

VI SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA XXIV SEMANA DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA URCA

13 a 17 de Dezembro de 2021

Tema: "Centenário de Paulo Freire: contribuição da divulgação científica e tecnológica em defesa da vida, da cidadania e da educação"

ASSOCIAÇÃO ENTRE O IMC E A MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS E ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL EM ESCOLARES

Ana Luiza Rodrigues Santos¹, Raynara Augustin Queiroz², Amanda da Costa Sousa³, Ana Camila Gonçalves Leonel⁴, Antonia Elizangela Alves Moreira⁵, Gabriela de Sousa Lima⁶, Emiliana Bezerra Gomes⁷

Resumo: A prática de exercícios físicos e alimentação saudável são os principais pilares para reduzir o risco de agravos à saúde. Por isso, é necessário motivar e capacitar o indivíduo no reconhecimento da prática de um estilo de vida saudável. Objetivou-se associar a motivação para a prática do estilo de vida saudável (atividade física e alimentação saudável) com o IMC dos estudantes. Trata-se de estudo transversal, tipo descritivo e de natureza quantitativa, com amostra intencional composta por 190 escolares do ensino médio da rede pública de ensino da Região do Cariri no estado do Ceará. A maioria da amostra possuía idade média de 16 anos e eram do sexo feminino (75,3%). A coleta de dados foi realizada por um formulário online e analisados pelo programa *SPSS 20.0 for Windows*. Foi analisada a motivação referente à prática de atividades físicas e alimentação saudável e associada ao IMC dos estudantes. A motivação para prática de atividades físicas prevaleceu intrínseca, e para alimentação saudável, extrínseca. Não houve significância na associação IMC e sexo. Portanto, observou-se que quanto mais motivados para um estilo de vida saudável, mais adequado se encontrava seu IMC.

Palavras-chave: Motivação. Prática de exercícios físicos. Alimentação Saudável. Índice de Massa Corporal.

1. Introdução

A adolescência é um dos períodos mais críticos para adoção de comportamentos, pois essa fase se caracteriza por intensas transformações biopsicossociais. Sendo assim, ao adotar um estilo de vida não saudável, como o sedentarismo e o consumo de uma alimentação rica em gorduras, açúcar e sódio, esse comportamento pode se estender para a vida adulta aumentando o risco de o indivíduo adquirir doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) (WHO, 2014; BEZERRA, et al., 2021).

A prevalência de obesidade na adolescência vem aumentando, cerca de 0,7% a 5,6% em meninas e de 0,8% a 7,8% em meninos, em todas as regiões

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

² Universidade Regional do Cariri, email: raynara.queiroz@urca.br

³ Universidade Regional do Cariri, email: amanda.scosta@urca.br

⁴ Universidade Regional do Cariri, email: anacamilaleonel@gmail.com

⁵ Universidade Regional do Cariri, email: elizangela.moreira@urca.br

⁶ Universidade Regional do Cariri, email: gabriela.lima@urca.br

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

VI SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA XXIV SEMANA DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA URCA

13 a 17 de Dezembro de 2021

Tema: “Centenário de Paulo Freire: contribuição da divulgação científica e tecnológica em defesa da vida, da cidadania e da educação”

do mundo (Lancet, 2017). No Brasil, foi identificado um excesso de peso e de obesidade em 23,3% e 8,5% de escolares entre 13 e 17 anos (BRASIL, 2015).

Frente a essa crescente problemática, almeja-se a busca de um estilo de vida positivo para saúde, com prática de atividades físicas e o consumo de uma alimentação saudável a fim de obter a manutenção da qualidade de vida dos adolescentes.

Sendo assim, para identificar o excesso de peso, considerado fator de risco para DCNT e, causado por comportamentos não saudáveis de saúde, como sedentarismo e alimentação, o cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC) é uma importante ferramenta diagnóstica, pois se trata de um indicador antropométrico de simples execução e baixo custo, o que o torna acessível para realizá-lo em toda população (WHO, 2007).

A motivação pode ser analisada em três grupos: a desmotivação, na qual o indivíduo não possui interesse ou vontade de realizar alguma atividade, mesmo com estímulos; a motivação extrínseca em que o indivíduo realiza uma ação/atividade se houver estímulos externos e/ou recompensa e a motivação intrínseca que está ligada a satisfação e prazer pessoal que alguma ação/atividade traz ao indivíduo (LEAL; MIRANDA; CARMO, 2013).

Portanto, para que haja adoção de um estilo de vida saudável, principalmente com prática de atividade física e alimentação saudável, é necessário que o indivíduo esteja motivado para manter essa qualidade de vida. Dessa forma é necessária uma associação do sexo, IMC e motivação entre escolares para a prática de um estilo de vida saudável.

Objetivo

Associar a motivação para a prática de estilo de vida saudável (atividade física e alimentação saudável) com o IMC de estudantes.

2. Metodologia

Trata-se de um estudo transversal, descritivo e de natureza quantitativa. O estudo ocorreu entre maio e outubro do ano de 2021. Foram incluídos adolescentes, regularmente matriculados no ensino médio da rede pública de ensino dos municípios de Barbalha, Crato e Juazeiro do Norte, pertencentes a região do Cariri, situado no sul do estado do Ceará. Foram excluídos da amostra os adolescentes que não enviaram as respostas anterior ao período da análise dos dados coletados.

