

Avaliação da motivação para mudança de comportamento em pacientes com síndrome metabólica

Fernanda de Almeida Ribeiro¹, Catherine Bortolon², Tamirys Delazeri Sangali³, Martha Wallig Brusius Ludwig⁴, Ana Maria Feoli⁵, Margareth S. Oliveira (orientador)⁶

¹Bolsista de apoio técnico à pesquisa CNPq, ²Bolsista de iniciação científica BPA/PUCRS PRAIAS, ³Bolsista de Iniciação Científica BPA/PUCRS PRAIAS, ⁴Doutoranda (bolsista CAPES) no Programa de Pós-Graduação da Faculdade de Psicologia da PUCRS, ⁵Doutora, Professora, Pesquisadora e Coordenadora do Curso de Nutrição da PUCRS, ⁶Doutora e Coordenadora do Grupo “Avaliação e Atendimento em Psicoterapia Cognitiva” do PPG da Faculdade de Psicologia da PUCRS e Bolsista Produtividade CNPq.

Resumo

Introdução

O Programa de Mudança de Estilo de Vida para Risco Cardiovascular é composto por uma equipe multidisciplinar que envolve profissionais dos cursos de Psicologia, Fisioterapia, Nutrição, Enfermagem e Farmácia da PUCRS e tem como objetivo auxiliar pacientes que preenchem critérios para Síndrome Metabólica (SM) na mudança do estilo de vida, o que envolve a adesão à dieta e ao exercício físico.

Para aderir a uma mudança de estilo de vida é necessário que o paciente esteja motivado para tal, visto que diversos fatores podem dificultar sua adesão à dieta e ao exercício físico como o fato da alimentação não saudável e o sedentarismo serem hábitos desenvolvidos e mantidos por muito tempo (Viana, 2002). Diante disso, a equipe da psicologia visa trabalhar no aumento da motivação para mudança, embasando-se no Modelo Transteórico de Mudança (MTT) de Prochaska e DiClemente (1982). Este modelo foi desenvolvido para entender como as pessoas mudam, descrevendo a prontidão para mudar em estágios de mudança pelos quais a pessoa transita. O modelo é baseado na premissa de que as pessoas têm diversos níveis de motivação e que a mudança comportamental acontece ao longo de um processo (Oliveira, Laranjeira, Araújo, Camilo, Schneider, 2003).

Uma forma simples e rápida para acessar o estágio de motivação para mudança é através da régua de prontidão, que é uma escala analógica visual de 1 a 10. A régua é mostrada para o cliente juntamente com a seguinte pergunta “qual ponto nesta linha melhor

reflete o quanto pronto você está no presente momento para mudar seu comportamento?” (Velásquez, Maurer, Crouch & DiClemente, 2001).

Considerando a importância de se conhecer o estágio de motivação do paciente a fim de melhor adequar a intervenção, o objetivo do presente estudo foi avaliar a motivação para mudança de comportamentos com relação à dieta e a prática de exercício físico ou atividade física em pacientes com síndrome metabólica.

Metodologia

Estudo transversal, constituído por 65 voluntários com idade entre 30 e 59 anos com diagnóstico de SM, conforme a Diretriz Brasileira para diagnóstico e tratamento da síndrome metabólica–DBSM-I (2005). Os instrumentos utilizados foram o Questionário de dados sócio-demográficos e a Régua de prontidão. A prontidão para mudança foi calculada através da média da amostra para cada um dos comportamentos avaliados pela régua. A partir desta média os sujeitos foram classificados como motivados ou não motivado para a mudança daquele comportamento.

Resultados

Dos 65 voluntários, 36,9% são do sexo masculino e 63,1% do sexo feminino, com idade entre 31 e 59 e média de 51,10 anos (DP= 6,452). Com relação à escolaridade, 10,7% têm até o Ensino Fundamental, 38,4% (9) até o Ensino Médio, 47,6% até o Ensino Superior e 1,5% possuem Pós-Graduação. Quanto ao estado civil, 10,8% nunca foram casados, 73,8% estão casados e vivendo com o esposo, 4,6% são viúvos e 10,8% divorciados. Com relação à motivação para a mudança, através da aplicação da régua de prontidão, pode-se observar que a maior parte dos voluntários não estava motivada para praticar atividade física ou exercício aeróbico, reduzir consumo de gordura trans, de frituras, empanados e açúcar, assim como para aumentar consumo de cereais, porém, a maioria estava motivada para mudar o tipo de gordura consumida, reduzir o consumo de sal e aumentar o consumo de frutas, legumes e peixe.

Conclusão

A não motivação dos pacientes para a maioria dos comportamentos avaliados demonstra a necessidade de intervenções direcionadas aos estágios iniciais da motivação para mudança. As informações obtidas por meio da régua possibilitam um planejamento da intervenção, e desta forma, a obtenção de melhores resultados no tratamento.

Referências

I DIRETRIZ BRASILEIRA DE DIAGNÓSTICO E TRATAMENTO DA SÍNDROME METABÓLICA. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**; Vol. 84(2005).

OLIVEIRA, M.S.O.; LARANJEIRA, R.; ARAÚJO, R.B.; CAMILO, R.L.; SCHNEIDER, D.D. Estudo dos Estágios Motivacionais em Sujeitos Adultos Dependentes do Álcool. **Psicologia: Reflexão e Crítica**. Porto Alegre, Vol. 16, Nº2 (2003), pp. 265-270.

PROCHASKA, J. O.; DICLEMENTE, C. Transtheoretical therapy: Toward a more integrative model of change. **Psychotherapy: Theory, Research and Practice**. Vol.19, Nº 3 (1982), pp.161-173.

VIANA, V. Psicologia, saúde e nutrição: Contributo para o estudo do comportamento alimentar. **Análise Psicológica**. Porto, Vol. 20, Nº 4 (2002), pp. 611-624.

VELASQUEZ, M., MAURER, G., CROUCH, C., DICLEMENTE, C. **Group treatment for substance abuse: a stages-of- change therapy manual**. New York: The Guilford Press. 2001