

VIII SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

XXVI Semana de Iniciação Científica da URCA

04 a 09 de dezembro de 2023

Tema: "INTERIORIZAÇÃO DA CIÊNCIA E REDUÇÃO DE ASSIMETRIAS: O PAPEL DOS PIBIC'S COMO EXPERIÊNCIA DE ARTICULAÇÃO DA PESQUISA NA GRADUAÇÃO E NA PÓS GRADUAÇÃO"



O MODELO TRANSTEÓRICO PARA A PROMOÇÃO E MANUTENÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Ramilla Aguiar Bezerra¹, Lis Maria Machado Ribeiro Bezerra²

Resumo: O presente trabalho trata de uma revisão integrativa acerca da aplicabilidade do Modelo Transteórico de Transformação a promoção da atividade física. O modelo transteórico é uma teoria que descreve o processo de mudança de comportamento em cinco estágios: pré-contemplação, contemplação, preparação, ação e manutenção. Essa teoria tem sido aplicada ao exercício físico, como uma forma de entender e promover a adoção e a manutenção de hábitos saudáveis. Dessa forma, o objetivo desta pesquisa é analisar a aplicabilidade do Modelo Transteórico e a sua eficácia para a atividade física em adultos. Para isso, foi feita uma busca na base de dados MEDLINE através do Portal BVS, utilizando os artigos científicos publicados nos últimos 5 anos, que utilizaram o modelo transteórico como base teórica ou como instrumento de intervenção para a atividade física. Os resultados mostraram que o modelo transteórico é uma ferramenta útil para avaliar o nível de motivação e o estágio de mudança dos indivíduos em relação à atividade física, bem como para planejar e implementar intervenções adaptadas às características e necessidades de cada estágio. No entanto, também foram encontradas limitações e desafios para a aplicação do modelo transteórico, como a dificuldade de considerar fatores contextuais como renda, definir os critérios de classificação dos estágios, a variabilidade dos resultados entre os estudos, e a escassez de estudos de longo prazo e de custo-efetividade. Conclui-se que o modelo transteórico é uma teoria relevante e promissora para a promoção e manutenção da atividade física, mas que ainda requer mais pesquisas e evidências para a sua consolidação e aplicação na prática.

Palavras-chave: Modelo Transteórico. Atividade Física. Motivação

1. Introdução

A mudança de comportamento é um processo complexo e desafiador, que envolve vários fatores individuais, sociais e ambientais. Muitas pessoas desejam adotar hábitos mais saudáveis, como praticar atividade física regularmente, mas encontram dificuldades para iniciar e manter essa prática ao longo do tempo. Nesse contexto, surge a necessidade de compreender os mecanismos que influenciam a mudança de comportamento e de desenvolver estratégias eficazes para promovê-la.

Uma das teorias mais utilizadas para explicar a mudança de comportamento é o modelo transteórico, proposto por Prochaska e DiClemente em 1982. Esse modelo descreve os diferentes estágios pelos quais uma pessoa passa ao modificar um comportamento problemático, como o sedentarismo, para outro mais benéfico, como o estilo de vida ativo. Os estágios são: pré-

1 Universidade Regional do Cariri, e-mail: ramilla.aguiar@urca.br

2 Universidade Regional do Cariri, e-mail: lismaria.bezerra@urca.br

VIII SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

XXVI Semana de Iniciação Científica da URCA

04 a 09 de dezembro de 2023

Tema: "INTERIORIZAÇÃO DA CIÊNCIA E REDUÇÃO DE ASSIMETRIAS: O PAPEL DOS PIBIC'S COMO EXPERIÊNCIA DE ARTICULAÇÃO DA PESQUISA NA GRADUAÇÃO E NA PÓS GRADUAÇÃO"



contemplação, contemplação, preparação, ação e manutenção. Cada estágio possui características específicas e requer intervenções adequadas para facilitar a transição para o próximo.

