

ESTÁGIO DE INTENÇÃO DE MUDANÇA DE COMPORTAMENTO PARA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM DOCENTES DE ESCOLAS PÚBLICAS DA REGIÃO CENTRAL DO RIO GRANDE DO SUL

Nicanor da Silveira Dornelles (NESEFIS-UFSM)

profedfnica@gmail.com

Veronica Silva Rufino Dornelles (NESEFIS-UFSM)

veronicasrd@gmail.com

Daniela Lopes dos Santos (NESEFIS-UFSM)

lopesdossantosdaniela@gmail.com

Resumo

Introdução: Apesar de todas as recomendações e mesmo que os conceitos de um estilo de vida saudável tenham sido estudados, a inatividade física é ainda um problema em países em desenvolvimento; e as razões para a não adesão a um estilo de vida ativo têm sido estudadas em todo o mundo. O fato de um indivíduo estar ciente dos benefícios da prática de atividade física, não necessariamente resulta em adoção ou manutenção de um estilo de vida ativo. Estudos que buscam entender os fatores que influenciam a prática de atividade física, seja para sua adoção, manutenção ou desistência, estão diretamente ligados às investigações sobre o comportamento humano. A mudança de comportamento é influenciada por uma tríade de fatores que interagem: fatores ambientais, pessoais e do próprio comportamento. A comunicação entre estes fatores determina a mudança de comportamento, sendo que uma intervenção será efetiva quando utilizar técnicas e estratégias específicas para cada estágio de mudança. **Objetivo:** Identificar os Estágios de Intenção de Mudança de Comportamento para a prática de atividade física de docentes de duas escolas públicas da região central do Rio Grande do Sul. **Metodologia:** Pesquisa descritiva, de corte transversal, composta por 35 docentes, sendo oito do sexo masculino e 27 do sexo feminino, com média de idade de 43,9±9,1 anos. Como instrumento de coleta utilizou-se o Questionário de Estágio de Comportamento para a Atividade Física proposto por Prochaska e Marcus (1994). **Resultados:** Dos docentes estudados, 60% (n=21) se encontravam nos estágios considerados fisicamente inativos, estando nos estágios de pré-contemplação (14,3%), contemplação (25,7%) e preparação (20%). No entanto, 40% (n=14) se encontravam nos estágios fisicamente ativos, estando nos estágios de ação (8,6%) e manutenção (31,4%). **Conclusão:** A maioria dos docentes do estudo se encontrava nos estágios considerados fisicamente inativos, necessitando de um estímulo para tornarem-se e manterem-se fisicamente ativos.

Palavras-chave: Comportamento, Atividade física, Docente.

INTRODUÇÃO

A comunidade científica está ciente dos efeitos positivos da atividade física na prevenção de doenças crônicas e na promoção da saúde. Muitos estudos têm evidenciado o estilo de vida ativo como um fator de proteção contra inúmeras doenças e agravos não transmissíveis (DANTS) como diabetes tipo II, hipertensão e doença arterial coronariana, entre outras, e como um excelente meio de promoção da saúde (LEE et al., 2012; NAHAS, 2013).

A prática regular de atividade física interfere beneficemente em todas as esferas desde a autoexpressão até a saúde. Nesta última esfera, a prática de atividade física é reconhecida como uma importante e barata estratégia para prevenção, proteção, promoção e reabilitação da saúde (GOBBI et al., 2005; BRAZÃO et al., 2009).

Apesar do conhecimento sobre a importância da atividade física estar bem difundido, pouco se sabe sobre os Estágios de Intenção de Mudança de Comportamento (EMC) para prática de atividade física em adultos, principalmente docentes de escola pública do estado do Rio Grande do Sul. O fato de um indivíduo estar ciente dos benefícios da prática de atividade física, não necessariamente resulta em adoção ou manutenção de um estilo de vida ativo.

A motivação principal deste estudo é identificar em qual estágio de comportamento em relação à prática de atividades físicas encontram-se os docentes de duas escolas públicas estaduais da região central do Rio Grande do Sul, com intuito de direcionar ações preventivas e educativas relativas a um comportamento saudável, questionando-se: **Qual a prevalência dos estágios de intenção de mudança de comportamento para prática de atividades físicas dos docentes de duas cidades na região central do Rio Grande do sul?**

OBJETIVO

Identificar a prevalência dos estágios de intenção de mudança de comportamento em relação à prática de atividades físicas de docentes de duas escolas públicas da região central do Rio Grande do Sul, Brasil.

