

# Ciências da Saúde: Da Teoria à Prática 8

Benedito Rodrigues da Silva Neto  
(Organizador)

**Atena**  
Editora  
Ano 2019



Benedito Rodrigues da Silva Neto  
(Organizador)

# Ciências da Saúde: Da Teoria à Prática 8

Atena Editora  
2019

2019 by Atena Editora  
Copyright © Atena Editora  
Copyright do Texto © 2019 Os Autores  
Copyright da Edição © 2019 Atena Editora  
Editora Executiva: Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Antonella Carvalho de Oliveira  
Diagramação: Natália Sandrini  
Edição de Arte: Lorena Prestes  
Revisão: Os Autores

O conteúdo dos artigos e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores. Permitido o download da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos aos autores, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

### **Conselho Editorial**

#### **Ciências Humanas e Sociais Aplicadas**

Prof. Dr. Álvaro Augusto de Borba Barreto – Universidade Federal de Pelotas  
Prof. Dr. Antonio Carlos Frasson – Universidade Tecnológica Federal do Paraná  
Prof. Dr. Antonio Isidro-Filho – Universidade de Brasília  
Prof. Dr. Constantino Ribeiro de Oliveira Junior – Universidade Estadual de Ponta Grossa  
Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Cristina Gaio – Universidade de Lisboa  
Prof. Dr. Deyvison de Lima Oliveira – Universidade Federal de Rondônia  
Prof. Dr. Gilmei Fleck – Universidade Estadual do Oeste do Paraná  
Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Ivone Goulart Lopes – Istituto Internazionele delle Figlie de Maria Ausiliatrice  
Prof. Dr. Julio Candido de Meirelles Junior – Universidade Federal Fluminense  
Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Lina Maria Gonçalves – Universidade Federal do Tocantins  
Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte  
Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Paola Andressa Scortegagna – Universidade Estadual de Ponta Grossa  
Prof. Dr. Urandi João Rodrigues Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará  
Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande  
Prof. Dr. Willian Douglas Guilherme – Universidade Federal do Tocantins

#### **Ciências Agrárias e Multidisciplinar**

Prof. Dr. Alan Mario Zuffo – Universidade Federal de Mato Grosso do Sul  
Prof. Dr. Alexandre Igor Azevedo Pereira – Instituto Federal Goiano  
Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Daiane Garabeli Trojan – Universidade Norte do Paraná  
Prof. Dr. Darllan Collins da Cunha e Silva – Universidade Estadual Paulista  
Prof. Dr. Fábio Steiner – Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul  
Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Girlene Santos de Souza – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia  
Prof. Dr. Jorge González Aguilera – Universidade Federal de Mato Grosso do Sul  
Prof. Dr. Ronilson Freitas de Souza – Universidade do Estado do Pará  
Prof. Dr. Valdemar Antonio Paffaro Junior – Universidade Federal de Alfenas

#### **Ciências Biológicas e da Saúde**

Prof. Dr. Benedito Rodrigues da Silva Neto – Universidade Federal de Goiás  
Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Elane Schwinden Prudêncio – Universidade Federal de Santa Catarina  
Prof. Dr. Gianfábio Pimentel Franco – Universidade Federal de Santa Maria  
Prof. Dr. José Max Barbosa de Oliveira Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará

Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte  
Profª Drª Raissa Rachel Salustriano da Silva Matos – Universidade Federal do Maranhão  
Profª Drª Vanessa Lima Gonçalves – Universidade Estadual de Ponta Grossa  
Profª Drª Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande

### **Ciências Exatas e da Terra e Engenharias**

Prof. Dr. Adélio Alcino Sampaio Castro Machado – Universidade do Porto  
Prof. Dr. Eloi Rufato Junior – Universidade Tecnológica Federal do Paraná  
Prof. Dr. Fabrício Menezes Ramos – Instituto Federal do Pará  
Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte  
Prof. Dr. Takeshy Tachizawa – Faculdade de Campo Limpo Paulista

### **Conselho Técnico Científico**

Prof. Msc. Abrãao Carvalho Nogueira – Universidade Federal do Espírito Santo  
Prof. Dr. Adaylson Wagner Sousa de Vasconcelos – Ordem dos Advogados do Brasil/Seccional Paraíba  
Prof. Msc. André Flávio Gonçalves Silva – Universidade Federal do Maranhão  
Prof.ª Drª Andreza Lopes – Instituto de Pesquisa e Desenvolvimento Acadêmico  
Prof. Msc. Carlos Antônio dos Santos – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro  
Prof. Msc. Daniel da Silva Miranda – Universidade Federal do Pará  
Prof. Msc. Eliel Constantino da Silva – Universidade Estadual Paulista  
Prof.ª Msc. Jaqueline Oliveira Rezende – Universidade Federal de Uberlândia  
Prof. Msc. Leonardo Tullio – Universidade Estadual de Ponta Grossa  
Prof.ª Msc. Renata Luciane Polsaque Young Blood – UniSecal  
Prof. Dr. Welleson Feitosa Gazel – Universidade Paulista

<b>Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (eDOC BRASIL, Belo Horizonte/MG)</b>	
C569	Ciências da saúde [recurso eletrônico] : da teoria à prática 8 / Organizador Benedito Rodrigues da Silva Neto. – Ponta Grossa, PR: Atena Editora, 2019. – (Ciências da Saúde. Da Teoria à Prática; v. 8)  Formato: PDF Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader Modo de acesso: World Wide Web Inclui bibliografia ISBN 978-85-7247-400-9 DOI 10.22533/at.ed.009191306  1. Saúde – Aspectos sociais. 2. Saúde – Políticas públicas. 3. Saúde – Pesquisa – Brasil. I. Silva Neto, Benedito Rodrigues da. II.Série.  CDD 362.10981
<b>Elaborado por Maurício Amormino Júnior – CRB6/2422</b>	

Atena Editora  
Ponta Grossa – Paraná - Brasil  
[www.atenaeditora.com.br](http://www.atenaeditora.com.br)  
contato@atenaeditora.com.br

## APRESENTAÇÃO

A coleção “Ciências da Saúde: da teoria à prática” é uma obra composta de onze volumes abordará de forma categorizada e interdisciplinar trabalhos, pesquisas, relatos de casos, revisões e inferências sobre esse amplo e vasto contexto do conhecimento relativo à saúde. Além disso, todo o conteúdo reúne atividades de ensino, pesquisa e extensão desenvolvidas em diversas regiões do país, que analisam a saúde em diversos dos seus aspectos, percorrendo o caminho que parte do conhecimento bibliográfico e alcança o conhecimento empírico e prático.

O oitavo volume apresentará para você leitor apresentar de forma categorizada e clara estudos desenvolvidos em diversas instituições de ensino e pesquisa do país. Em todos esses trabalhos a linha condutora foi o aspecto relacionado à fisioterapia e áreas correlatas. A área é muito rica e permite um leque extremamente variado de estudos que encaixam perfeitamente na temática deste livro que é caminho da teoria à prática.

Temas diversos e interessantes são, deste modo, discutidos aqui com a proposta de fundamentar o conhecimento de acadêmicos, mestres e todos aqueles que de alguma forma se interessam pela fisioterapia e suas temáticas tais como efeitos da hidroginástica, doenças crônicas, terapia assistida por animais, ginástica rítmica, facilitação neuromuscular, perfil lipídico, equilíbrio postural, treinamento, traqueostomia dentre muitos outros.

Portanto o oitavo volume apresenta uma teoria bem fundamentada exemplificada nos resultados práticos obtidos pelos diversos pesquisadores que arduamente desenvolveram seus trabalhos que aqui serão apresentados. Do mesmo modo é de fundamental importância uma estrutura como a Atena Editora capaz de oferecer uma plataforma consolidada e confiável para estes pesquisadores exporem seus resultados. Portanto, nosso profundo desejo é que este contexto possa ser transformado a cada dia, e o trabalho aqui presente pode ser um agente transformador por gerar conhecimento em uma área fundamental do desenvolvimento como a saúde.

Benedito Rodrigues da Silva Neto



## SUMÁRIO

<b>CAPÍTULO 1</b> .....	<b>1</b>
ALTERAÇÕES NEUROANATÔMICAS E FISIOPATOLÓGICAS NA DEPRESSÃO	
Ana Luiza Caldeira Lopes Amarildo Canevaroli Júnior Giovanna Silva Rodrigues Laís Lobo Pereira Paulo Ferreira Caixeta de Oliveira Claudio Herbert Nina-e-Silva	
<b>DOI 10.22533/at.ed.0091913061</b>	
<b>CAPÍTULO 2</b> .....	<b>11</b>
ANÁLISE DA ACELERAÇÃO E ROTAÇÃO ANGULAR EM MOVIMENTOS NO CAIAQUE E NO CAVALO	
Marcel Hubert Andrea Freire Monteiro Michelle Julieta Pereira Suzana Matheus Pereira Helio Roesler	
<b>DOI 10.22533/at.ed.0091913062</b>	
<b>CAPÍTULO 3</b> .....	<b>35</b>
ANÁLISE DA APLICAÇÃO DA TÉCNICA DE MASSOTERAPIA YOGA THAI NA MELHORA DA DOR EM MULHERES COM FIBROMIALGIA	
Lucy Cristina Schiffer Benhamou Maria Izabel Rodrigues Severiano Evelise Dias Antunes	
<b>DOI 10.22533/at.ed.0091913063</b>	
<b>CAPÍTULO 4</b> .....	<b>47</b>
ANÁLISE DA PREVALÊNCIA DE OBESIDADE EM ESCOLARES DA REDE DE ENSINO DE SANTO ÂNGELO	
Mayara dos Santos Vieira Carlos Augusto Fogliarini Lemos	
<b>DOI 10.22533/at.ed.0091913064</b>	
<b>CAPÍTULO 5</b> .....	<b>59</b>
ANÁLISE GRÁFICA DO EXCESSO DE PESO EM IDOSOS BRASILEIROS	
Thalita Costa Silva Andréa Suzana Vieira Costa Alécia Maria da Silva Jorge Henrique França dos Santos Emerson de Oliveira Dantas Bruno Luciano Carneiro Alves de Oliveira	
<b>DOI 10.22533/at.ed.0091913065</b>	