A coleta de dados foi realizada de forma online, devido a pandemia de covid-19 que impossibilitou realizá-la de forma presencial. Então, primeiramente a pesquisadora principal apresentou a pesquisa e seus objetivos propostos para os coordenadores das escolas de ensino médio eles, em seguida enviou o formulário para a coleta dos dados, que ficaram sob responsabilidade dos coordenadores e, posteriormente, estes retornaram os

VI SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

XXIV SEMANA DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA URCA

13 a 17 de Dezembro de 2021

Tema: “Centenário de Paulo Freire: contribuição da divulgação científica e tecnológica em defesa da vida, da cidadania e da educação”

formulários respondidos pelos adolescentes que atenderam aos critérios de elegibilidade, sendo assim foram retornados a pesquisadora para organização e análise dos dados.

Os instrumentos utilizados para a coleta de dados foram: um questionário para medir a motivação para a prática de exercícios físicos e alimentação saudável nos escolares, no qual 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 sócias demográficas (idade, sexo, peso, altura, 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 IMC calculado pelo peso e altura autorreferidos; e das perguntas do QMEVS foram selecionadas as que se referiam a prática de exercícios físicos e alimentação.

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 o *SPSS 20.0 for Windows*. Foi realizada análise descritiva e a estatística foi feita pelo teste *t* para comparação de média do IMC entre os sexos feminino e masculino e o teste *qui quadrado* para associação entre motivação e os sexos feminino e masculino.

O estudo foi aprovado pelo parecer nº 3.563.961 do Comitê de Ética em Pesquisa (CEPE) da Universidade Regional do Cariri (URCA)..

3. Resultados

Participaram deste estudo 190 participantes, dos quais 143 (75,3%) são do sexo feminino e 47 (24,7%) do sexo masculino, cursando do 1º ao 3º ano do ensino médio da rede pública de ensino, com idade média de 16 anos.

A motivação para prática de atividades físicas era intrínseca em 101(53,2%) dos estudantes, assim como para realizar atividade física de forma regular, com o mínimo de realização de 2 a 3 vezes na semana. Entretanto, a motivação extrínseca (38,9%) foi bastante presente nas respostas em relação a prática de atividades físicas.

A motivação para ter uma alimentação saudável era intrínseca em 101 (53,2%) estudantes, ademais, para evitar a ingestão de alimentos gordurosos, alimentos ricos em açúcares e de sal ou alimentos salgados, a motivação ocorria de forma extrínseca (39,5%). Entretanto a desmotivação para evitar esses alimentos não saudáveis chegou a 25,8%, o que demonstra um perfil alimentar com tendência pra ingerir alimentos que aumentam o risco de DCNT.

Quanto à associação do IMC entre os sexos feminino e masculino, não houve diferença de média de IMC, do sexo feminino (22,2340) e masculino (22,0300), pois diferença é mínima, então não há significância ($p=0,791$).

4. Conclusão

VI SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA XXIV SEMANA DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA URCA

13 a 17 de Dezembro de 2021

Tema: “Centenário de Paulo Freire: contribuição da divulgação científica e tecnológica em defesa da vida, da cidadania e da educação”

Dessa forma, foi possível observar que quanto mais motivados os estudantes estivessem para a prática de atividades físicas e alimentação saudável, mais o seu IMC se encontrava adequado para a fase da adolescência.

Porém, não houve significância entre o IMC e sexo, pois a variação foi mínima entre ambos os sexos dos adolescentes, sendo necessária a realização de outros estudos com associação entre outras variáveis. Portanto, fica evidente a importância desse estudo em analisar a motivação desse público, para que seja possível realizar intervenções realmente eficazes que ajudem na manutenção da prática do estilo de vida saudável, construindo assim, uma população adulta mais saudável.

5. Agradecimentos

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

6. Referências

BEZERRA, M. K. DE A. et al. Lifestyle of adolescent students from public and private schools in Recife: ERICA. **Ciencia e Saude Coletiva**, v. 26, n. 1, p. 221–232, 2021. <https://doi.org/10.1590/1413-81232020261.34622018>

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.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. (IBGE). **Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar**. Rio de Janeiro;2015. 131p.

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.

NCD Risk Factor Collaboration (NCD-RisC). Worldwide trends in body-mass index, underweight, overweight, and obesity from 1975 to 2016: a pooled analysis of 2416 population-based measurement studies in 128.9 million children, adolescents, and adults. **Lancet**. 2017 Dec 16;390(10113):2627-2642. doi: 10.1016/S0140-6736(17)32129-3. Epub 2017 Oct 10. PMID: 29029897; PMCID: PMC5735219.

VI SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA XXIV SEMANA DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA URCA

13 a 17 de Dezembro de 2021

Tema: “Centenário de Paulo Freire: contribuição da divulgação científica e tecnológica em defesa da vida, da cidadania e da educação”

World Health Organization. (WHO) Growth reference data for 5-19 years. [Internet]. Geneva; 2007. Disponível em: <https://www.who.int/tools/growth-reference-data-for-5to19-years/indicators/bmi-for-age>. Acesso em 19 de novembro de 2021.

World Health Organization (WHO). Global status report on noncommunicable diseases 2014. Geneva: WHO: 2014.