

COMO CITAR

LIMA, G. de S.; SANTOS, A. L. R.; MOREIRA, A. E. A.; MOREIRA, T. M. M.; GOMES, E. B. Motivação para prática do estilo de vida saudável em escolares. *Gestão & Cuidado em Saúde*, Fortaleza, v. 1, n. 2, p. e12234, 2024. DOI: 10.70368/gecs.v1i2.15409. Disponível em: <https://revistas.uece.br/index.php/gestaoecuidado/article/view/15409>.



Motivação para prática do estilo de vida saudável em escolares

Motivation for the practice of a healthy lifestyle in schoolchildren

Gabriela de Sousa Lima¹

Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza, Ceará, Brasil

Ana Luiza Rodrigues Santos²

Universidade Regional do Cariri, Crato, Ceará, Brasil

Antonia Elizangela Alves Moreira³

Universidade Regional do Cariri, Crato, Ceará, Brasil

Thereza Maria Magalhães Moreira⁴

Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza, Ceará, Brasil

Emiliana Bezerra Gomes⁵

Universidade Regional do Cariri, Crato, Ceará, Brasil

RESUMO

Objetivou-se verificar a motivação para a prática do estilo de vida saudável em escolares. Trata-se de estudo descritivo, realizado com 190 adolescentes regularmente matriculados no ensino médio da rede pública de ensino do interior do estado do Ceará. Os instrumentos utilizados para coleta de dados foram o questionário sobre motivação para prática de estilo de vida saudável - QMEVS e um questionário com perguntas referentes às variáveis sociodemográficas. Para a análise dos dados foi utilizada estatística descritiva. Os resultados apontaram maioria do sexo feminino (75,3%), pardos (53,1%), estudantes (88,4 %), sem filhos (98,4 %), cursando do 1º ao 3º ano do ensino médio da rede pública de ensino, com média de idade de 16 anos e renda de até 1 salário-mínimo. Quanto à classificação da motivação, o tipo intrínseca foi a que sobressaiu. Conclui-se que o estudo, ao identificar a motivação para a prática de estilo de vida saudável, proporciona a intervenções preventivas com esta finalidade entre os pesquisados.

Palavras-chave: Motivação. Estilo de vida saudável. Adolescentes. Escolares.

ABSTRACT

The objective was to check the motivation for practicing a healthy lifestyle in schoolchildren. This is a descriptive study, carried out with 190 adolescents regularly enrolled in high school in the public education network in the interior of the state of Ceará. The instruments



used for data collection were the Questionnaire on Motivation to Practice a Healthy Lifestyle - QMEVS and a questionnaire with questions referring to sociodemographic variables. Descriptive statistics were used for data analysis. The results showed most women (75.3%), mixed race (53.1%), only students (88.4%), no children (98.4%), studying from the 1st to the 3rd year of secondary education from the public education network, with an average age of 16 years and income from half to 1 minimum wage. Regarding the classification of motivation, intrinsic was the one that stood out in the areas investigated. Therefore, it highlights the importance of this analysis, so that it is possible to carry out practical interventions to promote motivation to practice a healthier lifestyle in school adolescents.

Keywords: Motivation. Healthy lifestyle. Teenagers. Schoolchildren.

Introdução

Os comportamentos de estilo de vida saudável (EVS) podem influenciar diversos fatores de risco para doenças cardiovasculares (DCV), além de outras doenças crônicas não transmissíveis (Kaminsky, 2022). Assim, torna-se necessário adotar comportamentos que promovam o bem-estar ao longo da vida, contribuindo para aumentar o nível de felicidade e satisfação do indivíduo (Çetinkaya; Sert, 2021).

Desfechos adversos durante o desenvolvimento humano, como fatores de risco para DCV e dificuldades em manter comportamentos saudáveis a longo prazo, podem contribuir para o surgimento de doenças crônicas (Hilgenberg *et al.*, 2016). Na adolescência, os jovens tornam-se especialmente vulneráveis a fatores de risco à saúde e a mudanças no estilo de vida, o que pode impactar negativamente em sua qualidade de vida. Nesse período, é fundamental o cuidado integral à saúde, que considere as transformações biológicas, psicológicas e sociais que estão ocorrendo (Robba *et al.*, 2022).

Assim, para prevenir doenças causadas pelo estilo de vida e suas consequências, os indivíduos assumem a responsabilidade de adotar hábitos saudáveis. Essas escolhas conscientes têm o poder de reduzir o risco de desenvolver doenças crônicas, melhorando a qualidade e a longevidade da vida (Çetinkaya; Sert, 2021).

Porém, é preciso considerar os obstáculos nesse processo de transformação, pois a adoção de comportamentos de EVS envolve várias considerações relevantes. Vale destacar que a implementação bem-sucedida e sustentável desses comportamentos é um processo complexo, que requer ação conjunta de toda a equipe profissional (Robba *et al.*, 2022).

