

Simpósio TEMPEST:
Autorregulação para a Prevenção da
Obesidade em Crianças e Adolescentes



Tania Gaspar^{1,2,3}, Margarida Gaspar de Matos^{2,3}, Teresa Santos^{1,2}, Mafalda Ferreira^{2,3} & Equipa Aventura Social

¹Universidade Lusíada de Lisboa; ²Faculdade de Motricidade Humana, ³CMDT/IHMT/UNL



9º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde
Promoção da Saúde e Doenças Crónicas:
Desafios à Promoção da Saúde
9, 10 e 11 de Fevereiro de 2012 | Universidade de Aveiro

Estratégias para um Comportamento Alimentar Saudável Identificadas pelas Crianças e pelos Adolescentes Portugueses – Concept Mapping Qualitative Methodology

Simpósio TEMPEST: Autorregulação para a Prevenção da Obesidade em Crianças e Adolescentes

Tania Gaspar^{1,2,3}, Margarida Gaspar de Matos^{2,3}, Teresa Santos^{1,2}, Mafalda Ferreira^{2,3} & Equipa Aventura Social

¹Universidade Lusíada de Lisboa; ²Faculdade de Motricidade Humana, ³CMDT/IHMT/UNL

Metodologia Concept Mapping– Objetivo

- Estudar as **estratégias** que crianças e adolescentes portugueses percecionaram como **as mais importantes** para um comportamento alimentar saudável. Para tal foi usada uma metodologia CM;
- CM é uma metodologia qualitativa estruturada usada para **ajudar grupos a descrever as suas ideias** relativamente a quaisquer assuntos ou interesses;
- Os resultados obtidos através desta metodologia em Portugal (e em outros países) vão ser a base para a construção da Escala de CAR.



Método: População-Alvo


N total = 100 jovens

- ambos os **sexos**;
- provenientes de **diversas escolas** dos distritos de **Santarém e Leiria**;
- idades entre os **12 e os 17 anos**;
- subdivididos em 2 grupos: **12/14 anos; 14/17 anos** de idade. Dentro de cada grupo de 12/14 anos e de 14/17 anos foram constituídos ainda 2 subgrupos:
 - **baixo estatuto socioeconómico***;
 - **elevado estatuto socioeconómico***

* ESE foi definido de acordo com o tipo de escola e sua localização.

Grupos Constituídos

- Grupo 8-10 anos de idade;*;
- Concept Map 1 (12-14 anos de idade, baixo ESE);
- Concept Map 2 (12-14 anos de idade, elevado ESE);
- Concept Map 3 (15-17 anos de idade, baixo ESE);
- Concept Map 4 (15-17 anos de idade, elevado ESE).



* Apenas foi aplicada a 1ª fase do Concept Mapping, onde se pediu aos alunos que criassem frases/testemunhos relacionados com os temas: *autorregulação e comportamento alimentar saudável*.

Método: Instrumentos e Procedimento

- Recolheram-se **dados demográficos**: idade, sexo e ano de escolaridade;
- Foram usados um **conjunto de itens relacionados com a alimentação**, bem como o **questionário de autorregulação** (ASRI, Moilanen, 2007*).
- As **sessões de aplicação** do estudo decorreram:
 - com **autorização** do Ministério da Educação, escolas, pais e alunos;
 - em **conformidade com o protocolo** estabelecido pela equipa do TEMPEST (WP2).

* Moilanen, K. (2007). The Adolescent Self-Regulatory Inventory: The development and validation of a questionnaire of short-term and long-term self-regulation. Journal of Youth and Adolescence, 36(6), 835-848.

Temp St

Como se chegou ao Concept Map?

- **1ª Fase: obtenção de frases/testemunhos válidos:** os participantes fazem um exercício de *brainstorming* para criar um conjunto de frases, usando a questão-foco como ponto de partida, usando a associação livre;
- Depois estes dados foram **analisados, inseridos informaticamente** e cada um (de 60) foi impresso num cartão em separado;
- Nesta fase foram também inseridas as variáveis idade, sexo e itens relacionados com a fome e com a importância de uma alimentação saudável.

Temp St

Como se chegou ao Concept Map?

- **2ª Fase: organização e classificação das frases de acordo com o seu conteúdo e prioridade:** é solicitado aos participantes que, 1º agrupem as frases de uma forma que faça sentido e que tenha significado para os próprios, e, 2º, que as classifiquem por ordem de prioridade, através de uma escala de 1 (pouco importante) a 5 (muito importante);
- **3ª Fase: discussão dos 4 concept map gerados (cada um com 4 grupos de frases) com os grupos:** os participantes têm oportunidade para expressar as suas opiniões

Estas 3 fases são realizadas por diferentes turmas.

Temp St

Clusters identificados

- **Grupo dos 8-10 anos de idade:**
 - Alimentos a consumir e outros a evitar;
 - Autocontrolo para obter e/ou manter comportamento alimentar saudável: balanço e *timing* das refeições, muito associado aos conceitos da roda dos alimentos.






Temp St

- **Concept Map 1 (12-14 anos de idade, baixo ESE)**
 - Evitamento;
 - Comportamento e atitudes saudáveis;
 - Regularidade e auto-controlo;
 - Família, dinheiro e conhecimento;

"Ingerir muita fruta" (CAS)


- **Concept Map 2 (12-14 anos de idade, elevado ESE)**
 - Controlo alimentar;
 - Comportamentos saudáveis;
 - Equilíbrio e *timing* das refeições;
 - Motivação e procura de conhecimento;

"Tomar sempre o pequeno-almoço" (CS)




Temp St

- **Concept Map 3 (15-17 anos de idade, baixo ESE)**
 - Evitamento e poder económico;
 - Comportamentos saudáveis e busca de conhecimento;
 - Equilíbrio, regulação e disciplina;
 - Controlo;

"Beber muita água" (ERD)
- **Concept Map 4 (15-17 anos de idade, elevado ESE)**
 - Evitamento e controlo;
 - Hábitos e comportamentos saudáveis;
 - Alimentação saudável;

"Beber muita água" (HCS)



Temp St

Conclusões

- **Não foram encontradas diferenças** muito acentuadas nos vários grupos: todos dão relevância ao autocontrolo, comportamentos de saúde, equilíbrio, procura de conhecimento e evitamento;
- **Os grupos com baixo ESE dão relevância ao dinheiro/poder económico e à família**, ao passo que os grupos com elevado ESE não referem estas categorias.





Conclusões

- Ressalvam-se 2 aspetos necessários para obtenção e manutenção de uma alimentação saudável:
 - Estratégias de **promoção de comportamentos saudáveis**;
 - Estratégias de **evitamento**.
- Ainda relevantes aparecem o nível **económico, motivação** e a procura de **conhecimento**.



Artigo Publicado

Gaspar, T., & Matos, M.G. (2011). **Self-regulation and eating behaviour in Portuguese children and adolescents**. *Revista de Psicologia da criança e do adolescente/Journal of child and adolescent Psychology da Universidade Lusíada*, 4, 73-94.




Obrigada pela atenção!

Contatos



**Projeto Europeu
TEMPEST**
www.tempestproject.eu

Tania Gaspar:
taniagaspar@fmh.utl.pt

Faculdade de Motricidade Humana | Estrada da Costa
1495-688 Cruz Quebrada