

MUDANÇA DE COMPORTAMENTO PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO EM UNIVERSITÁRIOS *

Leonardo da Conceição Pereira **

Resumo: Para que haja uma mudança de comportamento é necessária motivação, e esta motivação não pode ser considerada como uma característica da personalidade do indivíduo. Ela é um estado variável, que incide no que é considerado importante, em determinado momento ou em uma situação específica. O objetivo do estudo foi verificar a prevalência de alunos entre os diferentes estágios de mudança de comportamento do modelo transteórico, identificando a prevalência desses alunos em cada estágio de mudança de comportamento, por sexo, fase e idade. Trata-se de uma pesquisa descritiva quantitativa, com delineamento epidemiológico e corte transversal. A amostra foi composta por 153 universitários do curso de Educação Física Bacharelado, da Universidade do Sul de Santa Catarina, Campus de Tubarão/SC. Destes, 70,6% (n=108) são do sexo masculino e 29,4% (n=45) do sexo feminino, com média de idade de 22,0 anos (DP= 5,7). Para coleta de dados foi utilizado o Modelo Transteórico de Mudança de Comportamento (MTT) de Prochaska e DiClemente (1994). Identificou-se que, 78,4% (n=120) estudantes encontram-se em estágio de manutenção quanto à prática de exercícios físicos regulares. Tanto homens quanto mulheres encontram-se no estágio de manutenção, com prevalência de 68,9% (n=31) e 82,4% (n=89) respectivamente. Na análise por fase do curso, parece haver maior prática de exercícios físicos nas fases finais. Já com relação à idade, os alunos acima de 22 anos apresentaram maior prevalência na fase de manutenção. Avaliando a prática regular de exercícios físicos verificou-se que 87% (n=133) dos estudantes são ativos fisicamente. Conclui-se assim que os estudantes de Educação física apresentaram estado de prontidão e motivação para a prática de exercícios físicos.

Palavras-chave: Exercício. Comportamento. Estudantes.

1 INTRODUÇÃO

É grande o número de pessoas sedentárias em todo o mundo. Os últimos dados do Departamento de Vigilância de Doenças e Agravos não Transmissíveis e Promoção da Saúde (Vigitel, 2017), mostram que 62,4% dos brasileiros não praticam exercícios físicos.

* Artigo apresentado como trabalho de conclusão de curso de (graduação) da Universidade do Sul de Santa Catarina, como requisito parcial para obtenção do título de (Bacharel).

Orientador: Prof. Ana Cristina da Silva Mendes Huber, Mestre em Ciências da Saúde. Tubarão, 2018.

** Acadêmico (a) Leonardo da Conceição Pereira do curso Educação Física Bacharelado da Universidade do Sul de Santa Catarina. Endereço eletrônico leo.conceicaoolg@gmail.com

Segundo Dias (2009) para que haja uma mudança de comportamento é necessária motivação, e esta motivação não pode ser considerada como uma característica da personalidade do indivíduo. Ela é um estado variável, que incide no que é considerado importante, em determinado momento ou em uma situação específica.

Dias (2009) afirma que a mudança comportamental é um processo, e as pessoas têm diversos níveis de motivação. Para que elas sigam em frente é necessário adotar uma estratégia específica. É possível motivar alguém a mudar, dando liberdade e mostrando a ela que as barreiras não são intransponíveis. Prochaska e DiClemente (1994) descrevem no Modelo Transteórico de Mudança de Comportamento (MTT) que a motivação é um estado de prontidão para a ação. Segundo este modelo, a mudança de comportamento pode ser dividida em seis estágios: pré-contemplação, contemplação, preparação, ação, manutenção.

O MTT tem o foco na mudança intencional, onde o indivíduo toma a iniciativa de mudar, se diferenciando de outras abordagens, que focam em fatores externos (SZUPSZINSKY et al. 2008). Silva (2015) afirma que identificar a intenção do indivíduo em adotar um novo comportamento, é uma importante estratégia para compreender e estabelecer uma relação com seu comportamento e a atividade física. Ter claro os benefícios que podem ser alcançados, parece ser eficiente para mudança de hábito.

