

LINHA DO TEMPO PARA O ENVELHECIMENTO: ANÁLISE DE COMO A POPULAÇÃO MASCULINA ADULTA SE PREPARA PARA A SENESCÊNCIA

Nataly Gomes Correa¹, Esther Silva Rodrigues Alcaças², Marcio Antonio de Assis³

1. Estudante do Curso de Enfermagem; e-mail natygomes1999@icloud.com
2. Estudante do Curso de Enfermagem; e-mail estheralca@hotmail.com
3. Professor da Universidade de Mogi das Cruzes; e-mail marcioassis80@gmail.com

Área do Conhecimento: Saúde do Homem.

Palavras-chave: Saúde do Homem; Senescência; Envelhecimento.

INTRODUÇÃO

Com o aumento da longevidade, o estímulo é envelhecer de forma mais saudável e com maior qualidade de vida, o que aponta para a importância do desenvolvimento de políticas públicas que propiciem a autonomia, independência e bem-estar. Para isso, é necessária a percepção do adulto sobre saúde e envelhecimento (MARI *et al*, 2016). Por meio de um levantamento realizado pelo Ministério da Saúde e o IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, foi possível observar que cerca de 23 milhões de homens, o equivalente a 33,4%, são portadores de doenças crônicas. As doenças crônicas mais relatadas são: hipertensão, diabetes, problemas relacionados a coluna e colesterol. Uma forma de prevenir os efeitos das doenças citadas é por meio da realização de exercícios físicos (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014). Logo, é necessário que esses indivíduos reflitam sobre a velhice e se preparem para essa etapa da vida. Conhecer a forma de como as pessoas de meia-idade tem a percepção sobre a saúde, de como vivem o processo de envelhecimento e o que realizam para se manter saudáveis pode ajudar no planejamento de políticas públicas que promovam a saúde dos adultos para que mais tarde sejam idosos saudáveis (MARI *et al*, 2016). Portanto, esse trabalho se faz importante, pois pretende levantar como o homem está se preparando para a velhice, quais são os seus cuidados de saúde e como se faz necessário buscar medidas para um envelhecimento ativo. Para que assim, eles possam compreender que há uma trajetória para um envelhecer com qualidade, entendendo quais são as ações de promoção à saúde, prevenção e tratamento precoce. Por fim, será possível identificar as barreiras e dificuldades em que esses homens encontram ao longo da vida em alcançar o bem-estar e saúde na velhice, bem com as facilidades associadas.

OBJETIVO

Identificou-se como o homem se prepara para o seu envelhecimento e quais são as suas dedicações em relação à sua saúde, além de levantar os aspectos que interferem nesse processo.

MÉTODO

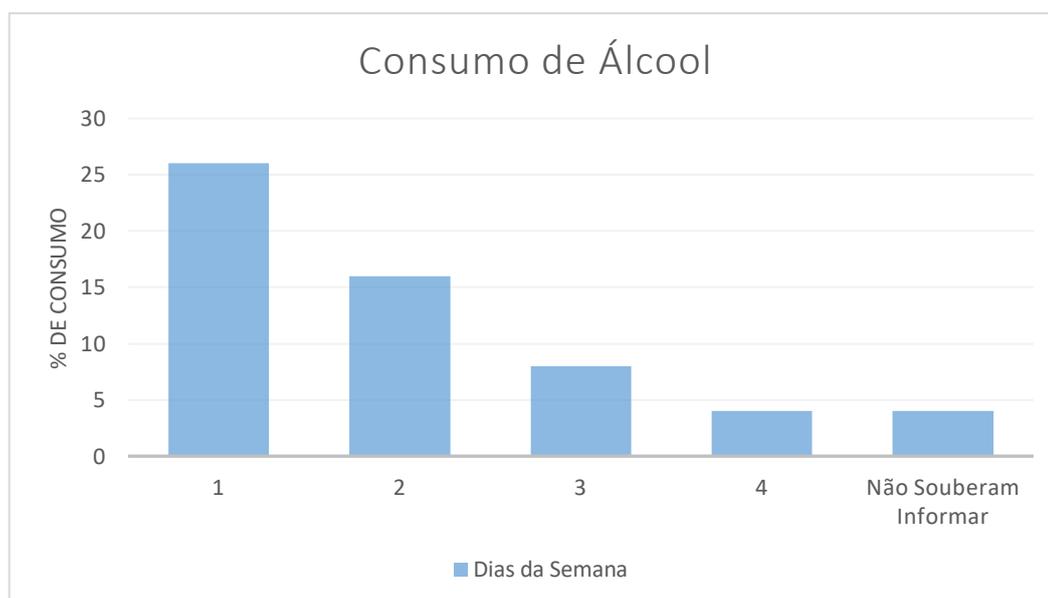
O estudo apresentado, refere-se a uma pesquisa de campo de caráter descritivo e exploratório, desenvolvido por abordagem quantitativa. Participaram deste estudo 50 alunos da Universidade de Mogi das Cruzes dos cursos de Administração, Direito e Engenharia Civil que se propuseram a participar. Os critérios para inclusão foram homens com idade de 20 a 59 anos e aceitaram fazer parte da pesquisa por meio da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Participantes que não se encaixasse nesses critérios foram excluídos. Este projeto foi encaminhado ao Comitê de Ética em Pesquisa da

