

# MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E COMPORTAMENTO ALIMENTAR EM CRIANÇAS

Michelle Aline Weschenfelder<sup>1</sup>, Carla Graziela Vescovi Sorgetzt Camboim<sup>2</sup>, Luana Patrícia Marmitt<sup>3</sup>, Gracielle Fin<sup>4</sup>

1. Discente do curso de graduação em Medicina, Unoesc, Joaçaba, SC
2. Discente do Programa de Pós-Graduação em Biociências e Saúde, Unoesc, Joaçaba, SC
3. Docente do Programa de Pós-Graduação em Biociências e Saúde, Unoesc, Joaçaba, SC
4. Docente do Programa de Pós-Graduação em Biociências e Saúde, Unoesc, Joaçaba, SC

**Autor correspondente:** Michelle Aline Weschenfelder, michelle.alinew@gmail.com

**Área:** Ciências da Vida e Saúde

**Introdução:** A saúde infantil é uma preocupação global, influenciada por hábitos diários que podem predispor ao desenvolvimento de doenças crônicas. A inatividade física e padrões alimentares inadequados são fatores determinantes no aumento da obesidade infantil. A Teoria da Autodeterminação (TAD), proposta por Deci e Ryan (1985, 1991, 2000), é amplamente utilizada para compreender fatores motivacionais que influenciam esses comportamentos. Avaliar crianças nessa faixa etária é desafiador, e escalas pictóricas surgem como ferramentas promissoras devido à aplicabilidade e confiabilidade. **Objetivo:** Investigar a motivação intrínseca para a prática esportiva e sua associação com o nível de atividade física e padrões de consumo alimentar em crianças de 8 a 11 anos, analisando diferenças entre os sexos. **Método:** Foi realizado um estudo transversal com 599 escolares dos anos iniciais do ensino fundamental em escolas municipais de Joaçaba (SC), com amostra final de 455 crianças (235 meninas e 220 meninos) que responderam integralmente aos instrumentos. A motivação esportiva foi avaliada pela Escala Pictórica de Motivação Esportiva Infantil (EPMDI), enquanto o nível de atividade física e o consumo alimentar foram medidos pelo questionário Web-CAAFE. As coletas foram realizadas nas escolas municipais, durante os horários das aulas, nos períodos matutino e vespertino, entre os meses de setembro e outubro de 2024. As variáveis foram analisadas por meio de estatística descritiva, teste t de Student, MANOVA, ANOVA e qui-quadrado, adotando-se  $p < 0,05$ . O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Unoesc/HUST. **Resultados:** Meninos apresentaram nível de atividade física significativamente mais alto ( $p=0,008$ ), enquanto meninas tiveram maior consumo de alimentos saudáveis ( $p=0,023$ ). Não houve diferença significativa na motivação intrínseca entre sexos, sendo alta para ambos. Observou-se associação positiva entre maior nível de atividade física e maior consumo de alimentos saudáveis ( $p=0,001$ ), especialmente entre meninos. Entre as meninas, essa relação não foi estatisticamente significativa. **Conclusão:** Apesar da elevada motivação intrínseca em ambos os sexos, meninos foram mais ativos fisicamente e meninas apresentaram padrões alimentares mais saudáveis. A associação positiva entre atividade física e alimentação saudável reforça a necessidade de políticas e programas integrados que promovam simultaneamente esses hábitos desde a infância. Intervenções fundamentadas na TAD, que valorizem motivação autônoma, podem favorecer a adoção e manutenção de estilos de vida saudáveis. O uso de instrumentos validados e a amostra ampla conferem robustez aos achados, embora limitações como o delineamento transversal e o autorrelato do consumo alimentar indiquem a importância de estudos longitudinais e metodologias complementares.

**Palavras-chave:** Crianças; Atividade Física; Consumo Alimentar; Motivação.

**Agradecimentos:** A autora Michelle Aline Weschenfelder agradece ao Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq) pela concessão de bolsa de iniciação científica (PIBIC).