Sendo este um modelo utilizado para verificar em qual estágio de mudança de comportamento um indivíduo se encontra, torna-se um instrumento útil para avaliar qual a maior prevalência de um determinado grupo social, em um determinado estágio de mudança de comportamento. Em estudantes de Educação Física espera-se encontrar uma maior prevalência no estágio de manutenção, segundo o modelo transteórico de mudança de comportamento de Prochaska e DiClemente (1994).

Assim, este estudo buscou verificar em qual estágio de mudança de comportamento encontram-se os universitários do curso de Educação Física Bacharelado, Universidade do Sul de Santa Catarina, Campus de Tubarão/SC.

1.1 OBJETIVO GERAL

Verificar a prevalência de alunos entre os diferentes estágios de mudança de comportamento do modelo transteórico.

1.1.1 Objetivos Específicos

Identificar a prevalência de alunos em cada estágio de mudança de comportamento, por sexo, fase e idade;

Identificar a prevalência de alunos praticantes de exercícios físicos regulares;

2 METODOLOGIA

2.1 TIPO DE PESQUISA

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa descritiva, quantitativa, com delineamento epidemiológico e corte transversal.

2.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA

A população do estudo foi composta por 286 universitários do curso de Educação Física Bacharelado, da Universidade do Sul de Santa Catarina, Campus de Tubarão. A amostra foi composta por 197 alunos, valor obtido por cálculo amostral em OPEN EPI, versão online, com 50% de prevalência e 95% de intervalo de confiança. A amostra foi selecionada por conveniência.

2.3 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO

Foram critérios de inclusão: estar matriculado no curso de Educação Física Bacharelado, ambos os sexos, com idade igual ou maior que 18 anos, e ter assinado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Foi critério de exclusão: questionários incompletos.

2.4 INSTRUMENTOS

Utilizou-se para a realização da pesquisa, o questionário de mudança de comportamento, proposto por Prochaska e DiClemente (1994) (Anexo A). Neste

modelo há a possibilidade de identificar o processo de mudança por influência interna do indivíduo, mostrando a importância da participação ativa do eu na própria mudança.

Segundo este instrumento, os estágios de mudança de comportamento podem ser classificados como: Pré-contemplação: não considera a possibilidade de mudar nos próximos 6 meses. Contemplação: admite o problema, mas não pretende começar atividade nos próximos 30 dias. Preparação: inicia algumas mudanças, planeja começar a atividade em 30 dias. Ação: programa mudanças ambientais e comportamentais, está a menos de 6 meses em atividade. Manutenção: processo de continuidade do trabalho iniciado com ação a mais de 6 meses.

Além disso, foram coletados os dados de idade, sexo, fase do curso que se encontrava o estudante.

2.5 PROCEDIMENTOS

Após obter a autorização da entidade envolvida na pesquisa para a coleta de dados, submissão e aprovação pelo comitê de ética e pesquisa, os pesquisadores iniciaram a coleta através da entrega dos TCLE para assinatura dos pesquisados e posterior entrega dos questionários. As coletas de dados aconteceram em horários de aula, durante visitas às turmas, no mês de agosto, para posterior análise de dados.

2.6 ANÁLISE DE DADOS

As variáveis foram descritas com medidas de tendência central e dispersão, no caso de variáveis quantitativas. Variáveis qualitativas foram descritas em números absolutos e proporções. Os dados foram coletados e inseridos no programa Windows Excel 2010 para análise e produção de tabelas.

2.7 ASPECTOS ÉTICOS

Este projeto de pesquisa foi realizado mediante a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa, em respeito às Resoluções 466/12 e 510/16 do Conselho Nacional de Saúde, sob parecer número 2.764.784.

3 RESULTADOS E DISCUSÃO

Dos 197 alunos convidados, 153 aceitaram participar dessa pesquisa, destes 70,6% (n=108) foram do sexo masculino e 29,4% (n= 45) do sexo feminino com média de idade de 22,0 anos (DP= 5,7).

