

## **Mensagens Educativas em Nutrição Devem Considerar Aspectos Étnicos/Culturais dos Participantes**

Área Temática de Saúde

### Resumo

Populações alvo podem ser conceitualizadas como uma mistura heterogênea de pessoas, onde diferenças étnicas/culturais podem influenciar o estágio de prontidão dos indivíduos para mensagens educativas. Foi analisado se diferentes grupos étnicos/culturais apresentariam diferentes estágios de prontidão para consumir frutas e hortaliças, numa tentativa de compreender acerca da metodologia educativa alimentar a ser empregada, como parte de um programa de desenvolvimento de comunidades universitárias. Usando desenho transversal, solicitou-se a uma amostra conveniente de 250 estudantes universitários a preencherem um questionário visando obter as informações sobre os estágios de prontidão para consumir frutas e hortaliças. Análise de Qui-quadrado indicou que houve uma significativa relação entre os estágios de prontidão para consumir frutas e hortaliças e a origem étnica/cultural dos participantes. Estudantes Latinos e Americanos Nativos foram mais prováveis de estarem no estágio de preparação enquanto estudantes Asiáticos estavam nos estágios iniciais tais como precontemplação/contemplação. Mensagens educativas em nutrição devem considerar os estágios de prontidão para a mudança bem como a origem étnica/cultural dos participantes. Estes resultados tem importantes implicações nas metodologias a serem utilizadas na disseminação de informações nas vilas universitárias onde tornou-se evidente a necessidade de se trabalhar com níveis diferenciados de atenção em nutrição.

### Autores

Maria do Carmo Fontes de Oliveira - Ph.D/Ciências da Nutrição

Jenifer Anderson - Ph.D/Ciências da Nutrição.

### Instituição

Universidade Federal de Viçosa – UFV, Colorado State University

Palavras-chave: mensagens educativas; estágios de prontidão, nutrição em populações.

### Introdução e objetivos

Mensagens educativas em nutrição tentam disseminar o hábito de se consumir pelo menos cinco porções de frutas e hortaliças diariamente (Lechener, 1998) considerando que, estas têm o potencial de proteger contra certos tipos de câncer pela variedade de antioxidantes e componentes anticarcinogênicos que apresentam (Havas, 1994).

Baseado nesta evidência, muitas organizações, incluindo a Organização Mundial da Saúde (OMS) tem recomendado o consumo de ao menos 400g por dia. Esta quantidade pode ser expressa em cinco porções de frutas e hortaliças por dia.

Assim, instituições de saúde pública que buscam diminuir a incidência de doenças crônicas, procuram encorajar programas que estimulem hábitos alimentares e outros comportamentos saudáveis, tais como, consumir cinco porções de frutas e hortaliças por dia.

Dentro desta perspectiva é que os coordenadores das vila/comunidades de estudantes universitários da Universidade do Colorado também procuram desenvolver programas desta natureza junto aos estudantes universitários.

Entretanto, deve-se considerar que as populações alvo podem ser conceitualizadas como uma mistura heterogênea de pessoas e com diferentes graus de prontidão para adotar comportamentos específicos (Lechener, 1998). Promover e entender o processo de mudança de comportamento para consumir frutas e hortaliças destes estudantes pertencentes a diferentes grupos étnicos/culturais pode ser um desafio.

O Modelo Transteorético pode ser útil por permitir tanto a identificação do estágio/prontidão de mudança de comportamento alimentar do indivíduo como para promover a mudança do referido comportamento a partir do estágio que o indivíduo se encontra empregando os processos específicos de mudança para cada um destes estágios.

Assim, um dos componentes do modelo - estágios de mudança ou prontidão - prevê que os indivíduos passam por diferentes estágios de mudança (pré-contemplação, contemplação, preparação, ação e manutenção) quando estão tentando mudar o comportamento.

