

V SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

XXIII Semana de Iniciação Científica

07 a 11 de Dezembro de 2020

Tema: "Os impactos e desafios da pandemia COVID no ensino, pesquisa e extensão"



AVALIAÇÃO DA MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL EM ESCOLARES

Ana Luiza Rodrigues Santos¹, Ana Camila Gonçalves Leonel², Mariane Ribeiro Lopes³, Amanda da Costa Sousa⁴, José Hiago Feitosa de Matos⁵, Gabriela de Sousa Lima⁶, Emiliana Bezerra Gomes⁷

Resumo: O estilo de vida saudável melhora a qualidade de vida e diminui os riscos de agravos à saúde. Assim, motivar e capacitar o indivíduo ajuda-o a reconhecer a importância dessa prática. Objetivou-se identificar a motivação de adolescentes escolares para a prática da alimentação saudável. Trata-se de estudo transversal, do tipo descritivo e de natureza quantitativa, com amostra intencional composta por 97 escolares adolescentes do ensino médio da rede pública da cidade de Crato-CE. A maioria dos participantes com faixa etária de 15 anos (41; 42,3%), eram do sexo feminino (68; 70,1%). A coleta de dados foi realizada por um formulário online e analisados na planilha eletrônica Excel 2019 for Windows®. Foram analisadas questões sobre alimentação, e as variáveis: idade, sexo e peso. Ao questioná-los sobre a motivação para uma alimentação saudável, a resposta: "Porque sinto a necessidade de obter todas as vantagens de fazer isso" foi escolhida por 40,2% (39) dos participantes. Portanto, observou-se uma motivação, podendo classificá-la como extrínseca, onde o indivíduo necessita de algum estímulo externo para seguir praticando hábitos alimentares saudáveis.

Palavras-chave: Motivação. Alimentação Saudável. Escolares.

1. Introdução

O estilo de vida saudável consiste em melhorar hábitos e costumes de vida, com a inclusão de uma dieta equilibrada com o consumo de alimentos saudáveis e adquirir uma rotina de atividades/exercícios físicos. Além disso, o estilo de vida saudável também inclui, o bem estar mental e social, pois o indivíduo é constantemente influenciado pela sociedade em que vive, e essas características podem influenciar diretamente no seu estilo de vida (WHO, 2004).

¹ Universidade Regional do Cariri, email: analuiza.rodrigues@urca.br

² Universidade Regional do Cariri, email: anacamilaleonel@gmail.com

³ Universidade Regional do Cariri, email: mariane.ribeiro@urca.br

⁴ Universidade Regional do Cariri, email: amanda.scosta@urca.br

⁵ Universidade Regional do Cariri, email: hiago.feitosa@urca.br

⁶ Universidade Regional do Cariri, email: gabrieladesl@hotmail.com

⁷ Universidade Regional do Cariri, email: emiliana.gomes@urca.br

V SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

XXIII Semana de Iniciação Científica

07 a 11 de Dezembro de 2020

Tema: "Os impactos e desafios da pandemia COVID no ensino, pesquisa e extensão"



A partir do momento em que o indivíduo passa a ter hábitos sedentários rotineiramente, ele facilita o aparecimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) (WHO, 1999). As DCNT são uma questão de saúde pública mundial, pois são responsáveis por cerca de 36 milhões de mortes por ano, um dado alarmante e que necessita de atenção (WHO, 2011). Embora as DCNT sejam mais prevalentes em adultos, há evidências que o processo de adoecimento crônico se inicie na adolescência devido a exposição a comportamentos prejudiciais para a saúde (LOURENÇO, et al., 2017)

É importante salientar que, é no período de transição da adolescência para a vida adulta que se fortalecem os hábitos de vida, principalmente a rotina alimentar, como suas quantidades, tipos de alimentos e horários em que são consumidos. No entanto, manter uma alimentação saudável implica diretamente no crescimento e desenvolvimentos desses indivíduos, e na redução de fatores de risco para DCNT, sobretudo as cardiovasculares, necessitando assim de hábitos saudáveis para atingir um estilo de vida saudável (SILVA et al., 2015).