**CAPÍTULO 6 ..... 70**

ASSISTÊNCIA FISIOTERAPÊUTICA NA RECUPERAÇÃO DE PACIENTES VÍTIMAS DE FRATURA NO FÊMUR, TÍBIA OU FÍBULA: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA

Ana Aline Silva Moura  
Louirene Leal de Sousa  
Anna Sofia Miranda Loiola Araújo  
Jayro dos Santos Ferreira  
Ailana Moura Costa  
José Victor do Nascimento Lima  
Alessandra Dias de Sousa  
Maricélia Rabelo Cavalcante  
Lauanda da Rocha Rodrigues  
Cynthia Maria Carvalho Pereira  
Stefany Guimarães Sousa  
Diva de Aguiar Magalhães

**DOI 10.22533/at.ed.0091913066**

**CAPÍTULO 7 ..... 82**

ASSOCIAÇÃO ENTRE HÁBITOS ALIMENTARES E PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA DE ADULTOS USUÁRIOS DE ESPAÇOS PÚBLICOS DE ARAPIRACA

Paulo Henrique Rocha de Lima Oliveira  
Aélio Moura de Jesus  
Ingrid Kelly Alves dos Santos Pinheiro  
Bráulio Patrick da Silva Lima  
Leonardo Gomes de Oliveira Luz  
Arnaldo Tenório da Cunha Júnior

**DOI 10.22533/at.ed.0091913067**

**CAPÍTULO 8 ..... 88**

AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA E NÍVEL MOTIVACIONAL DE MULHERES CORREDORAS E NÃO CORREDORAS

Gisélia Gonçalves de Castro  
Luana Cristina dos Reis Amaral  
Kelly Cristina Faria  
Mônica Cecília Santana Pereira  
Luciana Rocha Nunes Nogueira

**DOI 10.22533/at.ed.0091913068**

**CAPÍTULO 9 ..... 101**

BRINQUEDO TERAPÊUTICO: COMPREENDENDO O SIGNIFICADO DE REALIZAR A AUTOCATETERIZAÇÃO PELA TÉCNICA DE MITROFANOFF PARA O ESCOLAR

Fabiane de Amorim Almeida  
Viviane de Fátima Oliveira Goto

**DOI 10.22533/at.ed.0091913069**

**CAPÍTULO 10 ..... 115**

CUIDADO DE SAÚDE À PESSOA IDOSA: FAMÍLIA COM DOENÇA DE ALZHEIMER NA PERSPECTIVA DOS FAMILIARES/CUIDADORES

Patrine Paz Soares  
Silomar Iha  
Elisângela Colpo  
Rafaela Machado Pena de Matos  
Carolina Calvo Pereira

**DOI 10.22533/at.ed.00919130610**

**CAPÍTULO 11 ..... 126**

DIETA E ACOMPANHAMENTO NUTRICIONAL DO PACIENTE COM DIABETES MELLITUS TIPO 2:  
ADESÃO DE NOVOS HÁBITOS

Adiene Silva Araújo Melo  
Laisy Sobral de Lima Trigueiro

**DOI 10.22533/at.ed.00919130611**

**CAPÍTULO 12 ..... 132**

DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS E HÁBITOS ALIMENTARES NA POPULAÇÃO  
ADULTA ATENDIDA EM UNIDADES DE ESTRATÉGIA SAÚDE DA FAMÍLIA EM PELOTAS, RS

Camila Furtado Hood  
Luana Preuss Schlabitx  
Natália Franco Tissot  
Clarissa Montagner Fernandes  
Maria Carolina Mestieri Cazzarotto  
Moema Nudilemon Chatkin

**DOI 10.22533/at.ed.00919130612**

**CAPÍTULO 13 ..... 137**

DOZE SEMANAS DE UM PROGRAMA DE *CROSS TRAINING* REDUZ O PERCENTUAL DE GORDURA  
DE JOVENS E ADULTOS SAUDÁVEIS

Ezequias Pereira Neto  
Leury Max da Silva Chaves  
Leandro Henrique Albuquerque Brandão  
Vanessa Marques Schmitzhaus  
Jarlisson Francsuel Melo dos Santos  
Ragami Chaves Alves  
Marcos Bezerra de Almeida  
Marzo Edir da Silva-Grigoletto

**DOI 10.22533/at.ed.00919130613**

**CAPÍTULO 14 ..... 146**

EFEITO DA HIDROGINÁSTICA NO EQUILÍBRIO CORPORAL DE IDOSAS

Jéssica da Silva e Souza Cornélio  
Flávio de Souza Araújo  
Valcir Braga Miranda  
Rodrigo Novaes Feitoza  
Nelson Lindolfo Gurgel Carvalho  
Tatiana Braga Leite  
Conrado Guerra de Sá  
Francisco Jadson Pereira  
Rodrigo Gustavo da Silva Carvalho

**DOI 10.22533/at.ed.00919130614**

**CAPÍTULO 15 ..... 154**

TERAPIA ASSISTIDA POR ANIMAIS À CRIANÇAS COM NECESSIDADES ESPECIAIS DE ATENÇÃO

Neila Santini de Souza  
Marilei Ferrari Vieira  
Andrea de Fátima de Carvalho  
Juliana Sarubbi  
João Carlos Ferrari Vieira  
Aline Ennes

**DOI 10.22533/at.ed.00919130615**



**CAPÍTULO 16 ..... 169**

ESPAÇOS PÚBLICOS PARA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA PELA POPULAÇÃO IDOSA VINCULADA À ESTRATÉGIA SAÚDE DA FAMÍLIA

Rauana dos Santos Faustino  
Jessica Lima de Oliveira  
Laís Barreto de Brito Gonçalves  
Lydia Maria Tavares  
Maria Augusta Vasconcelos Palácio  
Antonio Germane Alves Pinto

**DOI 10.22533/at.ed.00919130616**

**CAPÍTULO 17 ..... 179**

ESTUDO SOBRE O PAPEL DA INICIAÇÃO EM GINÁSTICA RÍTMICA NA MOTRICIDADE GLOBAL DE CRIANÇAS

Patrícia Dena Guimarães  
Priscila Garcia Marques da Rocha  
Fábio Ricardo Acencio  
Paulo Vítor da Silva Romero  
Vivian Rafaella Prestes

**DOI 10.22533/at.ed.00919130617**

**CAPÍTULO 18 ..... 198**

ESTÁGIO DE MUDANÇA DE COMPORTAMENTO PARA ATIVIDADE FÍSICA EM UNIVERSITÁRIOS DE RONDÔNIA

Poliana Espíndola de Matos  
Iranira Geminiano de Melo  
George Madson Dias Santos  
Matheus Magalhães Paulino Cruz  
Célio José Borges

**DOI 10.22533/at.ed.00919130618**

**CAPÍTULO 19 ..... 214**

FACILITAÇÃO NEUROMUSCULAR PROPRIOCEPTIVA EM CONDUTAS FISIOTERAPÊUTICAS: EFEITOS E POSSIBILIDADES

Gustavo Carrijo Barbosa  
Ana Flávia Magalhães Carlos  
Franciane Assis Moraes  
Kassia Ferreira Santana  
Maristela Lúcia Soares Campos  
Rannielly Rodrigues da Silva Santos  
Juliana Alves Ferreira  
Renata Machado de Assis  
Ana Lúcia Rezende Souza  
Daisy de Araújo Vilela

**DOI 10.22533/at.ed.00919130619**

**CAPÍTULO 20 ..... 220**

FATORES ASSOCIADOS AO EXCESSO DE PESO NA POPULAÇÃO ADULTA DE CAMPO GRANDE: MONITORAMENTO POR MEIO DO INQUÉRITO TELEFÔNICO VIGITEL 2014

Bruna Teixeira Souza  
Fabiana Maluf Rabacow

**DOI 10.22533/at.ed.00919130620**

**CAPÍTULO 21 ..... 226**

FITOTERAPIA, SUPLEMENTAÇÃO E ALIMENTOS FUNCIONAIS NA FORMAÇÃO DO NUTRICIONISTA: ANÁLISE DOS TRABALHOS DE CONCLUSÃO DE CURSO - NUTRIÇÃO DO UNIFOA

Paula Alves Leoni  
Ivanete da Rosa Silva de Oliveira

**DOI 10.22533/at.ed.00919130621**

**CAPÍTULO 22 ..... 237**

INFLUÊNCIA DE UM PROGRAMA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NO DESEMPENHO DAS ATIVIDADES BÁSICAS DA VIDA DIÁRIA E RISCO DE QUEDA EM IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS

Rafaela Tibola  
Paulo Vítor de Souza  
Camila Tomicki  
Camila Pereira Leguisamo

**DOI 10.22533/at.ed.00919130622**

**CAPÍTULO 23 ..... 247**

INTERVENÇÃO FISIOTERAPÊUTICA APÓS RECONSTRUÇÃO DO LIGAMENTO CRUZADO ANTERIOR EM JOGADORES DE FUTEBOL: REVISÃO INTEGRATIVA

Louirene Leal de Sousa  
Ana Aline Silva Moura  
Jayro dos Santos Ferreira  
Anna Sofia Miranda Loiola Araújo  
Maria Joaquina do Carmo Neto  
José Victor do Nascimento Lima  
Laila de Miranda Chaves Oliveira  
Jalles Arruda Batista  
Maricélia Rabelo Cavalcante  
Ieda Figueira de Albuquerque  
Stefany Guimarães Sousa  
Diva de Aguiar Magalhães

