



Editorial

Promoção de Comportamentos Alimentares Saudáveis e Gestão do Peso: Investigação em Portugal

Promoting Healthy Eating and Weight Management: Research in Portugal

Cristina Godinho*^a, Marta M. Marques^b

[a] Instituto de Ciências Sociais, Universidade de Lisboa, Lisbon, Portugal. [b] CIPER-Self-Regulation Group, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa, Lisbon, Portugal.

Psychology, Community & Health, 2016, Vol. 5(2), 80–84, doi:10.5964/pch.v5i2.203

Published (VoR): 2016-08-08.

*Corresponding author at: CIS-IUL, Instituto Universitário de Lisboa, Av. das Forças Armadas, 1649-026 Lisboa, Portugal. E-mail: cristina.godinho@ics.ulisboa.pt



This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0>), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

O impacto da alimentação sobre a saúde, bem-estar e qualidade de vida é hoje inquestionável. Estudos epidemiológicos têm reunido provas sobre o contributo significativo do comportamento alimentar para o desenvolvimento de obesidade e das doenças que mais contribuem na atualidade para a mortalidade e morbilidade nos países desenvolvidos, tais como as doenças cardiovasculares, cancro e diabetes (Key, Allen, Spencer, & Travis, 2002; Mente, de Koning, Shannon, & Anand, 2009). Por outro lado, e numa tónica mais positiva, a investigação tem também demonstrado o impacto da alimentação no bem-estar, qualidade de vida e manutenção de peso corporal adequado (Amarantos, Martinez, & Dwyer, 2001; Hakkarainen et al., 2004; Sánchez et al., 2012; Swinburn, Caterston, Seidell, & James, 2004).

Se há hoje uma maior consciência do impacto da alimentação na saúde e bem-estar, temos ao mesmo tempo assistido ao adensar de um fosso entre aquilo que são as recomendações nutricionais e aquilo que é consumido, diariamente, pela população. A nível mundial, tem-se verificado uma mudança acentuada nos padrões alimentares, com um progressivo abandono das dietas tradicionais em prol de um aumento no consumo de alimentos processados e de origem animal e de gorduras saturadas e hidrogenadas (Chopra, Galbraith, & Darnton-Hill, 2002). Tal reflete-se no facto de, e não obstante o flagelo da malnutrição subsistir ainda em países subdesenvolvidos, o excesso de peso e obesidade serem atualmente responsáveis por um número mais elevado de mortes a nível mundial do que a subnutrição (Organização Mundial de Saúde, 2009). Segundo dados da Direcção-Geral da Saúde, em 2015 os hábitos alimentares inadequados constituíam o fator de risco que mais contribuiu para o total de anos de vida saudável perdidos pela população portuguesa (Direcção-Geral da Saúde, 2015), observando-se uma prevalência elevada de excesso de peso e obesidade nas várias camadas etárias da população (Carmo et al., 2008; Rito, Paixão, Carvalho, & Ramos, 2011).

A mudança de hábitos alimentares encerra em si um enorme potencial de contribuição para a melhoria do estado de saúde e bem-estar das populações e no combate às desigualdades em saúde. No entanto, promover a mudança destes comportamentos e uma gestão do peso eficaz não é uma tarefa simples, tornando-se vital uma compreensão aprofundada sobre quais os fatores que poderão impactar na mudança destes comportamentos e o conhecimento sobre quais as estratégias de intervenção mais eficazes para a sua promoção. Neste número especial, procurámos reunir um conjunto de contributos oriundos de investigação na área da Psicologia da Saúde realizada em Portugal em torno da alimentação, obesidade e gestão do peso. Este número, conta com um total de seis artigos científicos, quatro empíricos e duas revisões de literatura, abarcando temáticas que permitem uma reflexão sobre: (1) os impactos da obesidade, seus preditores e intervenções nesse domínio; (2) preditores dos padrões e escolhas alimentares; (3) instrumentos de avaliação do comportamento alimentar.

O primeiro artigo deste número especial, da autoria de Frontini, Gouveia e Canavarro, adota uma abordagem psicossocial na obesidade pediátrica, com enfoque na qualidade de vida e problemas psicológicos (ansiedade e depressão). Este estudo procurou, numa amostra de díades pais-filhos: (1) comparar se a qualidade de vida e problemas psicológicos de jovens com obesidade/ excesso de peso e jovens saudáveis estava associada à qualidade de vida e problemas psicológicos (depressão e ansiedade) dos seus pais, e (2) se a adaptação psicossocial dos pais é influenciada pela qualidade de vida dos jovens com obesidade, analisando o papel mediador dos problemas psicológicos da criança/adolescente. Os autores observaram não só que os jovens com obesidade reportam pior qualidade de vida do que os jovens com peso saudável, mas também que os pais de jovens com obesidade apresentam pior qualidade de vida e mais sintomas ansiosos e depressivos que os pais de jovens com peso saudável, sendo esta relação mediada pelos problemas psicológicos dos adolescentes. Este estudo realça a importância da adoção de uma abordagem sistémica na gestão do peso em jovens.

