

PROPOSTA DE INTERVENÇÃO TEÓRICA PARA MUDANÇAS DE ESTÁGIO DE COMPORTAMENTO RELACIONADO À PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS EM ADULTOS JOVENS

Rodrigo Siqueira Reis¹, Marcelle de Oliveira Martins²

¹PUC - PR; CEFET – PR; Mestrado em Educação Física – UFSC; NuCIDH – CDS/UFSC

²NuCIDH – CDS/UFSC

Um dos modelos teóricos utilizados em pesquisas sobre comportamento humano relacionado à prática de atividades físicas (AF) tem sido o Modelo de Estágios de Mudança de Comportamento (ou Modelo Transteorético – MT), o qual sugere que mudanças de comportamento ocorrem de forma gradual e sucessivamente, através de cinco estágios distintos. O objetivo deste trabalho foi avaliar o impacto causado no comportamento relacionado à prática de AF de alunos do curso de Tecnologia em Informática do CEFET – PR (n = 15), por uma intervenção teórica a respeito do tema “Qualidade de Vida e AF relacionada à Saúde”, com duração de (10 horas/aula, 2 meses, 10 semanas). A amostra constitui-se de alunos jovens, homens, solteiros, com média de idade de 19,46 ± 1,24 anos, sendo 27% da classe econômica “C”, 53% da “B” e 20% da “A”. O instrumento utilizado foi um questionário objetivo, auto-administrado, mas aplicado ao grupo em sala de aula e na presença do pesquisador. Foram efetuadas duas coletas: a primeira em março de 99 e a segunda em maio de 99, após o período de intervenção. Os dados foram tratados no programa estatística 5.0 e foi utilizada a estatística descritiva e o teste não paramétrico de Wilcoxon para a comparação dos escores. Houve diferença significativa entre pré e pós teste (p<0,05). A tabela abaixo evidencia dados obtidos, sugerindo que o programa de aulas teóricas proposto pode ter influenciado positivamente o comportamento relacionado à prática de AF dos sujeitos pesquisados, visto que o número de indivíduos em estágios de mudança de comportamento (EMC) relacionados à prática de AF regular aumentou.

EMC	Tipo de Comportamento	Frequência		Porcentagem	
		PRÉ	PÓS	PRÉ	PÓS
Pré-contemplação	pouco ativo	00	00	00,0	00,0
Contemplação Preparação	pouco ativo	05	02	33,3	13,3
	ativo	02	03	13,3	20,0
Ação Manutenção	esporadicamente				
	ativo	04	06	26,6	40,0
	ativo regularmente	04	04	26,6	26,6
TOTAL		15	15*	100,0	100,0

*p<0,05

PALAVRAS-CHAVE: estágios de mudança de comportamento, atividade física, adultos jovens.

REIS, Rodrigo Siqueira, MARTINS, Marcelle Oliveira. Proposta de intervenção teórica para mudanças de estágio de comportamento relacionado à atividade física em adultos jovens. In: SEMANA DE PESQUISA PUC-PR, 2000, Curitiba. Congresso Sul-americano de Atividade Física e Saúde. 2000.