**DOI 10.22533/at.ed.00919130623**

**CAPÍTULO 24 ..... 260**

LAZERATIVO: PROGRAMA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS AQUÁTICOS QUE FAZ ENSINO, PESQUISA E EXTENSÃO EM PORTADORES DE DCNTs

Ramiro Doyenart  
Welber Rodrigues dos Santos  
João Felipe da Silva Lopes  
Luciano Acordi da Silva

**DOI 10.22533/at.ed.00919130624**

**CAPÍTULO 25 ..... 276**

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E PERFIL LIPÍDICO DE ADULTOS ATENDIDOS EM NÚCLEO DE ATENDIMENTO E PRÁTICAS PROFISSIONALIZANTES DE MONTES CLAROS (MG)

Anamaria de Souza Cardoso  
Amanda de Freitas Fróes  
Fátima Neves Melo  
Lorena Soares David  
Marina Colares Moreira  
Daniela Silveira Rodrigues

**DOI 10.22533/at.ed.00919130625**

<b>CAPÍTULO 26</b> .....	<b>288</b>
OS CUIDADOS COM A DOENÇA FALCIFORME NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: O CONHECIMENTO DOS PROFESSORES SOBRE O ASSUNTO	
<a href="#">Lea Barbeta Pereira da Silva</a> <a href="#">Raiotelma Lopes Silva</a> <a href="#">Evanilda Souza Santana Carvalho</a> <a href="#">Ivanilde Guedes de Mattos</a> <a href="#">Valter Abrantes Pereira da Silva</a> <a href="#">Gabriela Silva Santos</a>	
<b>DOI 10.22533/at.ed.00919130626</b>	
<b>CAPÍTULO 27</b> .....	<b>299</b>
POSSÍVEL ASSOCIAÇÃO ENTRE PERDA AUDITIVA E O EQUILÍBRIO POSTURAL NA POSIÇÃO SEMI-TANDEM	
<a href="#">Brenda Miyuki Santana</a> <a href="#">Luciana Lozza de Moraes Marchiori</a>	
<b>DOI 10.22533/at.ed.00919130627</b>	
<b>CAPÍTULO 28</b> .....	<b>306</b>
PREVALÊNCIA DE AMPUTAÇÕES DE MEMBROS INFERIORES NO ESTADO DO PIAUÍ ATENDIDOS PELO SUS ENTRE 2008 E 2018	
<a href="#">Lenise Brunna Ibiapino Sousa</a> <a href="#">Mariana Bezerra Doudement</a> <a href="#">Rodrigo Santos de Noroes Ramos</a>	
<b>DOI 10.22533/at.ed.00919130628</b>	
<b>CAPÍTULO 29</b> .....	<b>314</b>
RELAÇÃO ENTRE CIRCUNFERÊNCIA CORPORAL E RISCOS CARDIOVASCULARES	
<a href="#">Adriane Carvalho Coelho</a> <a href="#">Maria do Carmo Araujo</a> <a href="#">Nathália Santos Colvero</a>	
<b>DOI 10.22533/at.ed.00919130629</b>	
<b>CAPÍTULO 30</b> .....	<b>323</b>
RELATO DE EXPERIÊNCIA: OS 04 ANOS DO DIA NACIONAL DA REANIMAÇÃO CARDIOPULMONAR EM RIO GRANDE – RS	
<a href="#">Kevin Francisco Durigon Meneghini</a> <a href="#">Ana Carolina Cimadon</a> <a href="#">Filipe Geannichini Rodrigues</a>	
<b>DOI 10.22533/at.ed.00919130630</b>	
<b>CAPÍTULO 31</b> .....	<b>327</b>
REPRESENTAÇÕES DA HIDROGINÁSTICA PARA O IDOSO: A MELHORIA DOS ESTADOS DE ANÍMIO	
<a href="#">Maria Heloise Silva dos Santos</a> <a href="#">Leonéa Vitoria Santiago</a>	
<b>DOI 10.22533/at.ed.00919130631</b>	

<b>CAPÍTULO 32</b> .....	<b>333</b>
RHABDOMYOLYSIS: CLINICAL ASPECTS AND RELEVANCE OF ITS STUDY FOR HEALTH PROFESSIONALS	
Ricardo Fornari	
Luiz Felipe Silveira Gehres	
<b>DOI 10.22533/at.ed.00919130632</b>	
<b>CAPÍTULO 33</b> .....	<b>337</b>
A PREVALÊNCIA DE CONSTIPAÇÃO INTESTINAL EM ESTUDANTES DE FISIOTERAPIA DE UMA UNIVERSIDADE DE MACEIÓ- AL	
Izabelle Quintiliano Montenegro Bomfim	
Tamyres Austrelino de Araújo	
<b>DOI 10.22533/at.ed.00919130633</b>	
<b>CAPÍTULO 34</b> .....	<b>350</b>
TRAQUEOSTOMIA: ATUAÇÃO FISIOTERAPÊUTICA NA DECANULAÇÃO	
Carolinne Maciel Pereira	
Robert Dias	
Viviane Cristine Ferreira	
Mônica Beatriz Ferreira	
<b>DOI 10.22533/at.ed.00919130634</b>	
<b>CAPÍTULO 35</b> .....	<b>357</b>
TREINAMENTO EM DANÇA E APTIDÃO AERÓBICA DE IDOSAS DO PROJETO DE EXTENSÃO ENVELHECER COM QUALIDADE UFPE/CAV	
Amanda Aparecida de Lima	
José Willamis do Nascimento Batista	
Adriano Florêncio da Silva	
Flávio Campos de Moraes	
<b>DOI 10.22533/at.ed.00919130635</b>	
<b>CAPÍTULO 36</b> .....	<b>362</b>
VERIFICAÇÃO DE MUDANÇAS NO EQUILÍBRIO POSTURAL APÓS REABILITAÇÃO VESTIBULAR	
Fernanda Prates Cordeiro	
Juliana Ribeiro Sakamoto Zuculin	
Caroline Luiz Meneses-Barrivieira	
Pricila Perini Rigotti Franco	
Luciana Lozza de Moraes Marchiori	
<b>DOI 10.22533/at.ed.00919130636</b>	
<b>SOBRE O ORGANIZADOR</b> .....	<b>369</b>

## ESTÁGIO DE MUDANÇA DE COMPORTAMENTO PARA ATIVIDADE FÍSICA EM UNIVERSITÁRIOS DE RONDÔNIA

### **Poliana Espíndola de Matos**

Universidade Federal de Rondônia (UNIR) -  
*Campus Porto Velho*

### **Iranira Geminiano de Melo**

Instituto Federal de Educação, Ciência e  
Tecnologia de Rondônia (IFRO) - *Campus Porto  
Velho Calama*

### **George Madson Dias Santos**

Instituto Federal de Educação, Ciência e  
Tecnologia de Rondônia (IFRO) - *Campus Porto  
Velho Calama*

### **Matheus Magalhães Paulino Cruz**

Instituto Federal de Educação, Ciência e  
Tecnologia de Rondônia (IFRO) - *Campus Porto  
Velho Calama*

### **Célio José Borges**

Universidade Federal de Rondônia (UNIR) -  
*Campus Porto Velho*

**RESUMO:** O objetivo desta pesquisa foi avaliar os estudantes da UNIR, campus Porto Velho quanto aos EMC/AF e recomendar mudanças de comportamento a partir dos processos de mudança do MT. A pesquisa se desenvolve a partir de um estudo de caso de caráter quantitativo e com delineamento transversal. A amostra foi composta por 506 estudantes, sendo 305 do sexo feminino e 201 do masculino. Os resultados indicaram que a maioria da amostra está nos estágios Preparação e Manutenção, seguidos dos estágios Ação, Contemplação e

Pré-contemplação. A maioria das mulheres está nos estágios de Preparação, e Manutenção, enquanto os homens estão em sua maioria nos estágios Manutenção, e Preparação. O que se recomenda para a amostra, já que a maioria está no estágio de Preparação é: evitar ambientes e atitudes que façam retornar a hábitos sedentários; e buscar lugares e atitudes mais saudáveis que as fomentem a prática de atividade física.

**PALAVRAS-CHAVE:** Estilo de Vida Saudável. Saúde de Universitários. Modelo Transteórico.

### STAGE OF BEHAVIOR CHANGE FOR PHYSICAL ACTIVITY IN STUDENTS FROM THE UNIVERSITY IN RONDÔNIA

**ABSTRACT:** The objective of this research is to assess students from UNIR, campus Porto Velho, regarding SBC/PA and recommend behavior changes taking into consideration the processes of changes of TTM. The research is developed from a case study of the quantitative type and with cross-sectional design. The sample was composed of 506 students, 305 of them of the female gender and 201 male. The results pointed out that most of the sample is in the stages of Preparation and Maintenance, followed by the stages of Action, Contemplation and Pre-contemplation. Most of the women are

in the stages of Preparation and Maintenance, whereas most men are in the stages of Maintenance and Preparation. What we recommend for the sample, since most of them are in the stage of Preparation, is: to avoid environments and attitudes that make them return to sedentary habits; and to search healthier places and attitudes that encourage the practice of physical activity.