Na psicologia da saúde, existe uma longa tradição na utilização de uma abordagem sócio-cognitiva quer para a explicação das diferenças individuais observadas na adesão aos comportamentos de saúde, incluindo alimentação saudável, quer para a intervenção visando a modificação comportamental (Armitage & Conner, 2000). No entanto, os fatores intrapsíquicos, cognitivos e deliberados de tomada de decisão têm ocupado um lugar de destaque, sendo que só mais recentemente os fatores de ordem social, contextual e de processamento automático passaram a ser o foco da agenda de investigação. Três dos artigos incluídos neste número especial são um reflexo desta viragem.

O estudo descrito por Pimenta, Bernardino, Rosas, Tapadinhas e Leal, centra-se sobre um aspeto essencial do contexto social, a provisão de suporte social, e procurou averiguar a influência da satisfação com o suporte social recebido na percentagem de peso perdida entre homens e mulheres que tinham conseguido reduzir o seu peso. Este estudo permitiu concluir que apenas a satisfação com o suporte familiar se associa a uma maior perda de peso, assim como o estatuto relacional de solteiro.

O artigo de Gaspar, Palma-Oliveira e Corral-Verdugo, situa-se na literatura sobre a influência do contexto nas escolhas alimentares pela ativação automática de comportamentos habituais, e vem mostrar que esta influência é resistente à mudança e que, mesmo em presença de alterações no contexto habitual de escolha, isto é, na ausência de pistas situacionais habituais, existe adaptação por parte dos indivíduos, que tendem a manter o seu padrão de comportamento habitual. Tal verifica-se sobretudo quando o produto-alvo é semelhante ao habitual (i.e., em condições de elevada aplicabilidade) e em indivíduos cujo padrão de resposta habitual é mais acessível (i.e., em condições de elevada cronicidade).

Na revisão de literatura apresentada por Graça, os fatores psicológicos proximais associados ao consumo de carne, tais como valores, atitudes, crenças e intenções, são enquadrados e ancorados nas suas raízes mais profundas de ordem histórica, social e contextual. Os significados e estatuto associados ao consumo de carne, os quais são socialmente partilhados, bem como fatores macro ligados ao desenvolvimento económico, desenvolvimento da indústria alimentar e crescente urbanização, são realçados, como forma de compreender os padrões alimentares no seu contexto. Estes fatores são essenciais para perceber os consumidores numa perspetiva mais ampla, que possa ancorar futuras intervenções de promoção de hábitos alimentares saudáveis.

Para promover mudanças comportamentais sustentadas e eficazes, é essencial proceder a uma avaliação rigorosa e adequada não só dos comportamentos-alvo (e.g. alimentação) mas também dos fatores/ preditores destes mesmos comportamentos. Para tal, a adaptação e avaliação de instrumentos de avaliação para a língua e população Portuguesa é crucial (Pais-Ribeiro, 2007). O artigo de Carvalho, Marques, Ferreira e Lima, apresenta o processo de validação da Escala Portuguesa de Restrição Alimentar. A restrição alimentar é um importante preditor do comportamento alimentar (Herman & Polivy, 2004) e gestão do peso (Teixeira et al., 2015), considerando-se que padrões mais rígidos e persistentes de restrição alimentar podem contribuir para a alimentação excessiva e padrões de gestão do peso desadequados. A validade de construto da Escala de Restrição Alimentar foi analisada numa amostra da população portuguesa com peso saudável através um inquérito online. As análises factoriais efetuadas confirmaram a estrutura factorial original da escala (*Preocupação com dieta e Flutuações de peso*) e boa consistência interna. A multidimensionalidade desta escala foi igualmente confirmada através da sua associação significativa com a sobrealimentação e desinibição alimentar, com a dieta e restrição alimentar e, com a insatisfação corporal.

O último artigo apresentado neste número especial, da autoria de Filipe, Godinho e Graça, constitui uma importante revisão e primeiro passo no estabelecimento de um registo nacional de programas institucionais de promoção de estilos de vida saudáveis e prevenção e controlo da obesidade infantil, desenvolvidos em Portugal. Conhecendo a realidade nacional em relação aos programas implementados (e.g. fundamentação teórica e empírica, conteúdo e métodos utilizados, contexto, resultados alcançados e limitações), será possível desenvolver linhas orientadoras para o desenvolvimento, implementação e avaliação de programas de intervenção mais eficazes, de forma sistematizada. Os autores concluem que os programas disponíveis apresentam limitações no que respeita à sua fundamentação, conteúdo e avaliação da eficácia na mudança do(s) comportamento(s)-alvo, sugerindo a utilização de quadros conceptuais (e.g. *Behavior Change Wheel*; Michie, Atkins, & West, 2014) e taxonomias (e.g. *Behavior Change Techniques Taxonomy V1*; Michie et al., 2013), para apoiar no desenvolvimento e reporte das intervenções.

