

SmartFeeding4Kids:

Protocolo de um programa online para promover a
alimentação saudável em pré-escolares

Ana Isabel Gomes • Luísa Barros • Ana Isabel Pereira



Este trabalho recebeu financiamento nacional da FCT - Fundação para a Ciência e a Tecnologia, I.P., através do Centro de Investigação em Ciência Psicológica da Faculdade de Psicologia, Universidade de Lisboa (UIDB/04527/2020; UIDP/04527/2020) e do projeto de investigação *Food Parenting: study of a new web-based parent intervention* (PTDC/PSI-GER/30432/2017).



ENQUADRAMENTO TEÓRICO

Alterações no consumo de hortícolas e de alimentos açucarados pelas famílias (Coorte Geração 21, 2014)

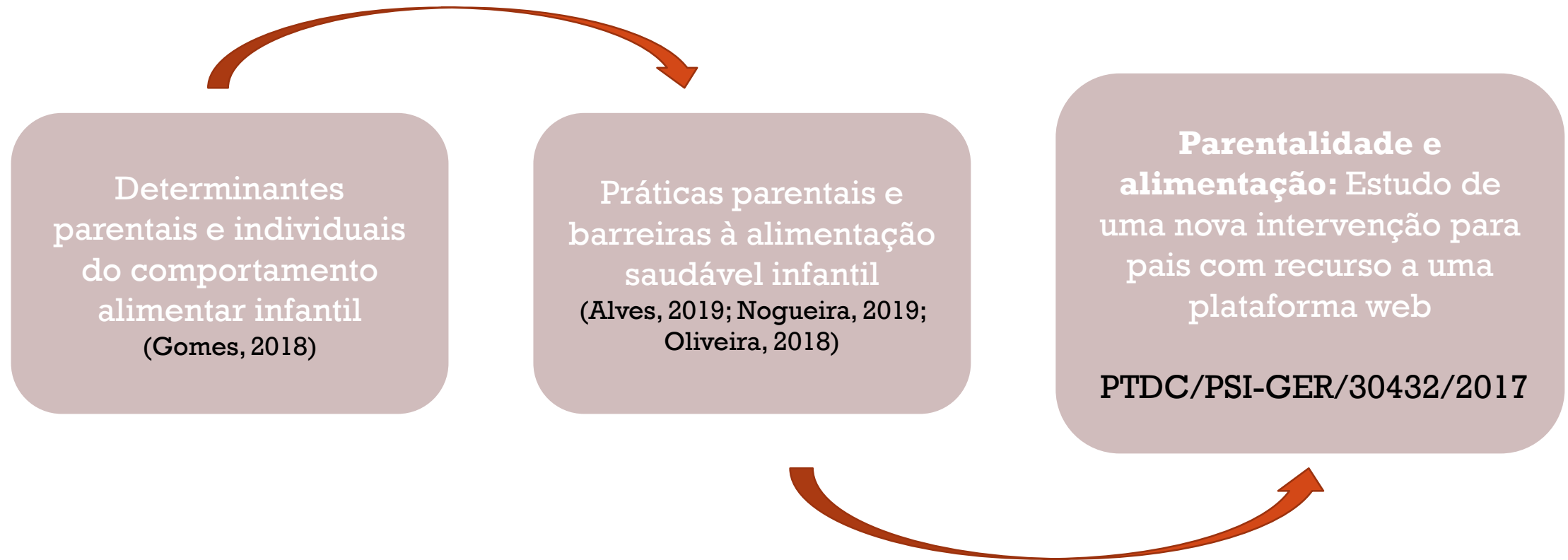
Investimento na intervenção nos primeiros anos de vida, sendo os pais o alvo principal (The Commission on Ending Childhood Obesity; WHO, 2015)

Bons resultados nos programas que investem na mudança de práticas parentais coersivas (p.e., pressão para comer) **e promovem práticas responsivas** (p.e., disponibilidade de alimentos)

Mas... Qual a melhor forma de o fazer?

Intervenção presencial vs. distância?
Que metodologias de mudança do comportamento?
Qual a duração?

