

A Auto-Eficácia como um Importante Preditor para a Mudança de Comportamento

Gabrielli Pohlmann Rocha¹, Raquel de Melo Boff², Nathália Susin³, Martha Ludwig⁴, Margareth da Silva Oliveira⁵

1 – Acadêmica de Psicologia da Universidade de Caxias do Sul e Auxiliar de Pesquisa no Grupo de Avaliação e Atendimento em Psicoterapia Cognitiva da PUCRS

2 – Mestranda em Psicologia Clínica PUCRS, Bolsista CAPES, docente da UCS

3 – Mestranda em Psicologia Clínica PUCRS – Bolsista CNPq

4 – Doutoranda em Psicologia PUCRS – Bolsista CAPES, docente da ULBRA

5 – Coordenadora do Grupo de Avaliação e Atendimento em Psicoterapia da PUCRS, bolsista de produtividade CNPq

Resumo

Uma alimentação saudável bem como a prática de exercício físico regular, vem sendo preconizada como um tratamento não medicamentoso para Síndrome Metabólica (SM). Aderir a estes hábitos saudáveis demanda uma mudança no estilo de vida que dependerá da percepção do sujeito sobre sua capacidade de se manter realizando o exercício e a dieta, ou seja, sua auto-eficácia. Com o objetivo de avaliar o efeito de um programa interdisciplinar visando a mudança de estilo de vida dos pacientes com SM, utilizamos duas escalas de Auto-Eficácia, uma para Regular Hábitos Alimentares e outra para Regular a Rotina de Exercício Físico. Foram avaliados 58 participantes, com diagnóstico de SM. Destes, 30 mulheres e 28 homens com idade média de 51,75(DP=6,57). Em relação à avaliação da alimentação no início do programa, 56,9% dos participantes avaliaram como saudável e 43,1% como não saudável. A maioria dos voluntários (67,2%) apontou o comportamento alimentar mais difícil de mudar do que o de atividade física (32,8%). Em relação à mudança do estilo de vida, 50,9% tinha como principal objetivo no início do programa mudar a alimentação, quando comparada a atividade física (49,1%). Dos avaliados inicialmente, apenas 36,2% realizavam atividade física regular. Em relação à auto-eficácia, antes e depois do programa, houve diferença significativa tanto para regular hábitos alimentares ($p < 0,01$) quanto para manter uma rotina de exercício físico ($p = 0,02$). Estes resultados remetem a importância de intervenções que objetivem aumentar o nível de auto-eficácia dos indivíduos frente a obstáculos que possam dificultar a adesão a um estilo de vida saudável.