

Influência de um Programa Multiprofissional Utilizando o Modelo de Mudança de Comportamento “Behaviour Change Wheel” no Nível de Atividade Física, Comportamento Sedentário e Estilo de Vida de Funcionários da USP

Bruno Temoteo Modesto e Carlos Ugrinowitsch

Escola de Educação Física e Esporte - Universidade de São Paulo – brunomodesto@usp.br

INTRODUÇÃO

A Organização Mundial de Saúde reconhece a inatividade física como um dos principais fatores de risco modificáveis para as doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) com estimativa de cerca de 5 milhões de mortes por ano em todo o mundo [1]. Estratégias que possam contribuir para mudança de comportamento são eficazes na melhora do status de saúde, especialmente quando focados no aumento dos níveis de atividade física (AF) e redução do comportamento sedentário (CS) [2,3].

A prática regular de AF é um fator de proteção para as DCNT tendo um impacto importante na redução da morbimortalidade [4]. Entretanto, é fato uma baixa adesão da população em seguir as recomendações de AF e o elevado nível de CS, o que enfatiza a necessidade de desenvolver estratégias mais eficazes de mudança de comportamento [5,6].

Destaca-se neste cenário o modelo “Behaviour Change Wheel” (BCW) que tem como base a estrutura COM-B (Capability, Opportunity, Motivation – Behaviour) e tem demonstrado efetividade em diversos estudos com intervenções comportamentais focadas no aumento do nível de AF e redução do CS [7,8].

OBJETIVOS

Investigar o efeito de um programa de intervenção e mudança comportamental baseado no BCW sobre os níveis de AF, CS, estado de saúde e estilo de vida dos participantes.

METODOLOGIA

O estudo será um trial pragmático, comparativo, com dois grupos randomizados sendo o Controle - GC (recomendações de AF) e de Intervenção Comportamental – GIC (recomendações de AF e a aplicação do modelo BCW) utilizando o programa integrativo (médico, profissionais de educação física, nutricionistas) EuMelhor da EEF-ESP.

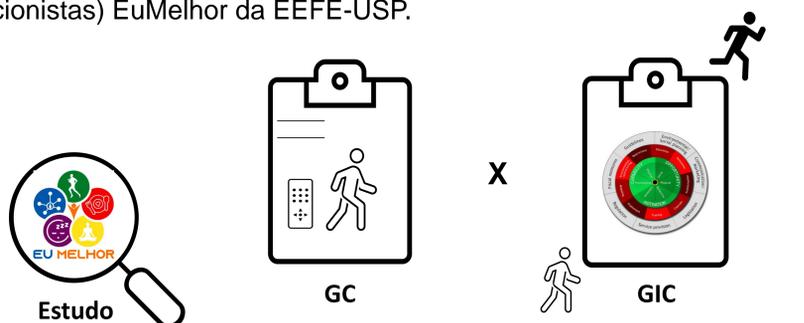


Figura 2 – Modelo COM-B

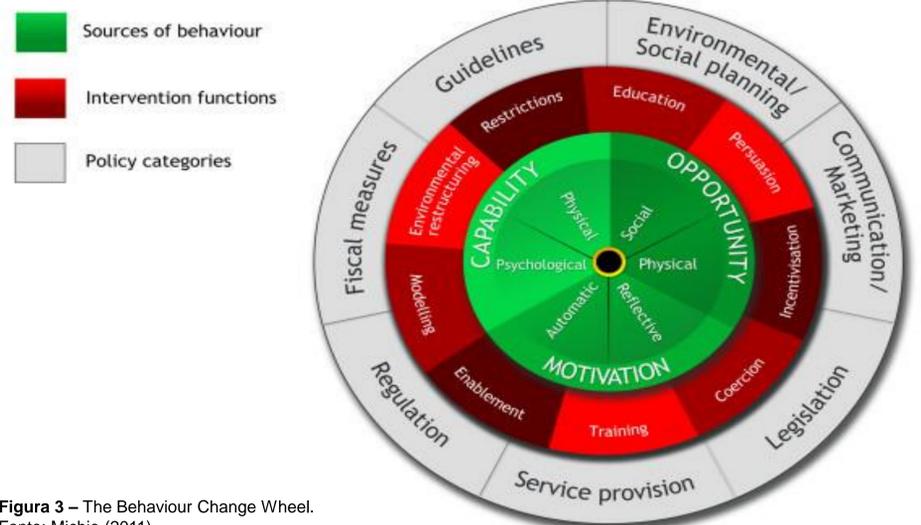


Figura 3 – The Behaviour Change Wheel. Fonte: Michie (2011)