A tabela 1 apresenta os dados de distribuição dos alunos entre os diferentes estágios de mudança de comportamento.

Tabela 1 – Distribuição dos alunos entre os diferentes estágios de mudança de comportamento

Estágios de mudança de comportamento	n	%
Pré-contemplação	1	0,6
Contemplação	5	3,3
Preparação	14	9,2
Ação	13	8,5
Manutenção	120	78,4
Total	153	100

Fonte: Elaborado pelo autor, 2018.

Através da tabela 1 identificou-se que, 78,4% (n=120) estudantes encontram-se em estágio de manutenção quanto à prática de exercícios físicos regulares, seguidos dos estágios de ação e preparação. Guedes et al. (2006) obteve semelhante resposta em seu estudo com universitários de Educação Física, no qual participaram 590 estudantes da Universidade Estadual de Londrina, com idade entre 18 e 35 anos e destes 54,4% encontraram-se em estágio de manutenção, o que sugere que os estudantes de Educação Física tendem a ser influenciados pelo meio esportivo em que atuam. Rigoni et al. (2012) estudou uma amostra de 153 universitários, com média de idade de 21 anos com o objetivo de analisar a prática esportiva de estudantes de um curso da área da saúde (Educação Física), no período noturno, de uma instituição pública de ensino superior do noroeste do estado do Paraná. Nessa amostra, foram obtidos 41,2% de estudantes no estágio de manutenção, seguido por 15,7% ação e 32,7% preparação. Os dados parecem concordar com os resultados obtidos neste estudo. Por outro lado, Silva (2010) verificou que 65,8% dos 281 estudantes do ensino médio do município de Simão Dias, estavam em estágios considerados fisicamente inativos (pré-contemplação, contemplação e preparação). Booth et al. (1993) menciona que quanto menor o grau de escolaridade, maior a probabilidade de prevalência nos estágios inferiores de mudança de comportamento. Parece possível apontar que a informação e o conhecimento

favorecem a mudança de comportamento. O estudante de Educação Física está constantemente em contato com a informação e com a prática direta dos exercícios físicos, podendo explicar a prevalência descrita na tabela 1.

A tabela 2 apresenta os dados de prevalência de alunos entre os diferentes estágios de mudança de comportamento quanto ao sexo.

Tabela 2 – Prevalência de alunos entre os diferentes estágios de mudança de comportamento quanto ao sexo

Estágios de mudança de comportamento	Sexo	
	Masculino n (%)	Feminino n (%)
Pré-contemplação	1 (0,9)	0 (0)
Contemplação	3 (2,8)	2 (4,4)
Preparação	6 (5,6)	8 (17,8)
Ação	9 (8,3)	4 (8,9)
Manutenção	89 (82,4)	31 (68,9)
Total	108 (100)	45 (100)

Fonte: Elaborado pelo autor, 2018.

Através da tabela 2 identificou-se que, 68,9% (n=31) estudantes do sexo feminino encontram-se no estágio de manutenção e 82,4% (n=89) estudantes do sexo masculino encontram-se no mesmo estágio. Laforge et al.(1999) nos Estados Unidos e na Austrália encontrou maior prevalência de homens nos estágios de manutenção, e prevalência de mulheres nos estágios de contemplação, preparação e ação. Leslie et al. (2001) sugere que, os rapazes demonstram serem mais ativos que as moças. Segundo dados do Vigitel (2017) as mulheres fazem menos exercícios que os homens. Guedes et al. (2006) também relata que em universitários, os rapazes parecem ser mais ativos que as moças sendo 63,3% versus 44,4% respectivamente, o percentual de classificação no estágio de manutenção. Rigoni et al. (2012) destaca que mesmo em estudantes de educação física, a prática de exercícios é proporcionalmente maior entre os homens. Quintino (2014) verificou que estudantes de Educação Física do sexo feminino apresentam maiores chances de serem inativas fisicamente. Parece possível apontar que os homens são mais ativos que as mulheres, podendo ser uma influência cultural negativa, de que as mulheres não devem executar movimentos bruscos nem demonstrar força física. Contudo, neste estudo, homens e mulheres foram classificados em sua maioria dentro do estágio de manutenção, seguido pelos demais estágios em menores

proporções, parecendo confirmar a hipótese de que o estudante de Educação Física está em estado de prontidão e motivado a prática de exercícios físicos.

