

Ana I. Gomes <sup>(1)\*</sup>, Ana I. Pereira <sup>(1)</sup>, Diogo Branco <sup>(2)</sup>, Ana Pires <sup>(2)</sup>, Joana Sousa <sup>(3)</sup>,  
Magda S. Roberto <sup>(1)</sup>, Tiago Guerreiro <sup>(2)</sup>, Luísa Barros <sup>(1)</sup>

(1) Centro de Investigação em Ciência Psicológica, Faculdade de Psicologia, Universidade de Lisboa; (2) LASIGE, Faculdade de Ciências, Universidade de Lisboa; (3) Laboratório de Nutrição, Faculdade de Medicina, Universidade de Lisboa.

\*Email: ana.fernandes.gomes@psicologia.ulisboa.pt

Este trabalho foi financiado pela FCT – Fundação para a Ciência e a Tecnologia, I. P., através do projeto de investigação *Food parenting: Study of a new web-based parent intervention* (PTDC/PSI-GER/30432/2017)

## 01. INTRODUÇÃO E OBJETIVOS

Os padrões alimentares das crianças portuguesas têm sofrido alterações importantes ao longo do tempo. Num estudo realizado com crianças com 4 anos<sup>1</sup>, apenas 45% das crianças ingere diariamente hortícolas servidos no prato, e 65% das crianças consome bolos e doces pelo menos uma vez por dia. É largamente reconhecido que a promoção de hábitos alimentares saudáveis deve iniciar-se cedo na vida da criança e focar-se nas práticas alimentares dos pais<sup>2</sup>, ou seja, nas estratégias, ações ou comportamentos usados para influenciar, intencionalmente ou não, o comportamento alimentar da criança (p.e., pressionar para comer, reduzir a acessibilidade da criança de alimentos pouco saudáveis). Embora os programas que envolvem ativamente os pais na modificação das práticas alimentares sejam promissores<sup>3</sup>, os processos de mudança e a eficácia das metodologias usadas para impactar essas práticas têm sido pouco estudados<sup>4,5</sup>. Os programas online são fáceis de disseminar e permitem implementar, de forma mais interativa, metodologias de autorregulação do comportamento.

