



apresentam

# Atividade física e alimentação saudável: Como promover mudanças de comportamento?

**Lisandra Maria Konrad**

Profissional de Educação Física e doutoranda do Programa de Pós-graduação em Educação Física - UFSC



# Cenário

70% causas das mortes mundiais



# Múltiplas Causas

**Fatores Modificáveis**



Tabagismo

Uso nocivo do Álcool

**Inatividade Física**

**Alimentação Inadequada**

# População adulta

## Inatividade Física

- ✓ 1/3 pop. mundial
- ✓ 45% dos brasileiros

## Excesso de Peso

- ✓ 1,9 bilhões pop. mundial
- ✓ 54% dos brasileiros

**Inatividade física reduzida a metade significaria uma economia de 4,6 bilhões na saúde**

*(WHO, 2017, Brasil, 2017, Bieleman et al., 2015; Hallal et al., 2012)*

# Políticas Públicas de Promoção da Saúde

↑ Ações e estratégias comunitárias

Atividade Física  
47%



Alimentação  
72%

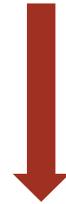


(Ramos et al., 2014)

# Estudo na Atenção Básica

Programas tradicionais de AF

160 pessoas acompanhadas



10% assíduas

↑ NAF

↓ Uso de medicamentos



# Ações e programas “tradicionais” são consideradas PRÁTICAS EXITOSAS?

ALCANCE X IMPACTO



<http://safe.ufsc.br/>



SAFE

SAÚDE A PARTIR  
DE ATIVIDADES  
FÍSICAS EXITOSAS

# Estilo de Vida



Que estratégia utilizar para promover mudança de comportamento?

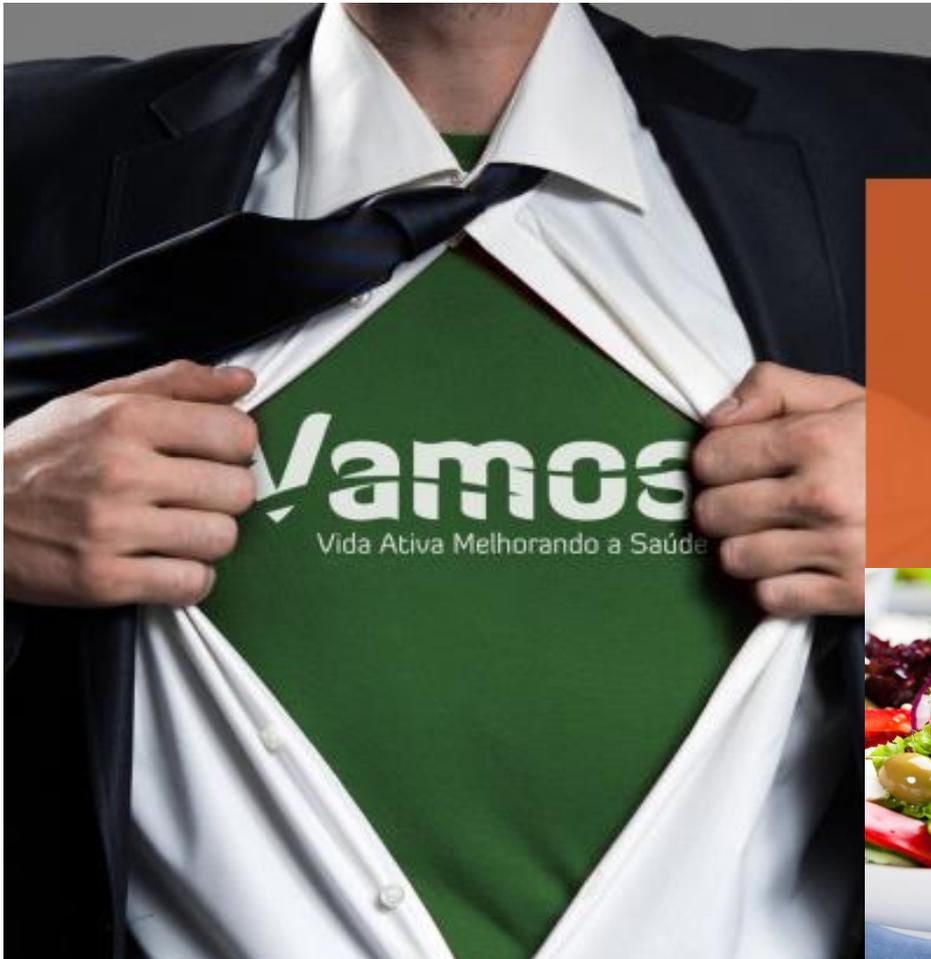
# Alternativa

- ✓ Programas de MC
- ✓ Necessidades e metas individuais
- ✓ Mudanças graduais e duradouras

