

IDENTIFICAÇÃO DOS ESTÁGIOS DE MUDANÇA DO COMPORTAMENTO ALIMENTAR À LUZ DO MODELO TRANSTEÓRICO: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

SAMARA CHRIST TEIXEIRA¹
DENISE PETRUCCI GIGANTE²

¹*Universidade Federal de Pelotas – samaramtd@gmail.com*

³*Universidade Federal de Pelotas – denisepgigante@gmail.com*

1. INTRODUÇÃO

O estudo sobre o comportamento alimentar na população tem despertado interesse por estar relacionado com o planejamento e o sucesso de intervenções nutricionais, bem como, com o desfecho de saúde da população em geral. Assim, a avaliação dos hábitos alimentares apresenta-se cada vez mais em evidência devido sua estreita relação com a prevenção e o controle de doenças, e a promoção da saúde.

A proposta de identificação dos diferentes estágios do comportamento alimentar à luz do modelo transteórico (MTT) associada à intervenção nutricional, surge como uma das ações efetivas que pretende orientar a prevenção das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). O conhecimento prévio do grau de motivação do indivíduo, frente à possibilidade de realizar mudanças comportamentais, como as dietéticas, contribui para a adoção de práticas alimentares saudáveis ao proporcionar a reflexão sobre o comportamento, a atitude a ser tomada e o momento de agir.

De acordo com esse modelo, as alterações no comportamento relacionado à saúde ocorrem por meio de cinco estágios distintos: pré-contemplação, contemplação, preparação ou decisão, ação e manutenção (GREENE et al, 1999). No estágio de pré-contemplação, a mudança comportamental ainda não foi considerada pelo indivíduo ou não foram realizadas alterações no comportamento e não há intenção de adotá-las num futuro próximo (considerando-se, geralmente, seis meses) (TORAL et al, 2006). No estágio de contemplação, há consciência do problema e início da consideração da possibilidade de mudança, embora ainda não se estabeleça um prazo. O indivíduo em decisão, estágio também denominado de preparação, pretende alterar seu comportamento num futuro próximo, como no próximo mês. Já os indivíduos em ação correspondem àqueles que alteraram de fato seu comportamento, suas experiências ou seu ambiente de modo a superar as barreiras antes percebidas. Tais mudanças são visíveis e ocorreram recentemente, como nos últimos seis meses. No estágio de manutenção, o indivíduo já modificou seu comportamento e o manteve por mais de seis meses (TORAL et al., 2006). Diante do exposto, o presente estudo teve como objetivo revisar a literatura sobre publicações que avaliaram os estágios de mudança do comportamento alimentar e os respectivos instrumentos utilizados para classificá-los.

2. METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão de literatura com o propósito de identificar publicações relacionadas aos estágios de mudança do comportamento alimentar e os respectivos instrumentos utilizados para sua identificação. Foram realizadas buscas nas bases de dados Pubmed (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>) e Lilacs (<http://lilacs.bvsalud.org/>). Foram incluídos apenas estudos realizados com

seres humanos e não houve restrição quanto ao ano de publicação. Os critérios de exclusão foram: estudos de revisão, estudos que não incluíram informações de prevalência nos estágios de mudança de comportamento alimentar e estudos de validação. Uma combinação de palavras-chaves foi utilizada com objetivo de encontrar todos artigos, nacionais e internacionais, que abordassem a relação entre o comportamento alimentar e a identificação dos estágios de mudança do comportamento. Foram utilizados dois grupos de palavras-chaves para localizar os artigos. No primeiro grupo, foram incluídos os termos relacionados ao método investigado ("*Transtheoretical model*", "*stage of behavior change*", "*theoretical model*") e no segundo grupo foram incluídos os termos relacionados ao comportamento alimentar ("*food*", "*feeding behavior*", "*eating behavior*", "*food choice*"). Dentro de cada grupo, utilizamos o operador booleano 'OR' e, entre os grupos, usamos o operador booleano 'AND'.