A partir disso, baseada Teoria da Autodeterminação, surge a motivação que desempenha papel crucial na aquisição e manutenção de novos comportamentos. A

motivação se divide em três: intrínseca, que surge do prazer próprio em realizar uma atividade; extrínseca, que é impulsionada por fatores externos; e a amotivação, resultando na ausência de motivação (Ryan; Deci, 2017).

Portanto, verificar os fatores motivacionais para a prática do EVS pode ser essencial, especialmente entre os escolares, pois as escolhas relacionadas à saúde feitas durante a adolescência podem influenciar significativamente o estado de saúde a longo prazo (Marques *et al.*, 2020). Logo, a motivação pode desempenhar papel importante nesse contexto, para garantir mudanças sustentáveis no estilo de vida.

Verificar a motivação dos jovens para práticas de vida saudável direciona o profissional a ações efetivas para esse público. Esse estudo torna-se relevante ao apresentar a importância da motivação dos escolares na prática do EVS, tendo como objetivo verificar a motivação para a prática do EVS em escolares.

1 Metodologia

Trata-se de estudo descritivo realizado para verificar a motivação para a prática do estilo de vida saudável em escolares.

O estudo foi realizado de forma remota, devido à pandemia de COVID-19, que impossibilitou realizá-lo presencialmente (Lima, 2020). A coleta de dados ocorreu de maio a agosto de 2020 com estudantes adolescentes de 10 a 19 anos (Brasil, 2017) matriculados regularmente em seis colégios de ensino médio da rede pública de ensino pertencentes às cidades de Barbalha, Crato e Juazeiro do Norte, na região do Cariri, situado no sul do estado do Ceará. Foram excluídos os estudantes sem acesso à internet, o que impossibilitava a participação na pesquisa.

A amostra se deu por conveniência, o que dispensa a realização do cálculo amostral. Dessa forma, a autora principal entrou em contato com seis coordenadores representantes das respectivas escolas para apresentar o objetivo do estudo, esclarecer possíveis dúvidas, bem como enviar, via e-mail, os questionários e os termos de assentimento e consentimento livre e esclarecido para participação do estudo. Em seguida, os coordenadores das escolas de ensino médio comunicaram seus respectivos alunos a fim de apresentar o estudo, explicar a importância da participação dos adolescentes, posteriormente enviar, por e-mail, os termos de assentimento e consentimento para os estudantes e pais e/ou responsáveis. Por fim, também foram enviados os questionários aos alunos que aceitaram participar da pesquisa.

Ressalta-se que foi estabelecido um prazo de 30 dias para o retorno dos termos e questionários preenchidos para participação no estudo.

Os instrumentos utilizados para a coleta de dados foram dois questionários, o Questionário sobre Motivação para Prática de Estilo de Vida Saudável - QMEVS (Carvalho, 2020) e um questionário com perguntas referentes às variáveis sociodemográficas. Ambos foram manuseados por meio da plataforma online: *Google Forms*®.

O QMEVS conta com 29 itens que possibilitam avaliar o nível da motivação para o estilo de vida saudável em “amotivação”, “motivação extrínseca” e “motivação intrínseca”.

Os itens do questionário obedecem à escala Likert: 0 – Não preciso disso/não tenho motivação para isso (Amotivado); 1) Para ter o reconhecimento das outras pessoas (Motivação Extrínseca); 2) Por culpa/obrigação (Motivação Extrínseca); 3) Pelos benefícios proporcionados (Motivação Extrínseca); 4) Porque tenho consciência de que é importante para mim (Motivação Intrínseca); e 5) Porque me sinto satisfeito em fazer isso (Motivação Intrínseca).

Já o questionário com perguntas relacionadas às variáveis sociodemográficas inclui idade, sexo, cor, estado civil, ocupação, renda, série, turma e dados antropométricos. Todos os dados, assim como peso e altura foram autorreferidos pelos estudantes adolescentes devido à pandemia por COVID-19 ocorrida durante o período da coleta de dados.

Destaca-se que para a aplicação dos questionários realizou-se uma explicação prévia entre a autora principal e coordenadores das escolas, com a intenção de explanar sobre os aspectos teóricos dos instrumentos e sanar futuras dúvidas durante a coleta.

Após a coleta de dados, os resultados foram registrados em uma planilha eletrônica *Excel 2019 for Windows*®. Para a análise dos dados foi utilizada estatística descritiva com o uso de frequência absoluta, frequência relativa, valor máximo e mínimo, média e desvio padrão.

Quanto aos aspectos éticos esse estudo foi aprovado pelo parecer nº3.563.961 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 Assentimento e Consentimento Livre e Esclarecido-TCLE, contido no formulário online, assim como foram respeitados os preceitos éticos da Resolução 466/12 do Conselho nacional de Saúde.

2 Resultados

De 190 participantes, a maioria era do sexo feminino (75,3%), pardos (53,1%), estudantes (88,4%), sem filhos (98,4%), cursando do 1º ao 3º ano do ensino médio da rede pública de ensino, com média de idade de 16 anos e renda de $\frac{1}{2}$ até 1 salário-mínimo (Tabela 1).

