

PERCEPÇÕES SOBRE BEM-ESTAR E O ENVELHECIMENTO EM JOVENS ESTUDANTES

SOARES, L.S.¹, ROCHA, C.R.A.¹, PAULA, T.M..¹, CAMARGOS, G.L.², SARAIVA, N.B.², LAVORATO,
V.N.², MIRANDA, D.C.²

Curso de Estética e Cosmética do Centro Universitário Governador Ozanam Coelho.

¹Discentes do primeiro período do UNIFAGOC

²Docentes do UNIFAGOC

PALAVRAS-CHAVE: Envelhecimento; Bem-estar; Percepção.

INTRODUÇÃO

A melhoria das condições de vida para parte da população Brasileira, como alimentação, serviços de saneamento, serviços de saúde, educação, entre outros, vem contribuindo para o aumento da média de expectativa de vida ao nascer ao longo dos anos. De fato, no Brasil, de 2017 a 2018, houve um aumento de 3 meses e 4 dias nessa expectativa, alcançando 76,3 anos. Desde 1940, já são 30,8 anos a mais que se espera que a população viva (IBGE, 2020). Entretanto esse adicional de anos de vida não está necessariamente vinculado a um envelhecimento saudável (COSTA; COSTA; FUZARO JUNIOR, 2016).

O envelhecimento é um fenômeno natural dos seres vivos, que ocorrem devido alterações fisiológicas ao longo do tempo (BARBON; WIETHÖLTER; FLORES, 2016), entretanto esse processo pode acontecer em ritmo acelerado (PANNI, 2013). Este processo está relacionado tanto com fatores intrínsecos e extrínsecos, como a hereditariedade e o estilo de vida, respectivamente (TESTON; NARDINO; PIVATO, 2020). Dentre os fatores relacionados ao estilo de vida, se encontra a alimentação, prática de atividade física, tabagismo, alcoolismo, exposição ao sol, estresse, entre outros.

A exposição solar e a alimentação rica em carboidratos, são consideradas os principais fatores que aceleram o envelhecimento cutâneo. Entretanto algumas técnicas ou práticas podem amenizar os efeitos desse processo, tais como a adesão de uma alimentação saudável e da atividade física, o uso contínuo de protetor solar ou dermocosméticos, dentre outros (TESTON; NARDINO; PIVATO, 2020). Tais prática refletem diretamente no bem-estar, que pode ser traduzida como a percepção da saúde nos aspectos mental, emocional e físico. Porém, com o

mundo cada vez mais acelerado, com a correria do dia-a-dia, regado de refeições rápidas e práticas, como *fast-food* e alimentos processados, cuidados como estes acabam sendo deixados de lado, e associados ao fator estresse, acabam por contribuir para envelhecimento precoce.

Deste modo, o objetivo do presente estudo foi avaliar a relação do estilo de vida de alunos, pertencentes a um centro universitário, o bem-estar e percepção sobre o envelhecimento saudável.

METODOLOGIA

Para o desenvolvimento do presente estudo, foi aplicado um questionário avaliativo online na plataforma *Google Forms*, entre alunos do UNIFAGOC em maio de 2020. O questionário utilizado foi baseado no Pentáculo do Bem-Estar (NAHAS; BARROS; FRANCALACCI, 2000), com perguntas relacionadas a hábitos alimentares, prática de atividade física, estilo de vida, aparência, percepções sobre o envelhecimento e o bem-estar consigo mesmo e em sociedade. Todos participantes preencheram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). As análises dos dados foram apresentadas em porcentagem ou com média e desvio padrão.

A amostra foi composta por 94 voluntários, com idade igual ou superior a 18 anos. A amostra foi categorizada, de acordo com a idade, em três grupos: menos de 21 anos, de 21 a 30 anos e acima de 30 anos.

RESULTADO

Foram avaliados os hábitos e cuidados com relação a alimentação, prática de atividade física, comportamentos preventivos, relacionamento social e controle do estresse (figuras 1,2 e 3).

Figura 1: Voluntários com idade inferior a 21 anos e hábitos saudáveis.