A seleção dos artigos deu-se pela leitura dos títulos, seguida da leitura dos resumos considerados relevantes. Os artigos foram selecionados a partir de uma leitura integral dos mesmos, não foram encontrados estudos repetidos. Por fim, foram revisadas as referências dos artigos lidos integralmente.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após leitura de 876 títulos, 41 resumos foram revisados e 18 artigos lidos na íntegra. Quatro estudos foram identificados nas referências bibliográficas dos mesmos, sendo dois artigos, uma tese e uma dissertação. Ao final do processo de elegibilidade, oito estudos foram selecionados para serem incluídos nessa revisão pelas bases de dados PubMed e Lilacs (6 artigos e 2 dissertações). A tese e a dissertação identificadas pelas referências foram buscadas no Banco de Teses e Dissertações CAPES e os dois artigos também identificados nas referências foram obtidos na íntegra, completando 12 estudos incluídos nessa revisão. As principais características desses estudos estão descritas na Tabela.

Todos os estudos encontrados utilizaram o termo 'estágios' para designar o comportamento dos indivíduos com o objetivo de avaliar a prontidão dos mesmos para mudanças de hábitos alimentares. No entanto, foram utilizados diferentes critérios e instrumentos para definir os estágios de mudança do comportamento alimentar. Quatro estudos utilizaram um instrumento dicotômico com perguntas e opções de resposta do tipo sim/não para avaliar os estágios de prontidão para o consumo de frutas e vegetais (DAVOODI et al., 2017; SADER et al. 2016; TORAL et al, 2006, TORAL, 2006), investigando a frequência desses alimentos na dieta através de questionário de frequência alimentar (QFA). Três estudos aplicaram o questionário proposto por Sutton (SUTTON et al., 2003) adaptado por Cattai (CATTAI et al., 2009) para determinar o tamanho/quantidade de porções, o consumo de gordura, a ingestão de frutas e vegetais e o nível de atividade física (HINTZE et al., 2012; BEDESCH et al., 2016; FREITAS, 2015). Dentre eles, um estudo investigou consumo alimentar através da aplicação do recordatório alimentar de 24 horas (R24) em duplicata (BEDESCH et al., 2016), enquanto outro, além de utilizar o R24 em duplicata, também empregou QFA (FREITAS, 2015) e ainda, um destes estudos não investigou consumo (HINTZE et al., 2012). Outros três estudos aplicaram o instrumento URICA (University of Rhode Island Change Assessment), desenvolvido por McConnaughy e colaboradores (MCCONNAUGHY et al., 1983) e adaptado por Bittencourt (BITTENCOURT, 2009) para medir a motivação em apenas quatro etapas da mudança: pré-contemplação, contemplação, ação e manutenção (LEÃO et al., 2015; CHENA, 2015; BITTENCOURT, 2009) e os instrumentos propostos por Greene & Rossi (GREENE & ROSSI, 1999) foram utilizados para avaliar os estágios de mudança

nos dois estudos de Moreira (MOREIRA et al., 2012; MOREIRA et al., 2014), sendo avaliado o consumo de gordura através do registro de três R24.

Para a definição de cada um dos cinco estágios de mudança de comportamento também houve variação entre os estudos. Nove autores consideraram as mudanças nos cinco estágios do MTT (SADER et al., 2016; TORAL et al., 2006; MOREIRA et al., 2012; MOREIRA et al., 2014; TORAL, 2006, DAVOODI et al., 2017, BEDESCH et al., 2016, HINTZE et al., 2012, FREITAS et al., 2015), enquanto outros três autores classificaram os indivíduos em apenas quatro estágios (pré-contemplação, contemplação, ação e manutenção), (LEÃO et al., 2015; CHENA, 2015; BITTENCOURT, 2009). Nesses estudos foram encontradas prevalências mais elevadas (variando de 25% a 50%) para os estágios de preparação e ação. Por outro lado, menores prevalências (variando de 5% a 12%) foram encontradas nos estágios de pré-contemplação e manutenção, na maioria dos estudos revisados.

Tabela. Características dos estudos incluídos na busca sistemática da literatura sobre o tema.

