

# NOVAS EVIDÊNCIAS TRANSNACIONAIS QUE APOIAM A ABORDAGEM DE PROCESSO DE AÇÃO DE SAÚDE NO CONSUMO DE REFEIÇÕES DE BASE VEGETAL

## RESUMO

### Introdução

A transição para dietas de base vegetal é um desafio significativo nas sociedades atuais. Essa mudança é importante para abordar questões de saúde global e sustentabilidade ambiental, pois estes padrões alimentares estão associados a um menor risco de doenças crônicas e à redução da emissão de gases de efeito estufa. Promover essa transição exige a compreensão dos mecanismos psicossociais que sustentam a mudança comportamental, especialmente em populações onde a alimentação de base vegetal ainda não é um hábito.

### Problema de Pesquisa e Objetivo

O presente estudo busca preencher uma lacuna na literatura sobre os mecanismos psicossociais que impulsionam a o consumo de refeições de base vegetal. Nosso objetivo é fornecer, pela primeira vez, evidências empíricas transnacionais sobre os processos subjacentes ao consumo deste tipo de refeições, utilizando a abordagem Health Action Process Approach (HAPA).

### Fundamentação Teórica

A pesquisa se baseia no modelo Health Action Process Approach (HAPA), que é um modelo que distingue duas fases sequenciais na mudança de comportamento: a fase motivacional e a fase volitiva. Na fase motivacional, a intenção de mudar é formada e é influenciada pela percepção de risco, expectativas de resultado e autoeficácia de ação. Na fase volitiva, a intenção é traduzida em ação concreta através de estratégias autorregulatórias como o planejamento de ação e o planejamento de enfrentamento. O HAPA é uma estrutura robusta para preencher a lacuna entre a intenção e o comportamento.

### Metodologia

Este estudo utilizou dados longitudinais de uma pesquisa online em duas etapas (T1 e T2), realizada em Portugal, nos Estados Unidos e na Holanda, com uma amostra de 319 participantes. Os participantes, com idade entre 20 e 35 anos, responderam a medidas de autorrelato que avaliavam os construtos da HAPA. A análise dos dados foi realizada usando modelagem de equações estruturais (SEM) para testar o modelo proposto, incluindo a confiabilidade, validade e invariância da medição entre os países.

### Análise e Discussão dos Resultados

Os resultados apoiam o modelo HAPA, mostrando que a autoeficácia de ação é um preditor consistente de intenção, enquanto a percepção de risco e as expectativas de resultado não foram consistentemente associadas à intenção. A intenção, por sua vez, previu o comportamento indiretamente por meio do planejamento de ação. O planejamento de ação mostrou um papel mais robusto do que o planejamento de enfrentamento na facilitação do comportamento. A autoeficácia de recuperação também foi crucial, contribuindo para a automonitorização e para a manutenção do comportamento diante de desafios.

### Considerações Finais

As descobertas reforçam a importância de intervenções direcionadas para promover o consumo de refeições de base vegetal. Tais intervenções devem ir além da conscientização e focar em ferramentas práticas que apoiem a tradução da intenção em ação. O planejamento detalhado e o fortalecimento da autoeficácia são estratégias para sustentar a mudança de comportamento. Embora o estudo tenha limitações, como o uso de autorrelatos, os resultados fornecem uma base sólida para a criação de intervenções que incentivem a adoção de dietas mais sustentáveis.

### Referências

Graça, J., Godinho, C. A., & Truninger, M. (2019b). Reducing meat consumption and following plant-based diets: Current evidence and future directions to inform integrated transitions. *Trends in Food Science & Technology*, 91, 380-390.  
Schwarzer, R. (2008). Modeling health behavior change: How to predict and modify the adoption and maintenance of health behaviors. *Applied Psychology*.  
Schwarzer, R., Lippke, S., & Luszczynska, A. (2011). Mechanisms of health behavior change in persons with chronic illness or disability: The Health Action Process Approach (HAPA). *Rehabilitation Psychology*, 56(3)

**Palavras-Chave:** Comportamento alimentar / Refeições de base vegetal / Sustentabilidade