Tabela 1 – Características sociodemográficas dos estudantes do 1º ao 3º ano da rede pública de ensino dos municípios de Crato, Juazeiro do Norte e Barbalha, Ceará, Brasil, 2020.

Variáveis		n	%	Média
Sexo	Fem.	143	75,3%	-
	Masc.	47	24,7%	
Idade		-	-	16
Cor	Branca (o)	40	21 %	-
	Parda (o)	101	53,1%	
	Preta (o)	35	18,4%	
	Amarela (o)	13	6,8 %	
Ocup.	Apenas Estuda	168	88,4 %	
	Estuda e Trabalha	22	11,5 %	
Filhos	Não	187	98,4 %	
	Sim	3	1,6 %	
Estado Civil	Solteiro	188	98,9 %	
	União estável	2	1,1 %	
Ren.Fam.	Até $\frac{1}{2}$ SM	42	22,1 %	
	De $\frac{1}{2}$ até 1 SM	62	32,6 %	
	De 1 até 1 e $\frac{1}{2}$ SM	34	17,8 %	
	De 1 e $\frac{1}{2}$ até dois e $\frac{1}{2}$ SM	52	27,3 %	
TOTAL		190	100%	

n = frequência absoluta; % = frequência percentual; Ocup. = ocupação; fem. = feminino; masc.= masculino; Ren.Fam= Renda familiar; SM= Salário-Mínimo vigente em 2020 (R\$1.045,00).

Também foram avaliados os dados antropométricos autorreferidos pelos adolescentes, como peso e altura. Com esses dados foi possível calcular o Índice de Massa Corporal (IMC) de cada um e classificá-los como baixo peso (menor que 18,5), peso adequado (de 18,5 a 24,9), sobrepeso (de 25 a 29,9) ou obesidade (maior que 30,0) (Abeso, 2016). Portanto, ao finalizar os cálculos foi possível verificar quanto ao IMC que 176 (92,3%) estudantes encontram-se classificados como peso adequado para a idade.

Tabela 2 - Dados antropométricos autorreferidos dos alunos do 1º ao 3º ano da rede pública dos municípios de Crato, Juazeiro do Norte e Barbalha, Ceará-Brasil, 2020.

	Média	Mediana	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
Peso (kg)	59,71	56,5	± 13,84	39	110
Altura (cm)	164,01	163	± 8,66	149	195
IMC geral (kg/m²)	22,18	21,13	± 4,11	15,09	39,63

cm= centímetros; kg= quilogramas; IMC= Índice de massa corporal;

Já a tabela 3 se refere à classificação da motivação, sendo amotivação, motivação extrínseca e intrínseca dos escolares para prática do estilo de vida saudável.

Tabela 3 - Classificação da motivação para prática do estilo de vida saudável dos alunos do 1º ao 3º ano da rede pública de ensino do município do Crato, 2020.

Perguntas ↓	1- Amotivação		2 - 3 - 4- Motivação Extrínseca		5 – Motivação Intrínseca							
	Fi	Fr %	Fi	%	Fi	%						
Aproveito meu tempo livre para descansar.	11	5,7%	4	2,1%	10	5,2%	10	5,2%	37	19,47%	118	62,1%

Aproveito minhas horas de lazer para realizar atividades que me trazem prazer.	7	3,6%	-	-	12	6,3%	26	13,6%	25	13,1%	120	63,1%
Qual a minha motivação para desfrutar do meu tempo de lazer?	6	3,1%	2	1%	18	9,4%	23	12,1%	46	24,2%	95	50%
Qual a minha motivação para desfrutar do momento de dormir?	5	2,6%	-	-	11	5,7%	15	7,8%	67	35,2%	92	48,4%
Qual a minha motivação para ter boas horas de sono?	4	2,1%	-	-	22	11,5%	16	8,4%	75	39,4%	73	38,4%
Qual a minha motivação para o enfrentamento do estresse?	31	16,3%	9	4,7%	29	15,2%	34	17,8%	64	33,6%	23	12,1%
Qual a minha motivação para o controle do excesso de raiva?	36	18,9%	8	4,5%	32	14,3%	34	17,8%	55	28,9%	25	13,1%
Qual a minha motivação para o enfrentamento da tristeza?	33	17,3%	8	4,2%	33	17,3%	32	16,8%	53	27,8%	31	34,4%
Qual a minha motivação para o enfrentamento da falta de ânimo?	28	14,7%	12	6,3%	35	18,4%	31	16,3%	51	26,8%	33	17,3%
Qual a minha motivação para despertar o interesse com os acontecimentos cotidianos da minha vida?	18	9,4%	12	6,3%	19	10%	37	19,4%	51	26,8%	53	27,8%
Qual a minha motivação para estar satisfeito com os acontecimentos da minha vida?	11	5,7%	8	4,2%	16	8,4%	59	31,5%	38	20%	58	30,5%
Qual a minha motivação para encontrar pessoas para conversar comigo?	26	13,6%	14	7,3%	16	8,4%	12	6,3%	40	21%	82	43,1%
Qual a minha motivação para ter uma relação de amizade com os meus colegas de trabalho?	32	26,6%	4	3,3%	3	2,5%	17	14,1%	24	20%	40	33,3%
Qual a minha motivação para ter relação de amizade com os meus colegas de estudo?	1	0,5%	11	5,7%	13	6,8%	22	11,5%	32	16,8%	101	53,1%
Qual a minha motivação para ter bom relacionamento com as pessoas do meu convívio?	5	2,6%	8	4,2%	11	5,7%	26	13,6%	47	24,7%	93	48,9%
Qual a minha motivação para cultivar amizades?	11	5,7%	6	3,1%	12	6,3%	20	10,5%	28	14,7%	101	53,1%
Qual a minha motivação para participar de atividades em grupos?	16	8,4%	8	4,2%	33	17,3%	22	11,5%	50	26,3%	61	32,1%