Outro componente do modelo são os processos de mudança que são atividades, experiências e pensamentos que os indivíduos usam para mudar o comportamento. Esses processos podem ser cognitivos e comportamentais.

Os processos cognitivos são cinco e envolvem mudanças nas atitudes dos indivíduos: Tomando consciência é um processo cognitivo que focaliza em aumentar a informação sobre si próprio e sobre o comportamento não desejável. Alívio dramático envolve expressar sentimentos sobre si próprio e sobre o comportamento não desejável. A auto-avaliação caracteriza-se pela avaliação de si próprio em relação à mudança de comportamento desejável. Reavaliação ambiental enfatiza o julgamento de como o seu problema pode afetar as pessoas e o ambiente físico. Liberação social focaliza perceber oportunidades de comportamento alternativo na sociedade.

Os processos comportamentais são definidos por atividades que os indivíduos perfazem para modificar o próprio comportamento e incluem os processos descritos a seguir. Contra-condicionamento envolve a substituição do comportamento não desejado por um comportamento alternativo. O controle de estímulos envolve evitar estímulos que desencadeiam o comportamento não desejável.

O processo de administração de contingência focaliza no enfatizar e premiar a mudança de comportamento. A auto-liberação envolve escolher, agir, e acreditar na habilidade de mudar o comportamento indesejável. Relações de suporte envolve estar aberto e confiar em pessoas que importam com seu comportamento. Autoavaliação caracteriza-se pela avaliação de si próprio.

Estudiosos têm explorado os estágios de mudança entre diferentes grupos étnicos/culturais com a intenção de aumentar o entendimento das características dos diferentes subgrupos populacionais que possam requerer diferentes estratégias ou níveis diferenciados de ações de promoção da saúde. Campbell et al. (1999) encontrou que em locais de trabalho em Arizona, trabalhadores de origem hispânica eram mais prováveis de estar em estágios de contemplação/preparação para o consumo de frutas e hortaliças (46.1%) comparados à Americanos trabalhadores Caucasianos e Americanos Africanos, que estavam em pré-contemplação ou ação/manutenção para comer frutas e hortaliças (58.0% e 51.7% respectivamente).

Em amostra de empregados de um Centro Comunitário de Saúde, Sorensen e pesquisadores (1998) avaliou a prontidão para comer frutas e hortaliças. Resultados mostraram que dos (n = 728), 52.0% estavam em preparação, 32.5% estavam em pré-contemplação/contemplação, e 15% estavam nos estágios de ação/manutenção. Participantes Hispânicos (n=263) foram classificados em pré-contemplação/contemplação (24.7%), preparação (68.0%) e ação/manutenção (18.0%). Em relação aos participantes Americanos Africanos, a proporção de participantes que estavam em pré-contemplação/contemplação,

preparação e ação/manutenção foi respectivamente 25,7%; 66,3% e 7,9%. Boyle et al. (1998) desenvolveram estudos em uma amostra aleatória de 8.000 membros de um Centro Médico predominantemente Americanos Caucasianos (95%).

Estes autores encontraram que uma grande proporção da amostra estava em ambos estágios de ação ou manutenção (86%), enquanto 6% eram pré-contempladores e 4.2% eram contempladores para comer frutas e hortaliças. O único estudo que aplicou os estágios de mudança em uma população totalmente Asiática foi o desenvolvido com 101 Chineses de Singapura por LING (2000). Usando seu próprio algoritmo, participantes foram classificados como estando no estágio de pré-ação para consumir adequada quantidade de frutas e hortaliças se eles estavam consumindo 3.75 porções ou menos, e como satisfazendo o critério de ação se os participantes estavam consumindo mais do que 3,75 porções diárias.

Aqueles participantes classificados nos estágios de pré-ação foram adicionalmente classificados no estágio de pré-contemplação se eles não tinham intenção de aumentar a ingestão de frutas e hortaliças nos próximos meses; e no estágio de contemplação se eles tinham a intenção de mudar os estágios nos próximos seis meses. Os autores encontraram que indivíduos estavam predominantemente (78%) em manutenção para consumir mais do que 3,75 porções de frutas e hortaliças por dia (critério de comportamento desejável).