A LINHA DE INVESTIGAÇÃO



1º ESTUDO: O PROGRAMA *MAÇÃ VERMELHA*

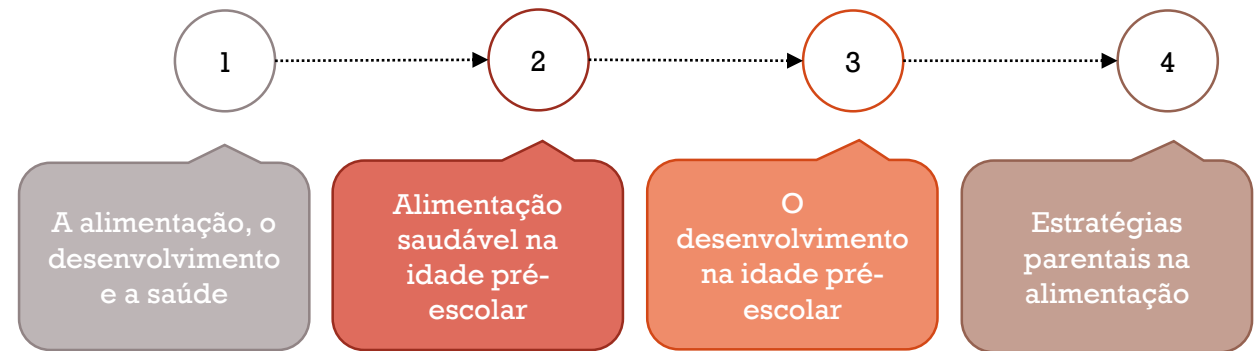


349 díades de pais e crianças dos concelhos de Loures e de Odivelas:

- Crianças com 4-5 anos (79,4%), do sexo feminino (49,9%), saudáveis (90,3%), nascidas de termo (92,8%), vivem com o pai e a mãe (83,1%)
- Mães (91,4%), entre os 25-44 anos (92,7%), ensino superior (47,5%)



Presença dos pais e educador-de-infância nas sessões
Propostas de atividades em casa e na escola, com registos
Envio de *newsletters*



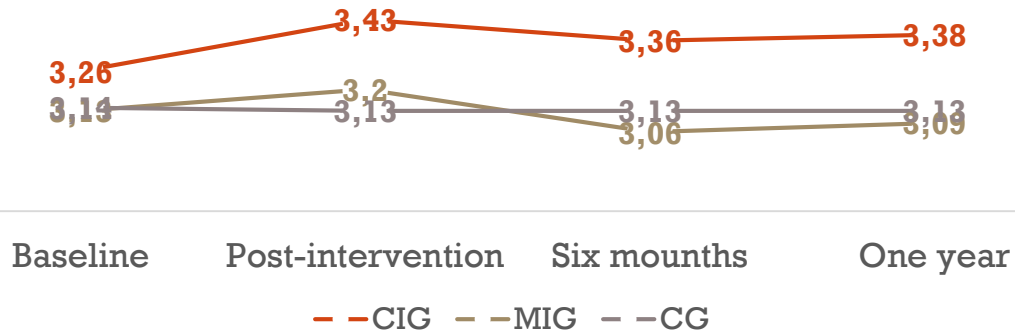
Estudo quasi-experimental com 3 condições
(N=118):

Programa *Maçã Vermelha* (CIG)
Aconselhamento nutricional (MIG)
Grupo controlo (CG)