Universidade Mogi das Cruzes com número de aprovação 3.348.564, o qual avaliou e aprovou o início do trabalho de coleta dos dados por meio da aplicação do instrumento de pesquisa. Os dados obtidos foram analisados e apresentados através de gráficos e tabelas e posteriormente explicados pela discussão dos resultados.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para o levantamento de dados, a pesquisa contemplou 50 homens, com idade variando de 20 a 43 anos com média de 24,76 anos. Referente ao peso e altura, a média obtida foi de 77,99kg e 176,38cm respectivamente e a média do Índice de Massa Corpórea (IMC) foi de 25,10. Durante a análise dos dados, foi possível identificar que boa parte dos participantes possuem IMC ideal (28), entretanto, o número de participantes em condições de sobrepeso é consideravelmente alta (20). O IMC ideal para adultos deve ser $\geq 18,5$ e < 25 , sendo que, valores obtidos ≥ 25 são considerados como adultos em condições de sobrepeso (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2017). Após o levantamento das questões demográficas, os participantes responderam questões relacionadas ao tabagismo, no qual, 12% referiram que são fumantes sendo que, 16,67% não souberam informar quantos cigarros consomem por dia e 83,33% consomem em média 8,2 cigarros ao dia. Além disso, foi questionado a respeito do uso de bebidas alcoólicas, sendo que 58% referiram uso. Como observado no Gráfico 1, dentre os que fazem o uso de bebidas alcoólicas 26% consome apenas uma vez por semana, 16% 2 vezes, 8% 3 vezes, 4% 4 vezes e 4% não souberam informar a frequência do hábito.

Gráfico 1 – Consumo de álcool por adultos durante a semana, Mogi das Cruzes, S. P., 2019.



O estilo de vida com uso frequente de álcool pelos adultos pode pô-los em risco de doenças ou incapacidades durante a sua vida, podendo ter consequência principalmente na idade avançada (POTTER, 2018). Quando questionados sobre doenças crônicas, 92% referiram não possuir nenhuma doença e 8% tinha alguma doença crônica, dos quais 50% faz tratamento e 50% não faz. Outro fator levantado foi a respeito do histórico familiar, sendo que 54% referiram ter familiares com doenças crônicas com a maior incidência de Diabetes e Hipertensão Arterial Sistêmica. Um histórico familiar de doenças, põe os adultos em condições de risco para o desenvolvimento destas. A presença de um familiar com Diabetes ou HAS, por exemplo, aumenta ainda mais o risco de que algum membro da família também possa desenvolver (POTTER, 2018). No que diz respeito a prática de atividade física, 50% dos participantes possuem o costume de praticar esportes, no qual, 34% dos participantes

