

HÁBITO DE VIDA, ALIMENTAÇÃO E A PERCEPÇÃO DO ENVELHECIMENTO EM ESTUDANTES DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR NO SUDESTE DE MINAS GERAIS

BALBUENO, J.C.M.¹, DA COSTA, B.B.¹, LOPES, I.B.¹, DELFINO, J.F.C.S.¹, FARIA, P.B.F.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: Alimentação; Envelhecimento; Percepção.

INTRODUÇÃO

É possível lidar com o envelhecimento visando ser saudável e autônomos, dependendo da forma com que se encara as mudanças inerentes ao processo. Um fato importante é o autocuidado, buscando sempre pelo bem-estar/saúde (SILVA, 2010). De acordo com os estudos do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), o Brasil possui 28 milhões de idosos (13% da população) e esse percentual deverá dobrar nas próximas décadas (IBGE, 2018). Esse crescimento já é perceptível no país e tende a ficar ainda mais marcante nas próximas décadas. Junto ao envelhecimento populacional, surge o desafio de se cuidar de uma população, em sua maioria, com níveis educacionais baixos e com alta prevalência de doenças crônicas e incapacitantes, tais como a obesidade crônica, hipertensão e câncer, oriundos de uma alimentação irregular ao longo da vida (MARQUES, 2019).

A alimentação é indispensável na manutenção da saúde, mas destaca-se a importância de mantermos uma alimentação equilibrada. É necessário nos adequarmos a hábitos alimentares saudáveis durante a vida, para garantir um envelhecimento saudável, sem grandes atribulações. Porém, os brasileiros têm apresentado aumento no consumo de alimentos ricos em gorduras saturadas, gorduras trans e açúcares, enquanto reduzem a ingestão de frutas, verduras e cereais, o que pode gerar graves consequências ao longo da vida (MARQUES, 2019).

Diante do observado, este artigo tem como objetivo avaliar o hábito de vida, a alimentação a percepção do envelhecimento saudável em estudantes de uma instituição de ensino superior no sudeste de Minas Gerais.

METODOLOGIA

O presente estudo foi realizado por meio de um questionário online, enviado para os participantes em forma de link, vinculada à plataforma *Google Forms*. O instrumento de avaliação foi adaptado do “Questionário de Percepções de Envelhecimento” (APQ) (RAMOS, 2012), acrescido de perguntas elaboradas pelos próprios pesquisadores, relacionados ao hábito de vida saudável e a frequência alimentar. Todos os voluntários que concordaram em participar assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). O Índice de Massa Corporal (IMC) foi calculado dividindo pessoa massa corporal (kg) pela estatura elevada ao quadrado (cm²). Os dados foram apresentados em porcentagem, média e desvio padrão para o IMC. Para a mensurar o hábito de vida, os entrevistados foram divididos em três grupos: “Hábito de Vida Saudável”, “Hábito de Vida Pouco Saudável” e “Não se aplica”, de acordo com a percepção do entrevistado.

A amostra foi composta por 35 pessoas, sendo 77% do sexo feminino, idade mínima de 18 anos e máxima de 39 anos e IMC de $24,05 \pm 4,58$. 68,6% dos entrevistados eram da cidade de Ubá-MG, os demais eram de Tocantins-MG.

RESULTADOS

A respeito da satisfação com a massa corporal, 40% afirmaram estar satisfeitos, 25,7% não estavam e 34,3% estavam mais ou menos satisfeitos.

A Tabela 1 apresenta os resultados sobre o hábito de vida dos participantes.

Tabela 1: Hábito de vida saudável

Hábito de Vida Saudável		Hábito de Vida Pouco Saudável		Não se aplica*
Descrição	Porcentagem	Descrição	Porcentagem	Porcentagem
Pratica atividades físicas pelo menos 3x por semana.	34,30%	Não pratica atividade física.	34,30%	31,40%
Possui uma alimentação saudável.	40%	Não possui alimentação saudável.	34,30%	25,70%
Ingere de 1 a 2 litros de água por dia.	77,10%	Ingere menos de 1 litro de água por dia	22,90%	0,00%
Ingere alimentos com baixo teor de gorduras, açúcar, sal e caloria	22,80%	Ingere alimentos com alto teor de gorduras, açúcar, sal e caloria	22,80%	54,40%

* Pessoas que não puderam ser enquadrados nos grupos “Hábito de Vida Saudável”, “Hábito de Vida Pouco Saudável”

Os resultados sobre a ingestão alimentar estão descritos na tabela abaixo (tabela 2).