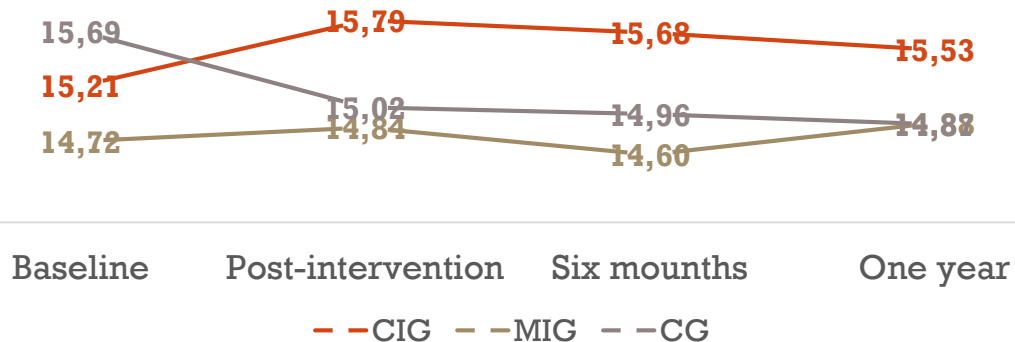
Com 4 momentos de avaliação

1º ESTUDO: O PROGRAMA *MAÇÃ VERMELHA*

CONSUMO DE ALIMENTOS SAUDÁVEIS



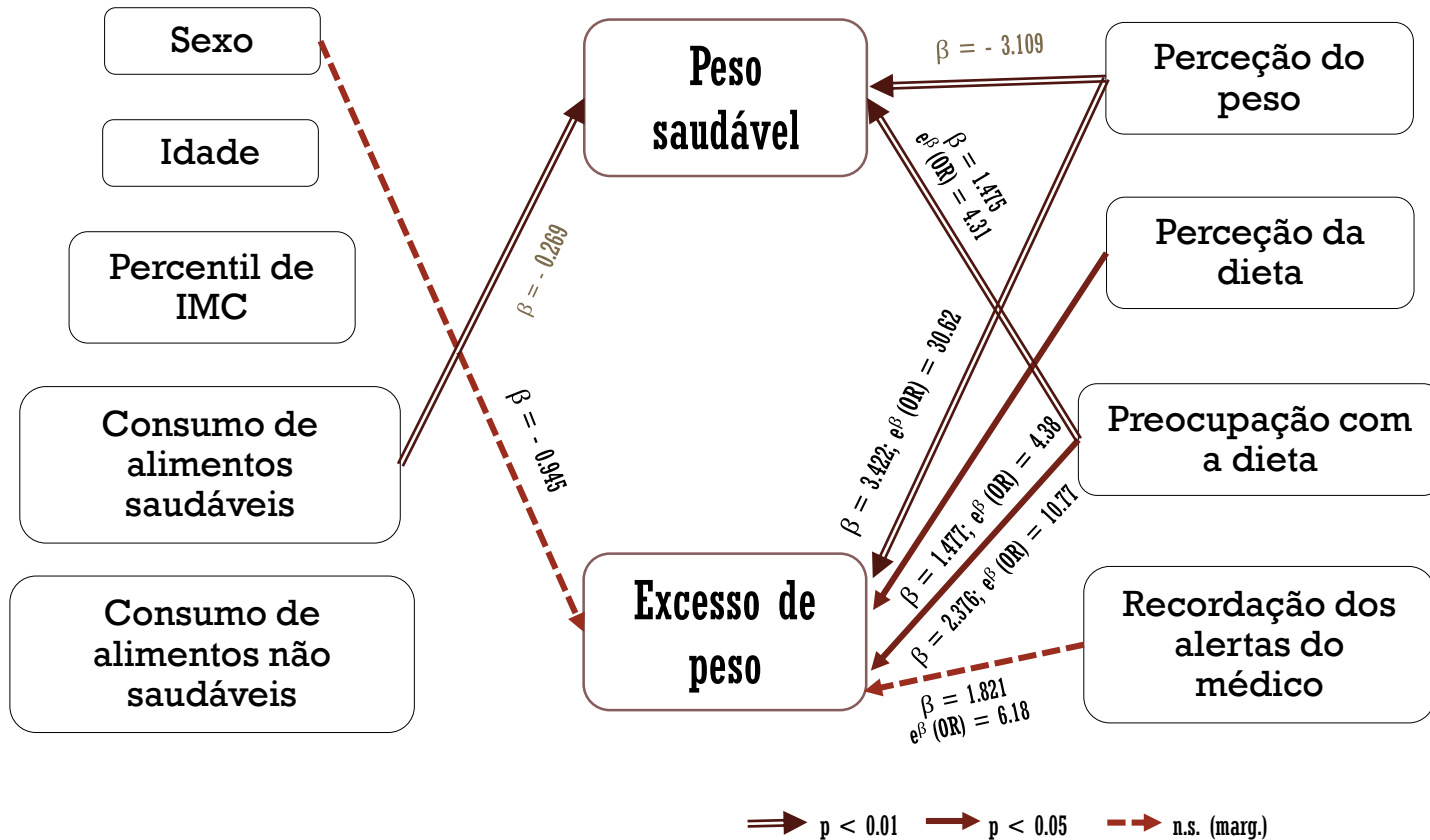
AUTOEFICÁCIA PARENTAL



Estudo relativo à intervenção com pais:

1. É possível mudar alguns comportamentos alimentares da criança com uma intervenção de baixa dosagem
2. Baixa adesão e retenção (31,4%): integra pais mais novos, mais escolarizados, com crianças prematuras

1º ESTUDO: O PROGRAMA *MAÇÃ VERMELHA*



3. Os preditores da preocupação parental com o peso da criança são diferentes em crianças com peso normal e excesso de peso

Preocupar-se pelas razões certas! Escolher as estratégias certas!