Qual a minha motivação para a prática de atividade física?	15	7,8%	8	4,2%	36	18,9%	30	15,7%	49	25,7%	52	27,3%
Pratico atividade física de forma regular (mínimo de 2 a 3 vezes por semana)?	43	22,6%	3	1,5%	24	12,6%	40	21%	31	16,3%	49	25,7%
Qual a minha motivação para a prática de esportes (voleibol, natação, ciclismo, caminhada rápida, corrida etc.)?	36	18,9%	6	3,1%	20	10,5%	26	13,6%	39	20,5%	63	33,1%
Qual minha motivação para ter uma alimentação saudável?	12	6,3%	2	1%	21	11%	54	28,4%	67	35,2%	34	17,8%
Qual a minha motivação para evitar a ingestão de alimentos gordurosos?	49	25,7%	5	2,6%	30	15,7%	36	18,9%	46	24,2%	24	12,6%
Qual a minha motivação para evitar a ingestão de alimentos ricos em açúcares?	46	24,2%	1	0,5%	36	18,9%	38	20%	45	23,6%	24	12,6%
Qual a minha motivação para evitar a ingestão de sal ou alimentos salgados?	49	25,7%	4	2,1%	32	16,8%	36	18,9%	40	21%	29	15,2%

F= frequência absoluta; % = frequência relativa

Nas perguntas sobre descanso (118; 62,1%), atividades prazerosas (120; 63,1%), desfrutar do tempo de lazer (95; 50%), do momento de dormir (92; 48,4 %) e sobre e ter boas horas de sono (75; 39,4%), percebeu-se que a motivação ocorria de forma intrínseca, assim como sobre manter e relacionamentos de amizades (101; 53,1%). Também no enfrentamento de sentimentos negativos, como o estresse (64; 33,6%), excesso de raiva (55; 28,9%), tristeza (53; 27,8%) e falta de ânimo (51; 26,8%), a motivação ocorria de forma intrínseca. No entanto, nas perguntas relacionadas aos acontecimentos da vida (59; 31,5%), a motivação surgia de maneira extrínseca.

A prática de atividades físicas a motivação para realizá-las (52; 27,3%) também acontecia de forma intrínseca, assim como nas variáveis relacionadas à alimentação saudável (67; 35,2%). Entretanto, quando relacionadas com evitar a ingestão de alimentos gordurosos (49; 25,7%) ricos em açúcar (46; 24,2%) e salgados (49; 25,7%), os resultados mostraram amotivação.

3 Discussão

No escopo deste estudo, os achados sociodemográficos demonstram maioria do sexo feminino, composta por estudantes e sem filhos, o que sugere privilégio em relação a outros grupos sociodemográficos, pois 10,9 milhões de jovens entre 15 e 29 anos estão fora da escola e do mercado de trabalho, representando 22,3% desse grupo etário. Entre esses jovens, as mulheres de cor ou raça preta ou parda compunham a maioria, totalizando 4,7 milhões (IBGE, 2023).

Entende-se que o ambiente escolar é um local onde ocorrem interações, desafios e dificuldades que podem provocar diversas emoções e impactar nos pensamentos e sentimentos, especialmente aqueles relacionados à autoimagem, como a autoestima, fator associado ao melhor desempenho nas atividades diárias dos adolescentes (Nedel; Mattos; Marin, 2020).

Em suma, a relevância de examinar a autoestima e o EVS é evidente, dada sua repercussão na qualidade de vida dos indivíduos, especialmente dos adolescentes. A literatura afirma haver associação positiva entre autoestima e EVS, isto é, adolescentes com autoestima mais elevada tendem a adotar comportamentos benéficos para a sua saúde (Moreno; Jurado, 2024).