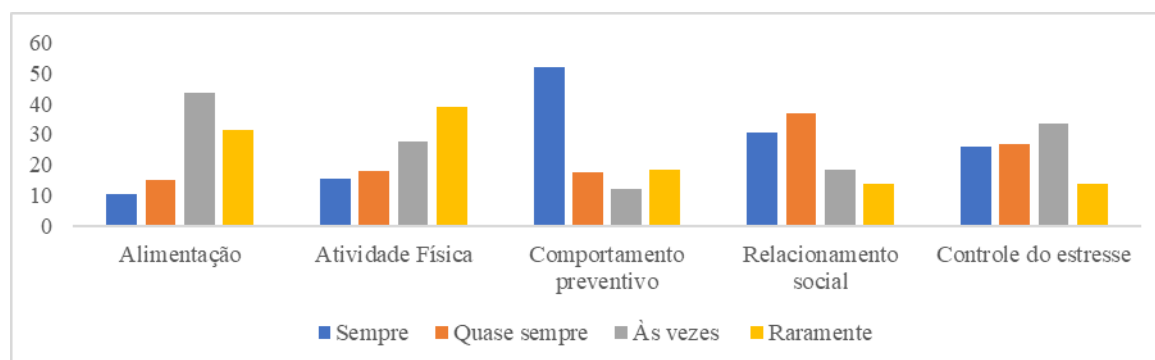


Figura 2: Voluntários com idade de 21 a 31 anos e hábitos saudáveis.

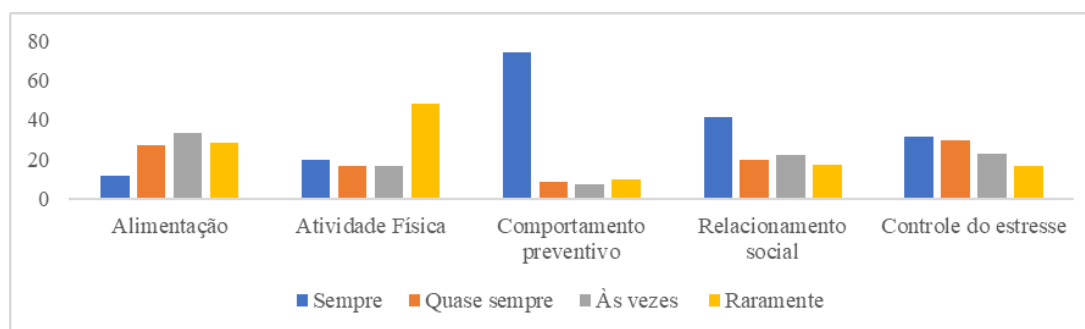
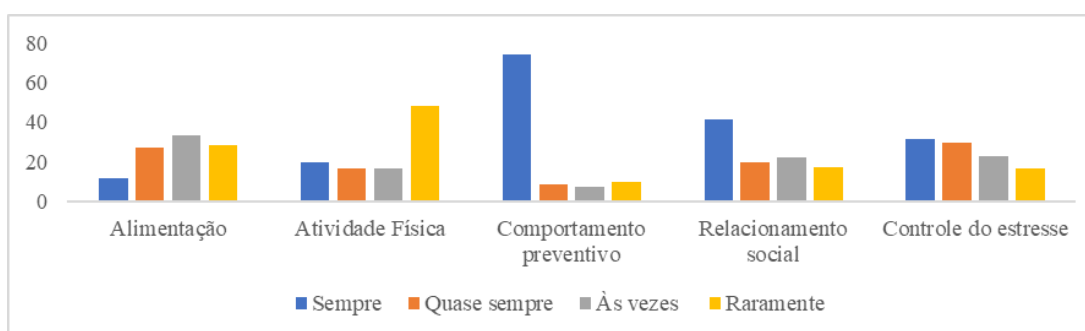


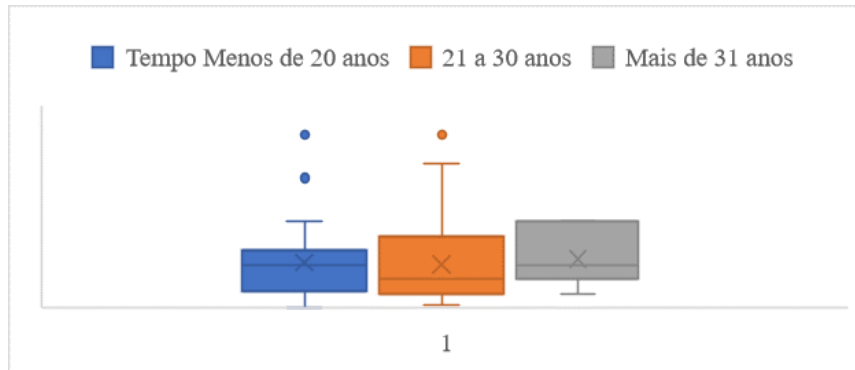
Figura 3: Voluntários com idade acima de 31 anos e hábitos saudáveis.