referiram que fazem musculação regularmente, sendo em média de 4 dias por semana. O tempo com que esses participantes praticam musculação é em média de 59,91 meses, o equivalente a quase 5 anos realizando esta prática. Dentre os questionários 52% responderam que consideram ter uma alimentação saudável. Com isso, foi questionado se costumam comer determinado alimento, obtendo assim que, 78% consomem verduras e legumes, e 68% comem frutas. Apesar dos resultados obtidos quanto ao consumo de verduras, legumes e frutas serem positivos, 66% dos participantes costumam comer fast food, sendo que 21, 21% tem o hábito de consumir até 5 vezes por mês e 68% possuem o hábito de comer doces, guloseimas e tomar refrigerante com regularidade prevalente de 2 a 3 vezes por semana. O consumo excessivo de alimentos não saudáveis é fortemente associado a um perfil de saúde negativo, sendo assim, as refeições saudáveis, são de extrema importância para a manutenção da saúde e prevenção de doenças (RUETER *et al*, 2019). Com o estudo apresentado é perceptível, que mais da metade dos homens possuem uma predisposição genética para doenças crônicas, mas que apenas 50% faz prática de exercícios físicos, 52% consideram ter uma alimentação saudável e ainda 52% só procuram os serviços de saúde em emergências. Com isso, é possível observar a falta preparo desses indivíduos para uma senescência saudável em diversos âmbitos da saúde.

CONCLUSÕES

A pesquisa atingiu seu objetivo, ou seja, conseguiu identificar como o homem está se preparando para o seu envelhecimento apontando quais são os cuidados em relação à saúde dos mesmos, além de levantar os aspectos que interferem nesse processo. Através dos questionários aplicados e da análise dos resultados obtidos, constatou-se que os aspectos que interferem no processo de cuidado da própria saúde estão relacionados ao estilo de vida (alcoolismo, tabagismo, sobrepeso, alimentação não saudável e falta de prática de exercício físico). A prevenção é um fator essencial nesse processo, pois busca identificar precocemente doenças e evitar agravos de saúde. Mas que, com o estudo foi capaz de reconhecer que a maioria dos homens só buscam os serviços de saúde em situações emergências, devido à falta de tempo de cuidarem da sua saúde. Portanto, são fatores preocupantes para o futuro, mostrando o despreparo e falta de práticas saudáveis, o qual resulta em problemas de saúde pública e barreiras para atingir a senescência com qualidade. Nas quais, são necessárias medidas de conscientização, quebra de paradigmas, orientação e conhecimento, a fim de amenizar os fatores que influenciam nesse processo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

MARI, F. R. O processo de envelhecimento e a saúde: o que pensam as pessoas de meia-idade sobre o tema. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, Rio de Janeiro, 2016. Disponível em: http://www.scielo.br/pdf/rbgg/v19n1/pt_1809-9823-rbgg-19-01-00035.pdf. Acesso em: 20 fev. 2019.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **57,4 milhões de brasileiros têm pelo menos uma doença crônica**. 2014. Disponível em: <http://portals.saude.gov.br/noticias/svs/15978-57-4-milhoes-de-brasileiros-tem-pelo-menos-uma-doenca-cronica>. Acesso em: 21 jan. 2019

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **IMC em adultos**. 2017. Disponível em: <http://www.saude.gov.br/component/content/article/804-imc/40509-imc-em-adultos>. Acesso em: 12 nov. 2019.

POTTER, P. A. *et al*. Fundamentos de Enfermagem. *In*: POTTER, P. A. *et al*. **Unidade II Cuidado Durante a Vida – Capítulo 13 Adultos Jovens e de Meia Idade**. 9 ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2018.

RUETER, C. P.; *et al.* Relação entre Dislipidemia, Fatores Culturais e Aptidão Cardiorrespiratória em Escolares. **Sociedade Brasileira de Cardiologia**, v.112, n.6, p.729-736, jun. 2019. Disponível em: <http://publicacoes.cardiol.br/portal/abc/portugues/2019/v11206/pdf/ABC-PORTUGUES.pdf#page=85>. Acesso em: 02 jan. 2020.