

Associação entre estágio de mudança de comportamento e barreiras para a prática de exercícios físicos em idosos

Association between behavior change stage and barriers to exercise in the elderly

<https://doi.org/10.5335/rbceh.?????.?????>

Regiane Oliveira Lisboa^{1✉}, Pedro Marco Karan Barbosa², Gilsenir Maria Prevelato de Almeida Dátilo³ e Eduardo Federighi Baisi Chagas⁴

Resumo

O objetivo deste estudo foi investigar a associação entre estágio de mudança de comportamento em relação ao exercício físico e as barreiras atribuídas a sua não prática em idosos. Trata-se de uma pesquisa de campo tipo exploratória de abordagem quantitativa, realizada com idosos na faixa etária de 60 a 79 anos, frequentadores das Unidades de Saúde da Família de um município do interior de São Paulo. Sobre os Estágios de Mudança de Comportamento (EMC), os principais achados neste estudo foram: dentre aqueles que perceberam maiores barreiras, todos estavam nos níveis de pré-contemplação e contemplação. É necessário observar cada nível que o indivíduo se encontra e a partir daí traçar metas e objetivos para que haja um direcionamento eficaz e o engajamento para a prática de exercícios.

Palavras-chave: mudança de comportamento. exercício físico. idoso.



RBCEH

Revista Brasileira de Ciências
do Envelhecimento Humano



CIEEH2022

Congresso Internacional de Estudos do
Envelhecimento Humano



REPRINTE

Rede de Programas Interdisciplinares em Envelhecimento

V SIMPÓSIO REPRINTE

¹Faculdade de Medicina de Marília_Regiane Oliveira Lisboa, Marília, Brasil. ²Faculdade de Medicina de Marília_Pedro Marco Karan Barbosa, Marília, Brasil. ³Universidade Estadual Paulista_Gilsenir Maria Prevelato de Almeida Dátilo, Marília, Brasil. ⁴Universidade de Marília_Eduardo Federighi Baisi Chagas, Marília, Brasil.

✉regianelisboa@yahoo.com.br.

Introdução

O aumento da expectativa de vida vem ocasionando mudanças e transformações do envelhecimento em toda a população mundial. A prática de exercícios físicos no início da idade adulta, poderá contribuir para um envelhecimento saudável e uma melhor qualidade de vida na velhice. De acordo com Pillat, Nielsson e Schneider (2019), o exercício físico pode ser utilizado como estratégia para amenizar os processos de declínio decorrentes do envelhecimento.

Apesar dos amplos benefícios, a prevalência de inatividade física é alarmante ao redor do mundo e tem sido associada a maiores níveis de morbidade e mortalidade (LONG *et al.*, 2015).

Para que os idosos realizem a atividade física é necessário que ocorra a mudança do comportamento a fim de que aconteça a quebra das barreiras que dificultam a realização do exercício físico.

A mudança de comportamento é influenciada por uma tríade de fatores, de acordo com Sherwood e Jeffery (2000), interagindo fatores ambientais, pessoais e do próprio comportamento.

Diante do exposto, o objetivo deste artigo foi investigar a associação entre estágio de mudança de comportamento em relação ao exercício físico e as barreiras atribuídas a sua não prática, de idosos que frequentam as Unidades de Saúde da Família (USF) em uma cidade do interior de São Paulo.

Materiais e métodos

Trata-se de uma pesquisa de campo, com idosos de idade entre 60 e 79 anos, homens e mulheres, que frequentavam as Unidades de Saúde da família de um município do interior de São Paulo.

A coleta de dados realizou-se no período de janeiro a março de 2020 e utilizou-se a aplicação de três questionários, sendo dois questionários elaborados pela pesquisadora, um sociodemográfico, e um sobre conhecimentos e prática acerca do exercício físico e atividade, além de uma escala já validada, para identificar as barreiras para a prática do exercício físico. (HIRAYAMA, 2006; GOBBI *et al.*, 2012). No segundo questionário, a partir de questões norteadoras, realizou-se uma classificação em relação aos estágios de mudança de comportamento (EMC), baseado no modelo transteórico (PROCHASKA, DICLEMENTE e NORCROSS 1992).

Para a análise dos dados, as variáveis qualitativas foram descritas pela distribuição de frequência absoluta(f) e relativa (%) e as variáveis quantitativas pela média e desvio-padrão (DP). A associação entre as variáveis qualitativas foram analisadas pelo teste do Qui-quadrado e a distribuição de normalidade das variáveis quantitativas pelo teste de Kolmogoriv-Smirnov. O nível de significância adotado foi de 5% ($p \leq 0,05$), sendo os dados analisados no software SPSS versão 19.0. O número total de idosos participantes do estudo foi de 202.

Resultados e discussão

O presente estudo entrevistou idosos que frequentavam as Unidades de Saúde da Família (USF) e investigou a associação entre estágio de mudança de comportamento em relação ao exercício físico e as barreiras atribuídas a sua não prática.

Sobre os Estágios de Mudança de Comportamento (EMC), os principais achados neste estudo e que apresentaram diferença significativa entre a presença de barreira e o estágio de mudança de comportamento, totalizaram o número de 13 barreiras das 22. Considerando as barreiras de maiores percentuais temos: “tenho medo de me machucar, cair ou prejudicar minha saúde”, “não conseguiria dar continuidade ou desistiria logo”, “tenho uma doença, lesão ou uma incapacidade que dificulta ou me impede”, “preciso descansar e relaxar no meu tempo livre”, “já sou suficientemente ativo”, “não tenho dinheiro suficiente para isso”.