Foram avaliados também as percepções sobre os cuidados com a aparência: tempo, importância da beleza, sentimento com relação a aparência e impactos no dia-a-dia dos entrevistados.

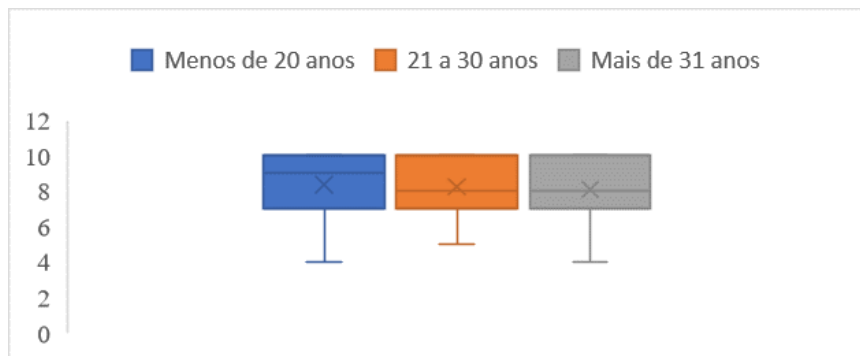
O tempo dedicado com a aparência foi de 31,33 minutos \pm 27,00 para o grupo com menos 21 anos, 30,29 min \pm 26,89 para o grupo de 21 a 30 anos e de 34,11 min \pm 18,73 para o grupo com mais de 31 anos. Demonstrando um gasto médio maior de tempo para indivíduos com mais de 31 anos, considerando a idade avançada e os efeitos já visíveis de envelhecimento.

Figura 4: Tempo dedicado com a aparência.



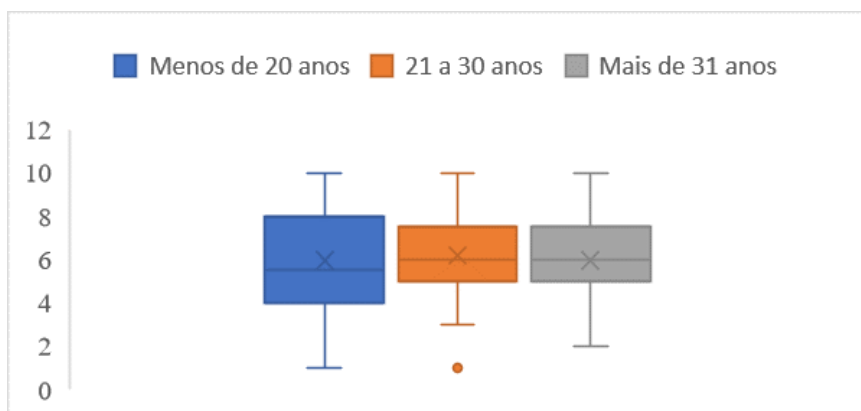
Os dados sobre a importância da beleza estão descritos na figura abaixo (figura 5). Foram considerados os seguintes valores: [1] sem importância, [5] para neutro e [10] para extremamente importante. A nota foi de $8,36 \pm 1,85$ para o grupo com menos de 21 anos, $8,26 \pm 1,50$ para o grupo de 21 a 30 anos e de $8,11 \pm 1,71$ para o grupo com mais de 31 anos. Todos os grupos etários demonstraram se importar com a beleza em proporções semelhantes, entretanto vale ressaltar que a percepção de beleza se altera ao longo dos anos.

Figura 5: Percepção sobre a importância da beleza.



