

O JOVEM UNIVERSITÁRIO E A PERCEPÇÃO SOBRE SEU ENVELHECIMENTO: PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

Allana Gomes Ferreira¹, Raissa Capelli², Rose Bennemann³, Regiane da Silva Macuch⁴

¹Acadêmica do Curso de Biomedicina, Centro Universitário de Maringá - UNICESUMAR. Bolsista PIBIC/CNPqUniCesumar. allanagf@hotmail.com

²Acadêmica do Curso, Biomedicina do Centro Universitário de Maringá - UNICESUMAR. capelliraissa@gmail.com

³ Co orientadora. Docente no Programa de Promoção da Saúde, Centro Universitário de Maringá, UNICESUMAR. Bolsista produtividade do Instituto Cesumar de Ciência, Tecnologia e Inovação – ICETI.rose.bennemann@gmail.com

⁴ Orientadora. Docente no Programa de Promoção da Saúde, Centro Universitário de Maringá, UNICESUMAR. Bolsista produtividade do Instituto Cesumar de Ciência, Tecnologia e Inovação – ICETI. rmacuch@gmail.com

RESUMO

Este trabalho aborda a temática do “envelhecimento e intergeracionalidade”. Estudo de abordagem mista, do tipo exploratória e de caráter transversal. O intuito da pesquisa foi avaliar a visão que o jovem universitário estudante da Instituição Unicesumar, possui sobre seu próprio envelhecimento. A coleta de dados ocorreu por meio da aplicação de questionário online para melhor compreensão da visão que a juventude possui sobre o futuro. O questionário continha questões relacionadas a saúde, finanças, família e realização pessoal. Neste resumo serão apresentados os resultados parciais sobre a prática de atividade física, que relevam que somente 52,3% dos jovens universitários que responderam ao estudo realizam tais atividades.

PALAVRAS-CHAVE: Jovem; Envelhecimento; Atividade Física.

1 INTRODUÇÃO

Este estudo buscou analisar a perspectiva do jovem universitário acerca do seu futuro, levando em consideração a visão dos mesmos sobre envelhecer. Tendo em vista que os jovens universitários possuem uma rotina delimitada e intensa, já que muitos, no contexto socioeconômico atual, trabalham e estudam, é importante identificar as representações sociais que os jovens têm sobre a velhice, pois a convivência com pessoas idosas e a forma como elas vivem é determinante para a visão que o indivíduo terá sobre o futuro. Assim, a intergeracionalidade é um fator essencial para a construção do pensamento que os mais novos possuem a respeito de como estarão em alguns anos, podendo gerar ideias positivas ou negativas sobre o assunto.

O processo de envelhecimento acontece desde o nascimento e, conseqüentemente, está sempre em andamento (HAYFLICK, 1996). Sendo que a intergeracionalidade relaciona-se com às relações entre gerações. A relação intergeracional é caracterizada pela aproximação das gerações e pelo compartilhamento de ideias entre indivíduos que nasceram em diferentes épocas e se relacionam de maneira construtiva (CABRAL; MACUCH, 2016).

Atualmente, a maioria dos jovens veem na velhice uma incapacidade e vulnerabilidade que, na visão deles, deve ser evitada. No entanto, aderindo a métodos saudáveis, tanto físicos quanto psicológicos, o envelhecer se torna um tempo de qualidade.

A visão crítica de uma camada social sobre outra ajuda a analisar por uma nova perspectiva os mesmos problemas e situações do dia a dia, sendo assim, a percepção do jovem universitário sobre o envelhecer é uma estratégia para aumentar o entendimento das vantagens e desvantagens da velhice, podendo, portanto, cooperar em relação as maneiras de melhorá-la.

Além disso o jovem universitário, possui, em geral, a idade da transição da adolescência para a juventude, o que faz com que os mesmos avaliem diversas situações por uma perspectiva diferente dos adultos. Logo, os mais novos têm muito a oferecer, já

que seus ideais a respeito do futuro e do envelhecimento podem ajudar a melhorar sua qualidade de vida, para que, em alguns anos, tenham um envelhecer saudável (MANCIA; PORTELA; VIECILI, 2008).

Levando em consideração que experiências individuais são fatores significantes para a construção de saberes e que questões sociais, econômicas e familiares, influenciam significativamente a maneira como cada jovem avalia seu envelhecimento, esse projeto tem a responsabilidade de promover a elucidação sobre a importância do envelhecer saudável. Busca-se com este trabalho, identificar como a “prática de atividade física” é considerada pelos jovens.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Seguindo os passos da pesquisa mista (HAYATI; KARAMI; SLEE, 2006), foram realizadas três etapas para a coleta de dados: seleção dos jovens universitários (amostra por conveniência), obtenção da visão que os mesmos tinham sobre envelhecer (aplicação de questionário) e análise dos dados (estatística descritiva).

Critérios de inclusão: estudantes que cursavam graduação na modalidade presencial, com idades a partir de 18 anos.

Critérios de exclusão: 1) estudantes que não estivessem em cursos da modalidade presencial; 2) estudantes que estivessem abaixo da faixa etária de 18 anos.

