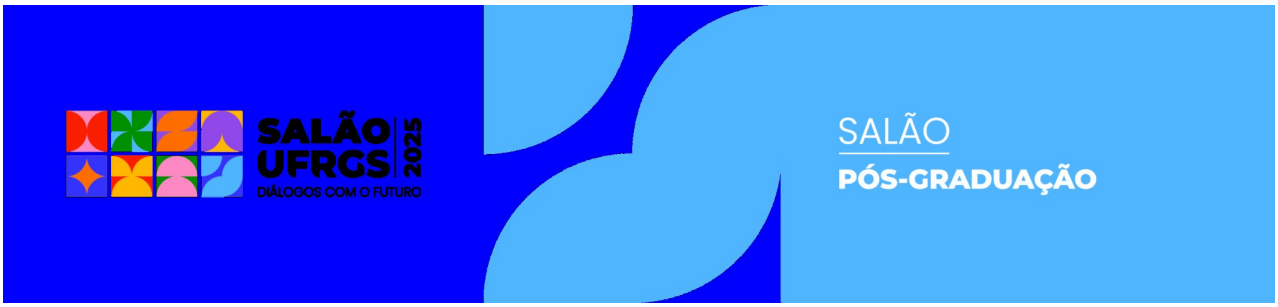


Evento	Salão UFRGS 2025: I SALÃO DA PÓS-GRADUAÇÃO
Ano	2025
Local	Campus do Vale - UFRGS
Título	Evidências de validade de conteúdo da escala Eat Behaviour Plan: planejamento para mudança do comportamento alimentar em adultos
Autor	QUÊNIA DE CARVALHO
Orientador	ADRIANE RIBEIRO ROSA

RESUMO: A obesidade, enquanto condição crônica multifatorial, requer estratégias terapêuticas que considerem não apenas aspectos dietéticos, mas também a motivação e o estágio de prontidão dos indivíduos para mudança de comportamento. A compreensão do momento em que a pessoa se encontra em relação à adoção de hábitos saudáveis permite intervenções mais eficazes, assertivas e personalizadas. No entanto, até o presente estudo, não havia no Brasil um instrumento validado com esse propósito voltado para adultos com sobrepeso e obesidade. A Eat Behaviour Plan (EatBP) foi desenvolvida para preencher essa lacuna, ancorada no Modelo Transteórico da Mudança (TTM), que categoriza o processo de mudança em cinco estágios: pré-contemplação, contemplação, preparação, ação e manutenção. Este estudo teve como objetivo apresentar as evidências de validade de conteúdo da EatBP. A construção inicial envolveu revisão de literatura sobre comportamentos associados à perda de peso sustentada, como alimentação equilibrada, controle da ingestão emocional, prática de atividade física e regulação do sono. Foram elaborados 75 itens organizados em cinco domínios comportamentais. A metodologia seguiu as diretrizes do COSMIN e compreendeu quatro etapas: entrevistas cognitivas com sete adultos com sobrepeso e obesidade; avaliação por sete juízes especialistas da área da saúde; cálculo dos índices CVC, IVC e RVC; e teste piloto com 30 participantes da população-alvo. A análise das entrevistas cognitivas resultou na exclusão de 24 itens redundantes e na reformulação de frases com linguagem negativa. A etapa com os especialistas resultou em CVC $\geq$ 0,90 para clareza, relevância e precisão, indicando alta validade de conteúdo. O IVC total da escala segundo os especialistas foi superior a 1,10, e a RVC obteve valores positivos para todos os critérios, confirmando concordância entre os avaliadores. No teste piloto, o IVC de clareza entre os participantes foi de 0,98, com mais da metade dos itens atingindo IVC = 1,00. A nova versão da escala, composta por 51 itens e 6 domínios, utiliza uma escala Likert com seis opções, representando os diferentes estágios do TTM. O escore total varia de 0 a 255 pontos, sendo possível classificar os participantes em três níveis de engajamento: baixo (<120 pontos), moderado (120–169) e alto ($\geq$170). Na amostra piloto, 56,7% apresentaram baixo engajamento, 33,3% moderado e 13,3% alto. A análise de correlação de Pearson entre o escore total da EatBP e o IMC revelou uma associação negativa significativa ($r = -0,566$; $p = 0,0011$), sugerindo que indivíduos com maior prontidão para mudança apresentam menor adiposidade corporal. Além disso, observou-se uma tendência marginalmente significativa entre os níveis de engajamento e o IMC ($p = 0,0513$). A análise estratificada por sexo indicou que os homens com baixo engajamento apresentaram médias de pontuação iguais a zero em vários comportamentos, como consumo adequado de frutas, planejamento alimentar em dias atarefados, moderação de doces e redução do uso de tele-entregas, enquanto as mulheres, embora também apresentassem baixa adesão, demonstraram maior intenção de mudança. Os participantes também contribuíram com sugestões qualitativas, apontando dúvidas quanto a porções alimentares e classificação de alimentos ultraprocessados, o que orientou ajustes semânticos na versão final. A EatBP demonstrou clareza, coerência teórica e aplicabilidade clínica. Trata-se de uma ferramenta promissora para profissionais de saúde que desejam mapear comportamentos prioritários a serem abordados em processos de perda de peso ponderal. Ao identificar o estágio motivacional de cada comportamento, a escala viabiliza intervenções mais direcionadas, respeitando o ritmo e os recursos individuais de cada paciente. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos (CAAE: 77167124.7.0000.5327), e a versão final da escala encontra-se em fase de validação psicométrica com uma amostra ampliada de 860

indivíduos.
Palavras-chave: Comportamento alimentar; Motivação; Validação de conteúdo.