Mesmo que alguns autores estejam investigando os estágios de mudança no consumo de frutas e hortaliças, mais pesquisa é necessário investigando diferenças étnicas entre universitários. Segundo Laforge et al. (1999), diferenças étnicas/culturais podem influenciar a classificação dos estágios de prontidão para ações educativas.

Neste estudo e numa primeira etapa, foi analisado se estudantes universitários de diferentes grupos étnicos/culturais teriam diferentes estágios de mudança ou de prontidão para consumir frutas e hortaliças, numa tentativa de compreender acerca da metodologia educativa e dos processos de mudança a serem empregados como parte de um programa educativo alimentar em desenvolvimento nas comunidades de estudantes universitários da Universidade do Colorado.

## Metodologia

Em um estudo transversal, participantes foram solicitados a preencherem um questionário visando obter informações sobre os estágios de mudança/prontidão para consumir cinco porções de frutas e hortaliças e sobre características pessoais.

Os participantes consistiram de 250 estudantes convenientemente selecionados de uma lista de estudantes Latinos, Americanos Caucasianos e Asiáticos que moravam nas vilas/comunidades universitárias da Universidade do Colorado nos Estados Unidos: Vila Universitária do Oeste (n=114, 45.6%, Vila Universitária do Leste (n=90, 36%), Casa Internacional do Estudante (n=27, 10.8%) e Apartamentos dos Estudantes (n= 19, 7.6%).

O questionário foi confidencial e após o seu preenchimento, os participantes o colocavam em um envelope e o retornavam para a coordenação do programa educativo das vilas/comunidades de estudantes. Duas partes de um questionário mais extensivo foram usadas: a primeira parte mediu os estágios de mudança/prontidão e a segunda requisitou informações demográficas e pessoais, tais como educação, idade, nível educacional e renda anual.

Os estágios de mudança/prontidão podem ser brevemente descritos como se segue. 1) Pré-contemplação: onde o indivíduo não tem nenhuma intenção de mudar o comportamento em termos de um futuro próximo, o qual geralmente é definido como dentro dos próximos seis meses; 2) Contemplação: o indivíduo esta consciente do comportamento que precisa ser mudado e esta pensando em agir no sentido de mudá-lo nos próximos seis meses; 3) Preparação: o indivíduo tem a intenção de mudar o seu comportamento nos próximos trinta dias. 4) Ação: o indivíduo tem modificado seu comportamento num sentido desejável por um

período de menos de seis meses. 5) Manutenção: o indivíduo tem mantido o comportamento modificado por um período de mais de seis meses e continua se esforçando no sentido de evitar recaídas neste comportamento nos próximos seis meses.

Os estágios foram medidos através de um específico conjunto de questões, as quais foram validadas em estudos similares (Campbell et al., 1998; Thompson, 1994). Quatro questões mediram os estágios de prontidão para aumentar o consumo de frutas e hortaliças: “Quantas porções de frutas e hortaliças você come diariamente?”; “Há quanto tempo você tem estado comendo diariamente este número de porções de frutas e hortaliças?”; “Você está seriamente pensando em comer mais frutas e hortaliças começando algum tempo dentro de seis meses?”; “Você está planejando comer mais frutas e hortaliças durante o próximo mês?” Se a resposta da primeira pergunta foi cinco ou maior e a resposta da segunda pergunta foi maior do que seis meses, os participantes foram classificados no estágio de manutenção. Se a resposta da primeira pergunta foi cinco ou maior e a resposta da segunda pergunta foi seis meses ou menos, os participantes foram classificados no estágio de ação. Se a resposta da primeira pergunta foi menor do que cinco, a resposta da terceira foi “sim” e a resposta da quarta questão foi “sim”, os participantes foram classificados no estágio de preparação. Se a resposta da primeira pergunta foi menor do que cinco, a resposta para a terceira pergunta foi “sim” e a resposta para a quarta pergunta foi “não”, estes foram classificados no estágio de contemplação. Se a resposta da primeira pergunta foi menor do que cinco e a resposta para a terceira pergunta foi “não”, os participantes foram designados para o estágio de pré-contemplação. Análise de Qui-quadrado foi conduzida para investigar a relação entre a origem étnica/cultural dos participantes e os estágios de mudança/prontidão para consumir cinco porções de frutas e hortaliças.