Tabela 2: Frequência alimentar

Grupo alimentar	Frequência Alimentar			
	Diariamente	2 a 5 vezes por semana	1 vez por semana	Raramente
Laticínios	37,14%	40,00%	14,29%	8,57%
Carnes e ovos	65,71%	31,43%	2,86%	0,00%
Arroz, pão e massas	77,14%	22,86%	0,00%	0,00%
Doces	11,43%	62,86%	20,00%	5,71%
Alimento diet, light e zero	2,86%	25,71%	20,00%	51,43%
Frutas	25,71%	45,71%	11,43%	17,14%
Alimentos industrializados	37,14%	37,14%	20,00%	5,71%

Apenas 17,1% dos entrevistados afirmaram se alimentar visando um envelhecimento saudável, enquanto 51% afirmaram não se alimentar pensando nisso. 25,7% nunca associaram a alimentação com o envelhecimento saudável. Os resultados sobre a percepção do envelhecimento estão descritos na tabela abaixo (tabela 3).

Tabela 3: Percepção do envelhecimento.

	Envelhecimento		
	Sim	Não	Às vezes
Tenho consciência de estar envelhecendo o tempo todo	65,71%	8,57%	25,71%
Sempre me classifico como velho/a	0,00%	54,29%	45,71%
À medida que envelheço, vou ganhando sabedoria	77,14%	0,00%	22,86%
Fico deprimido/a quando penso em envelhecer	14,29%	65,71%	25,71%
Se eu vou continuar vivendo a vida plenamente é algo que depende de mim	88,57%	11,43%	0,00%

CONCLUSÕES

De acordo com o estudo realizado nota-se que grande parte dos entrevistados possuem uma boa percepção em relação ao envelhecimento, mas alguns não sabem como agir adequadamente para usufruir de uma boa qualidade de vida. A maioria dos entrevistados afirmaram manter bons hábitos de vida e alimentares, praticando atividade física e se mantendo bem hidratados. Por outro lado, há uma controvérsia, onde podemos observar um alto consumo de carboidratos (arroz, pão, etc.), doces e alimentos industrializados, fato que não condiz com

uma alimentação saudável. Para se ter um envelhecimento saudável ao longo dos anos, devemos manter uma boa educação alimentar e bons hábitos.

Viver plenamente a vida depende sim e exclusivamente de você! Existem diversas formas de ser saudável e uma delas é manter bons hábitos alimentares, diminuir o consumo de industrializados açucars e carboidratos. Para que o envelhecimento não comprometa a sua saúde, é importante se manter ativo. Sua pele reflete aquilo que você consome!

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Síntese de indicadores sociais: 2018/IBGE. Departamento de População e Indicadores sociais. Rio de Janeiro: IBGE; 2018.

MARQUES, Ana Paula de Oliveira; ARRUDA, Ilma Kruze Grande de; LEAL, Márcia Carréra Campos and SANTO, Antônio Carlos Gomes do Espírito. Envelhecimento, obesidade e consumo alimentar em idosos. **Rev. bras. geriatr. gerontol.** [online]. 2007, vol.10, n.2 [cited 2020-06-04], pp.231-242. Available from: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232007000200231&lng=en&nrm=iso>. Epub Dec 13, 2019. ISSN 1981-2256. <https://doi.org/10.1590/1809-9823.2007.10028>.

RAMOS, Laura Maria Brenner Ceia et al. Tradução e adaptação cultural do APQ- Aging Perceptions Questionnaire para a língua portuguesa brasileira. **Rev. bras. geriatr. gerontol.**, Rio de Janeiro, v.15, n. 2, p. 233-242, 2012. Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232012000200006&lng=en&nrm=iso>. access on 18 June 2020. <http://dx.doi.org/10.1590/S1809-98232012000200006>.

SILVA, Aila Cristina dos Santos; SANTOS, Iraci dos. Promoção do autocuidado de idosos para o envelhecer saudável: aplicação da teoria de nola pender. **Texto contexto - enferm.**, Florianópolis v. 19, n. 4, p. 745-753, Dec. 2010