O modelo transteórico tem sido amplamente aplicado em diversos contextos de saúde, no entanto, ainda há controvérsias sobre eficácia e aplicabilidade na promoção da atividade física.

Diante disso, o presente trabalho tem como objetivo responder à seguinte questão: Será que o modelo transteórico realmente é eficaz na mudança de comportamento para a prática de um estilo de vida ativo? Para isso, será realizada uma revisão integrativa sobre o modelo transteórico, seus conceitos, estágios e estratégias de intervenção, bem como sobre os principais estudos que avaliaram a sua aplicação na promoção da atividade física. Espera-se, com isso, contribuir para o avanço do conhecimento científico sobre a mudança de comportamento e para a melhoria da qualidade de vida das pessoas.

2. Objetivo

A presente pesquisa tem como objetivo avaliar a eficácia de uma intervenção baseada no Modelo Transteórico de Transformação para promover a adoção e manutenção de hábitos saudáveis através da atividade física em adultos.

3. Metodologia

Foi realizada uma revisão integrativa através de artigos científicos que tratassem do Modelo Transteórico e sua contribuição para promoção e manutenção de atividades físicas. As buscas ocorreram na base de dado da MEDLINE através do Portal BVS (Biblioteca Virtual em Saúde). Os termos utilizados foram o "Transteórico" AND "exercício físico", retornando 50 artigos científicos.

Para obtenção de um estudo mais refinado, foi aplicado critérios de exclusão bem como foi feita a leitura do resumo de todos os artigos encontrados.

Os critérios de exclusão foram: 1) artigos fora do período de 2018 a 2023, ou seja, dos últimos 5 anos. 2) artigos que não estavam no idioma Português e Inglês. 3) artigos com temas secundários fora do proposto (modelo transteórico, motivação, atividade física em adultos). 4) artigos sem acesso na íntegra e 5) artigos de revisão sistemática. Dos 50 artigos retornados, apenas dois artigos foram selecionados, após a aplicação dos critérios de exclusão, ao obter a leitura completa de cada um.

4. Resultados

O primeiro artigo teve como objetivo do estudo analisar a manutenção e a alteração dos estágios de mudança de comportamento para atividade física no lazer após quatro anos e sua associação com características sociodemográficas.

O instrumento utilizado para a pesquisa foi um questionário estruturado, aplicado por entrevistadores treinados, que continha perguntas sobre as características sociodemográficas dos participantes, como sexo, idade,

VIII SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

XXVI Semana de Iniciação Científica da URCA

04 a 09 de dezembro de 2023

Tema: "INTERIORIZAÇÃO DA CIÊNCIA E REDUÇÃO DE ASSIMETRIAS: O PAPEL DOS PIBIC'S COMO EXPERIÊNCIA DE ARTICULAÇÃO DA PESQUISA NA GRADUAÇÃO E NA PÓS GRADUAÇÃO"



escolaridade e classe econômica, e sobre os estágios de mudança de comportamento para a atividade física no lazer, baseado no modelo transteórico.

Esse modelo classifica os indivíduos em cinco estágios: pré-contemplação, contemplação, preparação, ação e manutenção, de acordo com o seu nível de motivação e de prática de atividade física. O questionário foi aplicado em 2011 e em 2015, e os resultados foram comparados para verificar se houve manutenção, regressão ou avanço nos estágios de mudança de comportamento.

O estudo foi realizado com 1.180 indivíduos de 40 anos ou mais, residentes em Londrina, Paraná, Brasil. Os estágios de mudança de comportamento para atividade física de lazer foram classificados em pré-contemplação, contemplação, preparação, ação e manutenção, de acordo com o modelo transteórico.

Após quatro anos, verificou-se que cerca de 40% dos sujeitos permaneceram no mesmo estágio que se encontravam na primeira avaliação, enquanto 31,6% regrediram e 27% avançaram pelo menos um estágio. As maiores frequências foram de indivíduos que permaneceram nos estágios de pré-contemplação e manutenção. Entre os que se mantiveram em pré-contemplação, observou-se maior risco nos homens, naqueles com idade igual ou superior a 60 anos, com menor escolaridade e das classes C e D/E.