**Autonomia**



# O Programa



*O VAMOS (Vida Ativa Melhorando a Saúde) é um programa de mudança de comportamento que objetiva motivar as pessoas a adotarem um estilo de vida ativo e saudável com relação à atividade física e alimentação.*

[www.vamos.ufsc.br](http://www.vamos.ufsc.br)



*(Benedetti et al., 2017)*

**Vamos**  
Vida Ativa Melhorando a Saúde



**FILOSOFIA**

Desenvolver atitudes, habilidades e competências para promover a autonomia na escolha de um estilo de vida ativo e saudável em relação à atividade física e alimentação, valorizando os contextos culturais

# Metodologia



# Modalidade



**Presencial**

- ✓ Multiplicador - mediador
- ✓ 9 meses
- ✓ Turmas de até 25 pessoas
- ✓ Duração = 01h30 - 02h00min



**On-line**

- ✓ Multiplicador - orientador
- ✓ 9 meses
- ✓ Individual
- ✓ Duração = depende do usuário

- ✓ **atividade física**
- ✓ **alimentação adequada e saudável**
- ✓ enfrentar obstáculos
- ✓ superar desafios
- ✓ estabelecer metas
- ✓ auto monitoramento





# TREINAMENTO PARA MULTIPLICADORES



Clique nas imagens para navegar pelos módulos.

**LEMBRE-SE:** Os módulos e atividades estarão ocultos até que você conclua a etapa anterior.



**Apresentação**



**MÓDULO I - Conhecendo o VAMOS**



**MÓDULO II - Mudando o Estilo de Vida com o VAMOS**



**MÓDULO III - Conduzindo Grupos de Pessoas no VAMOS**



**MÓDULO IV - Implantando o VAMOS**



**MÓDULO V - Avaliando o VAMOS**

Capacitar profissionais da área da saúde para implementar o programa em diferentes locais

Universidades, Hospitais, Unidades Básicas de Saúde, Planos de Saúde e demais instituições público-privado

## Certificação

- ✓ Plataforma Moodle
- ✓ Gratuito
- ✓ Duração de 20 horas
- ✓ Certificação por dois anos
- ✓ Avaliação final = 80% aproveitamento

## Multiplicadores



53 Profissionais de Saúde  
Certificados

*(Meurer et al., 2019; Jose et al., 2018; Gerage et al., 2017)*

# Dados do VAMOS



Atividade Física Leve



10% AF Moderada/Vigorosa



Comportamento Sedentário



*(Meurer et al., 2019; Gerage et al., 2017)*



# Dados do VAMOS

- ↑ Consumo de verduras  
legumes crus
- ↓ Consumo de temperos  
industrializados
- ↓ Redução do Peso Corporal
- ↓ Marcadores biológicos como  
colesterol, níveis glicêmicos  
e pressão arterial sistêmica

*(Meurer et al., 2019; Gerage et al., 2017)*

<http://www.re-aim.org/>



Seção Especial

**RBAFS** Revista Brasileira  
de Atividade Física  
& Saúde  
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

[rbafs.org.br](http://rbafs.org.br)

# Tradução e adaptação do Check List RE-AIM para a realidade Brasileira



Translation and adaptation of the RE-AIM Check List for Brazilian reality

*(Brito et al., 2018; Almeida et al., 2013;)*

# VAMOS incorporar o programa de mudança de comportamento na Atenção Básica à Saúde?



- ✓ **Tecnologia inovadora**
- ✓ **Educação em saúde**
- ✓ **Autocuidado apoiado**
- ✓ **Multidisciplinar**
- ✓ Estratégia eficiente para MC
- ✓ Replicável em qualquer contexto
- ✓ Facilmente inserida no processo de trabalho
- ✓ Treinamento para profissionais de saúde





A UFSC lança a 2ª edição  
do **Treinamento para  
Implantação do Programa VAMOS.**

SEJA UM **MULTIPLICADOR DO VAMOS!**

INSCREVA-SE JÁ!



