

AVALIAÇÃO DE HÁBITOS DE ATIVIDADE FÍSICA E CUIDADOS COM A PELE RELACIONADOS AO ENVELHECIMENTO

COUTINHO, F.Q.¹, NASCIMENTO, I.G.¹, DE OLIVEIRA, B.B.¹, SANTOS, S.M.D.A.S.¹, MARCOLINO, J.G.¹, BITENCOURT, L.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: Atividade física; Cuidados com a pele; Envelhecimento.

INTRODUÇÃO

Na atualidade é indiscutível que a vida tende a ser pouco saudável, devido ao ritmo que as pessoas seguem diariamente. A manutenção de um estilo de vida ativo é uma forma de se alcançar melhor qualidade de vida. A prática de exercício físico (EF) feita de maneira correta e orientada exerce um importante papel na conservação e recuperação da habilidade funcional das pessoas, trazendo resultados positivos na saúde e prorrogando o aparecimento de complicações e melhorando seu bem-estar (GUEDES e GUEDES, 1995). Além disso, contribui para o aumento do metabolismo e para o bom funcionamento do corpo humano, fator determinante no processo do envelhecimento. De acordo com Saba (2001), a prática de EF é benéfica tanto no aspecto biológico, como também no nível psicológico. Por outro lado, o sedentarismo se mostra prejudicial à saúde, trazendo como consequências, doenças cardiovasculares, diabetes, obesidade, hipertensão arterial, entre outras (SABA, 2001).

Durante o envelhecimento orgânico, as células somáticas do corpo sofrem morte, não sendo substituídas por novas. Dessa forma, o envelhecimento pode ser caracterizado pela perda de tecido fibroso e diminuição na taxa de renovação celular. Como a pele é o órgão que mais reflete os efeitos da passagem do tempo, sua aparência está exatamente relacionada aos hábitos alimentares e ao estilo de vida (SBD, 2020). Além disso, a utilização do filtro solar é essencial para a prevenção do envelhecimento precoce, e deve ser usado diariamente, mesmo em dia de chuva, para o bloqueio dos raios UV (SBD, 2020). Portanto, devemos manter hábitos saudáveis, através de uma alimentação balanceada, prática de exercícios físicos e rotina de cuidados com a pele, a fim de se evitar um envelhecimento precoce.

Diante das informações, o objetivo do presente estudo foi analisar os efeitos da prática ou ausência de exercícios físicos associados aos cuidados com a pele sobre a percepção do envelhecimento de indivíduos.

METODOLOGIA

O estudo foi realizado através de um questionário online elaborado pelos próprios autores da pesquisa, realizado com alunos e não alunos do UNIFAGOC, no mês de maio de 2020 e enviado através de um link associado à plataforma online *Google Forms*. O questionário identificado como “Questionário Saúde Física”, adaptado do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ - Versão Curta) (MATSUDO et al., 2001), contendo também perguntas relacionadas à saúde e percepção do envelhecimento. Todos os voluntários concordaram com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

A amostra foi composta por 179 pessoas, sendo 82% do sexo feminino e 18% do sexo masculino, com idade máxima de 60 anos. 56% dos entrevistados eram da cidade de Ubá-MG, os demais eram de cidades Rodeiro (14%), Piraúba (4%), Tocantins (3%) e outras (cidade não revelada) (23%).

RESULTADOS

A Tabela 1 apresenta os resultados sobre a percepção da saúde física dos participantes.

Tabela 1: Percepção da saúde física.

	SAÚDE FÍSICA				
	Ótima	Boa	Regular	Ruim	Péssima
Menos de 20	11,6%	24,2%	37,5%	21,4%	5,3%
21 a 30	9,4%	20,3%	38,6%	13,6%	18,1%
31 a 40	9,1%	27,2%	54,6%	0,0%	9,1%
41 a 50	14,2%	42,9%	42,9%	0,0%	0,0%
51 a 60	0,0%	80,0%	20,0%	0,0%	0,0%

A Tabela 2 apresenta resultados sobre a percepção do envelhecimento da pele dos participantes.

Tabela 2: Percepção do envelhecimento da pele.

	PERCEPÇÃO DO ENVELHECIMENTO		
	Sim	Não	Nunca reparou
Menos de 20	11,6%	42,8%	45,6%
21 a 30	22,7%	43,1%	34,2%
31 a 40	36,3%	36,3%	27,4%
41 a 50	42,9%	42,9%	14,2%
51 a 60	40,0%	60,0%	0,0%

A Tabela 3 apresenta resultados sobre a frequência de prática de exercícios dos participantes.

