

ESTÁGIO DE MUDANÇA DE COMPORTAMENTO PARA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM PROFESSORES DE UMA ESCOLA PÚBLICA

NICANOR DA SILVEIRA DORNELLES¹
VERONICA SILVA RUFINO DORNELLES²
CARLA CORADINI³
DANIELA LOPES DOS SANTOS⁴

RESUMO

Objetivo: Identificar os Estágios de Mudança de Comportamento para a prática de atividade física de professores de uma escola pública de Santa Maria - RS. **Método:** Pesquisa descritiva, de corte transversal, composta por 20 professores, sendo três do sexo masculino e 17 do sexo feminino, com média de idade de $45,6 \pm 10,28$ anos. Como instrumento utilizou-se o Questionário de Estágios de Comportamento para a Atividade Física proposto por Prochaska e Marcus (1994). **Resultados:** Dos professores estudados, 60% (n=12) se encontravam nos estágios considerados fisicamente inativos, estando nos estágios de preparação (10%), contemplação (25%) e pré-contemplação (25%). No entanto, 40% (n=8) se encontravam nos estágios fisicamente ativos, estando nos estágios de manutenção (15%) e ação (25%). **Conclusão:** A maioria dos professores do estudo se encontrava nos estágios considerados fisicamente inativos, necessitando de um estímulo para tornarem-se e manterem-se fisicamente ativos.

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

¹ Mestrando do Curso de Educação Física da UFSM. E-mail: profedfnica@gmail.com

² Profissional de Educação Física. Especialista em Atividade Física e Saúde. E-mail: veronicasrd@gmail.com

³ Docente da Escola Estadual Olavo Bilac. Mestre em Matemática. E-mail: carlacoradini@yahoo.com.br

⁴ Professora Titular do Curso de Educação Física UFSM. E-mail: lopesdossantosdaniela@gmail.com

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). No entanto, apesar da abundância de informações que demonstram os benefícios da prática de atividade física, estima-se que no Brasil cerca de 60% das pessoas sejam insuficientemente ativas (MATSUDO, 2005). Apesar do conhecimento sobre a importância da atividade física estar bem difundido, pouco se sabe sobre os Estágios de Mudança de Comportamento (EMC) para prática de atividade física em adultos. 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.

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.

Este estudo teve como objetivo identificar os estágios de mudança de comportamento para a prática de atividade física de professores de uma escola pública do sul do Brasil.

METODOLOGIA

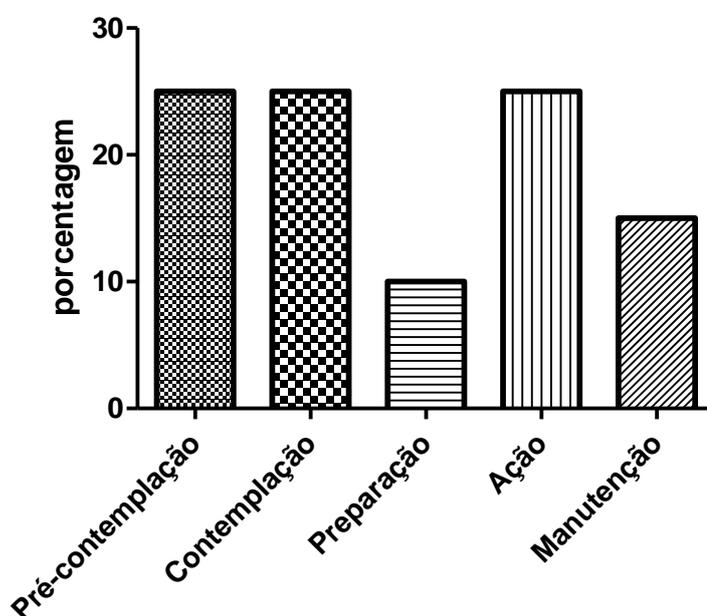
A presente pesquisa caracteriza-se como descritiva, de corte transversal (THOMAS, NELSON e SILVERMAN, 2012). O grupo estudado foi composto de 20 professores, sendo três do sexo masculino e 17 do sexo feminino, de uma escola pública estadual do município de Santa Maria - RS. Como instrumento de coleta de dados utilizou-se o Questionário de Estágios de Comportamento para a Atividade Física proposto por Prochaska e Marcus (1994).

Os dados percentuais analisados advêm das respostas obtidas do questionário. Para uma melhor compreensão dos resultados, os percentuais são apresentados em forma de grupos, de acordo com sua abrangência e discutidos conforme os objetivos do estudo.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O grupo de professores apresentou uma média de idade de 45,6 ($\pm 10,28$) anos. A maioria dos professores (60%; n=12) se encontravam nos estágios considerados fisicamente inativos, estando nos estágios de pré-contemplação (25%), contemplação (25%) e preparação (10%). No entanto, 40% (n=8) encontravam-se nos estágios fisicamente ativos, estando nos estágios de ação (25%) e manutenção (15%), como representado no gráfico 1.

Gráfico 1: Resultado em dados percentuais do EMC do grupo de professores



Os resultados corroboram com a estimativa que no Brasil cerca de 60% das pessoas sejam insuficientemente ativas (MATSUDO, 2005). Já quando se trata de estudantes universitários, da área da saúde, como é o caso de acadêmicos de Educação Física, que lidam diretamente com as questões relacionadas à atividade física, os índices de indivíduos insuficientemente ativos também são preocupantes totalizando 45,2% (SILVA et al., 2010).

CONCLUSÕES

A maioria dos professores do estudo se encontrava nos estágios considerados fisicamente inativos (estágios de pré-contemplação, contemplação e preparação), necessitando de um estímulo para tornarem-se e manterem-se fisicamente ativos. Destaca-se a necessidade dos professores que se encontram nos estágios fisicamente inativos, de adotarem uma atitude

diferenciada em relação a atividade física, visando um comportamento ativo, na busca de um compromisso com a qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

LEE I.M.; SHIROMA E.J.; LOBELO F., PUSKA P.; BLAIR S.N.; KATZMARZYK P.T.; **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 2012; 380(9838):219-29.

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.

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

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

SILVA D.A.S.; MAGALHÃES I.; PEREIRA I.M.M. **Estágios de mudança de comportamento para atividade física e fatores associados em acadêmicos de educação física.** Rev Bras Ativ Fis Saude 2010; 5(1): 15-20.

THOMAS, J.R.; NELSON, J.K.; SILVERMAN, S.J. **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.