

LOGOS UNIVERSITY INTERNATIONAL
DEPARTAMENTO PÓS GRADUAÇÃO STRICTO SENSU
MESTRADO EM EDUCAÇÃO

ESTILO DE VIDA: EM BUSCA DE UMA VIDA SAUDÁVEL E BEM ESTAR

Leticia Ribeiro de Souza Silva

Orientador: Gabriel Cesar Dias Lopes, PHD

RESUMO

Saúde e bem-estar são preocupações crescentes da sociedade. Muitos não medem esforços para garantir que o corpo esteja funcionando bem o tempo todo. No entanto, ainda a maioria da população mantém estilo de vida não regulares e nem tanto saudável. Os estilos de vida são conjuntos de hábitos e costumes influenciados e modificados pelo processo de socialização. O objetivo do artigo é compreender sobre o tema estilo de vida da sociedade através de revisão sistemática da literatura e questionários (dados estatísticos nacional pesquisa domiciliar- amostral). De fato, é importante concluir que ter “estilo de vida” e “vida saudável” é necessário desde que seja iniciado precocemente e ao longo de toda a vida, desta forma teremos vida saudável e bem-estar desde a infância até a velhice.

INTRODUÇÃO

A Organização Mundial de Saúde compreende que os estilos de vida são conjuntos de hábitos e costumes influenciados e modificados pelo processo de socialização. Porém um fato complicador é que a sociedade continua mais afeita ao hábito da cura que a lógica da prevenção. Infelizmente a população está sujeito a imensidão de riscos como as doenças crônicas: obesidade, diabetes entre outro, fator este proveniente de um estilo de vida pouco saudável.

Na maioria dos países o orçamento da saúde é dedicado a consultas, internações e remédios para cura das pessoas já doentes, ainda estudo demonstram que a prevenção e a promoção da saúde são caminhos mais interessantes e sustentáveis, ainda caminhando a passos lentos.

Muitos estudos têm demonstrado que a aplicação de mudanças no estilo de vida sem o uso farmacológico pode ser interessante, principalmente por diminuir os fatores de várias doenças dentre elas as doenças cardiovasculares.

Dentro deste contexto não podemos esquecer de citar que o estilo de vida que promove dieta excessivamente calórica, sedentarismo, consumo de álcool e de fumo, condições inadequadas podem desencadear riscos à saúde devido às constantes sobrecargas e desgastes.

É possível ainda perceber que a grande parcela da população não segue um estilo de vida adequado. Os índices de inatividade física são elevados e as doenças crônicas degenerativas constituem como principal causa de morte.

OBJETIVO

O objetivo deste estudo foi compreender através de questionário como anda o estilo de vida da população brasileira e buscar meios de promoção a saúde.

MÉTODO

A pesquisa foi realizada nas bases de dados nacionais, por meio de um questionário realizado em parceria com o IBGE.

A Organização Mundial de Saúde propôs um modelo de causalidade para as doenças crônicas não transmissíveis que inclui diversos elementos, como determinantes e condicionantes socioeconômicos, culturais, ambientais encontrados na base das desigualdades dos processos saúde-doença, fatores de riscos comportamentais, tabagismos, inatividade física, alimentação e etc.

Desta forma no intuito de conhecer as condições de saúde da população foram realizados uma pesquisa Nacional de saúde entre o Ministério da Saúde e o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatísticas (IBGE) com aproximadamente 65.000 domicílios, tendo como prevalência para o estudo a população maior de 18 anos. O questionário da referida pesquisa englobou questões sobre estilo de vida dentre elas: Padrão de alimentação, doenças crônicas, atividade física,

consumo de tabaco, consumo de álcool dentre outros. Na pesquisa o indicador foi obtido através de questões onde os moradores classificam sua saúde em uma escala de classificação de graus: muito boa, boa, regular, ruim ou muito ruim.

A avaliação do estado de saúde consiste na percepção que os indivíduos possuem de sua própria saúde (auto avaliação). Por conseguinte, é um indicador que engloba tantos fatores físicos quanto emocionais.

RESULTADO

Dentre os 65.000 domicílios foram 146,3 milhões de pessoas acima de 18 anos entrevistados e foram constatados em relação ao padrão de alimentação uma prevalência do consumo regular de alimentação (feijão, hortaliças e frutas) na população adulta brasileira foi de 71,9%, sendo que as mulheres apresentam um consumo inferior à dos homens. O hábito de consumir carnes com gordura visível pelo menos uma vez por semana, somente 37,2% afirmaram. O consumo de alimentação não saudável como: doces, bolos, tortas, balas referiram esse hábito a 21,7% das pessoas. Quanto a prevalência de consumo de refrigerante foi detectada uma prevalência de 23,4% da população adulta, com índice maior de prevalência entre os homens. Quando o assunto é atividade física de fato é necessário saber que a prevalência da prática do nível recomendado de atividade física em tempo livre foi de 22,5%, sendo maior entre homens.