Tabela 3: Frequência de prática de exercícios.

	FREQUÊNCIA			
	Todos os dias	Mais de 2 vezes por semana	Menos de 2 vezes por semana	Não pratica
Menos de 20	6,2%	18,7%	17,8%	57,3%
21 a 30	11,3%	25,0%	9,2%	54,5%
31 a 40	9,1%	27,2%	27,2%	36,5%
41 a 50	14,2%	28,6%	28,6%	28,6%
51 a 60	0,0%	60,0%	20,0%	20,0%

Apenas 17% dos participantes afirmaram usar o protetor solar diariamente, 52% só usam quando se expõem ao sol, enquanto 31% não utilizam ainda, 54% dos participantes alegaram estar satisfeitos com a sua aparência e 46% não estão satisfeitos.

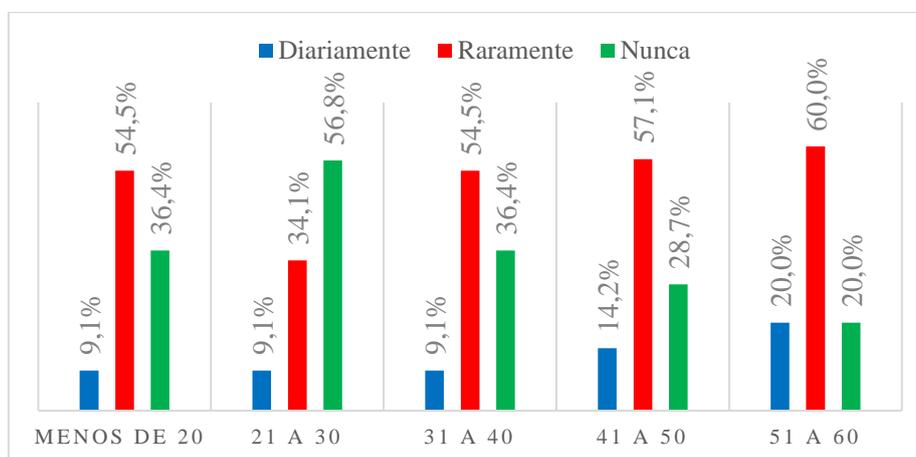
A Tabela 4 mostra os dados sobre a satisfação com a aparência, separado por faixa etária.

Tabela 4: Satisfação com a aparência.

	SATISFAÇÃO COM A APARÊNCIA	
	Sim	Não
Menos de 20	56,2%	43,8%
21 a 30	43,1%	56,9%
31 a 40	63,0%	37,0%
41 a 50	57,1%	42,9%
51 a 60	80,0%	20,0%

A Figura 1 apresenta os dados sobre a frequência de utilização de produtos que previnem os sinais de envelhecimento precoce.

Figura 1: Frequência de utilização de produtos que previnem os sinais de envelhecimento precoce.



Observa-se que 16% dos participantes usam diariamente produtos que previnem os sinais de envelhecimento da pele, 33% usam raramente e 51% nunca usam.

CONCLUSÕES

Pode-se concluir que a maioria dos participantes consideram sua saúde física regular e grande porcentagem não pratica exercício físico. Foi também possível observar que mais da metade possuem uma boa percepção em relação ao envelhecimento da pele, porém afirmaram não tomar os devidos cuidados para prevenir os sinais do envelhecimento.

É importante destacar que a pele rejuvenescida depende dos cuidados necessários para tal e que os estudos de estética e cosmética são fundamentais para que este objetivo seja conquistado e para que a qualidade, não só da pele, mas de vida em uma forma geral seja alcançada com saúde.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

GUEDES, D.P.;GUEDES, J.E.R.P. **Exercício na promoção da saúde**. Londrina, Midiograf, 1995.

MATSUDO, S.; ARAÚJO, T.; MATSUDO, V.; ANDRADE, D.; ANDRADE, E.; OLIVEIRA, C. Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. **Rev Bras Ativ Fís Saúde**. vol.6, n.2, 2001.

SABA, F. Aderência: A pratica do exercício em academias, São Paulo, Mande: 2001.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DERMATOLOGIA (SBD). Disponível em:
<https://www.sbd.org.br/dermatologia/pele/doencas-e-problemas/envelhecimento/4/#tratamento>. Acesso em: 18 jun 2020.