## Resultados e discussão

As características pessoais dos participantes são apresentadas na tabela 1. Latinos compreenderam 21% (n=53) da amostra, enquanto Americanos Caucasianos compreenderam 42% (n=1050), e Asiáticos compreenderam 37% (n=92).

A média de idade foi 32 anos (desvio padrão =7,8; variação de 18-53).

A renda reportada da amostra foi relativamente baixa, particularmente para Americanos Caucasianos, muitos dos quais eram estudantes de graduação. Somente um participante (0.4%) reportou renda de \$35,000 ou mais, e deve-se ser notado que 4% (n=10) dos participantes não responderam o item renda. Aproximadamente metade dos indivíduos (50.4%, n= 126) era de estudantes de tempo parcial.

Os estágios de mudança foram medidos usando como padrão o consumo de cinco ou mais frutas e hortaliças por dia. Este padrão é considerado uma meta clara e fácil para as pessoas avaliarem o seu comportamento alimentar mais acuradamente além de reduzir a discrepância entre metodologias de avaliação de ingestão baseadas em dados em medidas caseiras reportados pelo indivíduo.

Indivíduos no estágio de pré-contemplação compreenderam 28.0% (n=70) da amostra, o estágio contemplação compreendeu 5,6% (n=14), o estágio de preparação compreendeu 40,0 % (n=102), o estágio de ação compreendeu 2.0% (n=5) e o estágio de manutenção compreendeu 23,6% (n=59). Devido ao número de participantes em pré-contemplação e contemplação, estes dois estágios foram agrupados em apenas um estágio para fins de análises.

O estágio de preparação foi mantido como uma categoria separada porque indivíduos neste estágio são mais receptivos à mensagens educativas em nutrição e saúde.

### **Tabela 1.** Características Pessoais dos Participantes.

Characteristics dos Participants	Latinos		Americanos Caucasianos		Asiáticos	
	N	%	N	%	N	%
	53	21	105	42	92	36.8
<b>Situação do Estudante na Universidade</b>						
Estudante de graduação tempo integral	4	7.5	40	38.1	11	12.0
Estudante de graduação tempo parcial	-		3	2.9	-	
Estudante de pós-graduação tempo integral	36	68	40	38.1	50	54.3
Estudante de pós-graduação tempo parcial	2	4	2	1.9	4	4.3
Outros (Pós-doutorado)	11	21	20	19.0	27	29.3
<b>Idade</b>						
18 - 28	16	30	62	59.6	21	23.0
29 - 38	22	41.5	27	25.9	48	57.7
39 - 48	12	23	7	6.7	22	24.2
49 - 58	3	6	8	7.7	-	
Não reportado			1		1	
<b>Renda Anual (dólares)</b>						
Abaixo de \$10,000	4	7.5	22	21.3	10	11.9
\$10,000 - \$14,999	11	20.8	19	18.4	13	15.5
\$15,000 - \$19,999	13	24.5	24	23.3	13	15.5
\$20,000 - \$24,999	2	3.8	16	15.5	14	16.7
\$25,000 - \$29,000	11	20.7	11	10.7	10	11.9
\$30,000 - \$34,000	12	22.6	11	10.7	23	23.7
Acima de \$35,000	-		-		1	1.2
Não reportado			2		8	
<b>Vilas/comunidades Universitárias</b>						
Vila Universitária do Oeste	33	62.3	22	20.9	57	62.0
Vila Universitária do Oeste	11	20.7	22	20.9	2	2.2
Casa Internacional do Estudante	3	5.7	48	45.7	33	35.8
Apartamentos dos Estudantes	6	11.3	13	12.4	-	