**KEYWORDS:** Healthy Life Style. Health of University Students. Transtheoretical Model.

## ETAPAS DE CAMBIO EN ACTIVIDAD FÍSICA EN UNIVERSITARIOS DE RONDÔNIA

**RESUMEN:** El objetivo de esta investigación fue evaluar a los estudiantes de la UNIR, campus Porto Velho en relación a las Etapas de Cambio de comportamiento en la Actividad Física y proponer cambios de comportamiento a partir de los procesos de cambios del Modelo Transteórico. La investigación se desarrolla a partir de un estudio de caso de carácter cuantitativo y con delineamiento transversal. La muestra fue compuesta por 506 estudiantes, siendo 305 del sexo femenino y 201 del masculino. Los resultados indicaron que la mayoría de la muestra está en las etapas de cambio de Preparación y Manutención, seguidos de las etapas Acción, Contemplación y Pré-contemplación. La mayoría de las mujeres está en las etapas de Preparación y Manutención, mientras los hombres están en su mayoría en las etapas de Manutención y Preparación. Lo que se recomienda para la muestra, ya que la mayoría está en la etapa de Preparación es: evitar ambientes y actitudes que hagan volver a hábitos sedentarios; y buscar sitios y actitudes más saludables que las fomenten a la práctica de actividad física.

**PALABRAS CLAVE:** Estilo de Vida Saludable. Salud de Universitarios. Modelo Transteórico.

## 1 | INTRODUÇÃO

Apesar de todas as evidências relacionadas ao benefício da adoção de um estilo de vida saudável muitos parecem estar desinteressados pelas consequências dessa adoção e resistem a mudar seus hábitos de vida. Para que as mudanças relacionadas ao estilo de vida saudável ocorram é necessário que cada indivíduo julgue como relevante às mudanças, e as associem com sua realidade. (NAHAS, 2013)

Para Possamai e Duarte (2009) as mudanças requerem aprendizado que se inicie com pequenas mudanças e resultem em um novo padrão de comportamento, porém, a vida contemporânea tem influenciado em grande escala hábitos sedentários como: ver televisão e usar elevador, fatos que implicam diretamente no processo de mudança para um perfil de estilo de vida ativo.

Estudos de intervenções já foram desenvolvidos com vários tipos de populações comprovando os benefícios da prática de atividade física (AF) para a saúde (SILVA, FRANCISCO NETO; GIULIANO, 2009; FARIAS; NAHAS, 2009; PRATI; PETROSKI, 2009; POSSAMAI; DUARTE, 2009).



Em pesquisas de intervenção realizadas com adultos, os benefícios da AF também são comprovados, “[...], estudos de laboratório, pesquisas epidemiológicas e clínicas demonstraram haver evidências suficientes de benefícios à saúde, quando ocorre aumento nos níveis de atividade física” (MUNARO; NAHAS, 2009).

Algumas pesquisas se destacam no estudo dessa população, como a de Menezes et al. (2009), eles estudaram os benefícios da prática de atividade física em adultos com síndrome metabólica (SM), eles defendem que as doenças que fazem parte dessa síndrome estão diretamente associadas com baixos níveis de atividade física e maus hábitos alimentares. Nesse sentido, a mudança no estilo de vida tem forte importância tanto nos fatores de riscos para adquirir as doenças da SM, quanto para suas consequências.

Konrad et al. (2009) estudaram a relação entre a prática de exercícios físicos e o tratamento de mulheres com a síndrome da fibromialgia. Na pesquisa, averiguaram que a elevação de serotonina e outras substâncias e o aumento da temperatura corporal ao praticar exercícios físicos causam efeito analgésico sobre a dor causada pela síndrome. Além disso, a prática funciona como antidepressivo resultando em bem-estar global e autocontrole.

Estudando os benefícios de um programa de reabilitação cardiovascular para aptidão física relacionada à saúde, Ramos e Petroski (2009) levantaram ganhos significativos em todos componentes investigados, como na flexibilidade, na pressão arterial sistólica (PAS) de repouso e na capacidade cardiorrespiratória, apontando a importância desses programas tanto em termos primários quanto secundários da doença arterial coronariana (DAC).

A atividade física também pode auxiliar em dependências químicas, isso é confirmado em vários estudos, como destaca o de Schimidt, et al. (2009). O autor evidencia que “[...] a atividade física é associada a melhor qualidade de vida em sujeitos com e sem transtornos mentais”. São levantadas melhorias nos transtornos afetivos, na ansiedade, na dependência das drogas, no estado de humor positivo, principalmente na tensão e depressão, na distração da mente, alívios dos pensamentos, ganhos na autoestima e autoimagem, relações pessoais positivas, entre outros; e ao final da intervenção, os participantes relataram que irão adotar a prática de atividade física como objetivo de vida buscando manutenção da sobriedade.

Silva e Pereira (2010) relatam que um dos comportamentos alterados ao ingressar em uma instituição de ensino de nível superior é a diminuição da prática de atividades físicas, o que pode gerar consequências não desejáveis como doenças e agravos não transmissíveis (DANT's).

A adoção de um estilo de vida saudável não deve ser encarada como algo impossível ou inacessível. A prática de pequenas mudanças citadas por Nahas (2013, p. 62) como “Subir escadas em vez de pegar o elevador e caminhar em vez de ir de carro a lugares próximos, são exemplos de modificações nos hábitos sedentários”.

O importante é que a atividade física que fará parte da mudança de estilo de

vida individual seja de nível moderado, já que esse nível promove maiores benefícios à saúde do que o nível leve, e oferece menos riscos que o nível vigoroso. Deve ter também regularidade e prazer para que possa ter uma integração efetiva no cotidiano das pessoas. (FARIAS; NAHAS, 2009; NAHAS, 2013)

Cabe aqui explicar a relação entre essas e outras melhorias da atividade física na qualidade de vida e sua relação com o Modelo Transteórico (MT) ou *The Transtheoretical Model* (TTM), que tem como um dos componentes principais os Estágios de Mudança de Comportamento (EMC), neste estudo, mais precisamente o EMC para Atividade Física (EMC/AF).

Para Munaho e Nahas (2009), as possíveis influências dos determinantes comportamentais sobre os níveis de atividade física, os hábitos relacionados ao bem-estar e à qualidade de vida fazem com que o MT seja utilizado na busca de estabelecer uma relação comportamental entre AF, saúde e qualidade de vida.

O MT foi apresentado em 1983 pelo Dr. James Prochaska, diretor do Centro de Pesquisa de Prevenção de Câncer da Universidade Rhode Island e Dr. Carlo DiClemente, do departamento de Psicologia da Universidade de Maryland. (MARTINS, 2000)

Este modelo sugere que indivíduos com comportamentos problemáticos, tais como fumar ou ter estilo de vida sedentário, podem mover-se através de uma série de estágios que representam seu nível de prontidão para a mudança de comportamento, sendo que o indivíduo pode voltar a estágios anteriores várias vezes antes de adotar determinado comportamento como hábito permanente. (MARTINS, 2000).

O MT teve início com estudos relacionados ao uso do tabaco. Foi usado depois em vários outros contextos que estudavam a mudança de comportamento até ser usado na atividade física. O termo 'transteórico' ou 'transteorético' é utilizado porque esse modelo se baseia em várias outras teorias comportamentais, se tornando uma síntese que estuda a mudança nos aspectos psicológicos, cognitivos, sociais e ambientais. (GUEDES; SANTOS; LOPES, 2006; MARTINS, 2000).

O modelo abrange duas dimensões primárias ou principais: os estágios de mudança de comportamento e os processos de mudança. A primeira está relacionada aos aspectos temporal, motivacional e de fidelidade de um determinado comportamento, e a segunda está ligada aos eventos de intervenção que podem induzir as alterações nas experiências individuais e ambientais voltadas às modificações de comportamento. (GUEDES; SANTOS; LOPES, 2006)

A força desse modelo está na interação entre essas duas dimensões. Assim que identificado o estágio, ele é relacionado com quais processos estão ligados a ele facilitando assim as possíveis intervenções. (GUEDES; SANTOS; LOPES, 2006)

Martins (2000) afirma que o conceito de estágios, se torna importante para analisar as mudanças ocorridas no comportamento, por refletir a temporalidade em que a mudança ocorre, permitindo uma noção de estabilidade, sem opor-se ao dinamismo. Além de entender quando a mudança ocorre é necessário também entender como ela

ocorre, para isso se tem o conceito de processos de mudança que podem e devem acompanhar os estágios.

Assim, a autora sintetiza que o estágio, simboliza um período de tempo em que a mudança ocorre em determinado indivíduo ou grupo e as tarefas necessárias para que se possa passar para o próximo comportamento.

Inicialmente, foi proposto o MT com cinco EMC, o Pré-contemplanção, o Contemplanção, o Preparação, o Ação e o Manutenção em que os indivíduos poderiam progredir por eles várias vezes antes de abandonar determinado comportamento negativo à saúde, sendo um percurso cíclico e gradual com estágios mutuamente exclusivos. Atualmente, se encontra a descrição de mais dois estágios, o de Recaída ou colapso e o de Terminação, terminal ou de permanência. (MARTINS, 2000)

No estágio Pré-contemplanção, o indivíduo não tem a intenção de mudar seu comportamento num futuro próximo e não enxerga os benefícios de adotar um comportamento saudável, nesse caso, a atividade física regular mesmo que sua rede social intenda a importância de mudar. São os indivíduos que apresentam maior resistência a mudança. (MARTINS, 2000; RIBEIRO, 2016)

No estágio Contemplanção, o indivíduo sabe da necessidade de mudar e dos benefícios da adoção da AF e tem intenção de mudar no mínimo nos próximos seis meses. Pode permanecer nesse período por anos por não ter tido uma tomada de decisão efetiva

Neste estágio o indivíduo percebe o problema e tem sérias intenções de modificar seu comportamento (nos próximos seis meses, ao menos). Todavia, ainda não se compromissou com a tomada de decisão efetiva. O sujeito não se sente pronto para mudar e ainda coloca em ambivalência as barreiras e malefícios de ser sedentário com os benefícios de ser ativo fisicamente. (MARTINS, 2000; RIBEIRO, 2016)

