

## IMPLICAÇÕES DO ESTILO DE VIDA E O BEM – ESTAR: ESTUDO DE CASO

### IMPLICATIONS OF LIFESTYLE AND WELLNESS: CASE STUDY

Mário Adelino Miranda Guedes <sup>1</sup>

#### RESUMO

O estilo de vida é um conjunto de hábitos e costumes que são influenciados, notificados, encorajados ou inibidos pelo prolongado processo de socialização. **OBJECTIVOS:** Identificar o estilo de vida e o bem-estar dos pacientes que acorreram ao Centro médico Artur Mendes. **METODOLOGIA:** - Pesquisa descritiva, observacional, com o enfoque qualitativo e quantitativo na qual se procurou perceber a relação entre o estilo de vida e o bem-estar dos pacientes que acorreram ao Centro médico Artur Mendes. **RESULTADOS:** - Em relação ao consumo alimentar, 12% dos inqueridos têm mal consumo; 17,25% se aperceberam que possuem o consumo regular ao passo que, 20,75% têm bom consumo. No que concerne ao Índice de Massa Corporal, 13,3% dos inqueridos se apresentaram com sobrepeso e obesidade, 18% para o peso normal e sem risco para a obesidade, ao passo que 2% se apresentaram com baixo peso. Entretanto, 58% da amostra tem conhecimento insuficiente da relação entre a promoção de uma vida saudável e o estilo de vida; A prevalência do estilo de vida não saudável dos inqueridos foi de 59%. **CONSIDERAÇÕES:** - Conclui-se que grande parte dos inqueridos não possui um estilo de vida saudável, em função da análise dos critérios para a sua classificação proposto no plano de amostragem. **SUGESTÕES:**- Que se incentive a realização de outras pesquisas nesta perspectiva, com o intuito de se adoptar recomendações que possibilitem indivíduos a pautarem por um estilo de vida saudável como elemento crucial na promoção do bem-estar.

**PALAVRAS-CHAVE:** Estilo de Vida. Bem-Estar. Paciente.

#### ABSTRACT

Lifestyle is a set of habits and customs that are influenced, notified, encouraged or inhibited by the prolonged process of socialization. **OBJECTIVES:** To identify the lifestyle and well-being of patients who came to the Artur Mendes Medical Center. **METHODS:** - Descriptive, observational research, with a qualitative and quantitative approach, in which we sought to understand the relationship between lifestyle and well-being of patients who came to the Artur Mendes Medical Center. **RESULTS:** - Regarding food consumption, 12% of respondents have bad consumption; 17.25% realized that they have regular consumption, while 20.75% have good consumption. Regarding the Body Mass Index, 13.3% of the respondents were overweight and obese, 18% were normal weight and without risk of obesity, while 2% were underweight. However, 58% of the sample has insufficient knowledge of the relationship between promoting a healthy life and lifestyle; The prevalence of the respondents' unhealthy lifestyle was 59%. **CONSIDERATIONS:** - It is concluded that most respondents do not have a healthy lifestyle, due to the analysis of the criteria for their classification proposed in the sampling plan. **SUGGESTIONS:**- That further research be encouraged in this perspective, with the aim of adopting recommendations that enable individuals to adopt a healthy lifestyle as a crucial element in promoting well-being.

**KEYWORDS:** Lifestyle. Well-being. Patient.

<sup>1</sup> Doutorado em Ciências da Educação pela ACU – Absolute Christian University; Mestre em Ciências da Educação pela Unixavier-Tiradentes; Licenciado em Medicina pela Universidade Jean Piaget de Angola. **E-mail:** marioguedes1973@hotmail.com. **Currículo lattes:** lattes.cnpq.br/1330937429134229.

## INTRODUÇÃO

O estilo de vida saudável é um conceito que engloba o indivíduo como um todo, combinando aspectos físicos, mentais, espirituais e sociais. Ele é definido, então, pelas escolhas frequentes que alguém faz para si em todos estes aspectos, ou seja, o estilo de vida é produto dos diversos hábitos que uma pessoa tem. Os 7 estilos de vida saudável são o natural, esportivo, tradicional, refinado, romântico, criativo, sexy e dramático urbano, (BRASIL 2020).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS 2020), O estilo de vida é o conjunto de hábitos e costumes que são influenciados, modificados, encorajados ou inibidos pelo prolongado processo de socialização. As últimas décadas têm representado um período de mudanças nas condições de vida e de saúde da população mundial, que está em acentuado processo de envelhecimento, com um padrão de trabalho e lazer modificados e com profundas transformações na qualidade e quantidade de alimentos ingeridos. Embora o estilo de vida moderno não estimule as pessoas a avaliar seus momentos de felicidade ou de completa realização pessoal, elas são diariamente incitadas a planejar o seu dia-dia para vencer os desafios da vida moderna como, por exemplo, conseguir manter um emprego, proteger suas vidas de violência urbana, esquivar-se de hábitos sociais que comprometem sua saúde.