1º ESTUDO: O PROGRAMA *MAÇÃ VERMELHA*



Reforço da intervenção com metodologias de mudança de comportamento mais sistemáticas e adaptadas às necessidades dos pais e criança

Medidas para diminuir os *dropouts*: intervenção à distância, recurso a dispositivos eletrónicos, flexibilidade na intervenção

Instrumentos válidos e culturalmente apropriados para medir práticas parentais

2º ESTUDO: PRÁTICAS PARENTAIS E BARREIRAS A UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



302 pais de crianças pré-escolares (estudo online)

- Crianças entre 2-6 anos ($M=3,78$; $DP=1,30$)
- Mães (87,4%), entre 20-50 anos ($M=36,75$; $DP=5,44$), ensino superior (79,5%)

Práticas parentais:

Disponibilidade
Monitorização
Modelagem
Restrição
Encorajamento
Pressão para comer
Recompensa

Barreiras:

Temperamento da criança
Preferências alimentares dos pais
Contexto da criança
Outros elementos da família

2º ESTUDO: PRÁTICAS PARENTAIS E BARREIRAS A UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Práticas parentais



CONTEXTO SOCIAL (M = 2,87; DP = 0,65)

CARACTERÍSTICAS DA CRIANÇA (M=2,38; DP=0,78)

CUSTO DOS ALIMENTOS (M= 2,38; DP= 1,01)

PREFERÊNCIAS DOS PAIS POR ALIMENTOS AÇUCARADOS (M= 2,60; DP= 0,70)

OS PAIS NÃO GOSTAM DE HORTÍCOLAS (M= 1,71; DP= 0,55)

Barreiras e obstáculos

2º ESTUDO: PRÁTICAS PARENTAIS E BARREIRAS A UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



Os pais que estão mais preocupados com o peso da criança usam mais:

- Pressão para comer
- Ingestão emocional

2º ESTUDO: PRÁTICAS PARENTAIS E BARREIRAS A UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



Utilização parental de práticas eficazes e ineficazes: necessidade de metodologias flexíveis de mudança

Considerar variáveis individuais da criança e dos pais neste processo de mudança

Identificação de dificuldades específicas na alimentação da criança, para as quais é importante encontrar soluções úteis

A APLICAÇÃO SmartFeeding4Kids

Programa gratuito e
totalmente online

Programa universal
para promoção da
alimentação saudável
em crianças pré-
escolares



Alvo da intervenção:

**Práticas parentais e
barreiras**

+

**Hortícolas, fruta,
leguminosas ↑**

+

Alimentos açucarados ↓

A APLICAÇÃO SmartFeeding4Kids

Modelos de auto-regulação
e de formação de hábitos

Metodologias de mudança
do comportamento:

1. Fornecimento de informação
2. Auto-monitorização
3. Feedback
4. Definição de objectivos

smart
feeding
4KIDS

A APLICAÇÃO SmartFeeding4Kids



**1. INVITATION TO
PARTICIPATE**



**2. HOW HEALTHY
IS MY CHILD'S
DIET?**



**3. ALL ABOUT
FEEDING
PRACTICES**



**4. ALL ABOUT
FEEDING
PRACTICES (2)**



**5. BARRIERS:
HOW TO KEEP
GOING?**



**6. KEEP THE
GOOD HABITS**



i. FOLLOW-UP



ii. FOLLOW-UP (2)



DESIGN DO ESTUDO

Protocolo de avaliação: 24h food recall, peso e altura, preocupação e percepção do peso da criança, auto-eficácia, práticas parentais e barreiras, temperamento, motivação

Avaliação processual da adesão e envolvimento ao longo do programa

RCT
(Randomized
controlled trial)



A APLICAÇÃO SmartFeeding4Kids



Desenvolvido por equipa de investigadores Portugueses e Americanos das áreas da Psicologia, das Ciências Informáticas e da Nutrição e baseia-se na investigação baseada na evidência mais recente neste domínio:

Luísa Barros
Ana Isabel Pereira
Ana Gomes
Joana Sousa (Nutrição)
Tom Baranowsky



Tiago Guerreiro
Ana Pires
Diogo Branco
Hugo Simão
André Rodrigues
Luís Carriço
Kyle Montague

Financiado pela Fundação para a Ciência e Tecnologia
(PTDC/PSI-GER/30432/2017)

ESTÁ A CHEGAR!

smartfeeding4kids@psicologia.ulisboa.com