DESENVOLVIMENTO

Estudos que buscam entender os fatores que influenciam a prática de atividade física seja para sua adoção, manutenção ou desistência estão diretamente ligados às investigações sobre o comportamento humano (MARTINS, 2000; GUEDES et al., 2006).

A mudança de comportamento é influenciada por uma tríade de fatores interagindo: fatores ambientais, pessoais e do próprio comportamento (SHERWOOD e JEFFERY, 2000). A interação mútua desses fatores determina a mudança de comportamento, bem como foi proposto por Bandura (1986) na Teoria Cognitivo-Social. Dentro deste constructo, o modelo transteorético tem se mostrado como um dos mais promissores no contexto de promoção da saúde.

A principal característica do Modelo Transteorético, é a suposição da necessidade da intenção de mudança, e da identificação do nível de prontidão para mudar, para que assim ocorra uma modificação do comportamento. Ou seja, segundo este modelo, uma intervenção será efetiva se utilizar técnicas e estratégias específicas para cada estágio de mudança (PROCHASKA et al., 1992). Modificar um comportamento é passar por um percurso cíclico e gradual, sendo cada EMC mutuamente exclusivo (MEURER, 2008).

Os EMC referem-se, então, à condição na qual o indivíduo se encontra com relação aos seus hábitos e intenções de iniciar ou manter a prática da atividade física. Os EMC são normalmente classificados como: 1) Pré-contemplação: O indivíduo não pratica atividade física regular, e não tem a intenção de mudar o seu comportamento; 2) Contemplação: O indivíduo não pratica, mas apresenta intenções de iniciar a prática em até seis meses; 3) Preparação: O indivíduo tem intenção de iniciar a prática de atividade física nos próximos 30 dias, ou pratica, mas irregularmente; 4) Ação: o indivíduo pratica atividade física regularmente, mas há menos de 6 meses; 5) Manutenção: O indivíduo pratica atividade física regularmente por seis meses ou mais (MARCUS et al., 1994; WALLACE e LAHTI, 2005; MEURER, 2008).

Para que o desenvolvimento de intervenções e incentivos à prática regular de atividade física seja adequado, torna-se importante identificar o estágio de comportamento e fatores que caracterizam os indivíduos em cada estágio. Assim, podem ser fundamentadas intervenções mais específicas, as quais serão mais efetivas na promoção do estilo de vida ativo.

METODOLOGIA

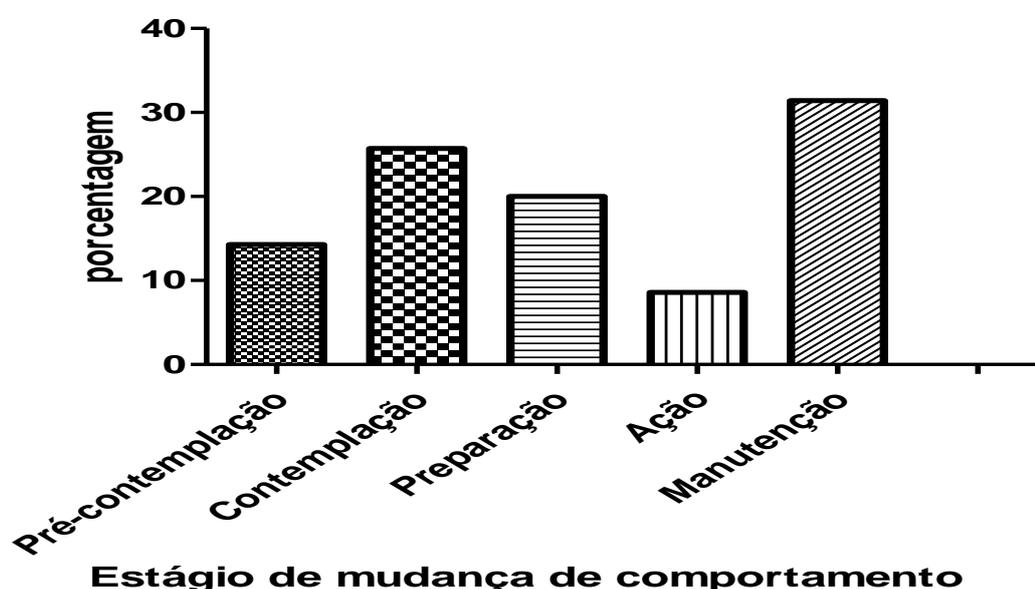
A presente pesquisa caracteriza-se como descritiva, de corte transversal (THOMAS et al., 2012). O grupo estudado foi composto de 35 docentes, sendo oito do sexo masculino e 27 do sexo feminino, de duas escolas públicas localizadas na região central do Rio Grande do Sul nos municípios de Santa Maria e São Martinho da Serra. Para avaliar os estágios de prontidão para mudança comportamental foi utilizado o Questionário de Estágios de Comportamento para a Atividade Física proposto por Prochaska e Marcus (1994).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O grupo de docentes apresentou uma média de idade de $43,9 \pm 9,1$ anos. A maioria dos docentes (60%; $n=21$) se encontravam nos estágios considerados fisicamente inativos, estando nos estágios de pré-contemplação (14,3%), contemplação (25,7%) e preparação (20%). No entanto, 40% ($n=14$) encontravam-se nos estágios fisicamente ativos, estando nos estágios de ação (8,6%) e manutenção (31,4%), como representado no gráfico 1.