O estágio de Preparação é onde o indivíduo se coloca pronto para mudar e pretende fazê-lo num futuro próximo ou já pratica AF irregularmente. São observadas mudanças ainda não efetivas, nesse estágio a intervenção é importante sedimentar a opção pela prática já que ainda pode haver resquícios de incertezas, ansiedade e as práticas de AF são esporádicas. (MARTINS, 2000; RIBEIRO, 2016)

No quarto estágio, Ação, as mudanças são evidentes, percebidas pela rede social e correspondem às recomendações da prática de AF. O indivíduo tenta mudar também as experiências e o ambiente, porém, a prática de AF regular ainda não foi adotada há mais de seis meses. Há a necessidade de compromisso, tempo e esforço. A suscetibilidade à recaídas é grande. (MARTINS, 2000; RIBEIRO, 2016)

No estágio Manutenção, o indivíduo já adotou a prática de AF regular há mais de seis meses e já é considerado ativo fisicamente, mesmo quando há pequenas recaídas, ele retoma sem problema, mas deve ter atenção para não abandonar as modificações alcançadas. (MARTINS, 2000; RIBEIRO, 2016)

O estágio Recaída, não segue a progressão linear dos demais estágios, podendo ocorrer entre qualquer um dos estágios, fazendo a pessoa abandonar o estágio que

alcançou e regressar para o anterior. Esta recaída é comum, o problema maior é que quando se abandona o estágio alcançado com frustração, vergonha, embaraço ou culpa, o indivíduo pode retornar ao estágio de pré-contemplação. (MARTINS, 2000)

O estágio Terminação é pouco relatado na literatura. Ele pode ser entendido como uma continuação do estágio Manutenção. Nele, o indivíduo pratica AF regularmente há mais de cinco anos e sugere-se que não há mais a tentação por abandonar a prática. A autoeficácia foi totalmente alcançada e o sedentarismo abandonado. (MARTINS, 2000)

Na figura 1, pode ser observada como ocorre a interação entre esses sete estágios de mudança de comportamento.

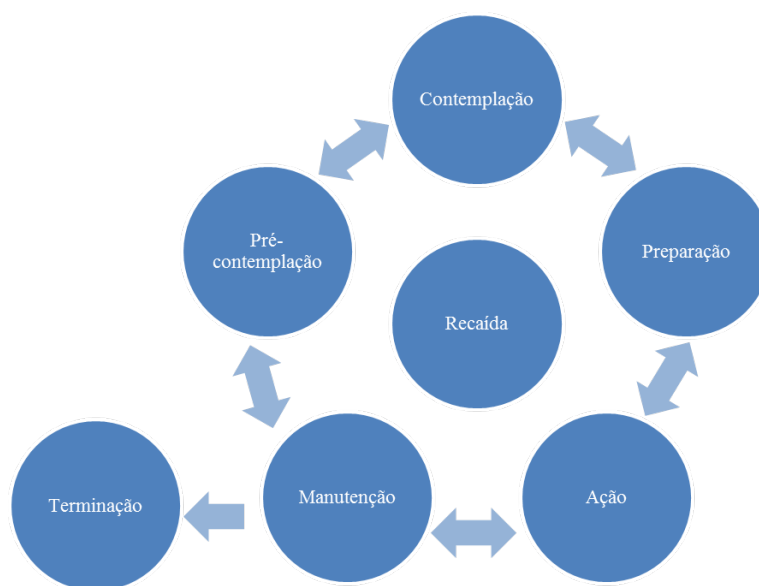


Figura 1: Percurso cíclico dos sete EMC.

Fonte: Dos autores, 2016.

Já os processos de mudança, segundo Velazques (2001, apud RIBEIRO, 2016) são resumidos em dez processos:

1. Ampliação da consciência: onde a pessoa obtém informação sobre si e seu comportamento e visa uma tomada de decisão fundamentada;

2. Alívio emocional: os estímulos internos e externos fazem aumentar a motivação pela mudança;

3. Autorreavaliação: quando se dá conta do conflito entre seus valores, objetivos de vida e comportamento atual;

4. Reavaliação circundante: onde se dá conta que seu comportamento tem consequências sobre si, sobre os outros e sobre o meio;

5. Deliberação social: quando se utiliza o meio social ou rede social para auxiliar na mudança, tanto na alteração quanto na manutenção do comportamento;

6. Controle de estímulos: quando se diminui a possibilidade de retomar aos hábitos sedentários, evitando e alterando gatilhos que os estimulam;

7. Contra-condicionamento: substituição de comportamentos não saudáveis para saudáveis, alterando não a situação, mas a resposta a ela;

8. Gerenciamento de reforço: reforçar as mudanças com recompensas reais ou o reforço positivo vindo da própria mudança;

9. Auto deliberação: na qual se deve definir um compromisso com a alteração do comportamento por meio do ato de se sentir capaz de mudar;

10. Relações de ajuda: ter um sistema de apoio que ofereça carinho e aceitação no caminho de mudança.

Vale ressaltar que um percurso de mudança sucedido foca não apenas em reestruturação do comportamento das pessoas, mas em reestruturação das crenças-chave sobre si, sendo que no MT essa reestruturação é vista como resultado de uma aplicação eficaz do processo de mudança apropriado de acordo com cada um dos EMC. (RIBEIRO, 2016)

Para entender como esse percurso de mudança pode, então, ser bem sucedido, Martins (2000) desenvolveu um quadro indicando quais processos de mudança deve ser fomentado em cada EMC para que haja o progresso de um estágio para o outro. Nesse mesmo quadro a autora descreve as características de cada estágio.

A seguir é apresentado o quadro de acordo com Martins (2000), em uma versão adaptada, na qual não há as definições de cada estágio, pois os mesmos já foram apresentados textualmente. Por isso, são aqui citados os processos de mudança que estão relacionados a cada estágio (Quadro 1).

<b>Estágio</b>	<b>Processos de Mudança</b>
Pré-contemplação	Conscientização; Sensibilização
Contemplação	Autorreavaliação, Conscientização, Dramatizações, Técnicas Educacionais
Preparação	Controle de Estímulo (evitar ou minimizar estímulos ao sedentarismo), Contra-condicionamento (condicionar-se em comportamentos mais alternativos, mais ativos)
Ação	Controle de Estímulo; Contra-condicionamento; Relações de Ajuda; Reforço, Reconhecimento e Recompensas
Manutenção	(os mesmos processos do estágio anterior)

Quadro 1 - Processos de mudança utilizados para cada EMC, segundo o MT.

Fonte: MARTINS (2000, p. 45, adaptado).

Como a autora não entra em detalhes sobre a definição de cada processo de mudança, e os processos citados pela mesma não são os mesmos de Velazques (2001, apud RIBEIRO, 2016), está apresentado, no Quadro 2, uma adaptação na qual alguns processos de mudança foram renomeados, acrescentados ou diminuídos para coincidir com os achados de Ribeiro (2016).

<b>Estágio</b>	<b>Processos de Mudança</b>
Pré-contemplação	Ampliação da Consciência; Alívio Emocional
Contemplação	Autorreavaliação; Ampliação da Consciência
Preparação	Controle de Estímulo; Contra-condicionamento
Ação	Controle de Estímulo; Contra-condicionamento; Relações de Ajuda; Gerenciamento de Reforço; Auto deliberação
Manutenção	(os mesmos processos do estágio anterior)

Quadro 2 - Processos de mudança utilizados para cada EMC.

Fonte: Dos autores, 2017.

## 2 | METODOLOGIA

A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Unir sob o Parecer 48091815.4.0000.5300, de 08 de julho de 2016, em consonância com as normas da Resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde sobre pesquisa envolvendo seres humanos.

A pesquisa foi realizada a partir da metodologia quantitativa por conter informações numéricas resultantes da investigação e por apresentar um conjunto de quadros, tabelas e medidas que reduz a amostra sintetizando os dados obtidos, tabulando-os. (MARCONI; LAKATOS, 2011; SABINO, 1992).

Marconi e Lakatos (2011) afirmam que a pesquisa quantitativa, aqui adotada “é a mais apropriada para apurar atitudes e responsabilidades dos entrevistados, uma vez que emprega questionários” e essa definição dialoga com o estudo uma vez que o mesmo busca evidenciar o comportamento (atitudes) que a amostra adota em seu estilo de vida.

Quanto ao tipo de instrumento de coleta, o questionário, o mesmo é usado por possibilitar a mensurar com exatidão o que se deseja na pesquisa, a averiguação do comportamento estudado, e também pelo fato de poder obter respostas às questões por uma fórmula que o próprio respondente informa. Sua lógica parte da premissa de que todas as questões estão ligadas a um tema central, facilitando o preenchimento e a discussão dos resultados. (CERVO; BERVIAN; SILVA, 2007; MARCONI; LAKATOS, 2010)

Segundo Markoni e Lakatos (2010, p.169) o estudo se classifica como pesquisa de campo por ser realizado com “o objetivo de conseguir informações e/ou conhecimentos acerca de um problema [...] que se queira comprovar, ou, ainda, de descobrir novos fenômenos ou as relações entre eles”. Segundo as definições de Hochman et al. (2005), o estudo segue o delineamento transversal já que a exposição ao fator e ao efeito está presente no mesmo tempo analisado e não é uma amostragem em períodos distintos.



Adotou-se como critério de inclusão dos estudantes na amostra: a) estar regularmente matriculado na UNIR, *Campus* Porto Velho; b) ter o CPF cadastrado na Diretoria de Registro e Controle Acadêmico (DIRCA); c) concordar em participar da pesquisa, após leitura do termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE); d) responder ao questionário do estudo.

