

IDENTIFICAÇÃO DOS ESTÁGIOS DE MUDANÇA DO COMPORTAMENTO ALIMENTAR À LUZ DO MODELO TRANSTEÓRICO: UM ESTUDO TRANSVERSAL

SAMARA CHRIST TEIXEIRA¹, JUCELI SOARES SALLABERRY, FELIPE MENDES DELPINO, LARISSA PADILHA DE BRITO, LAURA SANTOS GULARTE², DENISE PETRUCCI GIGANTE³

¹Universidade Federal de Pelotas/UFPel, Pelotas, Rio Grande do Sul, Brasil

samaramtd@gmail.com

INTRODUÇÃO

O estudo sobre comportamento alimentar está relacionado ao planejamento e sucesso de intervenções nutricionais. A identificação dos diferentes estágios do comportamento alimentar pelo modelo transteórico associada à intervenção nutricional, pretende orientar a prevenção das doenças crônicas não transmissíveis. Considerando a complexidade do comportamento alimentar, é necessário que os estágios de mudança sejam avaliados com o foco em determinado hábito ou grupo alimentar, focalizando diferentes aspectos: tamanho e quantidade das porções ingeridas, consumo de gordura, frutas, legumes e verduras e prática de atividade física (TORAL et al, 2006).

OBJETIVO

Determinar estágios de mudança de comportamento alimentar em relação ao tamanho/quantidade das porções, consumo de frutas e verduras, consumo de gordura e prática de atividade física e classificar os indivíduos de acordo com o modelo transteórico.

METODOLOGIA

Estudo transversal realizado em adultos de 20-59 anos em nove territórios adstritos a Unidades de Estratégia de Saúde da Família em Pelotas/RS. Estágios de Mudança de Comportamento Alimentar foram avaliados por instrumento traduzido e adaptado no qual indica que as alterações no comportamento relacionado à saúde ocorrem através de cinco estágios distintos: pré-contemplação - a mudança comportamental não foi considerada e não há intenção de adotá-la num futuro próximo (TORAL et al, 2006). Contemplação - há consciência do problema e consideração da possibilidade de mudança (BERNARDES, 2009). Decisão - pretende-se alterar o comportamento num futuro próximo (PROCHASKA et al, 1996). Ação - alteração de comportamento no

último mês (MOREIRA, 2010). Manutenção - modificação de comportamento há pelo menos seis meses (TORAL et al., 2006). O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética da Faculdade de Enfermagem da Universidade Federal de Pelotas sob número 3.166.109.

RESULTADOS

Em relação aos estágios, para a quantidade e tamanho das porções, 28,9% foram classificados em pré-contemplação, 8,7% na contemplação, 0,9% na decisão, 8,3% na ação e 53,2% na manutenção. Para o consumo de frutas/vegetais, a pré-contemplação e manutenção apresentaram prevalências próximas, sendo 41,3% e 42,7% respectivamente, enquanto 11% foram classificados em contemplação, na ação 3,2% e decisão 1,8%. Para o consumo de gordura, maior proporção estava no estágio de manutenção 62,4%, mas cerca de um quarto ficou em pré-contemplação 24,8% e proporção semelhante foi encontrada em contemplação e ação 6,4%. Em relação a prática de uma vida mais ativa cerca de 70% referiram a manutenção dessa prática há mais de seis meses, enquanto um quarto 24,4% ainda se encontrava em pré-contemplação. Os estágios de contemplação 2,3% e ação 2,8%) foram menos referidos. O estágio de decisão para a prática de atividade física ou consumo de gordura foi nulo.

CONCLUSÃO

A proporção de adultos que se encontra nos estágios de pré-contemplação ainda é bastante elevada, especialmente para o consumo de frutas, vegetais e gorduras. Por outro lado, essa população parece estar mais consciente em relação ao tamanho das porções e a prática de atividade física. Porém, pelo menos um quarto dos entrevistados ainda está no estágio de pré-contemplação também nesses comportamentos. Assim, a alta prevalência de adultos em pré-contemplação evidencia a importância de atenção especial para a promoção de hábitos alimentares saudáveis e garantia de qualidade de vida nesse grupo populacional.

Palavras-chaves: estratégia de saúde da família, adultos, comportamento alimentar, dieta

Referencial Teórico

BERNARDES, Simone. Estágios de mudança de comportamento alimentar relacionados ao consumo de frutas e vegetais em pacientes com doença aterosclerótica. Dissertação de mestrado. Ciências da Saúde. Cardiologia e ciências cardiovasculares. Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre. 2009.

GREENE, GW. et al. Dietary applications of the Stages of Change Model. *J Am Diet Assoc* 1999; 99 (6):673–678. 1999

MOREIRA, R, A, M. Aplicação do Modelo Transteórico para consumo de óleos e gorduras e sua relação com consumo alimentar e estado nutricional em um Serviço de Promoção da Saúde. 2010, 190 f. Dissertação (Mestrado em Saúde e Enfermagem) –Universidade Federal de Minas Gerais, Escola de Enfermagem, Belo Horizonte, 2010.

PROCHASKA JO, Redding CA, Evers KE. The Transtheoretical Model and stages of change. In: Glanz K, Lewis FM, Rimer BK. editors. *Health Behavior and Health Education: Theory, Research, and Practice*. 2nd ed. California: Jossey-Bass; 1996.

TORAL N; et al. Comportamento alimentar de adolescentes em relação ao consumo de frutas e verduras. Campinas, 2006. *Rev. Nutr., Campinas*, v. 19, n. 3, p. 331-340, maio/jun., 2006.