 3 horas
- 4 horas
- 5 horas
- 6 horas
- > 6 horas

12. "Nas sociedades de grande consumo alguns dos comportamentos e tendências alimentares dos jovens adultos passam por: Autonomia, a Conveniência e o Equilíbrio Alimentar" (1 – Discordo totalmente; 2 – Discordo; 3 – Não discordo nem concordo; 4 – Concordo; 5 – Concordo plenamente).

- 1 2 3 4 5
-

13. Possui algum robô de cozinha ou tem interesse por este tipo de tecnologia?

- Sim
- Não

14. Porque usa robôs de cozinha e outros tipos de tecnologias na cozinha? *

- São indispensáveis no meu dia-a-dia
- Considero-os um benefício
- Auxiliam e facilitam a realização das tarefas
- São de certa forma um entretenimento
- Gosto de explorar novas tecnologias
- Ajuda-me a aprender a cozinhar
- Pouparam tempo
- Não uso robôs de cozinha
- Outra: _____

15. Sente-se familiarizado e mais predisposto a usar estes equipamentos, uma vez que as tecnologias sempre foram parte integrante da sua vida?

- Sim
- Não

16. Quanto à Educação e Promoção de Hábitos Alimentares, até que ponto considera importante... (Escala: 1 - Nada importante, 2 - Pouco importante, 3 - Moderadamente importante, 4 - Importante, 5 - Muito importante):

	1	2	3	4	5
A promoção de aulas práticas sobre uma alimentação saudável, com esclarecimentos sobre qualidade dos alimentos e sua importância para a saúde	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
A promoção de campanhas de educação em saúde com foco na qualidade da alimentação	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
A criação de grupos de discussão sobre alimentação saudável, enfatizando os benefícios da alimentação adequada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
O lançamento de programas que incentivem a adoção de hábitos alimentares saudáveis	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

A realização de palestras e seminários com educadores alimentares para abordar diversos temas relacionados com a alimentação saudável

Ações de educação alimentar e nutricional devem ser desenvolvidas o mais cedo possível nas vidas dos jovens adultos