Esperamos com este número especial dar a conhecer ao leitor o estado da arte da investigação em Portugal ao nível da abordagem da Psicologia da Saúde à promoção de comportamentos alimentares saudáveis e gestão do peso. Este conjunto de artigos espelha a diversidade de temáticas investigadas e as potencialidades para a investigação e intervenção. Esperamos assim estimular também o interesse, a investigação e a aplicação dos conhecimentos da Psicologia da Saúde à promoção sustentada de comportamentos saudáveis.

Votos de boas leituras!

Financiamento

Os autores não têm financiamento a declarar.

Conflito de Interesses

Os autores declaram que não existem quaisquer conflitos de interesse.

Agradecimentos

Os autores não têm quaisquer apoios a declarar.

Referências

- Amarantos, E., Martinez, A., & Dwyer, J. (2001). Nutrition and quality of life in older adults. *The Journals of Gerontology: Series A. Biological Sciences and Medical Sciences*, 56(Suppl 2), 54-64. doi:10.1093/gerona/56.suppl_2.54
- Armitage, C. J., & Conner, M. (2000). Social cognition models and health behaviour: A structured review. *Psychology & Health*, 15(2), 173-189. doi:10.1080/08870440008400299
- Carmo, I., Santos, O., Camolas, J., Vieira, J., Carreira, M., Medina, L., . . . Galvão-Teles, A. (2008). Overweight and obesity in Portugal: National prevalence in 2003–2005. *Obesity Reviews*, 9(1), 11-19.
- Chopra, M., Galbraith, S., & Darnton-Hill, I. (2002). A global response to a global problem: The epidemic of overnutrition. *Bulletin of the World Health Organization*, 80(12), 952-958.
- Direção-Geral da Saúde. (2015). *A Saúde dos Portugueses: Perspetiva 2015*. Retrieved from <https://www.dgs.pt/estatisticas-de-saude/estatisticas-de-saude/publicacoes/a-saude-dos-portugueses-perspetiva-2015.aspx>
- Hakkarainen, R., Partonen, T., Haukka, J., Virtamo, J., Albanes, D., & Lönnqvist, J. (2004). Food and nutrient intake in relation to mental wellbeing. *Nutrition Journal*, 3(1), Article 14. doi:10.1186/1475-2891-3-14
- Herman, C. P., & Polivy, J. (2004). The self-regulation of eating: Theoretical and practical problems. In R. F. Baumeister & K. D. Vohs (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory and applications* (pp. 492-156). New York, NY, USA: Guilford Press.
- Key, T. J., Allen, N. E., Spencer, E. A., & Travis, R. C. (2002). The effect of diet on risk of cancer. *Lancet*, 360(9336), 861-868. doi:10.1016/S0140-6736(02)09958-0
- Mente, A., de Koning, L., Shannon, H. S., & Anand, S. S. (2009). A systematic review of the evidence supporting a causal link between dietary factors and coronary heart disease. *Archives of Internal Medicine*, 169(7), 659-669. doi:10.1001/archinternmed.2009.38
- Michie, S., Atkins, L., & West, R. (2014). *The behaviour change wheel: A guide to designing interventions*. London, United Kingdom: Silverback Publishing.
- Michie, S., Richardson, M., Johnston, M., Abraham, C., Francis, J., Hardeman, W., . . . Wood, C. E. (2013). The Behavior Change Technique Taxonomy (v1) of 93 hierarchically clustered techniques: Building an international consensus for the reporting of behavior change interventions. *Annals of Behavioral Medicine*, 46(1), 81-95. doi:10.1007/s12160-013-9486-6
- Organização Mundial de Saúde. (2009). *Global health risks: Mortality and burden of disease attributable to selected major risks*. Retrieved from http://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/GlobalHealthRisks_report_full.pdf
- Pais-Ribeiro, J. L. (2007). *Avaliação em Psicologia da Saúde*. Coimbra, Portugal: Quarteto.

- Rito, A., Paixão, E., Carvalho, M. A., & Ramos, C. (2011). *Childhood obesity surveillance initiative: COSI Portugal 2010*. Retrieved from <http://repositorio.insa.pt/handle/10400.18/1109>
- Sánchez, P. H., Ruano, C., de Irala, J., Ruiz-Canela, M., Martínez-González, M. A., & Sánchez-Villegas, A. (2012). Adherence to the Mediterranean diet and quality of life in the SUN Project. *European Journal of Clinical Nutrition*, *66*(3), 360-368. doi:10.1038/ejcn.2011.146
- Swinburn, B. A., Caterson, I., Seidell, J. C., & James, W. P. T. (2004). Diet, nutrition and the prevention of excess weight gain and obesity. *Public Health Nutrition*, *7*(1a), 123-146.
- Teixeira, P. J., Carraça, E. V., Marques, M. M., Rutter, H., Oppert, J.-M., De Bourdeaudhuij, I., . . . Brug, J. (2015). Successful behavior change in obesity interventions in adults: A systematic review of self-regulation mediators. *BMC Medicine*, *13*(1), Article 84. doi:10.1186/s12916-015-0323-6