Portanto, a partir dos dados obtidos, os adolescentes se classificaram como motivados intrinsecamente à prática de exercícios e atividades físicas. Isso é corroborado por estudo realizado com ampla amostra de adolescentes nos Estados Unidos, que indicou que a motivação intrínseca estava estatisticamente significativa e positivamente associada à prática de atividades físicas moderadas a vigorosas tanto na escola quanto fora dela, incluindo nos fins de semana (Nogg *et al.*, 2021).

Durante o início da adolescência, as motivações sociais podem estar mais fortemente associadas a motivações extrínsecas. Isso se deve ao fato de que motivações sociais podem se manifestar de formas diferentes: algumas são mais intrínsecas, como o desejo de desenvolver laços sociais próximos, enquanto outras são mais extrínsecas, como a necessidade de estabelecer ou melhorar a posição social em um grupo (Taylor; Zarrett; Roberts, 2020), o que corrobora com os achados deste estudo, que apontam motivação intrínseca para construir e manter amizades e relacionamentos assim como participar de atividades em grupos que estão rotineiramente presentes no ambiente escolar, e ainda se percebe que estreitar relações é uma característica comum nesse ciclo vital.

Já outro ponto que pode influenciar positivamente na construção dos hábitos saudáveis e estilo de vida dos adolescentes é o conhecimento dessa população acerca dos benefícios do exercício físico para a saúde mental, independentemente de sua classe social (Campos *et al.*, 2019). Assim, a coleta de dados para este estudo foi conduzida online, indicando que os adolescentes têm acesso aos meios digitais. Portanto, presume-se que seja mais simples obter informações sobre uma variedade de assuntos.

Quanto aos momentos de descanso e boas horas de sono, também prevaleceu a motivação intrínseca. Assim, reforça-se que a prevalência do mau sono tem relação com o aumento do número de problemas de saúde e com o nível de insatisfação com a vida (Barros *et al.*, 2019).

Assim como os resultados sobre questões de enfrentamento ao estresse, controle do excesso de raiva, enfrentamento da tristeza e da falta de ânimo, que também foram classificadas como motivados intrinsecamente, o que indica bom resultado, pois os adolescentes, quando submetidos a altos níveis de estresse, enfrentaram dificuldades em seu engajamento escolar (Simşek; Gunay, 2023).

Isso ocorre porque os jovens se baseiam exclusivamente na satisfação pessoal para lidar com essa fatores relacionados ao estilo de vida, sendo impulsionados pelo prazer que essas atividades proporcionam. No entanto, eles também podem necessitar de motivação extrínseca, que é alcançada com fatores externos, como recompensas, reconhecimento social ou até mesmo evitar punições, para se motivarem em despertar o interesse com os acontecimentos da vida (Ryan; Deci, 2017).

O conhecimento também pode ser um fator protetor, mas ainda é essencial implementar iniciativas educativas que promovam a adoção de hábitos saudáveis como escolha de alimentos apropriados, a prática regular de atividade física, a abstenção de drogas lícitas e o reconhecimento da importância de um sono adequado. Esses elementos contribuem para o equilíbrio nas práticas de vida saudável, impactando positivamente na saúde mental durante a adolescência (Campos *et al.*, 2019; Oliveira; Silva; Oliveira, 2019;).

A adolescência é um período crucial para a saúde futura, pois os hábitos adquiridos nessa fase frequentemente persistem na vida adulta. Os adolescentes enfrentam várias influências que moldam seu estilo de vida e bem-estar. Promover EVS durante a adolescência é importante, pois está ligado com melhor qualidade de vida, menor risco de doenças crônicas e maior bem-estar psicológico (Moreno; Jurado, 2024).

No entanto, ainda existem diversos fatores prejudiciais para os adolescentes, como o aumento do uso de telas, que culmina em redução do desempenho acadêmico, deterioração na concentração e, frequentemente, insucesso em disciplinas, resultando em aumento no consumo de alimentos calóricos provenientes de gorduras e açúcares (Oliveira; Silva; Oliveira, 2019).

Ainda, o comportamento sedentário, usando dispositivos de tela, cresce durante a adolescência, em parte devido ao aumento do tempo de tela com o surgimento de novas mídias (Marques *et al.*, 2020). Então, observa-se que o acesso à internet emerge como elemento benéfico para o conhecimento, porém pode ser insuficiente, pois também pode dificultar a aplicação prática de hábitos saudáveis.

Esses apontamentos endossam os resultados deste estudo quanto a motivação do tipo “amotivação”, ou seja, falta de motivação para evitar alimentos gordurosos, salgados e ricos em açúcares. Isso ocorre porque, mesmo com acesso a meios digitais e conhecimento sobre diferentes assuntos, não favorece a adoção de hábitos nutricionais adequados (Veloso; Almeida, 2022).

O conhecimento pode não ser suficiente para melhorar o estilo de vida dos adolescentes; no entanto, quando o conhecimento é aplicado, pode aumentar as chances de sensibilizá-los sobre a importância de comportamentos saudáveis (Marques *et al.*, 2020).