Um desses hábitos é alimentação saudável que é fortemente influenciada pelos fatores socioeconômicos, e consiste em um dos pilares mais fortes para o estilo de vida saudável. O ato de alimentar-se, mais do que satisfazer necessidades primárias é também um integrador social, evidenciando as esferas da definição de estilo de vida saudável. Sendo assim, diversos fatores podem influenciar a alimentação saudável, sendo a motivação para a mudança alimentar um forte entrave para manter um estilo de vida saudável (BRASIL, 2009).

O ingresso no ensino médio também pode prejudicar na motivação pois, é um dos mais transformadores na vida dos estudantes, tanto no sentido positivo de fortalecimento e amadurecimento das suas personalidades, como também de forma negativa, na vivência constante de eventos estressantes e cheios de cobrança, onde se espera que seja nesse período que ele decida tudo sobre sua vida e carreira. Sendo assim, diante da pressão e correria das rotinas de estudo desse período, eles passam a optar por alimentos de menor valor nutritivo, sendo mais um entrave para a manutenção da alimentação saudável (KOHUT & VIEIRA, 2019).

Entretanto, mesmo com diversos fatores que podem vir a influenciar a não adesão de hábitos saudáveis, há quem veja o estilo de vida saudável uma fonte de prazer e conseqüentemente o alívio do estresse, pois sabe-se que a associação de atividade e/ou exercícios físicos juntamente com uma alimentação saudável é capaz de gerar resultados benéficos tanto esteticamente como manter os níveis de glicemia, colesterol, pressão arterial, entre outros recomendados para se manter saudável. Ou seja, a junção dos fatores: prazer e saúde formam as principais motivações para a realização de um estilo de vida saudável (PASSOS, et al., 2016)

V SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

XXIII Semana de Iniciação Científica

07 a 11 de Dezembro de 2020

Tema: "Os impactos e desafios da pandemia COVID no ensino, pesquisa e extensão"



A motivação pode ser analisada por meio de três grupos: a desmotivação, nesse não existe a vontade ou interesse de realizar alguma atividade, a motivação extrínseca, na qual é necessário algum tipo de recompensa ou estímulo externo para realizar alguma ação e a motivação intrínseca que está ligada a satisfação e o prazer pessoal que alguma atividade traz ao indivíduo (LEAL; MIRANDA; CARMO, 2013).

Dessa forma, investigar a motivação para uma alimentação saudável pode ser uma ferramenta importante para a promoção da saúde cardiovascular.

2. Objetivo

Identificar a motivação de adultos jovens escolares para a prática de alimentação saudável.

3. Metodologia

Estudo transversal, do tipo descritivo e de natureza quantitativa que buscou identificar a motivação para alimentação saudável em jovens estudantes do ensino médio, a amostra é do tipo intencional considerando os seguintes critérios de inclusão: ser adolescente e estar regularmente matriculado no ensino médio da rede pública da cidade de Crato, na região do Cariri, situado no sul do estado do Ceará. O critério de exclusão foi o não envio das respostas até o período da análise de dados.

A coleta de dados iniciou-se em julho e se estendeu até o mês de outubro de 2020. Foi realizada de forma online, devido a pandemia de COVID-19 (LIMA, et al., 2020) que impossibilitou realizá-la de presencialmente, sendo assim, foi enviado o formulário para os coordenadores das escolas de ensino médio, que contactaram os alunos e finalizaram o envio aos que aceitaram participar da pesquisa.

