

AValiação DOS ESTÁGIOS DE MUDANÇA DE COMPORTAMENTO DOS ESTUDANTES DOS CURSOS TÉCNICOS INTEGRADOS DO INSTITUTO FEDERAL DE RONDÔNIA¹

Nícolas Costa Freitas² Iranira Geminiano de Melo³ Célio José Borges⁴ George Madson Dias Santos⁵

A exposição a baixos níveis de atividade física se constitui em um fator de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (obesidade, diabetes e doenças cardiovasculares, por exemplo). Pesquisas indicam que 39% a 93,5% dos adolescentes brasileiros não possuem o hábito de praticar atividades físicas, mesmo estando cientes dos benefícios que podem ser obtidos com um estilo de vida ativo. Nessa pesquisa foi desenvolvido um questionário denominado “Estágio de Mudança de Comportamento” (EMC), que tem como objetivo identificar em qual estágio de mudança de comportamento o indivíduo se encontra, indicando os processos de mudança em relação à prática de atividades físicas. A partir do problema social da atividade física relacionada à saúde foi realizada uma pesquisa, no Instituto Federal de Rondônia, com o objetivo de identificar quais os níveis do estágio de comportamento de estudantes do campus Porto Velho Calama, da modalidade de técnico integrado ao ensino médio. O EMC foi implementado como um questionário eletrônico disponível para ser respondido via *Internet* (link: <http://www.gesstec.org/estilodevida/estilodevida.html>) pelos discentes, e a pesquisa contou com a participação de 122 pessoas, sendo 69 rapazes, e 53 moças. Quanto ao resultado da pesquisa, 10,66% dos alunos estão no estágio de ação (pratica atividade física regularmente há menos de 6 meses), 36,07% no estágio de manutenção (pratica atividade física regularmente há 6 meses ou mais), 16,39% no estágio de contemplação (não há uma prática de atividade física, mas há intenções de iniciar uma vida ativa em até 6 meses), 35,25% no estágio de preparação (há intenções de iniciar a prática de atividades físicas nos próximos 30 dias) e 1,64% no estágio de pré-contemplação (não pratica nenhum tipo de atividade física regularmente e não há a intenção de mudar de comportamento). A pesquisa permitiu evidenciar que a maioria dos alunos pesquisados não praticam atividades físicas, mas desejam iniciar uma vida fisicamente ativa, identificando, assim, a necessidade de medidas para incentivo e apoio à prática de atividades físicas.

Palavras-chave: Saúde. Atividade Física. Mudança de Comportamento.

¹ Pesquisa financiada pela Fundação Rondônia de Amparo ao Desenvolvimento das Ações Científicas e Tecnológicas e à Pesquisa do Estado de Rondônia (FAPERO) e pelo Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq).

² Bolsista, nicolasfreitas.0300@gmail.com, *Campus* Porto Velho Calama.

³ Orientadora, iranira.melo@ifro.edu.br, professora EBTT, IFRO, *Campus* Porto Velho Calama.

⁴ Colaborador, ceborges@gmail.com, professor do Departamento de Educação Física da UNIR.

⁵ Co-orientador, george.santos@ifro.edu.br, professor EBTT, IFRO, *Campus* Porto Velho Calama.