Quando se analisa a literatura, diversos fatores ocasionam a procura desses alimentos por partes dos adolescentes, os quais derivam de distúrbios alimentares, pior qualidade de sono, forte influência sociocultural e o prazer em alimentar-se, que ainda se sobrepõe aos benefícios para a saúde por meio de uma alimentação saudável (Campos *et al.*, 2019; Oliveira; Silva; Oliveira, 2019; Silva e Ferreira, 2019).

Estudo conduzido por Castro *et al.* (2018) revelou que 58,6% dos adolescentes que participaram eram do sexo feminino, enquanto 41,4% eram do sexo masculino, com média de idade de 15 anos. A pesquisa identificou prevalência de sobrepeso/obesidade, especialmente entre os participantes do sexo feminino. De fato, o sexo mostrou-se significativamente relacionado ao sobrepeso/obesidade entre as adolescentes.

No entanto, é relevante observar que, no presente estudo, apenas um indivíduo foi classificado como obeso, com índice de massa corporal (IMC) de 39,63 kg/m² (obtido através do cálculo de máxima - Tabela 2). Notavelmente, esse único caso de obesidade foi encontrado em uma participante do sexo feminino.

Essa descoberta corrobora com os resultados do estudo de Castro *et al.* (2018), destacando a relevância do gênero feminino na prevalência de sobrepeso e obesidade entre os adolescentes, mesmo que apenas um indivíduo tenha sido identificado como obeso neste estudo em particular.

Esse estudo também revela que 75,3% dos participantes são do sexo feminino, enquanto apenas 1,6% deles têm filhos. Esse dado sugere que a motivação para a adoção de hábitos de vida saudável entre as mulheres pode ser relativamente baixa. Isso pode ser atribuído ao tempo limitado que as estudantes do sexo feminino têm disponível para equilibrar suas responsabilidades com os estudos.

Além disso, outros estudos indicam que as mulheres são mais propensas a um estilo de vida sedentário em comparação com os homens (Silva *et al.*; 2018). Isso sugere que, mesmo quando as mulheres desejam adotar hábitos de vida saudável, podem enfrentar desafios adicionais devido a níveis mais elevados de inatividade física em comparação com os homens.

Dessa forma, observa-se que o estilo de vida dos adolescentes, especialmente em relação aos hábitos alimentares, assemelha-se aos padrões da população em geral, que são determinadas por restrições e influências, mas também moldadas por um sistema complexo de funções sociais e simbólicas. Assim, a motivação dos adolescentes para um estilo de vida saudável constitui diretrizes para nortear intervenções construtivas destinadas a esse grupo populacional (Silva e Ferreira, 2019).

Embora haja predominância de motivações intrínsecas e extrínsecas autorrelatadas, diversos desafios influenciam os hábitos saudáveis desses adolescentes investigados, especialmente na escolha de uma alimentação saudável.

Limitações foram encontradas, pois, por se tratar de pesquisa descritiva com dados autorrelatados pelos escolares, há possíveis vieses nos resultados. A amostra não probabilística por conveniência também é uma limitação pois impossibilita identificar relações e generalizar os dados.

Portanto, recomenda-se promover EVS entre adolescentes escolares com ações promotoras em saúde com foco na motivação intrínseca. Como a maioria dos escolares já comprehende a importância dos hábitos saudáveis e sente o desejo de adotá-los, é crucial desenvolver intervenções que fortaleçam e ampliem essa motivação intrínseca.

Considerações finais

A verificação da motivação para a prática do EVS em escolares obteve em sua maioria a motivação intrínseca. Esse público-alvo consegue compreender a relevância dos hábitos saudáveis e sente o desejo de praticar o EVS.

Ainda assim, esse estudo contribui para a formulação de intervenções eficazes para promover a motivação para a prática do EVS em adolescentes escolares. Desse modo, sugere-se o desenvolvimento e implementação de ações de educação em saúde nas escolas para promover a motivação intrínseca dos adolescentes.

REFERÊNCIAS

ABESO - ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA PARA O ESTUDO DA OBESIDADE E DA SÍNDROME METABÓLICA. **Diretrizes brasileiras de obesidade:** 2016. 4. ed. São Paulo: ABESO, 2016.

BARROS, M. B. DE À. *et al.* Quality of sleep, health and well-being in a population-based study. **Revista de Saúde Pública**, v. 53, p. 82, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsp/a/tsYyRNmY7Lj9tLLDnCLMg3b/abstract/?lang=en>.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas e Estratégicas. **Proteger e cuidar da saúde de adolescentes na atenção básica** [recurso eletrônico] /Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Ações Programáticas e Estratégicas. – Brasília: Ministério da Saúde, 2017. 234 p. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-do-adolescente/saude-sexual-e-reprodutiva/ferramentas/saude_adolescentes.pdf/view.

CAMPOS, C. G. *et al.* Conhecimento de adolescentes acerca dos benefícios do exercício físico para a saúde mental. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 24, n. 8, p. 2951–2958, ago. 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/T57NLtQCjwKmBXYyvWVW5qq/>.