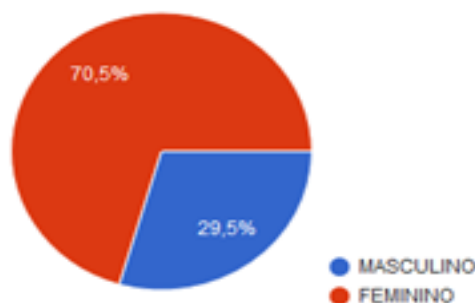
O questionário foi realizado *online* no portal oficial da instituição Unicesumar, estando disponível a todos os estudantes, e posteriormente, foi realizada a organização dos dados coletados. Neste momento, o estudo encontra-se na fase da análise dos dados coletados. A análise de dados quantitativos ocorreu por estatística descritiva e a análise qualitativa será por análise de conteúdo (Bardin, 2009).

As perguntas utilizadas no questionário abrangeram diferentes áreas e foram categorizadas em saúde, finanças, família e realização pessoal. As perguntas apresentadas neste resumo são: “ **Você pratica alguma atividade física? Com qual frequência?**”

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

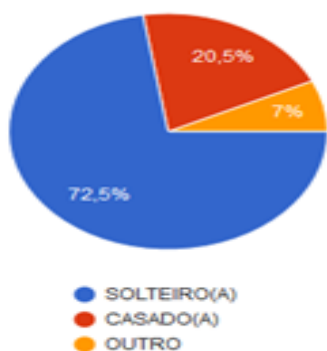
A pesquisa contou com 297 questionários válidos. Destes, a grande maioria é do sexo feminino, solteiros e alunos do período noturno. A prática de atividades físicas ficou equilibrada entre aqueles que praticam e os que não praticam.

Figura 1: Jovens respondentes, divididos por sexo



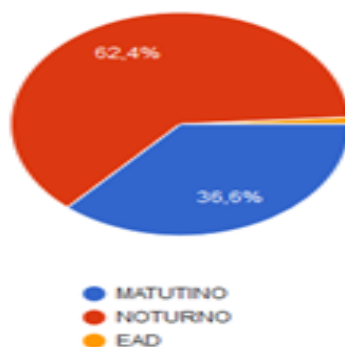
Nota-se na Figura 1, que a maioria dos respondentes do questionário foi do sexo feminino com (70,5%).

Figura 2: Estado Civil dos respondentes



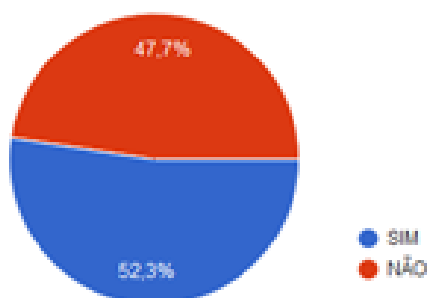
A Figura 2 apresenta que 72,5% dos jovens estudantes que responderam ao questionário são solteiros, seguido de 20,5% de estudantes casados.

Figura 3: Período que o jovem frequenta a graduação



Na Figura 3, é evidente que a maioria dos respondentes do questionário foram alunos do noturno (62,4%).

Figura 4: Prática de Atividade Física



A partir da Figura 4, é possível identificar que o número de jovens que praticam atividade física é 2,3% maior do que aqueles que não praticam.

Além da prática de atividade física, foi analisada a frequência desta, sendo constatado que dentre os respondentes, a maioria se exercita duas ou três vezes na semana, com uma minoria praticando quatro vezes. Dados específicos sobre a frequência de atividade física dos jovens revelam somente 21 jovens a praticam diariamente; uma

vez na semana, 14 participantes; duas vezes, 28 indivíduos; três vezes, 41 indivíduos; quatro vezes, 10 participantes; cinco vezes, 18 participantes e, seis vezes, 1 participante.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que entre os jovens alunos da instituição Unicesumar que responderam ao questionário, há um equilíbrio entre aqueles que praticam atividade física e os que não praticam. Porém, pode-se inferir sobre a importância em se promover a prática de atividades físicas para jovens estudantes do ensino superior, uma vez que esta ajuda a promover qualidade de vida atual e futura. Sendo assim, esse estudo é parte integrante de um estudo em desenvolvimento sobre o envelhecimento que tem a responsabilidade de fornecer uma interpretação mais abrangente sobre o tema a partir da perspectiva de jovens, destacando a necessidade em se expandir os cuidados com a saúde física e mental desde a juventude para se alcançar uma velhice de qualidade.

5 REFERÊNCIAS

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 2009.

BEAUVOIR, S. **A velhice**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1999. (Original publicado em 1976).

BERGER, L.; MAILLOUX-POIRIER, D.M. **Pessoas idosas: uma abordagem global**. Lisboa: Lusodidata, 1996.

BLOS, P. **Adolescência: Uma interpretação psicanalítica**. São Paulo: Martins Fontes, 2008.

CABRAL, Maria da Luz Leite; MACUCH, Regiane da Silva. **Solidariedade intergeracional: perspectivas e representações**. Cinergis. Santa Cruz do Sul, v. 18, n. 1, out. 2016.

HAYFLICK L. **Como e porque envelhecemos**. São Paulo: Campus; 1996.

HAYATI, D; KARAMI, E.; SLEE, B. **Combining qualitative and quantitative methods in the measurement of rural poverty**. Social Indicators Research, Springer v.75, p.361-394, 2006.

MANCIA, J. R.; PORTELA, V. C. C.; VIECILI, R. **A imagem dos acadêmicos de enfermagem acerca do próprio envelhecimento**. Revista Brasileira de Enfermagem, Brasília, DF, v. 61, n. 2, p. 221-222, 2008. Disponível em: <http://search.scielo.org/index.php> . Acesso em:12 abr. 2018.