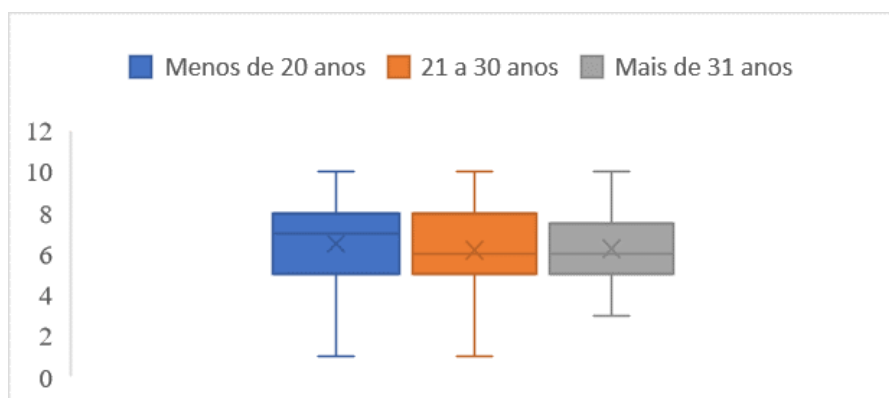
Em relação ao sentimento envolvido em determinadas situações à qual acarretam alteração do humor em relação à aparência, se sentindo bem ou mal (figura 6), sendo [1] para pensamento negativo, [5] para neutro e [10] para pensamento positivo, a nota foi de $5,94 \pm 3,00$ para o grupo com menos de 21 anos, $6,20 \pm 2,10$ para o grupo de 21 a 30 anos e de $5,94 \pm 2,01$ para o grupo com mais de 31 anos.

Figura 6: Sentimento em relação à aparência.



O impacto da aparência no dia a dia (figura 7) foi descrito como [1] influenciando negativamente, [5] não influenciando e [10] influenciando positivamente. A nota foi de $6,50 \pm 2,34$ para o grupo com menos de 21 anos, $6,17 \pm 2,39$ para o grupo de 21 a 30 anos e de $6,24 \pm 1,89$ para o grupo com mais de 31 anos.

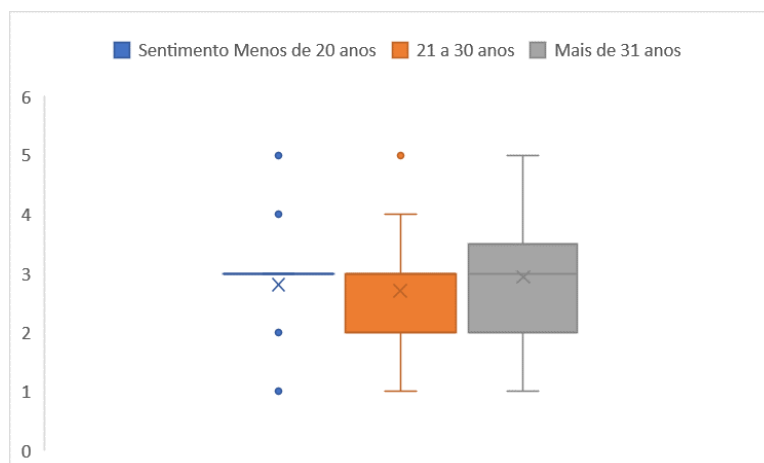
Figura 7: Impacto da aparência no dia a dia.



As análises sobre a percepção do envelhecimento e a consciência com relação a esse processo estão descritos abaixo.

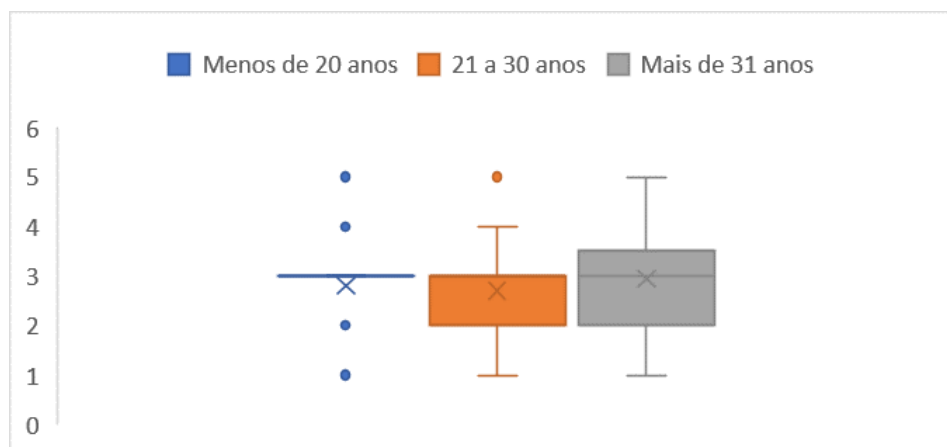
Em relação ao sentimento em relação ao envelhecimento, sendo [1] visto como uma coisa ruim e [3] para um processo natural e [5] para uma coisa boa, a nota foi de $2,08 \pm 0,92$ para o grupo com menos de 21 anos, $2,70 \pm 1,08$ para o grupo de 21 a 30 anos e de $2,94 \pm 1,14$ para o grupo com mais de 31 anos.