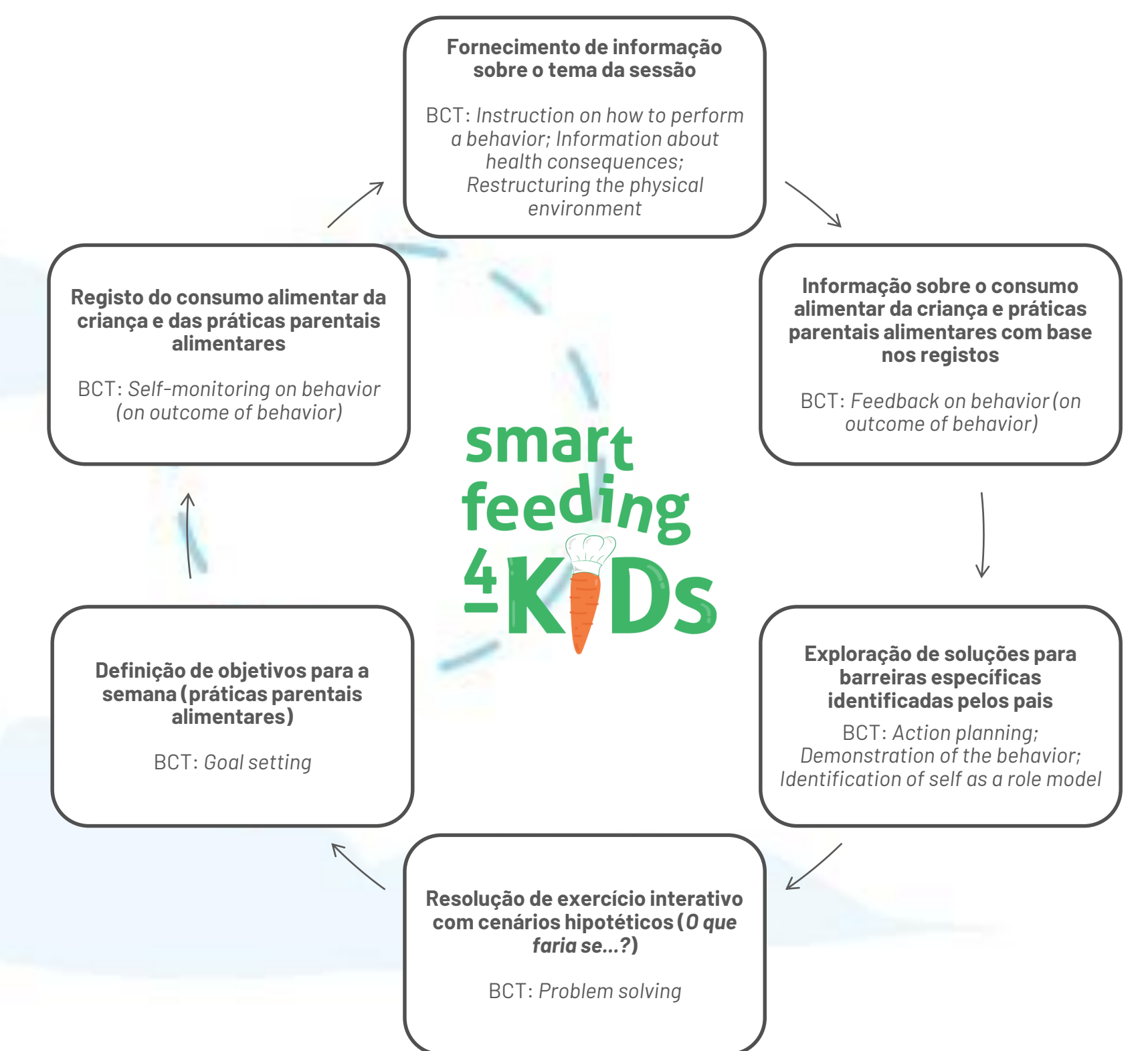
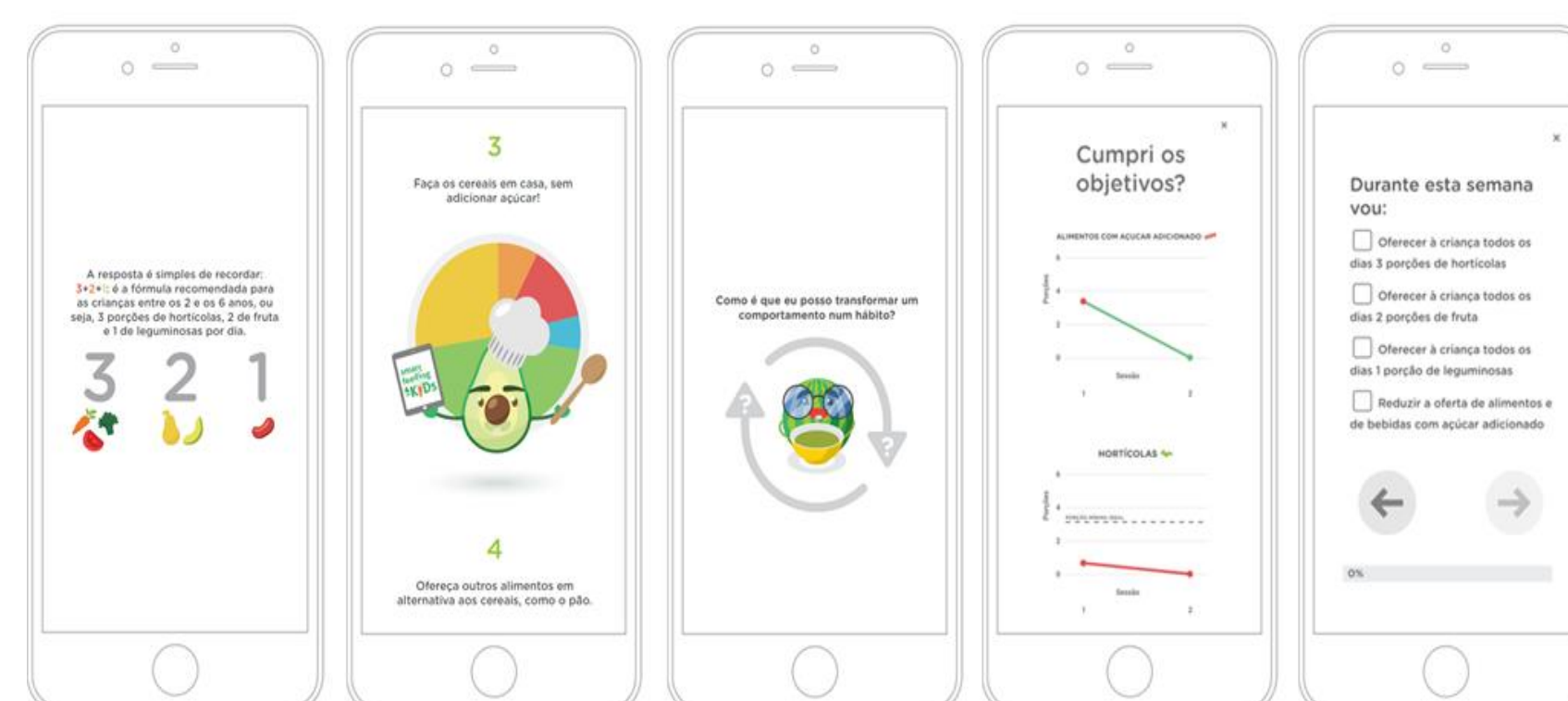
Este trabalho tem como objetivo descrever o programa *SmartFeeding4Kids* (SF4K), no que concerne às características da intervenção e técnicas de mudança de comportamento utilizadas, e à adesão ao programa. Pretende também discutir os desafios metodológicos na elaboração do protocolo, no recrutamento e na implementação da intervenção, iniciado durante a pandemia por COVID-19.

