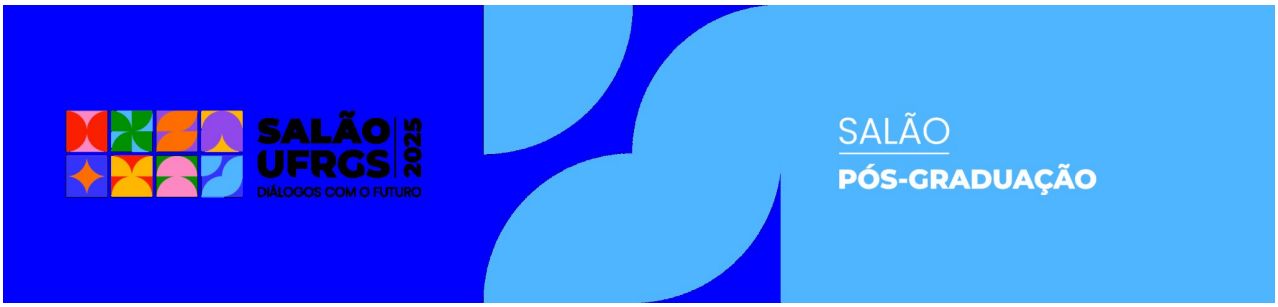



| | |
|---|---|
| **Evento** | Salão UFRGS 2025: I SALÃO DA PÓS-GRADUAÇÃO |
| **Ano** | 2025 |
| **Local** | Campus do Vale - UFRGS |
| **Título** | Decifrando a mudança alimentar sustentável com o modelo HAPA: evidências internacionais dos determinantes psicológicos do consumo de alimentos de base vegetal |
| **Autor** | FERNANDA DOS SANTOS RAMOS |
| **Orientador** | LETICIA DE OLIVEIRA |

**RESUMO:** Dietas de base vegetal são reconhecidas como estratégias para enfrentar duas das maiores crises contemporâneas: mudanças climáticas e aumento global de doenças crônicas não transmissíveis. Evidências indicam que a redução do consumo de alimentos de origem animal, especialmente carnes vermelhas e processadas, está associada à diminuição dos riscos de doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2 e certos tipos de câncer, além de contribuir para a redução das emissões de gases de efeito estufa, uso da água e degradação do solo. Contudo, embora seus benefícios sejam bem documentados, a adesão a esse padrão alimentar ainda é limitada, em parte devido a normas culturais e hábitos alimentares arraigados. Nesse contexto, compreender os mecanismos psicológicos que facilitam ou dificultam essa transição é essencial para promover mudanças comportamentais saudáveis e sustentáveis. Este estudo investigou os determinantes sociocognitivos da intenção e do comportamento de consumir refeições de base vegetal, com base no modelo Health Action Process Approach (HAPA), que distingue duas fases: motivacional (formação da intenção) e volitiva (implementação e manutenção do comportamento). A pesquisa longitudinal envolveu participantes dos Países Baixos, Portugal e Estados Unidos, coletando dados em dois momentos para capturar a dinâmica temporal dos processos motivacionais e volitivos envolvidos na mudança comportamental. A avaliação psicométrica confirmou a validade convergente e discriminante dos construtos, enquanto a análise de invariância fatorial indicou equivalência métrica e escalar aproximada entre os países, permitindo comparações internacionais confiáveis. Após os testes, foi conduzida uma modelagem por equações estruturais no software Re três modelos foram testados. O modelo 1 indicou que a intenção de aumentar o consumo de refeições de base vegetal foi significativamente predita pela autoeficácia de ação ($\beta = 1,05$; $p < 0,001$) e percepção de risco ($\beta = 0,97$; $p < 0,001$). A intenção influenciou positivamente o planejamento de ação ($\beta = 0,88$) e o planejamento de enfrentamento ($\beta = 0,98$). O comportamento futuro foi previsto pelo planejamento de ação ($\beta = 0,21$) e pelo comportamento passado ($\beta = 0,62$), com efeito indireto significativo da intenção sobre o comportamento via planejamento de ação. Modelos subsequentes mais parcimoniosos (2 e 3) mantiveram ajustes satisfatórios, reforçando as mediações propostas e destacando o papel central do planejamento de ação como mediador entre intenção e comportamento. Os coeficientes de determinação ($R^2$) indicaram que os modelos explicaram robustamente a variância dos construtos motivacionais e volitivos, com destaque para a intenção (até 67,7%) e o comportamento alimentar (até 47,2%). A autoeficácia de recuperação mostrou-se relevante para a manutenção do comportamento, evidenciando a importância do autocontrole e da resiliência na transição para alimentação baseada em vegetais. A exclusão dos construtos de enfrentamento aumentou a parcimônia sem reduzir o poder explicativo. A mediação sequencial via planejamento e automonitoramento destacou-se, sugerindo que a intenção não se traduz em ação sem suporte volitivo. A avaliação da invariância fatorial demonstrou que o instrumento apresenta validade métrica e escalar aproximada nos três países estudados, configurando avanço teórico ao confirmar a aplicabilidade intercultural do modelo HAPA em comportamentos alimentares saudáveis e sustentáveis. O estudo propõe um modelo com implicações para intervenções personalizadas e políticas públicas que incentivem o planejamento e monitoramento de metas alimentares. A pesquisa oferece um roteiro prático, fundamentado em evidências interculturais, para transformar intenção em ação na adoção de dietas sustentáveis, contribuindo para intervenções comportamentais eficazes.

**PALAVRAS-CHAVE:** Comportamento alimentar; Alimentos de base vegetal; Health Action Process Approach.