

See discussions, stats, and author profiles for this publication at: <https://www.researchgate.net/publication/234073739>

Análise do impacto da e-terapia enquanto estratégia de promoção de saúde em adolescentes obesos

Conference Paper · January 2012

CITATIONS

0

READS

39

3 authors:



Pedro Miguel Lopes Sousa
Instituto Politécnico de Leiria

64 PUBLICATIONS 80 CITATIONS

[SEE PROFILE](#)



Pedro Gaspar
Instituto Politécnico de Leiria

52 PUBLICATIONS 65 CITATIONS

[SEE PROFILE](#)



Helena Fonseca
Faculty of Medicine, University of Lisbon, Hospital de Santa Maria, L...

104 PUBLICATIONS 728 CITATIONS

[SEE PROFILE](#)

Some of the authors of this publication are also working on these related projects:



TEENPOWER: E-EMPOWERING TEENAGERS TO PREVENT OBESITY" [View project](#)



High Fidelity Simulation in Nursing Students [View project](#)

Análise do impacto da e-terapia enquanto estratégia de promoção de saúde em adolescentes obesos

Pedro Miguel Lopes de Sousa
Instituto Politécnico de Leiria
pedro.sousa@ipleiria.pt

Pedro João Soares Gaspar
Instituto Politécnico de Leiria
pedrgaspar@gmail.com

Maria Helena Regalo da Fonseca
Instituto Politécnico de Leiria
helenaregalofonseca@gmail.com

Resumo Alargado

A obesidade na adolescência atingiu proporções epidémicas, sendo urgente encontrar estratégias efetivas de prevenção e tratamento, e recursos apropriados que induzam a mudança no indivíduo, família e comunidade. Um estudo nacional revelou uma prevalência de excesso de peso de 31% na população infanto-juvenil, salientando a urgência da intervenção precoce.

Além da prevenção é fundamental apostar no tratamento efetivo dos jovens que apresentam peso excessivo, porque a obesidade adolescente: a) tem um impacto significativo na saúde física e psicossocial; b) é um fator de risco para a obesidade e mortalidade na idade adulta; e d) é uma ameaça maior para o aumento sustentado da esperança de vida.

Este estudo parte da premissa que proporcionar um melhor tratamento requer: a) contacto mais extenso e frequente com a equipa de tratamento e b) utilização de outros canais de comunicação e de tecnologias mais interativas com os adolescentes e suas famílias.

Os componentes nucleares dos programas de tratamento (alimentação, exercício e estratégias comportamentais) não têm conseguido obter a adesão pretendida. A solução poderá passar por estratégias mais interativas e dinâmicas, sobretudo para crianças e adolescentes. Neste contexto convém destacar o papel da e-saúde na prevenção e redução da obesidade pediátrica, em virtude da ubiquidade da tecnologia na vida dos jovens.

Este projeto explora as potencialidades da e-terapia assente no modelo de gestão de caso, no âmbito da mudança cognitivo-comportamental em adolescentes obesos, promovendo o envolvimento familiar no processo terapêutico. Consideramos que a inclusão das Tecnologias da Informação e Comunicação (TIC) permite otimizar os recursos e maximizar o impacto, em complementaridade com as abordagens convencionais, o que se tem revelado vantajoso e efetivo em diversos estudos internacionais, mas que ainda não foi testado no contexto nacional.

O objetivo principal deste projeto consiste no desenvolvimento, implementação e avaliação de um programa de tratamento de obesidade na adolescência, baseado na e-terapia e assente na metodologia de gestão de caso. Este projeto visa promover competências de gestão do peso, conhecimentos de saúde, adoção de estilos de vida saudáveis através do contacto aumentado e interativo entre adolescente, família e equipa clínica, com reflexos na adesão terapêutica e qualidade de vida.

A população em estudo será constituída pelos adolescentes com um IMC superior ou igual ao percentil 95, idade entre os 12-18 anos e acesso à internet pelo menos 1 vez por semana, que frequentem a Consulta de Obesidade Pediátrica do HSM (critérios de inclusão). Constituirão critérios de exclusão a presença de défices cognitivos graves, incapacidade de comunicação por escrito e gravidez. Serão necessários três estudos distintos mas complementares: E1-diagnóstico de situação, E2-avaliação da usabilidade da plataforma; E3-avaliação da efetividade.