A tabela 3 apresenta os dados de prevalência de alunos entre os diferentes estágios de mudança de comportamento, quanto à fase do curso.

Tabela 3 – Prevalência de alunos entre os diferentes estágios de mudança de comportamento quanto à fase do curso

Estágios de mudança de comportamento	Fase							
	1 ^a n (%)	2 ^a n (%)	3 ^a n (%)	4 ^a n (%)	5 ^a n (%)	6 ^a n (%)	7 ^a n (%)	8 ^a n (%)
Pré-contemplação	0 (0)	1 (5)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)
Contemplação	0 (0)	2 (10)	0 (0)	2 (3,6)	0 (0)	1 (4,3)	0 (0)	0 (0)
Preparação	1 (8,3)	2 (10)	1 (10)	5 (9,1)	1 (9,1)	4 (17,4)	0 (0)	0 (0)
Ação	5 (41,7)	0 (0)	0 (0)	4 (7,3)	1 (9,1)	2 (8,7)	1 (14,3)	0 (0)
Manutenção	6 (50)	15 (75)	9 (90)	44 (80)	9 (81,8)	16 (69,6)	6 (85,7)	15 (100)
Total	12(100)	20(100)	10(100)	55(100)	11(100)	23(100)	7(100)	15(100)

Fonte: Elaborado pelo autor, 2018.

Pode-se observar que em todas as fases, a maior prevalência encontrada foi para o estágio de manutenção. Se considerarmos as fases iniciais (1^a a 4^a), comparando com as fases finais (5^a a 8^a), parece haver maior prática de exercícios físicos nas fases finais. Segundo Booth et al. (1993), a baixa escolaridade pode influenciar negativamente na prática de exercícios físicos. Na tabela 3 verificou-se que, 100% dos estudantes do 8^o semestre encontram-se em estágio de manutenção.

Encontramos indivíduos classificados nos estágios iniciais de mudança de comportamento, podendo significar que a extensão do conhecimento influencia proporcionalmente a mudança para a prática de exercício físico. Segundo Quintino (2014), a promoção de programas de atividades física e competições internas por parte das universidades, contribuem para que os estudantes possam manter-se em atividade, durante o período de formação. Uma limitação para afirmações mais conclusivas foi à falta de estudos que separassem as amostras por fase do curso.

A tabela 4 apresenta os dados de prevalência de alunos entre os diferentes estágios de mudança de comportamento quanto à idade. Para sua produção foi levada em consideração a média de idade da amostra que foi de 22,0 anos (DP=5,7).

Tabela 4 – Prevalência de alunos entre os diferentes estágios de mudança de comportamento quanto à idade

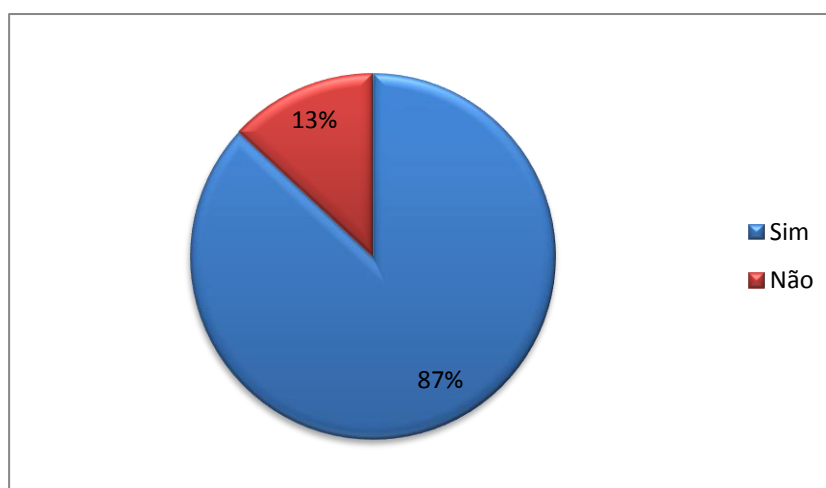
Estágios de mudança de comportamento	Idade (em anos)	
	< 22 n (%)	≥ 22 n (%)
Pré-contemplação	1 (1)	0 (0)
Contemplação	5 (5)	0 (0)
Preparação	12 (12)	2 (3,8)
Ação	11 (11)	2 (3,8)
Manutenção	71 (71)	49 (92,4)
Total	100 (100)	53 (100)

