Encontro Internacional de Produção Científica
X EPCC
24 a 26 de outubro de 2017
ISBN 978-85-459-0773-2

CONHECIMENTOS DE JOVENS SOBRE AÇÕES PARA UM ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

Daniele Almeida Lopes[1]; Mateus Dias Antunes[2]; Sonia Maria Marques Gomes Bertolini[3]
[1]Mestre em Enfermagem em Saúde Pública, Universidade de São Paulo USP e Especialista em Anatomia e Histologia: métodos de ensino e pesquisa, Universidade Estadual de Maringá UEM.
danialopes06@hotmail.com
[2]Mestrando em Promoção da Saúde, Centro Universitário de Maringá UNICESUMAR. Bolsista da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – CAPES.
mateus_antunes03@hotmail.com
[3]Orientadora, Doutora, Docente do Mestrado em Promoção da Saúde, Centro Universitário de Maringá UNICESUMAR e da Especialização em Anatomia e Histologia: métodos de ensino e pesquisa, Universidade Estadual de Maringá UEM. Pesquisadora do Instituto Cesumar de Ciência, Tecnologia e Inovação – ICETI.
sonia.bertolini@unicesumar.edu.br

RESUMO
O presente estudo teve como objetivo avaliar o conhecimento dos estudantes da área da saúde as ações para um envelhecimento saudável. O estudo é do tipo quantitativo, com delineamento transversal. A coleta de dados ocorreu no município de Maringá - PR, no período de fevereiro a março de 2017. A amostra foi constituída de 100 jovens na faixa etária de 15 a 29 anos. Utilizou-se como instrumento para coleta dos dados um questionário autoaplicável, com duas questões abertas e fechadas, com itens referentes aos dados sociodemográficos, conhecimento sobre as atitudes ou comportamentos e condutas necessárias para um envelhecimento saudável. Para análise dos dados foi utilizada a estatística descritiva por meio de tabelas de frequência. Com relação ao conhecimento das condutas necessárias para um envelhecimento saudável, observa-se na Figura 1, que a maioria dos jovens entrevistados informaram alimentação saudável (40%) seguida da prática de atividade física (39%). Quando questionados sobre a obtenção do conhecimento dos comportamentos necessários para um envelhecimento saudável a sala de aula foi citada por 59% dos entrevistados, seguida da televisão (30%) e conversas/convivência com idosos em 17% dos casos. Conclui-se ainda que os estudantes do presente estudo tiveram uma boa percepção no que diz respeito ao conhecimento das condutas necessárias para um envelhecimento saudável, destacando-se a prática de atividade física e a alimentação saudável.

PALAVRAS-CHAVE: envelhecimento, morfologia, promoção da saúde.

1 INTRODUÇÃO

O ser humano, desde seu nascimento até a morte, passa pelos estágios de crescimento e desenvolvimento, que compreendem a infância, adolescência, maturidade e velhice, tornando-se possível detectar, entre as primeiras fases, indicadores físicos e fisiológicos de transição. Em relação à velhice, esta é marcada por alterações nas estruturas e funções dos diferentes órgãos, que tendem a ser lineares de acordo com o tempo, sem, todavia, determinar pontos de transição que as caracterizem, como nos outros estágios que as antecedem (JECKEL-NETO; CUNHA, 2006).

Considerando que o envelhecimento populacional é hoje uma realidade mundial, a forma como este acontece tem sido um fator de importantes discussões, principalmente, quando a percepção parte da população jovem, buscando as suas perspectivas e visões acerca desse processo natural. Entretanto, são raros os estudos que abordam especificamente a percepção dos jovens sobre as ações para um envelhecimento saudável.

Portanto, conhecer a visão dos jovens estudantes da área da saúde a respeito das ações para um envelhecimento saudável é importante para se construir representações positivas dessa fase. Diante do exposto, este estudo teve como objetivo avaliar o conhecimento dos estudantes da área da saúde as ações para um envelhecimento saudável.

2 MATERIAL E MÉTODOS

ISBN 978-85-459-0773-2

O estudo é do tipo quantitativo, com delineamento transversal. A coleta de dados ocorreu no município de Maringá - PR, no período de fevereiro a março de 2017. O estudo foi aprovado pelo comitê de ética em seres humanos do Centro Universitário de Maringá, conforme parecer no 1.233.108

A amostra foi constituída de 100 jovens na faixa etária de 15 a 29 anos, que já cursaram a disciplina de Anatomia Humana, carga horária de 64 a 80 h/a, nos cursos técnicos de Enfermagem, Estética e Cosmetologia e Podologia. A coleta de dados foi realizada com alunos de duas instituições de educação especializada em cursos profissionalizantes e técnicos, empregando para sua seleção a técnica de amostragem por conveniência.