Em todas as barreiras encontradas no estudo, os idosos que as consideraram se encontravam nos Estágios de Mudança de Comportamento nos níveis de pré-contemplação e contemplação.

Os Estágios de Mudança de Comportamento proposto por Prochaska, Diclemente e Norcross, (1992), apresentam cinco níveis de classificação: pré-contemplação: o indivíduo não pratica e não têm intenção de mudar o seu comportamento; contemplação: o indivíduo não pratica, mas pretende iniciar em até seis meses; preparação: tem intenção de iniciar a prática de atividade física (AF) nos próximos 30 dias ou a pratica, mas irregularmente; ação: pratica AF regularmente, mas há menos de seis meses e manutenção: já pratica há mais de seis meses. No estudo de Brazão *et al.*, (2009), cujo objetivo era analisar a prevalência dos estágios e as barreiras em 79 (setenta e nove) idosos residentes em uma cidade de médio porte do estado de São Paulo, verificou-se que metade da população do estudo encontrava-se no estágio de pré-contemplação, ou seja, não praticava e nem tinha a intenção de praticar o exercício nos próximos seis meses.

Com resultados diferentes nos níveis de estágio, Vargas (2019), identificou que nos estágios de pré-contemplação, contemplação e manutenção, não havia nenhum idoso e os de maiores percentuais encontrados foram: preparação e ação.

Modificar um comportamento não é algo simples, depende de muito fatores, conforme já evidenciamos neste estudo, e apontou Sherwood e Jeffery (2000), a mudança de comportamento é influenciada por uma tríade de fatores interagindo fatores ambientais, pessoais e do próprio comportamento.

Para Brazão *et al.*, (2009), programas de atividade física devem desenvolver através de estratégias, meios que os idosos avancem além do estágio de pré-contemplação.

Conclusão

Ao associarmos a percepção de barreiras aos estágios de mudança de comportamento, verificou-se que dentre as de maiores percentuais encontradas, em todas estas os idosos estavam nos níveis de pré-contemplação e contemplação e evidenciou-se que a menor proporção de barreiras percebidas estava entre aqueles que estavam no estágio de manutenção, ou seja, já praticavam o exercício há mais de seis meses.

Mudar um comportamento é um processo. Mesmo sendo dificultoso, pode-se utilizar destas informações, observando cada nível dos estágios que o indivíduo se encontra e a partir daí traçar metas, estratégias e objetivos para que haja um direcionamento mais eficaz e que realmente ocorra uma mudança e o engajamento na inserção de exercícios no cotidiano para um estilo de vida saudável.

Agradecimentos

A Secretaria Municipal de Saúde do Município de Tupã – SP.

Referências

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**, Rio Claro, v.15 n.4, p.759-767, out/dez 2009. Disponível em : : <https://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/motriz/article/view/2326>. Acesso em 20 de ago 2022.

GOBBI, S. *et al.* Physical Inactivity and Related Barriers: A Study in a Community Dwelling of Older Brazilians. **Journal of Aging Research**, 1-9. 2012. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1155/2012/685190>. Acesso em 20 de ago 2022.

HIRAYAMA, Marcio Sussumu. **Atividade física e doença de Parkinson: mudança de comportamento, auto-eficácia e barreiras percebidas**. 2006. Dissertação (Mestrado) - Curso de Ciências da Motricidade, Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências, Rio Claro, SP, 2006. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/handle/11449/87372>. Acesso em 21 de ago 2022.

LONG, G. *et al.* Mortality benefits of population-wide adherence to national physical activity guidelines: a prospective cohort study. **European journal of epidemiology**, 30 (1), 71-9, jan 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s10654-014-9965-5>. Acesso em 21 de ago 2022.

PILLATT, A. P.; NIELSSON, J.; SCHNEIDER, R. H. Efeitos do exercício físico em idosos fragilizados: uma revisão sistemática. **Fisioterapia e Pesquisa**, 26(2), 210-217, abr/ jun 2019. Disponível em: <https://dx.doi.org/10.1590/1809-2950/18004826022019>. Acesso em 20 de ago de 2022.

PROCHASKA, J. O.; DICLEMENTE, C. C.; NORCROSS, J. C. (1992). In search of how people change. Applications to addictive behaviors. **The American psychologist**, 47(9), 1102–1114. Disponível em: <https://doi.org/10.1037//0003-066x.47.9.1102>. Acesso em 20 de ago de 2022.

SHERWOOD, N. E.; JEFFERY, R. W. (2000). The behavioral determinants of exercise: implications for physical activity interventions. **Annual review of nutrition**, v. 20, 21–44. Disponível em: <https://doi.org/10.1146/annurev.nutr.20.1.21>. Acesso em 21 de ago de 2022.

VARGAS, Amanda Suely Rodriguez de. **Estágios de Mudança de Comportamento e Relação com a Aptidão Física de Idosos Usuários de Unidades de Saúde**. Trabalho de Conclusão de Curso - Bacharelado em Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, RS, 2019. Disponível em : : <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/202236>. Acesso em 21 de ago de 2022.