CARVALHO, I. S. **Motivação ao Estilo de Vida Saudável: construção e validação de um instrumento por meio da Teoria de Resposta ao Item.** 2020. Tese (Doutorado em Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva) - Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza, 2020. Disponível em: <https://siduece.uece.br/siduece/trabalhoAcademicoPublico.jsf?id=98175>.

CASTRO, J. M., FERREIRA, E. F.; DA SILVA, D. C.; OLIVEIRA, R. A. R. de. Prevalência de sobrepeso e obesidade e os fatores de risco associados em adolescentes. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo. v.12. n.69. p.84-93, 2018. Disponível em: <https://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/657>.

ÇETINKAYA, S.; SERT, H. Healthy lifestyle behaviors of university students and related factors. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 34, p. eAPE02942, 2021. Disponível em: <https://acta-ape.org/en/article/healthy-lifestyle-behaviors-of-university-students-and-related-factors/>.

HILGENBERG, F. E.; SANTOS, A. S. A. C.; SILVEIRA, E. A.; COMINETTI, C. Fatores de risco cardiovascular e consumo alimentar em cadetes da Academia da Força Aérea Brasileira. **Ciênc. saúde colet.** v. 21, n. 4, p. 1165-1174, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/bwwRywfp3wypDrDLbgQ377K/abstract/?lang=pt>.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE. **Síntese de Indicadores Sociais: uma análise das condições de vida da população brasileira 2023.** Rio de Janeiro, RJ: IBGE, 2023. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/index.php/biblioteca-catalogo?view=detalhes&id=2102052>.

KAMINSKY, L. A. *et al.* The importance of healthy lifestyle behaviors in the prevention of cardiovascular disease. **Progress in Cardiovascular Diseases**, v. 70, p. 8–15, 2022. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34922952/>.

LIMA, G. S. **Análise da motivação para prática do estilo de vida saudável em universitários.** 2020. Dissertação (Mestrado em Enfermagem) - Universidade Regional do Cariri, Crato, 2020.

MARQUES, A., LOUREIRO, N., AVELAR-ROSA, B., NAIA, A., & MATOS, M. G. Adolescents' healthy lifestyle. **Jornal de Pediatria**, v. 96, p. 217-224, 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30393010/>.

MORENO, A. G.; JURADO, M. D. M. Healthy Lifestyle in Adolescence: Associations with Stress, Self-Esteem and the Roles of School Violence. **Healthcare (Basel, Switzerland)**, v. 12, n. 1, 63, 2023. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38200968/>.

NEDEL, Roberta; MATTOS, Dienifer Aline; MARIN, Angela Helena. Autoestima e autoconceito infantil, escolaridade parental e sua relação com desempenho escolar no ensino fundamental I. **Psicol. pesq.**, Juiz de Fora, v. 14, n. 1, p. 149-168, abr. 2020. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1982-12472020000100010.

NOGG, K. A.; VAUGHN, A. A.; LEVY, S. S.; BLASHILL, A. J. Motivation for physical activity among U.S. adolescents: a self-determination theory perspective. **Annals of Behavioral Medicine**, v. 55, n. 2, p. 133-143, fev. 2021. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32756874/>.

OLIVEIRA, G.; SILVA, I. B.; OLIVEIRA, E. R. A. O sono na adolescência e os fatores associados ao sono inadequado. **Rev. Bras. Pesq. Saúde**, v. 21, n.1, p. 135-145, jan-mar, 2019. Disponível em: <https://periodicos.ufes.br/rbps/article/view/26477>.

ROBBA, C.; TACCONI, F. S.; CITERIO, G. Monitoramento da oxigenação cerebral em pacientes com lesão cerebral aguda. **Intensive Care Med**, v. 48, p. 1463–1466, 2022. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s00134-022-06788-w>.

RYAN, R. M.; DECI, E. L. **Self-Determination theory: basic psychological needs in motivation, development, and wellness.** New York: Guilford Publications, 2017.

SILVA, J.; ANDRADE, A.; CAPISTRANO, R.; LISBOA, T.; ANDRADE, R. D.; FELDEN, É. P. G.; BELTRAME, T. S. Níveis insuficientes de atividade física de adolescentes associados a fatores sociodemográficos, ambientais e escolares. *Ciência & Saúde Coletiva*, v.23, n.12, p.4277-4288, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/HpZSYTJyR63WJgmHvMFWpw/>.

SILVA, J. G.; FERREIRA, M. A. Diet and health in the perspective of adolescents: contributions for health promotion. *Texto & Contexto - Enfermagem*, v. 28, p. e20180072, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tce/a/L5bjjRshHWqpptbShNrmfBv/abstract/?lang=pt>.

TAYLOR, S. G.; ZARRETT, N.; ROBERTS, A. M. The relation between early adolescent physical activity and internalizing problems: variations in exercise motivations as a critical moderator. *The Journal of Early Adolescence*, v. 40, n. 5, p. 662-688, 2020. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7185262/>.