Os resultados corroboram com a estimativa que no Brasil cerca de 60% das pessoas sejam insuficientemente ativas (MATSUDO, 2005).

Gráfico 1: Dados percentuais do EMC dos docentes



CONCLUSÕES

A maioria dos docentes do estudo se encontrava nos estágios considerados fisicamente inativos (estágios de pré-contemplação, contemplação e preparação), além de apenas 20 % pretenderem mudar o comportamento e adotar um hábito saudável; necessitando de um estímulo para tornarem-se e manterem-se fisicamente ativos. Destaca-se a necessidade dos docentes que se encontram nos estágios fisicamente inativos, de adotarem uma atitude diferenciada em relação à atividade física, visando um comportamento ativo, na busca de um compromisso com a qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

BANDURA, A. **Social foundations of thought and action**. Englewood Cliffs: Prentice-Hall, 1986.

BRAZÃO, M. L. et al. Estágios de mudança de comportamento e barreiras percebidas à prática de atividade física em idosos residentes em uma cidade de médio porte do Brasil. **Motriz**, Rio Claro, v.15 n.4, p.759-767, out./dez. 2009

GUEDES, D. P. et al. Estágios de Mudança de Comportamento e Prática Habitual de Atividade Física em Universitários. **Revista Bras.Cineantropom. Desempenho Hum.** v. 8, n. 4, p. 5-15, 2006.

GOBBI, S. et al. **Bases teórico-práticas do condicionamento físico**. Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan, 2005

LEE, I. M. et al. Lancet Physical Activity Series Working Group. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. **Lancet**, 380 (9838), p. 219-29, 2012.

MARCUS, B. H. et al. Application of theoretical Models to Exercise Behavior among Employed women. **American Journal of Health Promotion**, v. 1, n. 9, p. 49-55, 1994.

MARTINS, M. O. **Estudo dos fatores determinantes da prática de atividades físicas de professores universitários**. 2000. Dissertação (Mestrado Programa de Pós-graduação de Educação Física) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2000.

MATSUDO, V. K. R. Sedentarismo: como diagnosticar e combater a epidemia. **Diagnost & Tratam**; v.10, n. 2, p. 109-110, 2005.

MEURER, S. T. Motivos para a prática de atividade física de idosos: uma revisão sistemática dos instrumentos utilizados para mensurar a motivação. **Estud. interdiscip. envelhec.**, Porto Alegre, v. 13, n. 2, p. 191-203, 2008.

NAHAS, M. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida**. 4. ed. - Londrina: Midiograf, 2013.

PROCHASKA, J. O. et al. In search of how people change: applications to addictive behaviors. **American Psychologist**, Washington, v.47, n.9, p.1102-1114, 1992.

PROCHASKA, J. O.; MARCUS, B. M. **The trans-theoretical model**: applications to exercise. In R.K. Dishman (Ed.) *Advances in Exercise Adherence*. Illinois: Hum Kinetics; 1994.

SHERWOOD, N. E.; JEFFERY, R. W. The Behavioral Determinants of Exercise: Implications for Physical Activity Interventions. **Annual Review Nutrition**, n. 2, p. 21-44, 2000.

THOMAS, J. R. et al. **Métodos de Pesquisa em Atividade Física**. 6ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2012.

WALLACE, K. A.; LAHTI, E. Motivation in Later Life: a psychosocial perspective. **Topics in Geriatric Rehabilitation**, Gaithersburg, v. 21, n. 2, p. 95-106, 2005.