De salientar a importância do estudo 3 para os objetivos delineados, um ensaio clínico com grupo de controlo (tratamento standard) e grupo experimental que terá acesso adicional ao programa de intervenção e-terapêutico (Next.Step). A plataforma e-terapêutica inclui valências como: auto-monitorização (peso, estilo de vida, adesão terapêutica, qualidade de vida), recursos educativos (vídeos, folhetos, histórias, manuais, dietas, links, sugestões), módulos interativos (Resolução de problemas, Quizzes, jogos didáticos, concursos), ferramentas de suporte (Definição de objetivos pessoais, percurso evolutivo, mensagens personalizadas) e suporte social (Fóruns de discussão e chats com colegas e com profissionais de saúde).

Os benefícios principais serão: redução do z-score do IMC e aumento da adesão terapêutica, qualidade de vida (relacionada com o peso) e perfil de estilo de vida saudável. A avaliação positiva da efetividade irá fomentar a inclusão das TIC no tratamento, perspetivando-se uma redução dos custos a médio/longo prazo, redução dos índices de abandono do tratamento e melhoria da satisfação dos clientes face aos cuidados

de saúde, criando interfaces tecnológicos que permitam personalizar os parâmetros da intervenção e agilizar os processos de monitorização e acompanhamento.

Este projeto tem características únicas concordantes com as últimas recomendações para o tratamento da obesidade adolescente: a) inclusão da família no processo terapêutico; b) contexto clínico da intervenção, numa perspetiva de investigação-ação; c) definição de múltiplos critérios de efetividade do tratamento; d) tratamento de longo-prazo com follow-up prolongado; e e) racional teórico bem estabelecido para a modificação comportamental.

A Teoria da Auto-determinação e a Entrevista motivacional são modelos teóricos importantes para este projeto, porque são explicitamente centrados na pessoa e orientados para o processo, explicando o processo de mudança comportamental. O suporte do grupo de pares, baseado na e-terapia, será importante, assentando na partilha e debate que serão promovidos nos fóruns de discussão. A expectativa é criar um movimento de “auto-ajuda”, potenciado pelo anonimato que a plataforma proporciona, sem constrangimentos nem exposição pessoal.

Neste momento está a decorrer a fase 1, pelo que apenas temos resultados preliminares do diagnóstico de situação.

Atualmente é evidente a importância da educação científica. A sociedade actual procura na educação científica a formação de especialistas, e de cidadãos cientificamente cultos, atribuindo assim, à escola, um papel fundamental na preparação dos alunos (Santos, 2002).

A presente investigação incidiu sobre as concepções alternativas das crianças em Ciência e o impacto que as actividades práticas, laboratoriais e experimentais poderiam ter na evolução destas ideias para ideias cientificamente corretas.

Assim, no âmbito da contextualização desta investigação, surgiu o seguinte problema de investigação: “Qual o impacto da leccionação da temática Germinação, através de actividades práticas, laboratoriais e experimentais, nas concepções alternativas dos alunos, do 4.º ano de escolaridade?”. O estudo foi realizado com um grupo de vinte alunos e para o efeito, a autora recorreu a uma metodologia qualitativa em que o método para a recolha de dados foi a aplicação de um inquérito por questionário, antes da leccionação e após a leccionação de uma trajetória de aprendizagem.

Contextualização da Prática

Este estudo realizou-se no ano letivo 2010/2011 entre o período de 6 de abril e 6 de junho de 2011, no âmbito da Prática Supervisionada do Mestrado em 1.º Ciclo do Ensino Básico.

Os participantes deste estudo foram vinte alunos de uma escola básica do 1.º CEB situada na zona periférica da cidade de Leiria em que treze são do sexo masculino e sete são do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 9 e os 12 anos.

Este estudo aconteceu em três fases diferentes: i) aplicação de um pré-teste; ii) implementação de actividades práticas, laboratoriais e experimentais sobre a temática “Germinação”; iii) aplicação de um pós-teste. A Figura 1 pretende ilustrar o percurso desenvolvido com vista à resposta da questão de investigação.

O impacto das actividades práticas, laboratoriais e experimentais nas ideias das crianças acerca da Germinação.

Ana Paula Branco Pires
Instituto Politécnico de Leiria
anapaulab.pires@gmail.com

Susana Alexandre dos Reis
Instituto Politécnico de Leiria
susana.reis@ipleiria.pt