Utilizou-se como instrumento para coleta dos dados um questionário autoaplicável, com duas questões abertas e fechadas, com itens referentes aos dados sociodemográficos, conhecimento sobre as atitudes ou comportamentos e condutas necessárias para um envelhecimento saudável. Para análise dos dados foi utilizada a estatística descritiva por meio de tabelas de frequência.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dos 100 estudantes entrevistados, 7% eram do sexo masculino e 93% do sexo feminino, com média de idade de 23,54±3,94. Quanto ao curso dos entrevistados 66% eram do curso técnico em enfermagem, 25% eram do curso técnico em estética e apenas 9% estavam matriculados no curso técnico em podologia.Com relação ao conhecimento das condutas necessárias para um envelhecimento saudável, observa-se na Figura 1, que a maioria dos jovens entrevistados informaram alimentação saudável (40%) seguida da prática de atividade física (39%).

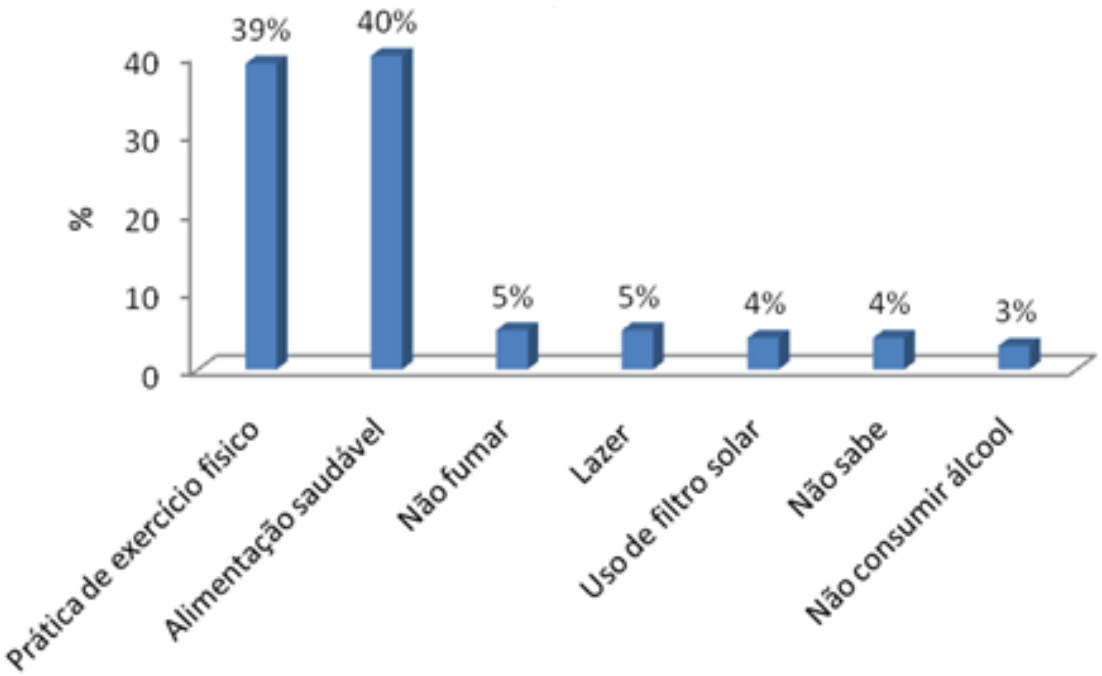

Figura 1 - Conhecimento dos estudantes da área da saúde sobre as atitudes ou comportamentos necessários para um envelhecimento saudável.

ISBN 978-85-459-0773-2

Quando questionados sobre a obtenção do conhecimento dos comportamentos necessários para um envelhecimento saudável a sala de aula foi citada por 59% dos entrevistados, seguida da televisão (30%) e conversas/convivência com idosos em 17% dos casos. A internet e consulta médica foram citados com a mesma frequência (9,5%), sendo que o conhecimento por meio dos jornais e revista foi verificado em 5% e rádio em apenas 2% dos participantes.

O processo de envelhecimento faz parte do ciclo natural da vida, sendo influenciado tanto pelo estilo de vida quanto por fatores genéticos. Uma alimentação saudável e a prática regular de atividades físicas, por exemplo, são medidas importantes para auxiliar no envelhecimento ativo. A respeito do conhecimento dos jovens sobre as condutas necessárias para um envelhecimento saudável, evidenciou-se a prática de atividade física e a alimentação saudável. De acordo com a literatura, o envelhecimento saudável baseia-se em cinco pilares: dieta saudável; atividade física regular; inserção social; saúde emocional e controle de doenças. Esses mesmos tópicos acabam por apresentar muitas intersecções, mas no final estão relacionados ao mesmo conceito: hábitos de vida saudável. O consumo de alimentos saudáveis através de uma dieta balanceada pode ser fundamental para alcançar a longevidade (FAZZIO, 2012), uma vez que, o abuso de alimentos ricos em gorduras saturadas, sódio e açúcares é fator de risco importante para o desenvolvimento de doenças como infarto do miocárdio, acidente vascular encefálico, hipertensão arterial, obesidade, diabetes e até câncer (CERVATO et al., 2005).