O universo de estudo foi composto por estudantes da UNIR, *campus* Porto Velho e a amostra foi formada por 506 acadêmicos entre 18 e 64 anos de idade ( $25,82 \pm 7,96$ ), sendo 305 (60,28%) do sexo feminino e 201 (39,72%) do masculino. Para a elaboração do questionário foi seguido o algoritmo adaptado e traduzido para a língua portuguesa por Guedes, Santos e Lopes (2006), que abrange os cinco EMC propostos inicialmente pelo modelo transteorético. O algoritmo utilizado está na figura 2.

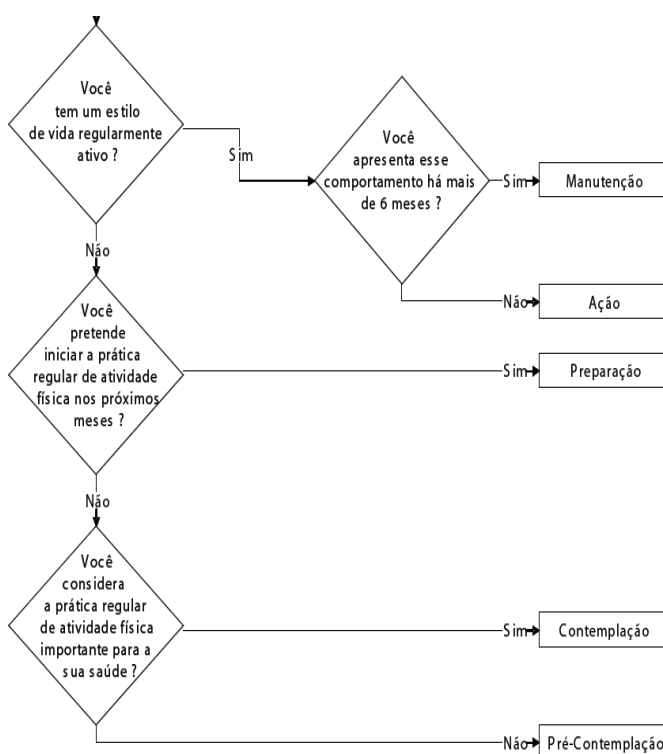


Figura 2: Algoritmo de identificação dos Estágios de Mudança de Comportamento para Atividade Física.

Fonte: Guedes, Santos e Lopes (2006).

Para proceder com a coleta de dados foi realizada a codificação do questionário na linguagem de programação PHP e MySQL disponibilização online pelo link [www.qualidadedevida.def.unir.br](http://www.qualidadedevida.def.unir.br).

No intuito de atingir o maior quantitativo de respondentes foram seguidas as seguintes estratégias: distribuição de folders pelos murais da Instituição com dados e link da pesquisa; divulgação nas redes sociais e convite com abordagem direta; divulgação em sala de aula com a equipe escrevendo o link de acesso ao questionário nos quadros e divulgando a pesquisa oralmente; montagem de mesas, cadeiras e computadores entre quatro e oito unidades para que os estudantes pudessem acessar

ao site e responder ao questionário da pesquisa, contando com o apoio da equipe da pesquisa; fixação de faixa e banners realocados estrategicamente nos espaços da universidade para divulgação da pesquisa de acordo com o local onde eram montados os computadores.

Para o tratamento dos dados se utilizou estatística descritiva realizada no software Microsoft Excel 2010 e XLSTAT 2016.

### 3 | RESULTADOS E DISCUSSÕES

As características da amostra quanto à idade e sexo são apresentadas na tabela 1. A amostra foi composta por 506 estudantes, a maioria da amostra é do sexo feminino (305). As mulheres têm idade entre 18 e 65 anos, e os homens entre 18 e 55; a média geral de idade é de 25 anos, para as mulheres a média é de 26 anos e para os homens 25 anos. Do total de respondentes, 13 mulheres e 6 homens não declararam suas idades.

<b>Estatística</b>	<b>Idade</b>	<b>Idade mulheres</b>	<b>Idade homens</b>
No. de observações	506	292	195
Mínimo	18	18	18
Máximo	64	65	55
1° Quartil	20	21	20
Mediana	23	23	23
3° Quartil	28	29	28
Média	25, 815	26, 315	25,744
Variância (n-1)	63, 324	70,402	54,552
Desvio-padrão (n-1)	7,958	8, 391	7,386

Tabela 1 - Caracterização da amostra quanto à idade e sexo.

Fonte: Dos autores (2016).

A distribuição geral dos estudantes nos Estágios de Comportamento para Atividade física se encontram no gráfico 1. A maioria da amostra está nos estágios Preparação (44,3%) e Manutenção (33,2%), seguidos dos estágios Ação (10,5%), Contemplação (9,7%) e Pré-contemplação (2,4%).

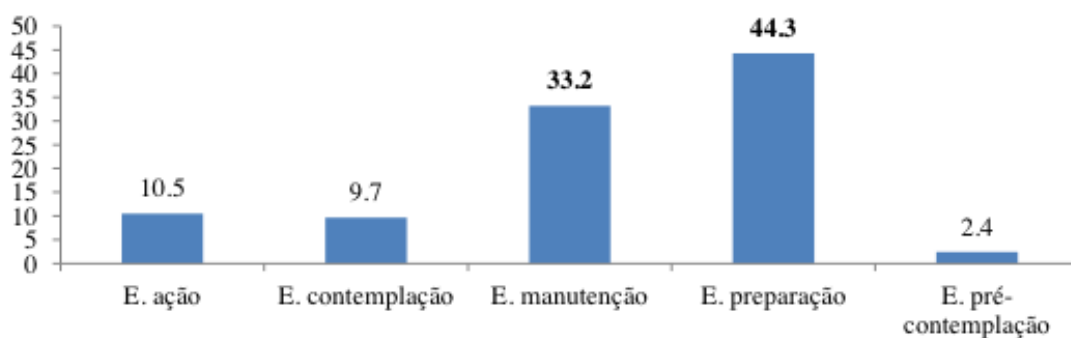


Gráfico 1 - Distribuição geral dos Estudantes da Unir de Porto Velho nos Estágios de Mudança de Comportamento para Atividade Física.

Fonte: Dos autores, 2016.

As categorizações dos estudantes de acordo com os Estágios de Mudança de Comportamento para Atividade Física, de acordo com o sexo, encontram-se no gráfico 2.

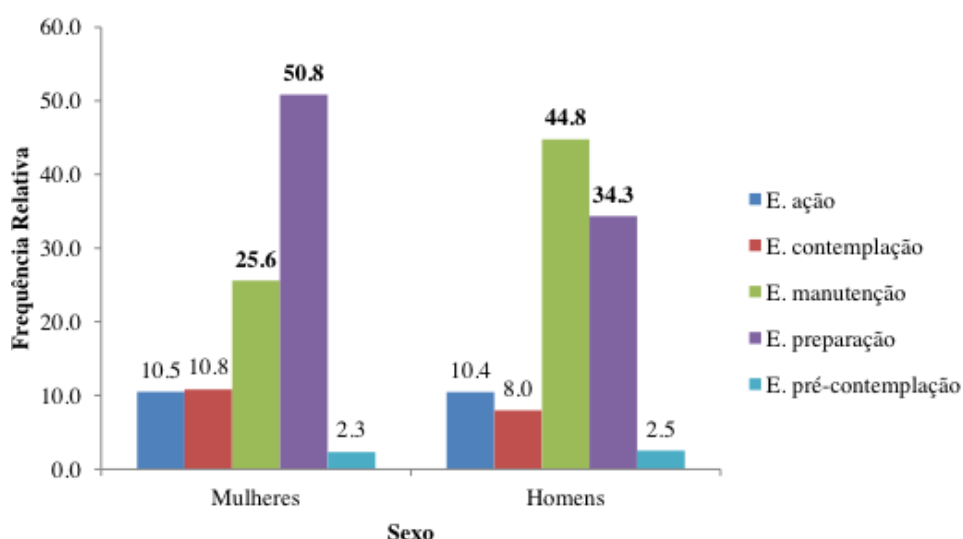


Gráfico 2 - Distribuição dos Estudantes da Unir de Porto Velho nos Estágios de Mudança de Comportamento para Atividade Física de acordo com o sexo.

Fonte: Dos autores, 2016.

A maioria das mulheres está nos estágios de Preparação (50,8%), e Manutenção (25,6%), seguidos de Contemplação (10,8%), Ação (10,5%) e por último Pré-contemplação (2,3%) enquanto os homens estão em sua maioria nos estágios Manutenção (44,8%), e Preparação (34,3%), seguidos de Ação (10,4%), Contemplação (8%) e Pré-contemplação (2,5%).

Comparando este estudo com o de Silva e Pereira (2010), com estudantes universitários do curso de Educação Física na cidade de São Cristóvão, em Sergipe, os dados lá encontrados se assemelham com o verificado neste estudo. Embora não

tem sido feita a categorização dos estágios de acordo com o sexo, aqueles autores evidenciam a prevalência dos estudantes nos estágios Manutenção (38,7%) e Preparação (30%), nos outros estágios o percentual é distribuído da seguinte forma: Ação (16,1%), Contemplação (13,8%) e Pré-contemplação (1,4%).

Em estudo realizado com estudantes de Educação Física foi realizado por Rigoni et al. (2011) em uma universidade no oeste do Paraná, a prevalência nos estágios Manutenção (41,2%) e Preparação (32,7%) também foi verificada. Nos outros estágios a distribuição se deu com 15,7% dos estudantes no estágio Ação, 6,5% na Contemplação e 3,9% na Pré-contemplação. Também não foram identificados os estágios de acordo com o sexo dos pesquisados.