Fonte: Elaborado pelo autor, 2018.

Na tabela 4 o estágio de manutenção, apresentou uma maior prevalência quando comparadas as idades. Booth et al. (1993) menciona que quanto menor a idade, maior a probabilidade de prevalência nos estágios inferiores de mudança de comportamento. Neste caso podemos observar que indivíduos com idade menor que 22 anos, apresentam maior prevalência em estágios de pré-contemplação e contemplação. Guedes et al. (2006) encontrou maior prevalência de manutenção em pessoas acima de 30 anos, porém a diferença não foi significativa quanto aos mais jovens, semelhante ao que parece apontar o resultado deste estudo.

O gráfico 1 apresenta os dados de prevalência de alunos com prática regular de exercícios físicos.

Gráfico 1 - Prevalência de estudantes com prática regular de exercícios físicos



Fonte: Elaborado pelo autor, 2018.

Com relação à prática regular de exercícios físicos, verificou-se que 87% (n=133) dos estudantes são ativos. Guedes et al. (2006) também identificou um alta prevalência de pessoas ativas em 590 estudantes universitários de Educação Física de Londrina, com idade entre 18 a 35 anos. Por outro lado, Silva et al. (2010) obtiveram alta prevalência de estudantes do ensino médio em estágio de pré-contemplação, ou seja, em inatividade. A diferença de idade e escolaridade das amostras pode ter levado a essa diferença no resultado como já citado nas tabelas anteriores. Segundo Vigitel (2017) quanto maior o grau de escolaridade do indivíduo, maior a prevalência de prática de exercício físico.

4 CONCLUSÃO

Quanto à prevalência de alunos entre os diferentes estágios de mudança de comportamento do modelo transteórico, verificou-se uma maior prevalência no estágio de manutenção.

A prevalência no estágio de mudança de comportamento por sexo revelou que homens parecem ser mais ativos que as mulheres, e se levarmos em consideração os grupos masculino e feminino isoladamente, encontramos prevalências de estágio de manutenção em ambos os grupos. As fases finais são proporcionalmente mais ativas que as fases iniciais. A média de idade encontrada na amostra foi de 22 anos, assim utilizou-se esta idade como corte para criar dois grupos separados por faixa etária. O grupo com idade igual ou maior que 22 anos prevaleceu em classificações mais ativas que os menores de 22 anos. Com relação à prática de exercícios físicos, verificou-se uma alta prevalência de alunos praticantes regularmente. Conclui-se assim que os estudantes de Educação física apresentaram estado de prontidão e motivação para a prática de exercícios físicos.

É possível que esse estudo estimule a aplicação do questionário Modelo Transteórico de Mudança de Comportamento (MTT), para comparação entre os cursos de bacharelado e licenciatura, assim como comparação entre Educação Física e outros cursos. Também pode ser válido pesquisar quais motivos impedem os universitários a praticarem exercícios físicos regulares.

