

**Título:** Programa “LEV – Levante-se, Mova-se, Viva”: uma intervenção tecnológica para aumentar o nível de atividade física e reduzir o comportamento sedentário de trabalhadores administrativos.

**Autores:** José Bontempo Mamêde Neto<sup>1</sup>, Sheilla Tribess<sup>1</sup>, Emerson Sebastião<sup>2</sup>, Gabriel Felipe Arantes Bertochi<sup>1</sup>, Jéssica de Fátima Xavier dos Santos<sup>1</sup>, Jeffer Eidi Sasaki<sup>1</sup>

Universidade Federal do Triângulo Mineiro<sup>1</sup>, Northern Illinois University<sup>2</sup>

**Introdução:** A atividade física ocupacional apresentou reduções substanciais nas últimas décadas. Nesse sentido, intervir no ambiente de trabalho e buscar estratégias que diminuam o comportamento sedentário (CS) e aumentem o nível de atividade física (NAF) tornam-se necessários.

**Objetivo:** Investigar a efetividade de modificar o NAF e CS de trabalhadores administrativos por meio de um programa de intervenção remoto que aliou o envio de mensagens de texto, boletins informativos e sessões de *coaching online* associadas à Teoria Social Cognitiva.

**Métodos:** A amostra foi composta por 30 servidores administrativos da UFTM. Foi realizada uma intervenção tecnológica norteada pela Teoria Social Cognitiva. O Programa LEV teve duração de 12 semanas e foi dividido em três momentos de avaliação (PRÉ, MEIO e PÓS). No momento PRÉ (sete dias antes da intervenção), os participantes foram avaliados quanto ao NAF e CS (utilizando o acelerômetro *ActiGraph* GT9X Link) e quanto à autoeficácia e barreiras percebidas para prática de atividade física (utilizando questionários específicos, via *google* formulários). No MEIO (entre os dias 40-50), foi reavaliado o NAF e CS. No momento PÓS (logo após o final da intervenção), os participantes repetiram todas as avaliações realizadas no momento PRÉ. Para comparação PRÉ e PÓS da intervenção das variáveis autorrelatadas foi realizado o teste de Wilcoxon pareado. Para comparar o NAF e CS entre os três momentos foi realizada ANOVA de medidas repetidas e Post Hoc de Bonferroni. A significância estatística foi  $p \leq 0,05$ .

**Resultados:** Não houve mudanças significativas para o NAF (275,07 para 288,19 min/dia –  $p=0,16$ ), CS (492,80 para 456,30 min/dia –  $p=0,09$ ) e autoeficácia percebida (1,40 para 1,53 –  $p=0,24$ ) comparando os momentos da pesquisa. Em relação às barreiras para atividade física notou-se mudança de 2,7 para 3,5 ( $p=0,001$ ) na média das respostas dos trabalhadores comparando os momentos PRÉ e PÓS da intervenção.

**Conclusão:** Os resultados mostraram que não é necessário apenas incentivar a mudança no nível de atividade física e comportamento sedentário no ambiente de trabalho, mas também avaliar possibilidades para reduzir as barreiras para a prática de atividade física.

**TABELA 1** – Média dos scores das repostas para Barreiras para prática de Atividade Física entre momentos PRÉ e PÓS intervenção.

Barreiras para prática de AF	MÉDIA	DESVIO PADRÃO	Valor de Z	Sig (p)
PRÉ	2,7778	0,64051	-4,001 <sup>b</sup>	0,001*
PÓS	3,5556	0,57735		

<sup>b</sup>= respostas positivas às barreiras apresentadas

\* valores de média  $\geq 3,0$  correspondem à “quase sempre” ou “sempre”

\* valores de média  $< 3,0$  correspondem à “às vezes”, “raramente” ou “nunca”

\*  $p$ =significância estatística ( $p < 0,05$ )