

Experiência dos pais durante a participação no programa *SmartFeeding4Kids*: estudo qualitativo

Ana I. Gomes, Ana M. Barroso, Diogo Branco, Ana Pires,
Ana I. Pereira, Tiago Guerreiro, Luísa Barros





O PROJETO

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

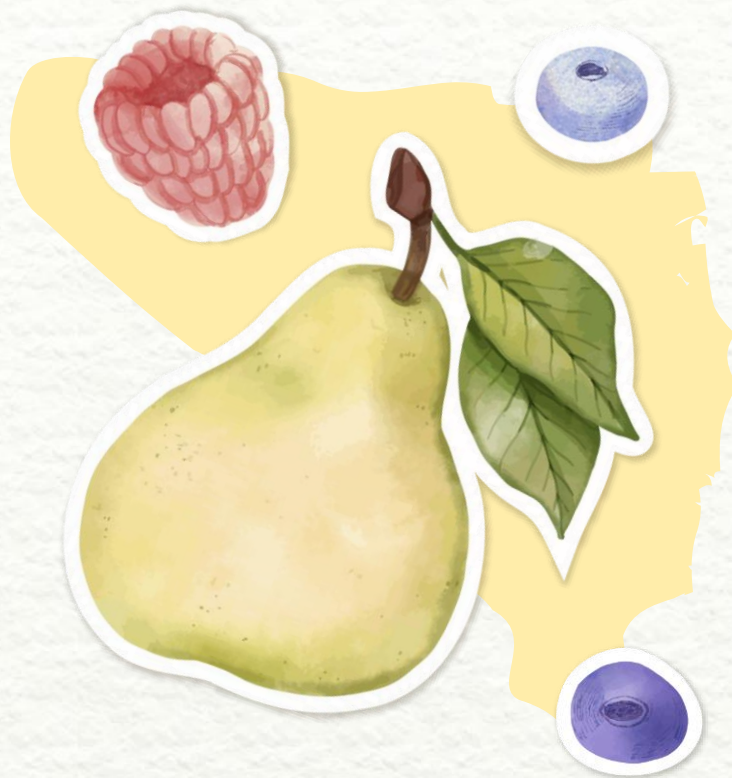


O que sabemos sobre...?

O papel dos pais no desenvolvimento de padrões alimentares saudáveis durante os primeiros anos de vida da criança (Anzman, S, Rollins, B, Birch, 2010)

Intervenções parentais online para promover boas práticas alimentares e hábitos saudáveis nas crianças pequenas

Inclusão de metodologias de autorregulação do comportamento nos programas de intervenção (Skouteris et al., 2011; Gomes et al., 2021)





O programa *SmartFeeding4Kids*

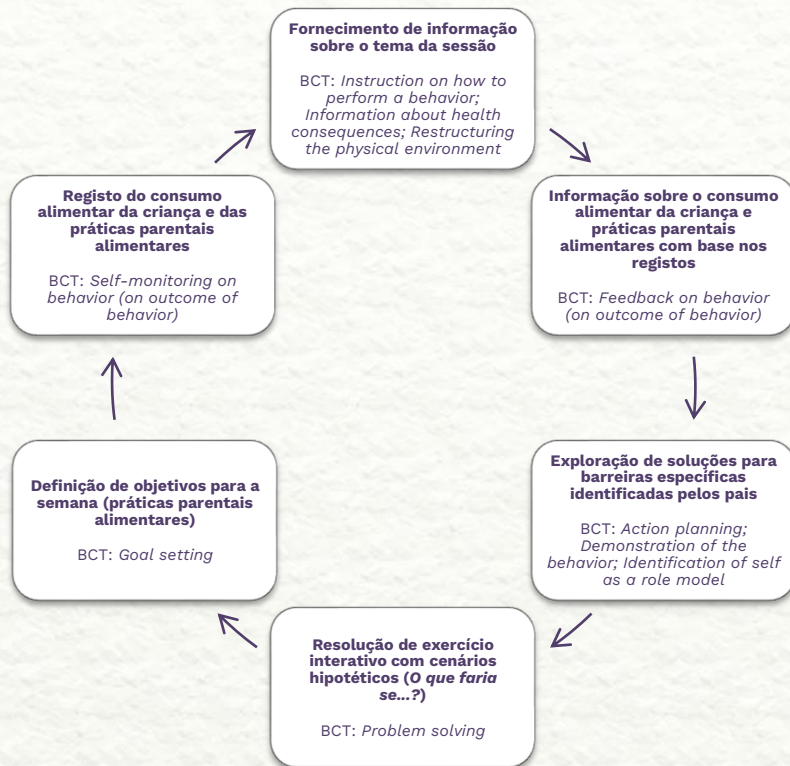
Intervenção **online autoguiada** para pais de crianças entre os 2 e os 6 anos

Promoção de mudanças positivas nas **práticas parentais alimentares** e na **dieta da criança** (consumo de hortícolas, fruta, leguminosas e alimentos com açúcar adicionado).