CHANGE OF BEHAVIOR FOR THE PRACTICE OF PHYSICAL EXERCISE IN COLLEGES

Abstract: For a change of behavior motivation is necessary, and this motivation can not be considered as a characteristic of the personality of the individual. It is a variable state, which focuses on what is considered important, at a particular time or in a specific situation. The objective of the study was to verify the prevalence of students among the different stages of behavior change of the transteórico model, identifying the prevalence of these students in each stage of behavior change, by sex, phase and age. This is a quantitative descriptive research, with an epidemiological and cross-sectional design. The sample consisted of 153 undergraduates from the Bachelor of Physical Education course, from the University of Southern Santa Catarina, Campus de Tubarão / SC. Of these, 70.6% (n = 108) were males and 29.4% (n = 45) females, with mean age of 22.0 years (SD = 5.7). The Transtheoric Behavior Change Model (MTT) of Prochaska and DiClemente (1994) was used for data collection. It was identified that, 78.4% (n = 120) students are in the maintenance stage regarding regular physical exercises. Both men and women are in the maintenance stage, with a prevalence of 68.9% (n = 31) and 82.4% (n = 89), respectively. In the phase analysis of the course, there seems to be greater practice of physical exercises in the final stages. Regarding age, students above 22 years of age presented a higher prevalence in the maintenance phase. Evaluating the regular practice of physical exercises, it was verified that 87% (n = 133) of the students are physically active. It is concluded that the students of physical education presented a state of readiness and motivation for the practice of physical exercises.

Keywords: Exercise. Behavior. Students.

REFERÊNCIAS

BOOTH, Macaskill P, Owen N, Oldenburg B, Marcus BH, Bauman A. **Population prevalence and correlates of stages of change in physical activity.** Health Educ 1993.

DIAS, Ruth Borges. Diretrizes de intervenção quanto à mudança de comportamento-A Entrevista Motivacional. _ **PEREIRA, AA Diretrizes clínicas para atuação em saúde mental na Atenção Básica à Saúde. Série Nescon de Informes Técnicos**, n. 3, 2009.

GUEDES, Dartagnan Pinto; SANTOS, Cintia Anira; LOPES, Cynthia Correa. Estágios de mudança de comportamento e prática habitual de atividade física em universitários. **Rev. Bras. Cineantropom. Desenho Hum.** v. 8 n. 4, p. 5-15. 2006. Disponível em: <<https://periodicos.ufsc.br/index.php/rbcdh/article/view/3935/16750>> Acesso em 04 abril 2018;

Laforge RG, Velicer WF, Richmond RL, Owen N. **Stage distributions for five health behaviors in the United States and Australia.** Prev Med 1999.

LESLIE, Fotheringham MJ, Owen N, Bauman A. **Agerelated differences in physical activity levels of young adults.** Med Sci Sports Exerc, 2001.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Vigilância de Doenças e Agravos não Transmissíveis e Promoção da Saúde. **Brasília, DF 2017. VIGITEL BRASIL 2017.**

PROCHASKA, James O.; NORCROSS, John C.; DICLEMENTE, Carlo C. **Changing for good.** New York: Avon Books, 1994.

QUINTINO, Priscila Luana; SILVA, Diego Augusto Santos; PETROSKI, Edio Luiz. Estágio de mudança de comportamento para atividade física em universitários e fatores sociodemográficos associados. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 28, n.2, p. 305-314, 2014.

RIGONI, Patrícia Aparecida Gaion et al. 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**, v. 17, n. 2, p. 87-92, 2012.

SILVA, Diego A. S.; MENEZES, Aldemir Smith; GOMES, Marcius de Almeida; SOUZA, Thiago Ferreira. Estágios de mudanças de comportamento para atividade física em estudantes de uma cidade do Brasil. **Rev. Salud. Pública**. v. 12 n. 4, p. 623-634, out/dez. 2010. Disponível em: <<http://www.scielo.org.co/pdf/rsap/v12n4/v12n4a09.pdf>> Acesso em 04, abril 2018;

SILVA, Jaqueline; SILVA, Kelly. Estágios de mudança de comportamento para atividade física em adolescentes: revisão sistemática. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 20, n.3, p. 214-214, 2015.

SZUPSZINSKY, Karen Pricila; OLIVEIRA, Margareth da Silva. **O Modelo Transteórico no tratamento da dependência química. Psicologia: Teoria e Prática.** v. 10 n. 1, p. 162-173. 2008. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/ptp/v10n1/v10n1a12.pdf>> Acesso em 04, abril 2018;

APÊNDICE A – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)

UNIVERSIDADE DO SUL DE SANTA CATARINA

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado(a) como voluntário(a) a participar da pesquisa intitulada: “Mudança de comportamento para a prática de exercício físico em universitários”. O objetivo dessa pesquisa é verificar a prevalência de alunos entre os diferentes estágios de mudança de comportamento para a prática de exercício físico.