Os instrumentos utilizados para a coleta de dados foram dois questionários para medir a motivação para a prática da alimentação saudável nos escolares se usou parte do Questionário sobre Motivação para Prática de Estilo de Vida Saudável - QMEVS (CARVALHO, 2020) e um questionário com perguntas referentes às variáveis sócio demográficas (idade, sexo, cor, estado civil, ocupação, renda, série e turma). Ambos feitos através da plataforma online: *Google Forms*®. Foram selecionadas para análise as variáveis: idade, sexo e peso autorreferido; e das perguntas do questionário foram selecionadas as que se referiam a alimentação, na qual se referiam a ingestão de alimentos gordurosos, alimentos ricos em açúcares e alimentos salgados.

O registro dos resultados foi feito em um banco de dados na planilha eletrônica *Excel 2019 for Windows*®. Para a análise dos dados foi utilizada a

V SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

XXIII Semana de Iniciação Científica

07 a 11 de Dezembro de 2020

Tema: "Os impactos e desafios da pandemia COVID no ensino, pesquisa e extensão"



estatística descritiva com o uso de frequência absoluta, frequência relativa e desvio padrão, para calcular os resultados da pesquisa.

Quanto aos aspectos éticos esse estudo foi aprovado pelo parecer nº 3.563.961 do Comitê de Ética em Pesquisa (CEPE) da Universidade Regional do Cariri (URCA), e contou com aceite voluntário dos participantes mediante a leitura e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE, contido no formulário online.

4. Resultados

Levando em consideração que todas as respostas foram autorreferidas. A população analisada compreendia em um total de 97 indivíduos estudantes do ensino médio, de ambos os sexos. A maioria dos participantes tinham 15 anos (41; 42,3%), eram do sexo feminino (68; 70,1%). O peso teve uma média de 55,36 kg ($\pm 13,91$), com peso máximo de 105 kg e um mínimo de 39 kg.

Quando questionados sobre a motivação para uma alimentação saudável, a resposta: "Porque sinto a necessidade de obter todas as vantagens de fazer isso" foi selecionada por 40,2% (39) dos participantes. Portanto, pode-se entender que há um reconhecimento das vantagens que uma alimentação saudável pode trazer ao indivíduo, ou seja, o conhecimento sobre o assunto é capaz de gerar uma certa motivação. Sendo assim, ao acrescentar perguntas mais específicas, pode-se observar seus conhecimentos em relação aos malefícios e benefícios da ingestão de gorduras, açúcares e sal.

Sobre a motivação para evitar a ingestão de alimentos gordurosos 22,7% (22) dos participantes optaram pela resposta "Não preciso disso" e cerca de 20,6% (20) selecionaram "Só para não me sentir ruim por não fazê-lo". Pode-se inferir a partir disso, que eles conhecem os malefícios que uma dieta rica em gordura pode gerar na saúde, principalmente nas artérias do indivíduo.

Quando questionados sobre a motivação para evitar a ingestão de alimentos ricos em açúcares a resposta mais frequente foi "Porque sinto a necessidade de obter todas as vantagens de fazer isso" obteve 22,7% (22) das respostas, seguido por "Só para não me sentir ruim por não fazê-lo" com 20,6% (20). Nessa seção também se nota uma preocupação com os riscos que a grande ingestão de açúcares acarreta para a saúde, pode-se citar a exemplo, o surgimento da diabetes.

Ainda foi questionado sobre a motivação para evitar a ingestão de sal ou alimentos salgados, na qual obteve-se um valor de 25,8% (25) no item "Não preciso disso", e cerca de 22,4% (22) optaram pela alternativa "Porque sinto a necessidade de obter todas as vantagens de fazer isso". A ingestão excessiva de sal pode acarretar o desenvolvimento de hipertensão se o adolescente persistir

V SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

XXIII Semana de Iniciação Científica

07 a 11 de Dezembro de 2020

Tema: "Os impactos e desafios da pandemia COVID no ensino, pesquisa e extensão"



nesse hábito também na vida adulta, portanto, o fato de relatarmos não precisar disso é um ponto positivo para mudar ou manter a alimentação saudável.