Fonte: dados do trabalho

A tabela 2 mostra o resultado das análises de Qui-quadrado dos estágios de mudanças e grupos étnicos/culturais. Resultados indicaram uma diferença significativa entre participantes nos estágios de pré-contemplação/contemplação, preparação e ação/manutenção no consumo de frutas e hortaliças e a origem étnica dos participantes (Americano Caucasiano, Asiático e Latino). Enquanto Americanos caucasianos eram mais prováveis de estarem nos estágios de preparação, Asiáticos apresentaram uma distribuição mais uniforme nos estágios de mudança/prontidão para consumir cinco porções de frutas e hortaliças. O presente estudo encontrou que a maioria dos Americanos Caucasianos (51%) estava no estágio de preparação para mudança.

**Tabela 2.** Análise de Qui-quadrado dos Estágios de Mudanças e Grupos Culturais

<i>Grupos Étnicos/ Culturais</i>	<i>Estágios de Mudança</i>			$\chi^2$
	PC/C (%)	PR (%)	A/M (%)	
Americanos (n = 105)	27 (11)	51 (20)	27 (11)	11.65*
Asiáticos (n=92)	38 (15)	26 (10)	28 (11)	
Latinos (n=53)	19 (8)	25 (10)	9 (4)	

$p < 0.05$  PC/C pré-contemplação/contemplação; PR = preparação; A/M = ação/manutenção

Este resultado é similar aos estudos de Sorensen (1998), onde 52.0% participantes Caucasianos estavam no estágio de preparação. Este resultado não é consistente com os achados de Campell (1999) e Boyle (1998).

Esses autores encontraram que Americanos Caucasianos e Africanos estavam predominantemente nos estágios de ação e manutenção. Deve ser enfatizado, entretanto que nos estudos acima mencionados, os indivíduos foram expostos a atividades sistemáticas de educação nutricional e os achados podem ser parcialmente atribuídos a estas intervenções.

Que nós saibamos, estudantes universitários que vivem nas vilas/comunidades universitárias da Universidade do Colorado não têm sido expostos a uma intervenção sistemática de educação nutricional usando os estágios de mudança/prontidão. Latinos estavam predominantemente em preparação (47,2%) e pré-contemplação (35,9%) estágios de mudança. Este achado é consistente com os achados de SORENSEN et al.(1998), onde hispânicos estavam em maior número em preparação (68%) e pré-contemplação (25%).

Campell et al. (1999) também encontraram que mais hispânicos nos locais de trabalho no Arizona estavam em contemplação/preparação (46,1%) estágios de mudança. Estudantes Asiáticos estavam predominantemente (41,3%) em pré-contemplação/contemplação. Esses resultados são similares aos resultados reportados em estudos desenvolvidos em uma população de estudantes universitários Asiáticos e Americanos Caucasianos, onde 68% dos participantes estavam nos estágios de pré-contemplação/contemplação (Rosen, 2000).

Os resultados do presente estudo não concordam com os estudos de Ling (2000), que encontrou que 58% dos indivíduos asiáticos estavam no estágio de manutenção. É oportuno mencionar, entretanto, que nos estudos de Ling (2000), o comportamento usado para classificar os indivíduos nos estágios de ação e manutenção foi 3,75 porções de frutas e hortaliças. Este critério adotado difere do critério de cinco frutas e hortaliças usado no presente estudo. Esta diferença nos critérios de comportamento torna inviável se fazer uma clara comparação entre os resultados destes estudos.