Para participação do estudo, você irá responder a um questionário, durante o horário de aula. Estima-se um tempo de aproximadamente 10 minutos para o preenchimento do mesmo.

Não são previstos riscos físicos ao preencher o questionário, contudo, caso você se sinta constrangido de alguma forma, avise ao pesquisador responsável. Fica garantido o sigilo dos dados e o preenchimento individual de cada questionário, respeitando assim a privacidade de cada participante.

Como benefícios, esperamos alertar você para que possa conhecer em que estágio de mudança de comportamento você se encontra e possa mudá-lo, conforme suas possibilidades.

Lembramos que você pode se recusar a participar do estudo, ou retirar seu consentimento a qualquer momento, sem precisar justificar sua desistência, e não sofrerá qualquer prejuízo.

É assegurada a assistência durante toda a pesquisa, bem como seu livre acesso a todas as informações antes, durante e depois da sua participação. Você pode entrar em contato pelos telefones ou e-mails abaixo:

Pesquisador Responsável: Ana Cristina da Silva Mendes Huber

Telefone para contato: (048) 98429-6002

E-mail para contato: ana.mendes4@unisul.br

Pesquisador: Leonardo da Conceição Pereira

Telefone para contato: (048) 98833-3343 whats app

E-mail para contato: leo.conceicaoolg@gmail.com

Ressarcimento e Indenização caso ocorra algum dano decorrente da minha participação no estudo, serei devidamente indenizado, conforme determina a lei.

Comitê de Ética – O Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos (CEP) é composto por um grupo de pessoas que estão trabalhando para garantir que seus direitos como participante sejam respeitados, sempre se pautando da Resolução 466/12 do CNS. Ele tem a obrigação de avaliar se a pesquisa foi planejada e se está sendo executada de

forma ética. Caso você achar que a pesquisa não está sendo realizada da forma como você imaginou ou que está sendo prejudicado de alguma forma, você pode entrar em contato com o Comitê de Ética da UNISUL pelo telefone (48) 3279-1036 entre segunda e sexta-feira das 9 às 17horas ou pelo e-mail cep.contato@unisul.br.

Declaração – Declaro que li e entendi todas as informações presentes neste Termo e tive a oportunidade de discutir as informações do mesmo. Todas as minhas perguntas foram respondidas e estou satisfeito com as respostas. Entendo que receberei uma via assinada e datada deste documento e que outra via será arquivada por 5 anos pelo pesquisador. Enfim, tendo sido orientado quanto ao teor de todo o aqui mencionado e compreendido a natureza e o objetivo do já referido estudo, eu manifesto meu livre consentimento em participar, estando totalmente ciente de que não há nenhum valor econômico, a receber ou pagar, por minha participação.

Eu,

abaixo assinado, concordo em participar desse estudo como sujeito. Fui informado(a) e esclarecido(a) pelo pesquisador Leonardo da Conceição Pereira sobre o tema e o objetivo da pesquisa, assim como a maneira como ela será feita e os benefícios e os possíveis riscos decorrentes de minha participação. Recebi a garantia de que posso retirar meu consentimento a qualquer momento, sem que isto me traga qualquer prejuízo.

Nome por extenso: _____

RG: _____

Local e Data: _____

Assinatura: _____

Nome e Assinatura do pesquisador responsável:

Nome e Assinatura do pesquisador que coletou os dados:

APÊNDICE B – Instrumento de Coleta de Dados Modelo Transteórico de Mudança de Comportamento

Está matriculado no curso de Educação Física Bacharelado? () Sim () Não

Está em qual fase (semestre) do curso? _____.

Idade _____.

Sexo () Masculino () Feminino

Responda ao questionário, seguindo o organograma abaixo e assinalando a classificação encontrada a partir de suas respostas.