VELOSO, M. das G. de A.; ALMEIDA, S. G. de. The influence of electronic media in the construction of food habits in childhood: the perspective of children's eating behavior in the digital age in the family context. *Research, Society and Development, [S. I.]*, v. 11, n. 9, p. e5611931285, 2022. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/31285>.

Sobre os autores

¹ **Gabriela de Sousa Lima.** Enfermeira graduada pela Universidade Regional do Cariri (URCA) - (2013-2018). Doutoranda do Programa de Pós-Graduação em Cuidados Clínicos em enfermagem e Saúde - Universidade Estadual do Ceará (UECE). Mestre em Enfermagem pelo Programa de Pós-graduação em Enfermagem da Universidade Regional do Cariri (PMAE - URCA) - (2019-2020). Especialista em Saúde Coletiva e ESF na Facuminas Nacional (FACUMINAS). Integrante do Grupo de Pesquisa Epidemiologia Cuidado em Cronicidades e Enfermagem - GRUPECCE. E-mail: gabrieladesl@hotmail.com. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/1301335137903515>. ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0003-0598-3395>.

² **Ana Luiza Rodrigues Santos.** Enfermeira pela Universidade Regional do Cariri (URCA). Apoio Profissional e Voluntária do Projeto de Extensão Assistência em Aleitamento Materno: Ambulatório Itinerante. Membro do grupo de pesquisa e extensão em saúde cardiovascular e cerebrovascular- GPESCC. Membro do grupo de pesquisa e extensão em Saúde da Criança e do Adolescente-GRUPECA. E-mail: analuiza.rodrigues@urca.br. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/4820246167205009>. ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0001-6841-0223>.

³ **Antonia Elizangela Alves Moreira.** Enfermeira pela Universidade Regional do Cariri (URCA) (2022); Doula e educadora perinatal (2022); Mestranda pelo Programa de Pós-Graduação em Enfermagem (PMAE); Especialista em enfermagem do trabalho pela Faculdade Holística(FAHOL), Especialista em saúde da mulher (URCA) e FAHOL; Membro Técnico do Grupo de Pesquisa e Extensão em Saúde Cardiovascular e Cerebrovascular (GPESCC), do Grupo de Pesquisa em Saúde do Adulto em Ambiente Hospitalar (GPESAH) e da Liga Acadêmica de Enfermagem em Cuidados ao Adulto em Ambiente Hospitalar (LACESAH). Possui experiência em pesquisa metodológica, tecnologia educacional, educação interprofissional, saúde cardiovascular, saúde da mulher. E-mail: elizangela.moreira@urca.br. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/1919288388187384>. ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0002-4746-3964>.

⁴ **Thereza Maria Magalhães Moreira.** Enfermeira e Advogada. Professora Associada da Universidade Estadual do Ceará (UECE). Bolsista de Produtividade em Pesquisa do CNPq-nível 1A. Pós-Doutora em Saúde Pública pela Universidade de São Paulo (USP). Mestre e Doutora em Enfermagem pela Universidade Federal do Ceará (UFC). Docente da Pós-Graduação (Mestrado e Doutorado) da UECE nos Programas: 1) Cuidados Clínicos em Enfermagem e Saúde; 2) Saúde Coletiva; 3) Mestrado Profissional Gestão em Saúde. Líder do Grupo de Pesquisa Epidemiologia, Cuidado em Cronicidades e Enfermagem-GRUPECCE-CNPq. Consultora Ad hoc de vários periódicos. Tem experiência na área de Enfermagem, com ênfase em Saúde Coletiva, atuando principalmente nos seguintes temas: Enfermagem, Saúde pública-coletiva, Tecnologias, Covid-19, Coronavírus, Doenças crônicas (hipertensão e diabetes) e Adesão terapêutica. E-mail: thereza.moreira@uece.br. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/2074959434257100>. ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0003-1424-0649>.

⁵ **Emiliana Bezerra Gomes.** Enfermeira. Professora Adjunta da Universidade Regional do Cariri (URCA). Doutora e mestre em Cuidados Clínicos em Enfermagem e Saúde pela Universidade Estadual do Ceará (UECE) onde também fez o Pós-doutorado, com ênfase em pesquisa quantitativa em enfermagem. É docente dos Cursos de Mestrado acadêmico em enfermagem (CMAE) do Programa de Pós-Graduação em Enfermagem (PMAE) e de Graduação em enfermagem da URCA, nos quais desenvolve atividades de ensino, pesquisa e extensão nos temas: Assistência de enfermagem ao adulto em situações clínicas e cirúrgicas; Enfermagem cardiovascular; Tecnologias assistenciais e de ensino em enfermagem e Segurança do paciente. Consultora Ad hoc de periódicos nacionais e internacionais e membro de Comitê Editorial nas áreas de enfermagem e saúde. E-mail: emiliana.gomes@urca.br. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/5714284649141237>. ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0002-7135-512X>.