## Conclusões

Algumas lições aprendidas neste estudo podem ser mencionadas. A promoção do aumento do consumo/prontidão para a ingestão de frutas e hortaliças deve ser incluída como uma das metas a serem alcançadas nas atividades destinadas a melhorarem a saúde dos estudantes Latinos, Americanos Caucasianos e Asiáticos.

Diferenças entre os grupos étnicos/culturais e estágios de prontidão ou mudança sugerem que, as mensagens educativas a serem veiculadas no programa educativo alimentar direcionado aos estudantes residentes nas comunidades universitárias da Universidade do Colorado, devem ser especificamente desenvolvidas para os estudantes Asiáticos, enquanto

que estas mensagens podem ser dirigidas simultaneamente para os estudantes Americanos, Caucasianos e Latinos que vivem nas referidas comunidades.

Estudos futuros devem incluir uma sistemática avaliação das diferenças étnicas/culturais antes do desenvolvimento de ações educativas em saúde para grupos étnicos/culturais distintos.

A variabilidade étnica/cultural tais como as encontradas neste estudo sugerem a necessidade de se desenvolver materiais educativos apropriados a cada estágio de mudança/prontidão do comportamento de consumir frutas e hortaliças.

Estes resultados têm importantes implicações nas metodologias a serem utilizadas na disseminação de informações em grupos populacionais.

#### Referências bibliográficas

- BOYLE, R.G., O'CONNOR, P. J., PRONK, N., P., & TAN, A. Stages of change for physical activity, diet, and smoking among HMO members with Chronic Conditions. *American Journal of Health Promotion*, v.121, p. 170-175, 1998.
- CAMPBELL, M.K., REYNOLDS, K.D., HAVAS, S., CURRY, S., BISHOP, D., NICKLAS, T., PALOMBO, R., BULLER, D., FELDMAN, R., TOPOR, M., JOHNSON, C., BERESFORD, S.A.A., MOTSINGER, B. M. MORRIL, C., & HEIMENDINGER, J. Stages of change for increasing fruit and vegetable consumption among adults and young adult's participants in the national 5-A-Day for better health community studies. *Health Education & Behavior*, v. 26, p.513-534, 1999.
- CAMPBELL, M.K., SYMONS, M., DEMARK-WAHNEFRIED, W., POLLAMUS, B., BERNHARDT, J., MCCLELAND, J.W., WASHINGTON, C. Stages of change and psychosocial correlate of fruit and vegetable consumption among rural African American church members. *American Journal Health Promotion*, v.12, p.185-191, 1998.
- HAVAS, S., HEIMENDINGER, J., & REYNOLDS, K. " 5 A Day for Better Health: A new research initiative". *Journal of the American Dietetic Association*, 94, 32-6, 1994.
- LAFORGE, R.G., VELICER, W.F., RICHMOND, R.L., & OWEN, N. Stage distributions for five health behaviors in the United States and Australia. *Preventive Medicine*, v. 28, p. 61-74, 1999.
- LECHNER, L., BRUG, J., DE VRIES, H., VAN ASSEMA, P. & MUDDE, A. Stages of change for fruit and vegetable consumption: consequences of misconception. *Health Education Research*, v. 13, p. 1-11, 1998.
- LING, A. M.C., & HORWATH, C. Defining and measuring stages of change for dietary behaviors: Readiness to meet fruit, vegetable, and grain guidelines among Chinese Singaporeans. *Journal of the American Dietetic Association*, 100, 898-904, 2000.
- ROSEN, S. C. Integrating stage and continuum models to explain processing of exercise messages and exercise initiation among sedentary college students. *Health Psychology*, 19, 172-180, 2000.
- SORENSEN, G., STODDARD, A., & MACARIO, E. Social Support and Readiness to Make Dietary Changes. *Health Education & Behavior*, v 25, p. 586-598, 1998.
- THOMPSON, F.E. & BYERS, T. Dietary Assessment Resource Manual. *Journal of Nutrition*, v. 124(11S), p. 2245S-2311S, 1994.