O consumo abusivo de bebidas (álcool) teve uma prevalência de 13,7%, sendo superior no sexo masculino, enquanto o percentual de fumantes atuais de cigarro foi de 14,5%, sendo adultos na faixa etária de 40 a 59 anos. Os fumantes passivos correspondem a 10,7%.

As doenças também são analisadas de acordo com profissionais específicos, tendo como a proporção de pessoas com diagnósticos de depressão por profissional de saúde mental tem como prevalência 10,9% do sexo feminino e 3,9% do sexo masculino. Pessoas com problemas crônicos de coluna chegam a 21,1% em mulheres e 15,5% em homens. As doenças como colesterol alto foi diagnosticado em 12,5% das pessoas entrevistados enquanto 6,2% referiram diagnóstico médico de diabetes, o equivalente a 9,1 milhões de

pessoas. Já a proporção de indivíduos com diagnóstico de hipertensão arterial no Brasil foi de 21,4% em 2013, correspondendo a 31,3 milhões de pessoas.

DISCUSSÃO

Entre os principais resultados desse estudo podemos destacar alguns tópicos importantes. O primeiro é sobre a questão: prevalência significativa no consumo de uma alimentação regular saudável da população Brasileira, enquanto a prática de atividade física de idosos e mulheres foi considerada baixa. O tabagismo prevaleceu na população masculina mais velha e com baixa escolaridade. O consumo do álcool prevaleceu na população mais jovem e escolarizada.

Desta forma os fatores de riscos presentes e sua prevenção devem ser considerados nas estratégias de promoção e prevenção da saúde. São necessárias algumas atitudes para a manutenção de um estilo de vida saudável como: alimentação balanceada, prática de exercícios físicos regulares, evitar consumo de álcool e fumo, além de manter controle do peso.

A saúde deve ser vista como objeto de intervenção que torna possível um estilo de vida adequado sendo corpo saudável e mente ativa. Para Monebbi, 2009 para se ter um estilo de vida adequado e saudável é necessária uma alimentação equilibrada, uso de carboidratos, proteínas, fibras, legumes, verduras, controle do peso e atividade física. Já Fernandes et al (2009) complementa que um estilo de vida saudável é necessário que haja um equilíbrio entre os fatores psicológicos e profissionais uma vez que isto resulta na saúde do indivíduo como um todo.

CONCLUSÃO

Atualmente, as teorias de estilo de vida saudável sugerem que as orientações para a saúde são moldadas por importantes fatores sociais, culturais, econômicos, histórico e político. Neste sentido algumas políticas estão

sendo implantadas como política nacional de promoção da saúde, Programa de controle ao tabagismo, álcool e drogas e etc.

Embora esteja em desenvolvimento, algumas limitações devem ser consideradas como a falta de padronização das metodologias.

Com base nos resultados apresentados foi possível concluir que a prevalência de estilo de vida saudável ainda se encontra abaixo do esperado como sedentarismo ou inatividade de atividade física. O estilo de vida foi mais predominante no sexo masculino com representação de 70,3% que consideram a saúde muito boa, contra 62,4% das mulheres. Já o consumo de álcool teve prevalência na camada mais jovem enquanto o uso de tabaco prevaleceu na população mais velha.

Sendo assim o resultado deste trabalho evidenciam que a importância do estilo de vida saudável deve ser iniciada bem precocemente e continuado por toda a vida, pois um estilo de vida adequado contribui para manter um corpo saudável e uma mente ativa, para isso é necessário orientações preventivas e ações como: evitar substâncias nocivas ao organismo, boa nutrição, controle de peso, recreação e exercícios regulares.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Epidemiol. Serv. Saúde, Brasília, 24(2): 217-226, abr-jun 2015. **Estilos de vida da população brasileira: resultados da Pesquisa Nacional de Saúde, 2013.** Disponível em: <www.scielo.br/pdf/ress/v24n2/2237-9622-ress-24-02-00217.pdf? . Acesso em: 02/08/2018

MALTA, Deborah Carvalho et al. **Estilos de vida da população brasileira: resultados da Pesquisa Nacional de Saúde, 2013.** Epidemiol. Serv. Saúde [online]. Disponível em: <www.scielo.br/scielo.php?pid=s2237-96222015000200217&script=sci...tIng... Acesso em: 02/08/2018

MOHEBBI H, Moghadas M, Rahmanna F, Hassannia S, Noroozi H. Association Among Lifestyle status, plasma adiponectin level and metabolic syndrome in obese middle aged men. *Braz J Biomotricity*. 2009;3(3):243-52.