LAMGE  
Laboratório de Estudos em Gestão  
Mestrado em Planejamento e Desenvolvimento



Vamos  
Vida Ativa Melhorando a Saúde

Prezado (a) Profissional de Saúde,

A UFSC está com as inscrições abertas para o **TREINAMENTO VAMOS** direcionado aos profissionais da Atenção Básica à Saúde. O treinamento é **gratuito** e realizado na modalidade à distância (**on-line**). Contamos com a sua participação. Entre no site do VAMOS e faça sua inscrição: [vamos.ufsc.br](http://vamos.ufsc.br)

**VAMOS TORNAR O MUNDO MAIS ATIVO E SAUDÁVEL!**

# Pesquisadores



**Tânia Benedetti**

**Coordenadora  
UFSC**



Cassiano Rech

UFSC



Luiz S. Ribas

UFSC



Aline Lopes

UFMG



Wojtek C-Zajko

Illinois - EUA



Andiará Schwingel



Fábio Almeida

Nebraska - EUA



Fabiana Silva

# Referências

- Almeida, F. A., Brito, F. A., Estabrooks, P. A. (2013). Modelo RE-AIM: Tradução e adaptação cultural para o Brasil. *Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social*, (1)1, 6-16.
- Bandura, A., Azzi, R. G. & Polydoro, S. (2011). *Teoria Social Cognitiva: conceitos básicos*. Porto Alegre: Artmed.
- Benedetti, T. R. B., Manta, S. W., Gomez, L. S. & Rech, C. R. (2017). Logical model of a behavior change program for community intervention – Active Life Improving Health – VAMOS. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 22(3), 309-313.
- Bielemann, R. M., Silva, B. G., Coll, C. V., Xavier, M. O. & Silva, C. G. (2015). Burden of physical inactivity and hospitalization costs due to chronic diseases. *Revista de Saúde Pública*, 49(75), 1-8.
- Borges, L. J. (2009). *Influência de um programa de exercício físico na saúde mental e na aptidão funcional de idosos usuários dos Centros de Saúde de Florianópolis*. Dissertação de Mestrado em Educação Física, Centro de Desportos Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, SC.
- Brasil (2011). Ministério da Saúde. *Plano de ações estratégicas para o enfrentamento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) no Brasil 2011-2022*. Ministério da Saúde, Brasília, DF. Brasil (2017). *VIGITEL Brasil 2016: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico: estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2016*. Ministério da Saúde, Brasília, DF.
- Brito, F. A., Benedetti, T. R.B., Tomicki, C., Konrad, Sandreschi, P. F., Manta, S. W., Almeida, F. (2018). Tradução e adaptação do check list RE-AIM para a realidade brasileira. (2018). *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, 23: e0033.
- Gerage, A. M., Benedetti, T. E. B., Ritti-Dias, R. M., Santo, A. C. O., Souza, B. C. C. & Almeida, F. A. (2017). Effectiveness of a behavior change program on physical activity and eating habits in patients with hypertension: a randomized controlled trial. *Journal of Physical Activity and Health*, 14,943-952.

# Referências

Hallal, P. C., Andersen, L.B., Bull, F. C., Guthold, R., Haskell, W., & Ekelund U. (2012). Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *The Lancet*, 380(9838), 247-257.

José, H. P. M., Konrad, L. M., Ribeiro, C. G. & Benedetti, T. R. B. (2018). Validação do treinamento online para multiplicadores do Programa Vida Ativa melhorando a Saúde (VAMOS). *Journal of Physical Education*. (Prelo).

Lee, I. M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N., Katzmarzyk, P. T. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *The Lancet*, 380(9838), 219-229.

Meurer, S. T., Lopes, A. C. S., Almeida, F. A., Mendonça, R. D., Benedetti, T. R. B. (2019). Effectiveness of the VAMOS Strategy for Increasing Physical Activity and Healthy Dietary Habits: A Randomized Controlled Community Trial. *Health Education & Behavior*.

Ramos, L. R., Malta, D. C., Gomes, G. A. O., Bracco, M. M., Florindo, A. A., Mielke, G. I. et al. (2014). Prevalence of health promotion programs in primary health care units in Brazil. *Revista de Saúde Pública*, 8(5), 837-844.

World Health Organization (WHO) (2017). *Noncommunicable Diseases Progress Monitor*, Geneva. Disponível em: <http://www.who.int/nmh/publications/en/>. Acesso em 20 jun 2018.

**Obrigada!**



[www.vamos.ufsc.br](http://www.vamos.ufsc.br)

[vamos@contato.ufsc.br](mailto:vamos@contato.ufsc.br)

# **Perguntas e respostas**