Características dos estudos	n (%)
Ano de publicação	
Até 2013	5 (42,00)
2014 a 2019	7 (58,00)
Local de realização	
Ásia	1 (8,33)
América	11 (91,67)
Tipo de estudo	
Intervenção	2 (16,67)
Transversal	10 (83,33)
Tamanho amostral	
<100	4 (33,33)
101- 300	6 (50,00)
>301	2 (16,67)
Sexo	
Feminino	2 (16,67)
Masculino	1 (8,33)
Ambos os sexos	9 (75,00)
Instrumentos encontrados	
Dicotômicos (sim/não)	4 (33,33)
Sutton (4 domínios)	3 (25,00)
Urica	3 (25,00)
Greene & Rossi	2 (16,67)
EMCA*	
4 estágios	3 (25,00)
5 estágios	9 (75,00)
TOTAL	12 (100,0)

* Estágios de mudança do comportamento alimentar

4. CONCLUSÕES

Essa revisão mostrou que diferentes critérios e instrumentos utilizados para classificar os indivíduos nos estágios de mudança do comportamento alimentar reflete nas distintas prevalências encontradas em cada estágio de mudança. Além disso, a investigação do consumo alimentar através da aplicação de diferentes instrumentos também evidencia a necessidade da elaboração de instrumento

padronizado e validado para avaliar a motivação dos indivíduos, em relação a mudança de seu comportamento alimentar.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BEDESCHI, L.B et al. Stages of change and factors associated with misperceived eating behavior in obese individuals. **Rev. Nutr.** Campinas. 29(1):33-42, jan./fev. 2016.
- BITTENCOURT, Simone Armentano. **Motivação para a mudança: adaptação e validação da escala URICA (University of Rhode Island Change Assessment) para o comportamento de comer compulsivo.** Tese de doutorado. Programa de Pós-Graduação em Psicologia. PUCRS – Porto Alegre, 2009.
- CATTAI GB, HINTZE LJ, NARDO JUNIOR N. Internal validation of the stage of change questionnaire for alimentary and physical activity behaviors. **Rev Paul Pediatr.** 2010;28:194-9
- CHENA, Daniela Nazaré Cotrim. **Impacto de intervenções nutricionais a luz do modelo transteórico no envelhecimento.** Dissertação de mestrado. Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu em Ciência do Envelhecimento. Universidade São Judas Tadeu. São Paulo, 2015.
- DAVOODI, S. et al. Fruit and Vegetable Consumption in High School Students in Bandar Abbas, Iran: An Application of the Trans-theoretical Model. **Archives of Iranian Medicine**, Volume 20, Number 6, June 2017.
- FREITAS, Patrícia Pinheiro. **Impacto da intervenção nutricional, pautada no modelo transteórico para controle do peso, na Atenção Primária: ensaio clínico randomizado.** Dissertação de mestrado. Escola de Enfermagem. Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte. 2015
- GREENE, GW. et al. Dietary applications of the Stages of Change Model. **J Am Diet Assoc** 1999; 99 (6):673–678. 1999
- HINTZE, L. Estágio de prontidão para mudança de comportamento de adolescentes interessados em ingressar no Programa Multiprofissional de Tratamento da Obesidade. **Rev Paul Pediatr.**30(2):237-43. 2012
- LEÃO, J. et al. Estágios motivacionais para mudança de comportamento em indivíduos que iniciam tratamento para perda de peso. **J Bras Psiquiatr.**;64(2):107-14. 2015.
- MOREIRA, R, A, M et al. Eating behavior toward oil and fat consumption versus dietary fat intake1. **Rev. Nutr.**, Campinas, 27(4):447-457, jul./ago. 2014.
- MOREIRA, R, A, M.; SANTOS, L, C.; LOPES, A, C, S. A qualidade da dieta de usuários de serviço de promoção da saúde difere segundo o comportamento alimentar obtido pelo modelo transteórico. **Rev. Nutr.**, Campinas, v. 25, n.6, p.719-730, nov./dez., 2012.
- SADER J.T. Utilização do modelo transteórico no processo de mudança de hábitos alimentares **Revista de Iniciação Científica, Tecnológica e Artística Edição Temática em Saúde e Bem estar** Vol. 5 no 6. São Paulo: Centro Universitário Senac ISSN 2179-474X. 2016
- MCCONNAUGHEY E. et al. Stages of change in psychotherapy: Measurement and sample profiles. Psychotherapy. Theory, **Research and Practice**, 20, 368-375. 1983
- SUTTON K, LOGUE E, JARJOURA D, BAUGHMAN K, SMUCKE W, CAPERS C. Assessing dietary and exercise stage of change to optimize weight loss interventions. **Obes Res.** 2003; 11(5):641-52.
- 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.