No geral, a alternativa "Porque sinto a necessidade de obter todas as vantagens de fazer isso" foi a mais selecionada, compreendendo 26,28% (102) de todas as perguntas relacionadas a alimentação. Também houve um bom percentual de seleção na opção que dizia "Porque é meu objetivo". Dessa forma, pode-se observar um certo grau de motivação, podendo classificá-la como extrínseca, na qual o indivíduo necessita de algum estímulo externo ou recompensa para manter seus hábitos alimentares saudáveis (LEAL; MIRANDA; CARMO, 2013).

5. Conclusão

Dessa maneira, foi possível observar que os adolescentes do ensino médio possuem uma certa motivação em relação a manutenção da alimentação saudável, pois reconheceram que adotar esse estilo de vida poderá trazer vantagens para sua saúde, a fim de evitar o adoecimento crônico na vida adulta.

Apesar de que o período da adolescência não compreenda uma faixa de idade com risco para DCNT, é nesse período em que se fortalecem hábitos e costumes, incluindo, a alimentação saudável. Para que os indivíduos mantenham o estilo de vida saudável, é necessário estarem motivados.

6. Agradecimentos

Ao Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica (PIBIC/FECOP), ao Grupo de Pesquisa e Extensão em Saúde Cardiovascular e Cerebrovascular (GPESCC) e à Pró-Reitoria de Pós-Graduação e Pesquisa (PRPGP) da Universidade Regional do Cariri (URCA).

7. Referências

BRASIL. Ministério da Saúde (MS). Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Saúde na escola**. Brasília: MS; 2009.

CARVALHO, I. S. Questionário sobre Motivação para Prática de Estilo de Vida Saudável – QMEVS. **Tese (Doutorado em Saúde Coletiva)** – Universidade Estadual do Ceará (UECE). Ceará. 2020.

GOIS, R. B. S. M.; BARRETO FILHO, J. A. S.; BARRETO, R. A. Mudança de estilo de vida em situações de risco cardiovascular. **Estudos de Psicanálise**, n. 45, 2016.

KONUT, A. S.; VIEIRA, E. N.; Os alimentos e os pré-vestibulandos com estresse. **Revista Nutr.** 12ª Edição (JUL -DEZ) de 2019.

V SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

XXIII Semana de Iniciação Científica

07 a 11 de Dezembro de 2020

Tema: "Os impactos e desafios da pandemia COVID no ensino, pesquisa e extensão"



LEAL, E. A.; MIRANDA, G. J.; CARMO, C. R. S. Teoria da Autodeterminação: uma Análise da Motivação dos Estudantes do Curso de Ciências Contábeis. **R. Cont. Fin.** v. 24, n. 62, 2013.

LIMA, D. L. F., et al. COVID-19 no estado do Ceará, Brasil: comportamentos e crenças na chegada da pandemia. **Ciência & Saúde Coletiva** [online]. v. 25, n. 5. 2020

LOURENÇO, C.L.M.; ZANETTI, H.R.; AMORIM, P.R.S.; MOTA, J.A.P.S.; MENDES, E.L. Comportamento sedentário em adolescentes: prevalência e fatores associados. **R. bras. Ci. e Mov.**;26(3):23-32. 2018

PASSOS, J. R.; PASSOS, J. R.; CHAVES, G. F. T.; PORTES, L. A.; OLIVEIRA, N. C. Motivação para a prática de atividades físicas em academias. **LifeStyle Journal**, São Paulo, v. 3, n. 2, p. 59-67, 2º semestre de 2016.

SILVA, D. C. A.; et al. Percepção de adolescentes sobre a prática de alimentação saudável. **Ciência & Saúde Coletiva** [online]. v. 20, n. 11. 2015

WHO. **A glossary of terms for community health care and services for older persons**. Geneva: World Health Organization, 2004.

WHO. **Global status report on noncommunicable diseases 2010**. Geneva: World Health Organization, 2011.

WHO. **Healthy Living: What is A Healthy Lifestyle?** Geneva: World Health Organization, 1999.