Guedes, Santos e Lopes (2006) estudaram os EMC/AF dos universitários de Educação Física e de Esporte da Universidade Estadual de Londrina, no Paraná. A maior parte do sexo feminino foi classificada no estágio Manutenção (44,4%) e Preparação (39,6%), seguidos de Ação (10,8%), Contemplação (5,2%) e não teve nenhuma ocorrência no estágio Pré-contemplação. No sexo masculino, a prevalência também está em Manutenção (63,7%) e Preparação (22,8%), seguidos de Ação (9,4%) e Contemplação (4,1%), no estágio Pré-contemplação não houve ocorrência.

Cordeiro et al. (2014) analisaram os EMC/AF em universitários de Educação Física de Florianópolis, SC. Assim como nos resultados de outros estudos, a maioria dos estudantes estavam no estágio Manutenção (50,8%) e Preparação (24,6%), seguidos de Contemplação (13%), Ação (10,6%) e Pré-contemplação (1%).

Silva e Nunes (2014), que pesquisaram universitários do curso de Educação Física na cidade de São Cristóvão em Sergipe apresentaram dualidade ao mostrarem as verificações de classificação de estudantes nos EMC/AF de acordo com o sexo.

Nos dados apresentados na figura 1 do artigo dos autores verificava-se que entre as mulheres prevaleciam os estágios Manutenção (52,2%) e Preparação (26,9%), seguidos de Ação (13,4%), Contemplação (6,7%) e Pré-contemplação (0,8%) e que entre os homens prevaleciam os estágios Preparação (33,8), Contemplação e Manutenção (22,4% cada), seguidos de Ação (19,4%) e Pré-contemplação (2,0%).

Entretanto nos apontamentos feitos por Silva e Nunes (2014, p.602) é relatado que “para o sexo masculino, os dois estágios com maior ocorrência de casos foram o estágio manutenção e o de preparação. Por outro lado, para o sexo feminino, os dois estágios com maior ocorrência foi o de preparação seguido pelos EMC de contemplação e manutenção”.

Com estudantes da área da Saúde de uma universidade pública do Centro-Oeste do Paraná, Souza et al. (2015) verificaram, que a maioria dos estudantes estavam nos estágios Manutenção (42,5%) e Preparação (36,1%) seguidos de Ação (13,2%) e Contemplação (8,2%), não houve estudante no estágio Pré-contemplação.

Ainda assim, tanto nos achados de Silva e Nunes (2014) quanto nos de Souza et al. (2015) pode-se observar que a tendência dos homens e das mulheres prevalecerem nos estágios Manutenção e Preparação continua.

Madureira et al. (2009) estudaram os EMC/AF por sexo com universitários do primeiro semestre de 2008 da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC). Verificaram que os estágios em que prevaleciam os estudantes eram diferentes dos achados neste estudo e nos estudos já apresentados.

As mulheres estão em sua maioria nos estágios Contemplação (44%) e Preparação (26,9%), seguidos de Manutenção (11,9%), Ação (11,6%) e Pré-contemplação (5,5%). Os homens estão em sua maioria nos estágios Preparação (31,3%) e Manutenção (27,3%), seguidos de Contemplação (23,4%), Ação (10%) e Pré-contemplação (8%).

Quintino et al. (2014) pesquisaram os EMC/AF em universitários de Educação Física de uma universidade pública do sul do Brasil. A prevalência dessa vez foi nos estágios Manutenção (63,2%) e Ação (18,2%), seguidos de Preparação (15,7%), Contemplação (2,5%) e Pré-contemplação (0,4%).

Por fim, em um estudo realizado por Varela et al. (2011) com universitários de cidades colombianas, foi averiguada prevalência diferente da apresentada neste estudo. A maioria dos estudantes colombianos estava nos estágios Contemplação (31,6%) e Pré-contemplação (25,6%), seguidos de Ação (20,5%), Preparação (12,4%) e Manutenção (9,9%), o que difere dos resultados encontrados em universitários de Porto Velho, onde prevaleceu Preparação (44,3%) e Manutenção (33,2%).

#### 4 | CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considerando os dados obtidos constatou-se que a maioria dos estudantes se encontra nos estágios Preparação e Manutenção. Neste sentido as recomendações a serem feitas de acordo com os achados de Martins (2000) e Ribeiro (2016) que tratam sobre os processos de mudança que podem ser fomentados para mudança de estágio são para os que estão em Preparação: Controle de Estímulo e Contra-condicionamento e em Manutenção: Controle de Estímulo, Contra-condicionamento, Relações de Ajuda, Gerenciamento de Reforço, e Auto deliberação.

Pode-se observar a partir dessa pesquisa e de outras já levantadas aqui que o perfil de estilo de vida de estudantes universitários quanto à atividade física ainda não alcançou o melhor estágio de classificação, o Manutenção, o que significa dizer que não foi a totalidade da amostra que já adotou a prática de atividade física regular como hábito de vida.

Com este estudo, pode-se observar que ainda há muitos desafios dentro da Universidade Federal de Rondônia *campus* Porto Velho a serem enfrentados a fim de fazer com que os estudantes adotem melhores hábitos de estilo de vida, sugere-se a criação de novos programas de intervenção para atividade física e maior disponibilização de ambientes voltados para a prática de atividade física.

A Universidade em questão já dispõe de infraestrutura para a prática de atividade física, porém insuficiente, que são a quadra poliesportiva, a piscina e o Centro de

Práticas Esportivas (CEPEU) que foram criados para atender ao curso de Educação Física e que também atendem a demanda de atléticas de outros cursos dentro da universidade. No entanto, o que se observa é uma falha no incentivo para a prática de atividade física para as pessoas que preferem esportes individuais ou recreativos, sem a obrigação de competição.

Outra alternativa sugerida, que poderá ajudar na promoção de hábitos não sedentários dentro do espaço universitário é o marketing, a partir de propagandas, nas cantinas e corredores da Universidade com pequenas citações, textos motivacionais curtos e imagens que chamem a atenção dos universitários. Talvez a aderência de estudantes à programas ou atividades que estimulam a um estilo de vida ativo sejam mais fortemente adotados.

Considerando os levantamentos apontados a partir das pesquisas, este estudo é relevante por poder servir de instrumento indicador das necessidades de novas adaptações e adesão de propostas dentro de ambientes universitários que possibilitem a prática de atividade física abrangendo as especificidades e afinidades que os estudantes têm com as modalidades e tipos diferentes de atividade física.

Poderá servir ainda como instrumento para fomentar e subsidiar as políticas públicas que busquem a promoção da atividade física e da saúde dentro do ambiente universitário. Tendo em vista que até o ensino médio a disciplina Educação Física é componente obrigatório, mas que no ensino superior os estudantes encontram uma lacuna por não terem essa disciplina e por não serem incentivados a praticar esporte como foram nos níveis anteriores de ensino.

## REFERÊNCIAS

CERVO, Amado Luiz; BERVIAN, Pedro Alcino; SILVA, Roberto da. **Metodologia científica**. 6. ed. São Paulo: Pearson Prentice Hall, 2007. 162 p. ISBN: 978-85-7605-047-6.

CORDEIRO, Paloma Cidade; CLAUMANN, Gaia Salvador; PEREIRA, Érico Felden; GUIMARÃES, Adriana Coutinho de Azevedo; PELEGRINI, Andreia. Estágios de mudança de comportamento relacionados à atividade física em acadêmicos de Educação Física. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Pelotas, v.19, n.4, 2014. Disponível em: <<https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/RBAFS/article/view/4097/pdf199>>. Acesso em: 27 mai. 2017.

FARIAS, Joni Marcio de; NAHAS, Markus Vinicius. Orientação para prevenção e controle da obesidade juvenil: um estudo exploratório. In: DUARTE, Maria de Fátima da Silva; GOMES, Marcius de Almeida; POETA, Lisiane Schilling; PAZIN, Joris (Org.). **Atividade Física e Saúde: Intervenções em Diversos Contextos**. Florianópolis: Editora da UFSC; Salvador: EDUNEB, 2009. p. 79-101.

GUEDES, Dartagnan Pinto; SANTOS, Cintia Anira dos; LOPES, Cintia Correa. Estágios de mudança de comportamento e prática habitual de atividade física em universitários. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, 2006. Disponível em: <<https://periodicos.ufsc.br/index.php/rbcdh/article/viewFile/3935/3340>>. Acesso em: 27 mai. 2017.

HOCHMAN, Bernardo; NAHAS, Fabio Xerfan.; OLIVEIRA FILHO, Renato Santos de; FERREIRA, Lydia Masako. Desenhos de pesquisa. **Acta Cirurgia Brasileira**, v. 20, supl.2, 2005. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/acb/v20s2/v20s2a02.pdf>>. Acesso em: 27 mai. 2017.



KONRAD; Lisandra Maria; LOPES, Adair da Silva; NAHAS, Markus Vinicius; MARTINEZ, José Eduardo. Efeito agudo de diferentes tipos de exercícios físicos sobre a qualidade de vida de mulheres com Síndrome da Fibromialgia. In: DUARTE, Maria de Fátima da Silva; GOMES, Marcius de Almeida; POETA, Lisiane Schilling; PAZIN, Joris (Org.). **Atividade Física e Saúde: Intervenções em Diversos Contextos**. Florianópolis: Editora da UFSC; Salvador: EDUNEB, 2009. p. 212-219.

MADUREIRA, Alberto Saturno; CORSEUIL, Herton Xavier; PELEGRINI, Andreia; PETROSKI, Edio Luiz. Associação entre estágios de mudança de comportamento relacionados à atividade física e estado nutricional em universitários. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, 2009. p. 2139-2146. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/csp/v25n10/05.pdf>>. Acesso em: 27 mai. 2017.

MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. **Fundamentos de metodologia científica**. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2010. 297 p. ISBN: 978-85-224-5758-8.

MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. **Metodologia Científica**. 6.ed. São Paulo: Atlas, 2011. 314 p. ISBN: 978-85-224-6625-2

MARTINS, Marcelle de Oliveira. **Estudo dos fatores determinantes da prática de atividades físicas de professores universitários**. Trindade: UFSC, 2000. Disponível em: <[http://nucidh.ufsc.br/files/2011/09/dissertacao\\_marcelle.pdf](http://nucidh.ufsc.br/files/2011/09/dissertacao_marcelle.pdf)>. Acesso em: 27 mai. 2017.

MENEZES, Aldemir Smith.; DUARTE, Maria de Fátima da Silva; MOSER, Deise Cristiane; WALTRICK, Cármen Dolores; CANTOS, Geny Aparecida. Exercício físico e a Síndrome Metabólica. In: DUARTE, Maria de Fátima da Silva; GOMES, Marcius de Almeida; POETA, Lisiane Schilling; PAZIN, Joris (Org.). **Atividade Física e Saúde: Intervenções em Diversos Contextos**. Florianópolis: Editora da UFSC; Salvador: EDUNEB, 2009. p. 184-200.

MUNARO, Hector Luiz Rodrigues; NAHAS, Markus Vinicius. Efeitos de uma intervenção educacional de curta duração sobre o nível de atividade física no lazer e hábitos alimentares. In: DUARTE, Maria de Fátima da Silva; GOMES, Marcius de Almeida; POETA, Lisiane Schilling; PAZIN, Joris (Org.). **Atividade Física e Saúde: Intervenções em Diversos Contextos**. Florianópolis: Editora da UFSC; Salvador: EDUNEB, 2009. p. 162-166.

NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: Conceitos e Sugestões para um Estilo de Vida Ativo**. 6. ed. Londrina: Midiograf, 2013. 335 p. ISBN: 978-85-6059-85-5.

POSSAMAI, Catiana Leila; DUARTE, Maria de Fátima da Silva. Desenvolvimento de um ambiente virtual como meio de promoção de estilo de vida mais ativo entre adolescentes. In: DUARTE, Maria de Fátima da Silva; GOMES, Marcius de Almeida; POETA, Lisiane Schilling; PAZIN, Joris (Org.). **Atividade Física e Saúde: Intervenções em Diversos Contextos**. Florianópolis: Editora da UFSC; Salvador: EDUNEB, 2009. p. 53-66.

PRATI, Sérgio Roberto Adriano; PETROSKI, Edio Luiz. Obesidade na adolescência: importância do exercício físico e controle alimentar. In: DUARTE, Maria de Fátima da Silva; GOMES, Marcius de Almeida; POETA, Lisiane Schilling; PAZIN, Joris. **Atividade Física e Saúde: Intervenções em Diversos Contextos**. Florianópolis: Editora da UFSC; Salvador: EDUNEB, 2009. p. 110-130.

QUINTINO, Priscila Luana; SILVA, Diego Augusto Santos; PETROSKI, Edio Luiz. Estágios de mudança de comportamento para atividade física em universitários e fatores sociodemográficos associados. **Revista Brasileira de Educação Física & Esporte**, São Paulo, 2014. p. 305-314. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbefe/v28n2/1807-5509-rbefe-28-2-0305.pdf>>. Acesso em: 27 mai. 2017.

RAMOS, José Henrique; PETROSKI, Edio Luiz. Efeitos de um programa de reabilitação cardiovascular sobre componentes da aptidão física relacionada à saúde. In: DUARTE, Maria de Fátima da Silva; GOMES, Marcius de Almeida; POETA, Lisiane Schilling; PAZIN, Joris (Org.). **Atividade Física e Saúde: Intervenções em Diversos Contextos**. Florianópolis: Editora da UFSC; Salvador: EDUNEB, 2009. p. 237-241.

RIBEIRO, Fernanda de Almeida. **Autoeficácia e motivação para mudança em adolescentes com sobrepeso/obesidade: estudo de um protocolo de intervenção baseado no modelo transteórico de mudança**. Porto Alegre: PUCRS, 2016. Disponível em: <<http://tede2.pucrs.br/tede2/handle/tede/6593#preview-link0>>. Acesso em 27 mai. 2017.

RIGONI, P.A.G.; NASCIMENTO JUNIOR, J. R.A.; COSTA, G. N. F. S.; VIEIRA, L.F. Estágios de mudança de comportamento e percepção de barreiras para a prática de atividade física em universitários do curso de Educação Física. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Pelotas, v.17, n.2, 2012. p. 87-92. Disponível em: <<https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/RBAFS/article/view/1223/1017>>. Acesso em: 27 mai. 2017.

SABINO, Carlos. **El proceso de investigación**. Caracas: Ed. Panapo, 216 pp, 1992. Disponível em: <[https://metodoinvestigacion.files.wordpress.com/2008/02/el-proceso-de-investigacion\\_carlos-sabino.pdf](https://metodoinvestigacion.files.wordpress.com/2008/02/el-proceso-de-investigacion_carlos-sabino.pdf)>. Acesso em: 8 nov. 2017.

SCHIMIDT, Katia Cristine; FARIAS, Sidney Ferreira; KREBS, Ruy Jornada; SOUZA, Edison Roberto de; ROLIM, Martina Kieling Sebold Barros. O exercício físico no contexto do tratamento da dependência química. In: DUARTE, Maria de Fátima da Silva; GOMES, Marcius de Almeida; POETA, Lisiane Schilling; PAZIN, Joris (Org.). **Atividade Física e Saúde: Intervenções em Diversos Contextos**. Florianópolis: Editora da UFSC; Salvador: EDUNEB, 2009. p. 286-305.

SILVA, Diego Augusto Santos; PEREIRA, Indianara Magalhães Marques. Estágios de mudança de comportamento para atividade física e fatores associados em acadêmicos de educação física. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v.15, n.1, 2010. p. 15-20. Disponível em: <<https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/RBAFS/article/view/675/690>>. Acesso em: 27 mai. 2017.

SILVA, Diego Augusto Santos; NUNES, Heloyse Elaine Guimarães. Imagem corporal e estágios de mudança de comportamento para atividade física em universitários. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Pelotas, v.19, n.5, 2014. p. 597-607. Disponível em: <<https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/RBAFS/article/view/4193/pdf211>>. Acesso em: 27 mai. 2017.

SILVA, J.C; FRANCISCO NETO, R; GIULIANO, I.C.B. Intervenção Motora em uma criança portadora de Cardiopatia Congênita. In: DUARTE, Maria de Fátima da Silva; GOMES, Marcius de Almeida; POETA, Lisiane Schilling; PAZIN, Joris (Org.). **Atividade Física e Saúde: Intervenções em Diversos Contextos**. Florianópolis: Editora da UFSC; Salvador: EDUNEB, 2009. p. 48.

SOUZA, Ivo Eduardo Chanca Diniz de.; BONFANTE, Ivan Luiz Padilha; MORAES JUNIOR, Frederico Bento de; LOPES, Wendell Arthur. Níveis de atividade física e estágios de mudança de comportamento de universitários da área de saúde. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Pelotas, v. 20, n.6, 2015. p. 608-617. Disponível em: <<https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/RBAFS/article/view/4232/5242>>. Acesso em: 27 mai. 2017.

VARELA, María Teresa; DUARTE, Carolina.; SALAZAR, Isabel Cristina; LEMA, Luisa Fernanda; TAMAYO, Julián Andrés. Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: prácticas, motivos y recursos para realizarlas. **Colombia Médica**, v. 42, n.3, 2011. p. 269-277. Disponível em: <<http://www.bioline.org.br/request?rc11049>>. Acesso em: 27 mai. 2017.

## **SOBRE O ORGANIZADOR**

**BENEDITO RODRIGUES DA SILVA NETO** Possui graduação em Ciências Biológicas pela Universidade do Estado de Mato Grosso (2005), com especialização na modalidade médica em Análises Clínicas e Microbiologia. Em 2006 se especializou em Educação no Instituto Araguaia de Pós graduação Pesquisa e Extensão. Obteve seu Mestrado em Biologia Celular e Molecular pelo Instituto de Ciências Biológicas (2009) e o Doutorado em Medicina Tropical e Saúde Pública pelo Instituto de Patologia Tropical e Saúde Pública (2013) da Universidade Federal de Goiás. Pós-Doutorado em Genética Molecular com concentração em Proteômica e Bioinformática. Também possui seu segundo Pós doutoramento pelo Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu em Ciências Aplicadas a Produtos para a Saúde da Universidade Estadual de Goiás (2015), trabalhando com Análise Global da Genômica Funcional e aperfeiçoamento no Institute of Transfusion Medicine at the Hospital Universitätsklinikum Essen, Germany. Palestrante internacional nas áreas de inovações em saúde com experiência nas áreas de Microbiologia, Micologia Médica, Biotecnologia aplicada a Genômica, Engenharia Genética e Proteômica, Bioinformática Funcional, Biologia Molecular, Genética de microrganismos. É Sócio fundador da “Sociedade Brasileira de Ciências aplicadas à Saúde” (SBCSaúde) onde exerce o cargo de Diretor Executivo, e idealizador do projeto “Congresso Nacional Multidisciplinar da Saúde” (CoNMSaúde) realizado anualmente no centro-oeste do país. Atua como Pesquisador consultor da Fundação de Amparo e Pesquisa do Estado de Goiás - FAPEG. Coordenador do curso de Especialização em Medicina Genômica e do curso de Biotecnologia e Inovações em Saúde no Instituto Nacional de Cursos. Como pesquisador, ligado ao Instituto de Patologia Tropical e Saúde Pública da Universidade Federal de Goiás (IPTSP-UFG), o autor tem se dedicado à medicina tropical desenvolvendo estudos na área da micologia médica com publicações relevantes em periódicos nacionais e internacionais.

Agência Brasileira do ISBN  
ISBN 978-85-7247-400-9

