



12 e 13 de Novembro de 2018

8^o Fórum de Pós-Graduação do Colégio
Brasileiro de Ciências do Esporte

5^o Fórum de Pesquisadores das Subáreas
Sociocultural e Pedagógica da Educação Física



**PROGRAMA DE ACONSELHAMENTO DE ATIVIDADE FÍSICA EM
UNIDADES DE SAÚDE PARA IDOSOS: RESULTADOS NOS ESTÁGIOS DE
COMPORTAMENTO DE SAÚDE**

Amanda Suely Rodriguez de Vargas, Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS)

amanda.rvargas2@gmail.com

PALAVRAS-CHAVE: idoso; exercício; educação em saúde.

INTRODUÇÃO

A educação para a saúde tem uma relação clara com as questões colocadas pelo envelhecimento, especialmente no que se concerne à manutenção de estilos de vida ativo (FARINATTI, 2008). Os programas relacionados à atividade física trazem inúmeros benefícios à população idosa, apresentando-se como estratégia na busca de um envelhecimento saudável. Tais atividades podem ser priorizadas em unidades de saúde, trazendo benefícios físicos e psicossociais, além de gerar grande economia no setor de saúde (SIQUEIRA et al., 2009).

Existem diversas teorias que explicam porque as pessoas praticam ou não determinados comportamentos de saúde. O Modelo Transteórico pode ser considerado um instrumento promissor de auxílio à compreensão da mudança comportamental relacionada à saúde, assim, o resultado da avaliação implica melhores estratégias para a promoção da mudança de comportamento (CALHEIROS et al., 2006). O modelo sustenta que as pessoas progridem por meio de cinco estágios (pré-contemplação, contemplação, preparação, ação e manutenção), sendo possível criar estratégias específicas para mudança através do conhecimento do estágio em que o indivíduo se encontra e facilitar a mudança (SPENCER et al., 2006).



O objetivo do estudo foi avaliar o estágio de comportamento de saúde em idosos antes e após participação em um programa de aconselhamento de atividade física em unidades de saúde.

METODOLOGIA

É um estudo quase-experimental. Participaram 22 idosos (média de idade de $67,5 \pm 7,8$ anos) participantes do programa de extensão "Vidas em Movimento", o qual tinha por objetivo incentivar e educar em relação à importância da atividade física na promoção da saúde, tendo sido realizado em unidades de saúde do Distrito de Saúde Glória/Cruzeiro/Cristal em Porto Alegre/RS.

Utilizou-se a escala de mudança de comportamento (DUMITH et al., 2008) para identificar o estágio de comportamento de mudança à prática de atividade física baseado no modelo transteórico, permitindo distinguir aqueles que estariam dispostos a fazer mudanças no seu estilo de vida dos que não pretendiam. A análise descritiva utilizou frequência e percentual, teste de *Wilcoxon* para dados não paramétricos com nível de significância de 95% ($p \leq 0,05$) no programa SPSS.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados indicam que na avaliação pré, a maioria dos idosos 72,7% ($n=16$) estava no estágio de preparação, 27,3% ($n=6$) no estágio de ação e nenhum de manutenção. Na avaliação pós, houve mudança nos resultados, em que a maioria dos idosos do grupo aconselhamento encontrava-se no estágio manutenção (45,5%), ação (40,9%) e preparação (13,6%). A análise estatística indicou que houve diferença estatística significativa na mudança de comportamento nesse programa ($p=0,003$).

Brazão et al. (2009) analisaram a prevalência dos estágios de mudança de comportamento em idosos de Rio Claro, 50,6% idosos encontrava-se no estágio pré-contemplação, seguido por manutenção (22,7%), ação (12,6%), contemplação (8,8%) e preparação (5,2%). Assim como no estudo de Sousa (2014), com idosos atendidos no serviço

12 e 13 de Novembro de 2018

8^o Fórum de Pós-Graduação do Colégio
Brasileiro de Ciências do Esporte

5^o Fórum de Pesquisadores das Subáreas
Sociocultural e Pedagógica da Educação Física



público de saúde, 42% foram classificados no estágio de manutenção (42%) e 24,67% no estágio de pré-contemplação. Em ambos os estudos, os maiores percentuais são observados nos estágios pré-contemplação e manutenção.

CONCLUSÃO:

Neste estudo, nenhum idoso foi classificado nos estágios de pré-contemplação e contemplação. Na avaliação pós, a maioria encontrava-se no estágio de ação e manutenção, mostrando que os idosos da amostra são mais ativos quando comparados com outros estudos com a mesma população. Os programas de aconselhamento proporcionam mudanças de hábitos, atitudes e comportamentos atrelados ao aumento de conhecimento, qualidade de vida e promoção da saúde.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRAZÃO, M.C. *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**, v.15, n.4, 2009.

CALHEIROS, P. R., OLIVEIRA, M. S.; ANDRETTA, I. Descrição do modelo transteórico in: Werlang, B. & Oliveira, M. S. **Temas em psicologia clínica**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2005.

DUMITH, S. C., et al. Estágios de Mudança de Comportamento para a prática de Atividade Física: uma revisão de literatura. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v.10, n.3, p. 301–307, 2008.

SIQUEIRA, F. V. *et al.* Aconselhamento para a prática de atividade física como estratégia de educação à saúde. **Caderno de saúde pública**, Rio de Janeiro, v. 25, n. 1, p. 203-213, 2009.

SOUSA, F.C. **Prática de atividade física em idosos: autoeficácia, benefícios e barreiras percebidas**. Dissertação (Mestrado) - Universidade de Brasília, Faculdade de Ed. Física, Programa de Pós-Graduação, 2014.



12 e 13 de Novembro de 2018

8^o Fórum de Pós-Graduação do Colégio
Brasileiro de Ciências do Esporte

5^o Fórum de Pesquisadores das Subáreas
Sociocultural e Pedagógica da Educação Física



SPENCER L. *et al.* Applying the transtheoretical model to exercise: a systematic and comprehensive review of the literature. **Health promot pract.**;v.7, n.4, p.:428-43, 2006.