## 02. METODOLOGIA

O SF4K é uma intervenção online, autoguiada e individualizada dirigida a pais de crianças entre os 2 e os 6 anos, que usa metodologias de autorregulação do comportamento (p.e., automonitorização, feedback, definição de objetivos) para promover a mudança de práticas alimentares. O programa é baseado em modelos teóricos de autorregulação<sup>6,7</sup> e formação de hábitos<sup>8</sup>.

O programa inclui 7 sessões semanais:

- Orientações nutricionais sobre o consumo de hortícolas, leguminosas, fruta e alimentos com açúcar adicionado em crianças pequenas (S1);
- Práticas alimentares eficazes e ineficazes na promoção de hábitos e preferências alimentares saudáveis, e estratégias para ultrapassar barreiras específicas relacionadas com a alimentação da criança (S2,3,4);
- Estratégias para transformar comportamentos saudáveis em hábitos (S5);
- Sessões de reforço (S6,7).



**Figura 1.** Estrutura das sessões (S1 a S5) do programa SF4K, e exemplos de técnicas de mudança de comportamento (BCT) usadas.

A eficácia da intervenção está a ser estudada através de um estudo controlado randomizado (RCT) de superioridade com dois braços (SF4K vs. intervenção psicoeducacional) e quatro momentos de avaliação (inicial, imediatamente após, três e seis meses após a intervenção).

Nos quatro momentos, são avaliadas: as práticas alimentares reportadas pelos pais; o consumo de hortícolas, fruta, leguminosas e alimentos com açúcar adicionado pelas crianças (24h food recall) (*primary outcomes*); a autoeficácia parental e as barreiras percebidas na promoção de hábitos alimentares saudáveis nas crianças; a motivação para se envolver no processo de mudança; e o índice de massa corporal dos pais e da criança (*secondary outcomes*).

## 03. RESULTADOS

O recrutamento para o estudo de eficácia do programa SF4K iniciou-se em Julho de 2021, e foi disseminado na comunidade através:

- do contato direto via email com todos os agrupamentos de escolas públicas de Portugal Continental;
- de associações de pais, de associações de escolas privadas, cooperativas e instituições privadas de solidariedade social (IPSS) e centros de saúde;
- das redes sociais *Facebook* e *Instagram*;
- de artigos em meios de comunicação social (p.e., revista *Estrelas e Ouriços*) e nos jornais escolares.

Foram realizadas reuniões presenciais/online com 40 instituições de ensino e de saúde, envolvendo direções escolares, pais e/ou educadores de infância.

Ao todo, foram distribuídos 3703 panfletos e 156 cartazes alusivos aos programa. Até 31 de agosto, 613 pais acederam à plataforma SF4K, sendo que 175 responderam ao protocolo de avaliação inicial, e 48 avançaram para uma das intervenções (taxa de retenção de 27,4%).

A maior parte dos participantes a realizar o programa são mães (91,7%), com formação superior (62,5%) e idades compreendidas entre os 25 e os 49 anos (M = 37,1; DP = 5,1) anos. A média de idades das crianças é de 5,1 anos (DP = 1,2), sendo a sua maioria do sexo masculino (58,3%). 8,3% das crianças têm alguma alergia ou intolerância alimentar, 10,4% têm problemas de saúde crónicos e 4,2% são acompanhadas por um profissional de saúde especializado por questões relacionadas com a sua alimentação e/ou peso. A maior parte dos pais tomaram conhecimento sobre o SF4K através da creche e/ou jardim de infância (78,8%).

## 04. DISCUSSÃO E CONCLUSÕES

Apesar da divulgação ter sido alargada a nível nacional, e envolver diferentes formas de divulgação, a adesão ao programa tem sido baixa. O SF4K é um programa exigente, devido às características da intervenção (p.e., monitorização regular do comportamento) e ao tipo de design do estudo (p.e., protocolo de avaliação extenso com vários momentos de avaliação). Pais mais sobrecarregados ou menos motivados podem ter tido dificuldade em cumprir as tarefas solicitadas. Por outro lado, o recrutamento ocorreu numa fase em que os pais e as escolas estavam a reorganizar-se para o retorno à 'normalidade' em contexto pandémico.

A análise posterior da informação dada pela plataforma, relativamente ao envolvimento dos pais nas tarefas solicitadas, e também ao perfil dos participantes (pais e crianças) pode dar pistas adicionais sobre a elevada taxa de desistência dos pais.