Figura 8: Sentimento em relação ao envelhecimento.



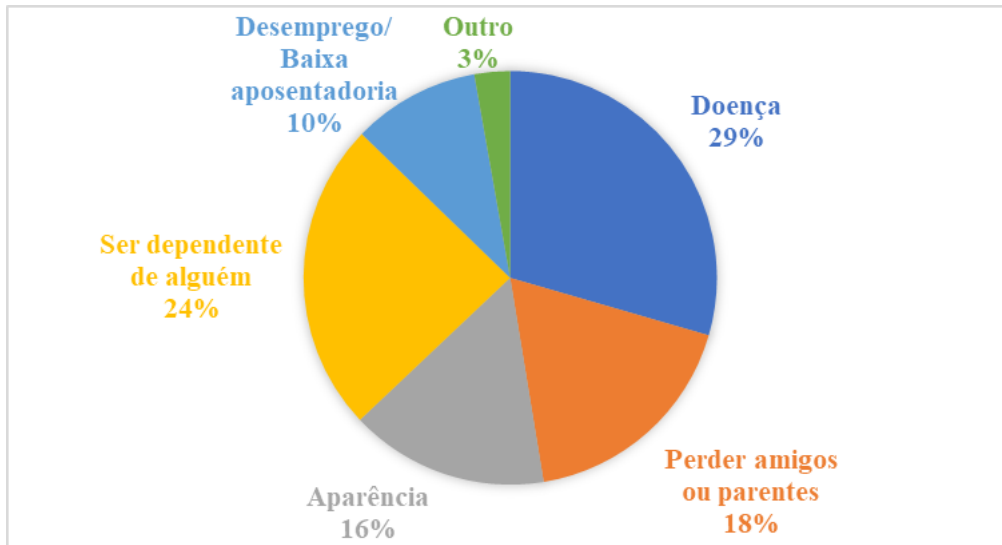
A consciência em relação ao envelhecimento contínuo (figura 9), sendo [1] não concorda e [5] concorda muito, a nota foi de $3,44 \pm 1,44$ para o grupo com menos de 21 anos, $3,09 \pm 1,32$ para o grupo de 21 a 30 anos e de $4,00 \pm 1,06$ para o grupo com mais de 31 anos.

Figura 9: Consciência de estar envelhecendo com o tempo.



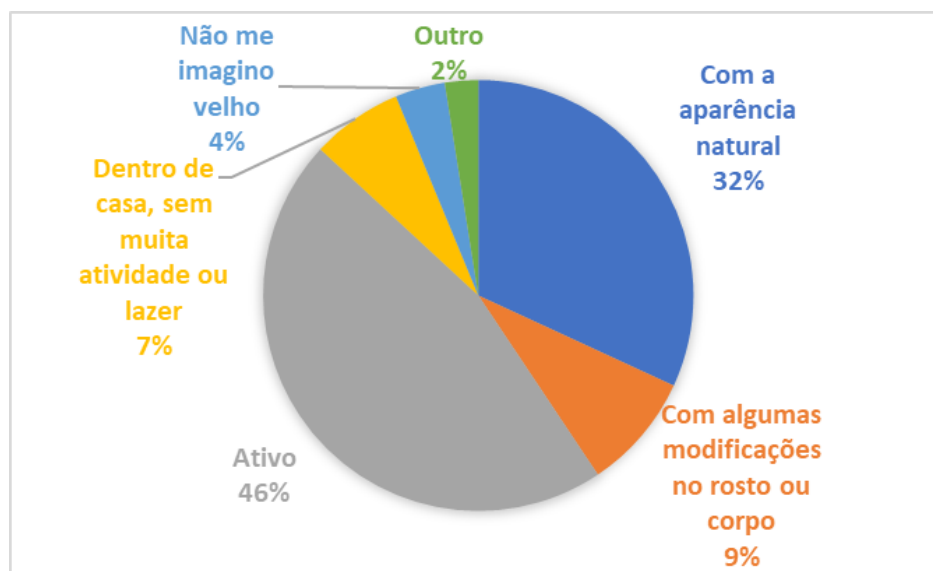
De modo geral, sem separar os grupos de acordo com a idade, os maiores receios em relação ao envelhecimento (figura 10) são: doenças (29%), ser dependente de alguém (24%), perder amigos ou parentes (18%), aparência (10%) e desemprego e baixa aposentadoria (10%).