A frequência dos indivíduos das classes D/E que permaneceram no estágio de manutenção foi significativamente menor que os das classes A/B. Concluiu-se que houve uma baixa mobilidade entre os estágios de mudança de comportamento para atividade física de lazer, e que as características sociodemográficas influenciaram a manutenção e a alteração dos estágios.

Corroborando com o exposto, Oliveira et.al. (2012), afirma que o modelo transteórico pode ser útil para identificar o nível de motivação para a atividade física, porém requer uma abordagem mais ampla e integrada que leve em conta os aspectos psicológicos, sociais e ambientais que interferem na adoção e na manutenção desse comportamento. Pois existe a necessidade de considerar outros fatores que podem influenciar o comportamento para a atividade física, como as características individuais, o ambiente, o suporte social, a autoeficácia, as barreiras e os benefícios percebidos.

Portanto, a importância de ter mais estudos acerca do modelo transteórico e a promoção da atividade física reside na possibilidade de aprimorar e validar o modelo, bem como de desenvolver e testar intervenções mais efetivas e personalizadas que levem em conta os aspectos sociais e ambientais que interferem na adoção e na manutenção desse comportamento.

O segundo artigo trata de um estudo transversal de base populacional, que teve como objetivo avaliar a associação entre a quantidade de atividade física no lazer, os comportamentos saudáveis e não saudáveis de controle de peso, e os tipos de motivação, bem como a sua variabilidade entre os estágios de mudança.

A pesquisa foi realizada com 1.219 adultos mexicanos, de 18 a 65 anos, representativos da cidade de Monterrey, México. Os participantes responderam

VIII SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

XXVI Semana de Iniciação Científica da URCA

04 a 09 de dezembro de 2023

Tema: "INTERIORIZAÇÃO DA CIÊNCIA E REDUÇÃO DE ASSIMETRIAS: O PAPEL DOS PIBIC'S COMO EXPERIÊNCIA DE ARTICULAÇÃO DA PESQUISA NA GRADUAÇÃO E NA PÓS GRADUAÇÃO"



a um questionário sobre as variáveis do estudo, e foram classificados em um dos estágios de mudança para o controle de peso. O questionário continha as seguintes seções:

1) Dados sociodemográficos: sexo, idade, escolaridade e classe econômica.

2) Atividade física no lazer: foi medida pelo Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), versão curta, que avalia a frequência e a duração da atividade física vigorosa, moderada e caminhada, realizadas no tempo livre, na última semana. A partir desses dados, foi calculado o gasto energético em MET-minutos por semana, e classificado em três níveis: baixo, moderado e alto.

3) Comportamentos de controle de peso: foram avaliados por uma escala adaptada do estudo de Neumark-Sztainer et al., que perguntava sobre a frequência de uso de 13 comportamentos para perder ou manter o peso, nos últimos 12 meses. Esses comportamentos foram agrupados em dois tipos: saudáveis (como comer mais frutas e verduras, reduzir o consumo de gordura, beber mais água, etc.) e não saudáveis (como vomitar, usar laxantes, fumar, etc.).

4) Estágios de mudança para o controle de peso: foram classificados de acordo com o modelo transteórico, por meio de uma pergunta que indagava sobre a intenção e a ação dos participantes para controlar o seu peso. As opções de resposta eram: não tenho intenção de controlar o meu peso (pré-contemplação); tenho intenção de controlar o meu peso nos próximos seis meses (contemplação); tenho intenção de controlar o meu peso no próximo mês (preparação); estou controlando o meu peso há menos de seis meses (ação); estou controlando o meu peso há mais de seis meses (manutenção).

5) Tipos de motivação: foram medidos pela Escala de Motivação para o Controle de Peso (EMCP), que avalia os diferentes tipos de motivação propostos pela teoria da autodeterminação: motivação intrínseca, motivação extrínseca e desmotivação.