O programa *SmartFeeding4Kids*



7 sessões semanais

RCT em curso:

- SF4K vs. intervenção psicoeducacional
- 4 medidas repetidas (antes, após a intervenção, 3 e 6 meses após a intervenção)



02.

METODOLOGIA



AMOSTRA



Estudo piloto

Concluíram (N=3)

6 entrevistas (a meio e no final do programa)

Desistiram (N=3)

4 entrevistas (uma participante foi entrevistada a meio e no final da participação)

RCT

Concluíram (N=3)

3 entrevistas (no final do programa; 2 SF4K + 1 controlo)

Desistiram (N=4)

4 entrevistas (no final da participação; 2 SF4K + 2 controlo)

Mães, formação universitária, estatuto socioeconómico médio/alto



GUIÃO DA ENTREVISTA



01

Experiência de
utilização da
plataforma
SF4K

03

Avaliação da
informação
fornecida

05

Avaliação das
tarefas propostas

02

Motivação e
expetativas em
relação à
participação

04

Benefícios
percebidos
(tarefas,
feedback,
estratégias)

06

Efeitos
percebidos do
programa na
mudança de
comportamentos
e hábitos



PROCEDIMENTOS



Convite para a
entrevista (email)

Transcrição das
entrevistas



Protocolo de
consentimento e
agendamento
**abr-set 21 e jan-
mai 22**

Análise temática das
verbalizações (estratégias
indutivas e dedutivas;
Braun & Clarke, 2006)

03.

RESULTADOS E DISCUSSÃO




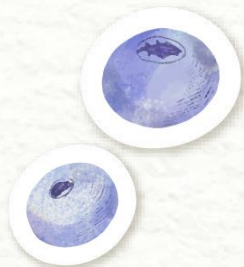


DIMENSÕES E CATEGORIAS



A. Conteúdos			B. Recursos			
1. Qualidade dos conteúdos	2. Utilidade percebida dos conteúdos	3. Sugestões	1. Definição de objetivos de mudança	2. Registo de alimentos (24h food recall)	3. Apoio aos participantes	4. Sugestões
C. Usabilidade		D. Experiência subjetiva dos participantes				E. Avaliação global do programa
1. Navegação na plataforma	2. Sugestões	1. Motivação para a mudança	2. Adoção de novas atitudes e comportamentos	3. Desistência do programa	4. Sugestões	1. Pontos fortes 2. Pontos fracos





A. Conteúdos do programa



Valorização das **estratégias** para mudar práticas e para ultrapassar barreiras específicas (Chesnut et al., 2020; Downs et al., 2019)

Informação sobre as **porções recomendadas** de alimentos para esta faixa etária

Relevância e novidade da informação disponibilizada nas sessões (p.e., divisão de responsabilidades entre pais e criança, tamanho do estômago da criança pequena, importância das leguminosas, porção recomendada de açúcares adicionados)



B. Recursos do programa



Registo de alimentos (*24h food recall*)

Time-consuming
Alimentos disponíveis
Tipo de registo
Uso da mão da criança
Tutoriais

Feedback

Controlo da evolução

Dificuldade em
compreender que
informação é analisada
no feedback

Definição de objetivos

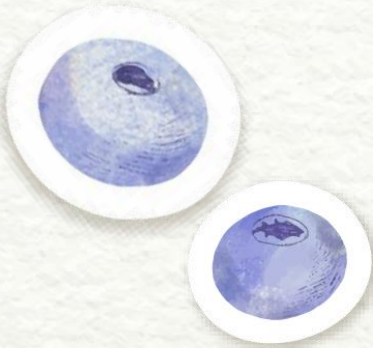
Número muito elevado
de objetivos a definir

Mobilização para a
mudança (*challenge*)

**Autoavaliação e
automonitorização**



“A parte dos objetivos é interessante porque obrigava-me a pôr um objetivo e depois via então realmente se estava a cumprir ou não. Muitas vezes, até acho que cheguei a repetir objetivos porque não cumpria e então propunha-me a... .” (ID92, RCT, SF4K, concluiu)



“Uma das coisas é perceber que está a resultar e que o stress está a diminuir. Isso é super importante, Outra coisa foi... há sempre aquela coisa de ter um desafio nas sessões, é quase um jogo, não é (...) esse componente de... ok, eu tenho um objetivo para esta semana, vamos experimentar, e se conseguir, fico orgulhosa!” (ID204, RCT, SF4K, concluiu)



D. Experiência subjetiva dos participantes



Adoção de **novas atitudes e comportamentos** relacionados com a alimentação dos filhos:

Pais:

Introdução de hortícolas, leguminosas e fruta
(exposição repetida)
Redução das porções
Não pressionar, não restringir
Recompensas/associação com açúcar
Escolhas saudáveis
Ser um bom modelo
O que posso fazer nesta situação?