Figura 10: Majores receios em relação ao envelhecimento.



A maior parte dos entrevistados responderam que se imaginam idosos ativos (andando e praticando atividade física) (46%) e com a aparência natural (32%). Além disso, 9% com algum tipo de modificação no rosto ou corpo, 7% se imagina dentro de casa, com pouca atividade física e 4% não se imagina velho (figura 11).

Figura 11: Visão em relação ao envelhecimento



CONCLUSÃO

De acordo com o estudo realizado foi observado que pessoas com idade superior a 31 anos apresentam maior preocupação com o bem-estar e uma melhor qualidade de vida. O

envelhecimento como processo natural evidenciado por estilos de vida desregrados pode ser acelerado. É notável a preocupação de pessoas com idade superior a 31 anos buscarem tais cuidados, uma vez que o envelhecimento moderado começa a se evidenciar. Uma alimentação saudável, prática de atividade física, cuidados com a pele e práticas que cultivem o bem-estar, são de extrema importância para pessoas que buscam diminuir os danos causados pelo envelhecimento e obter uma vida ativa quando atingir terceira idade. É evidente também que por ser responsável por nossa aparência externa, abala profundamente o indivíduo, influenciando na sua autoestima, relacionamentos afetivos e convívio social. Entretanto, ressalta-se a importância de se promover a saúde e o bem-estar durante todas as fases da vida, uma vez que o envelhecimento não começa aos 60 anos, mas é o acúmulo e o resultado do estilo de vida e comportamentos produzidos durante todo o ciclo de vida.

AGRADECIMENTOS

Deixo um agradecimento especial a Isabela da Silva Paes, por ajudar com sua vasta experiência para a conclusão do projeto. Aos orientadores Denise Coutinho Miranda e Gustavo Leite Camargos, por sempre estarem presentes para indicar a direção correta que o projeto deveria tomar.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARBON, F. J.; WIETHÖLTER, P.; FLORES, R. A. Alterações Celulares no Envelhecimento Humano. **Journal of Oral Investigations**, 2016.

COSTA, J. L. R.; COSTA, A. M. M. R.; FUZARO JUNIOR, G. **O que vamos fazer depois do trabalho? Reflexões sobre a preparação para aposentadoria**. [s.l: s.n.].

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Expectativa de vida dos brasileiros aumenta para 76,3 anos em 2018**. Disponível em:

<<https://censo2020.ibge.gov.br/2012-agencia-de-noticias/noticias/26103-expectativa-de-vida-dos-brasileiros-aumenta-para-76-3-anos-em-2018.html>>. Acesso em: 11 jun. 2020.

NAHAS, M. V.; BARROS, M. V. G.; FRANCALACCI, V. O pentáculo do bem-estar: base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**. v. 5, n. 2, p. 48-59, 2000. Disponível em: . Acesso em: 20 jun.

2016

PANNI, P. G. **Avaliação de hábitos alimentares e fatores de risco cardiovascular em indivíduos moradores de Cachoeirinha/RS.** [s.l.] Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, 2013.

TESTON, A.P.; NARDINO, D.; PIVATO, L.. Envelhecimento cutâneo: teoria dos radicais livres e tratamentos visando a prevenção e o rejuvenescimento. **Revista Uningá**, [S.l.], v. 24, n. 1, jun. 2010. ISSN 2318-0579. Disponível em: <<http://34.233.57.254/index.php/uninga/article/view/879>>. Acesso em: 21 jun. 2020.