Os resultados mostraram que, a quantidade de atividade física no lazer, os comportamentos saudáveis e não saudáveis de controle de peso, e os tipos de motivação variaram entre os estágios de mudança, e que houve uma relação de influência mútua entre eles. Os participantes que estavam no estágio de manutenção eram os que mais praticavam atividade física, os que mais adotavam comportamentos saudáveis de controle de peso, e os que tinham maior motivação intrínseca, que é a mais autônoma e satisfatória.

Os participantes que estavam no estágio de contemplação eram os que menos praticavam atividade física, os que mais recorriam a comportamentos não saudáveis de controle de peso, e os que tinham maior motivação controlada e desmotivação, que são as mais externas e insatisfatórias.

Foram encontradas relações entre os comportamentos saudáveis estudados e a dinâmica de interação observada entre os estágios de mudança. A atividade física como um objetivo de intervenção poderia ser uma porta de entrada para comportamentos mais saudáveis de controle de peso, e que a

VIII SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

XXVI Semana de Iniciação Científica da URCA

04 a 09 de dezembro de 2023

Tema: "INTERIORIZAÇÃO DA CIÊNCIA E REDUÇÃO DE ASSIMETRIAS: O PAPEL DOS PIBIC'S COMO EXPERIÊNCIA DE ARTICULAÇÃO DA PESQUISA NA GRADUAÇÃO E NA PÓS GRADUAÇÃO"



motivação autônoma pode ser um fator de facilitação para a mudança e a manutenção de comportamento.

5. Conclusão

O modelo transteórico é uma das teorias mais conhecidas e utilizadas para explicar e promover a mudança de comportamento em diversos domínios da saúde. No entanto, a sua aplicação na área da atividade física ainda é controversa.

Apesar de alguns estudos mostrarem que o modelo transteórico pode ser útil para identificar os estágios motivacionais, bem como para orientar a elaboração de intervenções personalizadas e adaptadas às necessidades de cada indivíduo, o modelo também apresenta algumas limitações, como a dificuldade de definir critérios objetivos para classificar os indivíduos nos estágios de mudança, a possibilidade de ocorrer regressão ou oscilação entre os estágios, e a necessidade de considerar outros fatores que influenciam o comportamento para a atividade física.

Portanto, é necessário realizar mais pesquisas sobre o modelo transteórico e a sua relação com a atividade física, utilizando métodos rigorosos e medidas confiáveis. Além disso, é importante integrar o modelo com outras teorias e modelos que abordem os fatores biológicos, psicológicos, sociais e ecológicos que influenciam o comportamento humano.

Dessa forma, será possível compreender melhor os processos e os mecanismos que envolvem a mudança de comportamento para a prática de um estilo de vida ativo, bem como desenvolver estratégias mais efetivas e sustentáveis para promovê-la. Assim, espera-se contribuir para a melhoria da qualidade de vida e da saúde das pessoas.

6. Referências

MARENTES-CASTILLO, M. et al. **Physical Activity, Healthy Behavior and Its Motivational Correlates: Exploring the Spillover Effect through Stages of Change.** *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 19, n. 10, p. 6161, mai. 2022.

OLIVEIRA, N. K. R. DE . et al.. **Estágios de mudança de comportamento para a atividade física em adolescentes.** *Motriz: Revista de Educação Física*, v. 18, n. 1, p. 42–54, jan. 2012.

TESSARO, V. C. Z.; SILVA, A. M. R.; LOCH, M. R.. **Estágios de mudança de comportamento para atividade física no lazer em adultos brasileiros: estudo longitudinal.** *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 26, n. 8, p. 2969–2980, ago. 2021.

TORAL, N.; SLATER, B.. **Abordagem do modelo transteórico no comportamento alimentar.** *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 12, n. 6, p. 1641–1650, nov. 2007.