Crianças:

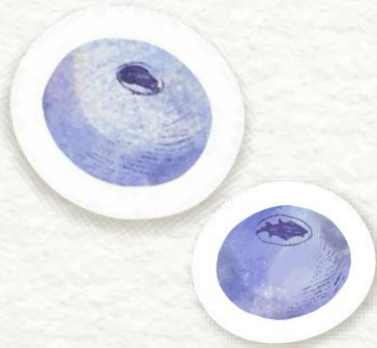
Não há mudanças radicais mas...

Conversas sobre “O que diz a barriguinha?”
Aceitar/tolerar alimentos que não gosta
Redução dos conflitos durante a refeição
Maior consciência do que estão a comer e porquê
Menos pedidos de doces

“Eu aprendi imenso principalmente com a parte introdutória. Eu percebi que tinha de mudar o chip, tinha de olhar para a alimentação do meu filho de uma forma diferente.

Inicialmente, o que é que eu pensava? Ok, eu vou dar-lhe a melhor alimentação possível, de forma a que ele cresça e se desenvolva da melhor forma possível, e eu percebi que tinha de pensar na perspetiva de: eu vou ter de lhe dar o maior número de ferramentas possíveis de forma a ele poder fazer as suas escolhas da melhor forma possível ao longo da sua vida. E foi essa a mudança de chip que aconteceu.”

(ID6, RCT, desistiu)



“Acho que, em termos de estratégias, não há nenhuma que tenha sido nem mais fácil nem mais difícil. Eu acho que depois tem a ver com o comportamento meu, não é? Face a mim. Porque também estamos a educar (risos). Isto é uma educação para os pais, principalmente! ”

(ID138, RCT, controlo, desistiu)



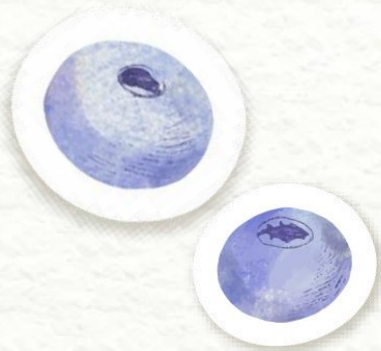


D. Experiência subjetiva dos participantes



Exigência do programa (relativização vs. desmotivação):

- Registos regulares
- Redução dos alimentos com açúcar adicionado (mas... valorização do alerta sobre consumo de hortícolas e leguminosas)
- Questionamento da qualidade das suas práticas e dos seus hábitos alimentares (competência enquanto mãe/pai) (Markland et al., 2005)



“A compreensão de que havia coisas para mudar levou-me a um lugar de falha. A expectativa inicial era de que estaríamos a fazer as coisas bem; aí mexeu comigo enquanto mãe do ponto de vista da autoestima porque achava que o meu filho comia bem; achei que ia ser para receber medalha; lembro-me de olhar para a linha do gráfico e ficar desiludida; percebi que não estamos a fazer tudo bem (...) Queria ter boa nota como mãe.” (ID12, Piloto, desistiu)

“A única coisa que me incomodou foi a questão do açúcar, de o objetivo ser nunca, a não ser naqueles dias raríssimos de festa. Nem se calhar acho que seja assim tão relevante uma criança de seis anos não comer açúcar adicionado nenhum” (ID20, Piloto, concluiu)





D. Experiência subjetiva dos participantes



Ausência de apoio individualizado, para além do apoio técnico
(Bala et al., 2019; Zarnowiecki et al., 2020)

“As pessoas podem sentir-se um bocadinho perdidas e desamparadas, sem um *feedback* mais personalizado e direcionado. (...) Seria importante ter uma sessão mais estruturada, em que a pessoa pudesse falar com alguém. Por ex., passado duas semanas de se ter começado. Falta-nos às vezes esta ligação mais humana.” (ID20, Piloto, concluiu)



D. Experiência subjetiva dos participantes



Motivos para desistir:

- Falta de disponibilidade
- Implica mudar os próprios hábitos alimentares
- Ausência de envolvimento dos restantes cuidadores da criança (Nepper & Chai, 2016)
- Questionamento da qualidade das suas práticas e dos seus hábitos alimentares (competência enquanto mãe/pai)
- Problemas técnicos (p.e., link de acesso à plataforma)



04.

CONCLUSÕES



CONCLUSÕES



Experiências muito diferentes, com reações discrepantes

É importante continuar a investir em programas focados nas práticas parentais

Metodologias de autorregulação: *onde está o ponto de equilíbrio?*

Intervenção mais individualizada, com mais interação pessoal (p.e., *blended*)

Envolvimento de outros cuidadores da criança

Obrigada!

Ana I. Gomes

ana.fernandes.gomes
@psicologia.ulisboa.
pt

CREDITS: This presentation template
was created by **Slidesgo**, including
icons by **Flaticon**, and infographics &
images by **Freepik**.