É imprescindível destacar que um estilo de vida ativo ajuda na manutenção e aumento da capacidade funcional dos idosos. A prática de exercícios físicos, além de auxiliar na manutenção do peso corporal, também ajuda a fortalecer os músculos e as articulações, o que melhora o equilíbrio e evita quedas. Além disso, exercícios físicos regulares podem prevenir o declínio cognitivo, controlar doenças crônicas, reduzir os níveis de glicose e colesterol, manter a pressão arterial equilibrada, ganhar massa óssea, aumentar a flexibilidade e desenvolver aptidão física e mental. Os benefícios dos exercícios são sentidos pelos idosos desde a melhora da saúde até o aumento da capacidade física, cognitiva e da autoestima. A prática de atividade física regular é efetiva para manter e melhorar as funções cardiovasculares e, portanto, o desempenho físico, assim como tem um papel fundamental na prevenção e tratamento de diversas doenças cronicodegenerativas, contribuindo para aumentar a expectativa de vida com saúde. É importante ressaltar que a falta de movimento é fator de risco para diversas doenças, como obesidade, diabetes, dores reumáticas e doenças cardio e cerebrovasculares (BORGES; MOREIRA, 2009; MATSUDO, 2009). As mudanças para a adoção de um estilo de vida ativo são fundamentais para um envelhecer com saúde e qualidade.

Com o aumento no ritmo de envelhecimento da população brasileira, torna-se fundamental planejar e desenvolver ações de saúde que possam contribuir com a melhoria da qualidade de vida dos idosos brasileiros. Dentre essas ações, estão as medidas relacionadas a alimentação saudável e a prática de atividade física, que devem fazer parte das orientações trabalhadas pelos profissionais de saúde à pessoa idosa e sua família. A escolha de alimentos adequados ajuda em um envelhecimento mais saudável, e o suporte de profissionais capacitados para este tipo de orientação é de fundamental importância. Os resultados de uma vida saudável ou de excessos são colhidos na velhice. A qualidade do envelhecimento é resultado do estilo de vida pelo qual o indivíduo optou, sendo os hábitos alimentares e a prática de atividade física, responsáveis por grande parcela da qualidade nessa etapa vivida, uma vez que hábitos de vida adequados contribuem para uma velhice saudável, com maior capacidade funcional e menor incidência de doenças.

O estudo realizado apresentou limitações importantes quanto ao tamanho da amostra, que por ser reduzida, permite considerar os resultados encontrados apenas para a população em questão. Deve-se considerar que a falta de pesquisas com o mesmo objetivo do presente estudo e com a mesma população alvo, limitou significativamente em termos de revisão de literatura e de

ISBN 978-85-459-0773-2

comparação dos resultados com os de outros estudos realizados.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se ainda que os estudantes do presente estudo tiveram uma boa percepção no que diz respeito ao conhecimento das condutas necessárias para um envelhecimento saudável, destacando-se a prática de atividade física e a alimentação saudável. Possivelmente tais conhecimentos se devam a maior divulgação pela mídia e pelos educadores, no intuito de conscientizar a população para prevenir o surgimento doenças crônico-metabólicas que consequentemente impactam de forma negativa no envelhecimento humano.

REFERENCIAS

CERVATO, A. M.; DERNTL, A. M.; LATORRE, M. R. D. O.; MARUCCI, M. F. N. Educação nutricional para adultos e idosos: uma experiência positiva em Universidade Aberta para a Terceira Idade. **Revista de Nutrição**, v. 18, n. 1, p. 41-51, 2005.

FAZZIO, D. M. G. Envelhecimento e qualidade de vida – uma abordagem nutricional e alimentar. **Revisa**, v. 1, n. 1, p. 76-88, 2012.

BORGES, M. R. D.; MOREIRA, Â. K. Influências da prática de atividades físicas na terceira idade: estudo comparativo dos níveis de autonomia para o desempenho nas AVDs e AIVDs entre idosos ativos fisicamente e idosos sedentários. **Motriz. Revista de Educação Física**, v. 15, n. 3, p. 562-573, 2009.

JECKEL-NETO, E. A.; CUNHA, G. L. Teorias biológicas do envelhecimento. In: FREITAS, E. V.; NERI, A. L.; CANÇADO, F. A. X.; GORZONI, M. L.; ROCHA, S. M. **Tratado de Geriatria e Gerontologia**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.

MATSUDO, S. M. M. Envelhecimento, atividade física e saúde. **Boletim do Instituto de Saúde**, n. 47, p. 76-79, 2009.