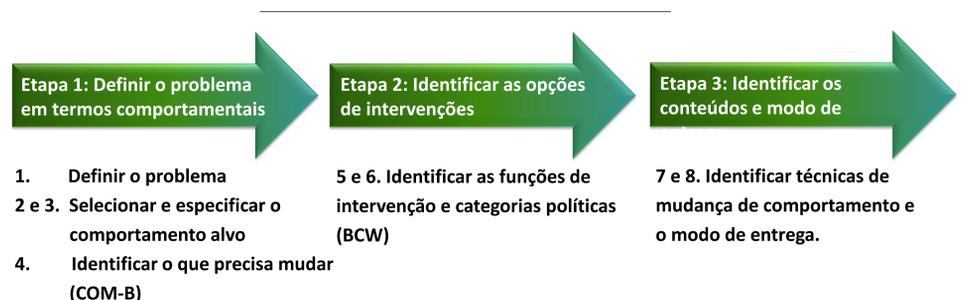


Figura 4 – Estágios de desenvolvimento de uma intervenção BCW. Fonte: Adaptado de OJO (2019).

RESULTADOS

A intervenção comportamental baseada no BCW poderá impactar no aumento do nível de AF, redução do CS, melhora do estado de saúde e estilo de vida dos participantes comparado ao grupo controle.

CONCLUSÃO

No futuro.

REFERÊNCIAS

- [1] Lee, I. M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N., & Katzmarzyk, P. T. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *The Lancet* 2012; 380(9838), 219-229.
- [2] Fukumoto, Y. Lifestyle intervention for primary prevention of cardiovascular diseases. *European journal of preventive cardiology*.NLM (Medline) 2022; 1 nov.
- [3] Lloyd-Jones, D. M., Allen, N. B., Anderson, C. A., Black, T., Brewer, L. C., Foraker, R. E., ... & American Heart Association. Life's essential 8: updating and enhancing the American Heart Association's construct of cardiovascular health: a presidential advisory from the American Heart Association. *Circulation* 2022; 146(5), e18-e43.
- [4] Valenzuela, P. L., Ruilope, L. M., Santos-Lozano, A., Wilhelm, M., Kränkel, N., Fiuza-Luces, C., & Lucia, A. Exercise benefits in cardiovascular diseases: from mechanisms to clinical implementation. *European Heart Journal* 2023; 44(21), 1874-1889.
- [5] Chastin, S., McGregor, D., Palarea-Albaladejo, J., Diaz, K. M., Hagströmer, M., Hallal, P. C., ... & Dall, P. Joint association between accelerometry-measured daily combination of time spent in physical activity, sedentary behaviour and sleep and all-cause mortality: a pooled analysis of six prospective cohorts using compositional analysis. *British journal of sports medicine* 2021; 55(22), 1277-1285.
- [6] Michie, S.; Van Stralen, M. M.; West, R. The behaviour change wheel: A new method for characterising and designing behaviour change interventions. *Implementation Science* 2011; v. 6, n. 1, 23 abr.
- [7] Ojo, S. O., Bailey, D. P., Brierley, M. L., Hewson, D. J., & Chater, A. M. Breaking barriers: using the behavior change wheel to develop a tailored intervention to overcome workplace inhibitors to breaking up sitting time. *BMC Public Health* 2019; 19(1), 1-17.
- [8] Chen, D., Zhang, H., Cui, N., Song, F., Tang, L., Shao, J., ... & Ye, Z. Development of a behavior change intervention to improve physical activity adherence in individuals with metabolic syndrome using the behavior change wheel. *BMC Public Health* 2022; 22(1), 1-30.