

MUDANÇAS DE COMPORTAMENTO EM SAÚDE E SUAS BARREIRAS EM INDIVÍDUOS DA REGIÃO NOROESTE DO RS

Luma Stella Teichmann Bazzan; Programa de Pós-Graduação em Gerontologia, Universidade Federal de Santa Maria; luma_bazzan@hotmail.com

Daniela Paini; Nutricionista, Universidade Federal de Santa Maria; paini.dani@gmail.com

Karoline de Oliveira dos Santos; Nutricionista, Universidade Federal de Santa Maria; kasantos98@hotmail.com

Taane de Oliveira Aguirre; Nutricionista, Universidade Federal de Santa Maria; thayaguirre@gmail.com

Adriane Cervi Blümke; Departamento de Alimentos e Nutrição, Universidade Federal de Santa Maria campus Palmeira das Missões; adriblumke@gmail.com

Greisse Viero da Silva Leal; Departamento de Alimentos e Nutrição, Universidade Federal de Santa Maria campus Palmeira das Missões; greisse@hotmail.com

RESUMO

Introdução: A promoção da mudança de comportamento alimentar é uma boa estratégia para promoção de saúde e prevenção de doenças crônicas, porém, é um processo complexo, pois para que ocorra uma mudança significativa, o indivíduo deve ser motivado para o enfrentamento das barreiras e aprimoramento dos facilitadores para a mudança. **Objetivo:** Identificar a intenção de mudança de comportamento em saúde e possíveis barreiras em indivíduos adultos da região noroeste do Rio Grande do Sul. **Métodos:** Estudo transversal realizado à domicílio. Avaliou-se se os participantes achavam que deveriam fazer algo para melhorar a saúde; o que era mais importante mudar para melhorar a saúde; se existia algo que os impedia de mudar e se pretendiam mudar nos próximos 12 meses. **Resultados:** Foram entrevistados 139 adultos, com idade média de $42,53 \pm 12,2$ anos, 79,9% do sexo feminino. A maioria (92,8%, n=129) indicou que deveria fazer algo para melhorar a saúde, sendo mais importante fazer (ou aumentar) a atividade física (61,2%, n=79) e emagrecer (19,3%, n=25). As principais barreiras que os impediam de mudar foram falta de força de vontade (36,4%, n=47) e o horário de trabalho (24%, n=31). Nos próximos 12 meses pretendiam fazer (ou aumentar) exercício físico (92,2%, n=119) e melhorar hábitos alimentares (87,59%, n=113). **Conclusão:** A maioria dos participantes estava no estágio de contemplação, considerando que precisavam fazer atividade física e emagrecer para melhorar sua saúde e que para isso deveriam praticar exercício físico e melhorar hábitos alimentares. Como barreiras estavam a falta de força de vontade e horário de trabalho.

Palavras-chave: Comportamento; Promoção da saúde; Prevenção de doenças; Doença crônica.

Agradecimentos: CNPq e CAPES.