Existe uma tendência crescente para o consumo de itens alimentares de maior densidade energética que é promovida pela indústria por meio da produção abundante de alimentos altamente calóricos, saborosos e de custos relativamente baixos. Os estudos sobre os hábitos comportamentais alimentares da sociedade são importantes para auxiliar a compreensão da relação que se estabelece entre as práticas alimentares e o surgimento de doenças na população. Quando se analisa a formação dos hábitos de consumo de uma determinada sociedade, deve-se não somente

considerar uma nutrição fisiológica e todas as implicações que ela traz para a saúde dos indivíduos, mas principalmente, levar em consideração os aspectos culturais, sociais e económicos envolvidos na escolha e preparação dos alimentos, (LESLIE 2018).

Atualmente, muito se fala sobre a promoção da saúde, que pode ser definida como a atividade que auxilia o indivíduo no desenvolvimento de recursos que manterão ou estimularão o bem-estar, e ainda melhorarão a sua qualidade de vida. Existem sólidas evidências de que mudanças no estilo de vida têm grande impacto sobre a qualidade de vida individual e da população.

Melhores hábitos de estilo de vida que levem ao adequado peso corporal, ao aumento da atividade física diária e a dieta saudável também se associam favoravelmente à qualidade de vida a sobreviventes de vários cânceres. No entanto, os termos estilo de vida e qualidade de vida, embora relacionados, têm significados distintos e, portanto, merecem ser estudados distintamente, (TATIANE et al 2017).

Recentes evidências claramente indicaram favoráveis às mudanças no estilo de vida afetam a qualidade de vida, especialmente aquela relacionada à saúde. O passo para se ter uma vida saudável se deve essencialmente: Dormir bem uma vez que é este momento em que o cérebro se livra de resíduos para poder revigorar suas energias; beber água, já que ela transporta nutriente, o oxigênio e auxilia na produção de energia; praticar exercícios físicos, ele ajuda na prevenção de muitas patologias; Dedicar o tempo para fazer o que gosta (fazer amigos, namorar, ter relações sexuais), esses hábitos liberam a citocina, que reduz a tensão arterial e o estresse; Ter uma dieta equilibrada; fazer exames periódicos visa à busca de um envelhecimento com qualidade e longevidade; Manter o peso reduz o risco de problemas sérios de saúde, aumenta a sua autoestima e melhora o seu estado emocional; trabalhar com o que gosta; se

conscientizar dos motivos pelos quais você quer ter um estilo de vida saudável, (MONTES et al 2018).

De acordo com Pedrosa et al (2017), a Medicina tem um papel central na regulação da vida social, ao distinguir comportamentos saudáveis e não saudáveis que devem ser seguidos pelos indivíduos, chamando a atenção aos mesmos para a necessidade de se ter uma vida saudável, por formas a evitar doenças, através de discursos para a promoção de estilos de vida saudável. No caso da Organização Mundial de Saúde, se deve incentivar os estados membros a delinarem e aplicarem estratégias de promoção de estilos de vida saudável, através da promoção da atividade física.

Nesta perspectiva, o presente estudo teve como objetivo identificar a relação entre o estilo de vida e bem-estar dos pacientes que acorreram ao Centro Médico Artur Mendes, com o intuito de se delinear estratégias que permitam os mesmos adotarem de estilo de vida saudável, como fator indispensável ao bem-estar.

## METODOLOGIA

Pesquisa descritiva, observacional de enfoque qualitativo e quantitativo na qual se procurou perceber a relação entre o estilo de vida saudável e a qualidade de vida dos pacientes que acorreram ao Centro Médico Artur Mendes. O universo de estudo foi constituído por 60 sujeitos que acorreram àquela unidade de saúde nos dias em que foram aplicadas as ferramentas de coleta de informação. Foi obtida uma amostra de 50 pacientes representando 83,3% do universo populacional.

Foram incluídos no estudo todos os pacientes que estiveram presentes no local de pesquisa nos dias de coleta de dados, aqueles que aceitaram em participar de forma voluntária no estudo, e não se encontravam em situação clínica que os impedisse. Constituíram critérios de exclusão, todos os pacientes que não reuniram os requisitos consignados nos critérios de inclusão. O estilo de vida foi determinado pela interação de três domínios:

consumo alimentar, Índice de massa corporal e o consumo de bebidas alcoólicas. Os indivíduos foram classificados em duas categorias, ou seja: Estilo de vida não saudável e estilo de vida saudável. A técnica de coleta de dados aplicada no local de estudo foi a não probabilística do tipo acidental, na qual, os pacientes foram selecionados à medida que apareciam no centro de saúde. Importa referir que, nesta técnica de amostragem, todos os elementos do universo tiveram igual oportunidade de fazerem parte da amostra.

A análise dos resultados da pesquisa foi feita tanto qualitativa quanto quantitativamente. A análise qualitativa permitiu correlacionar às implicações da variável independente (Consumo de alimentos) e a dependente (estilo de vida). Na análise quantitativa teve-se em atenção à utilização do método da estatística descritiva do tipo inferencial. Foram utilizadas as medidas de tendência central o que permitiu determinar a média aritmética da idade, mediana e a moda. Com a utilização das medidas de dispersão foi possível determinar o intervalo de confiança (IC), que resultou da diferença entre o maior e o menor valor dentro da classe dos inqueridos, ao passo que, pelo quociente entre o desvio padrão e a média se determinou o coeficiente de variação (CV).

Do ponto de vista de limitações éticas do método de colecta de dados, antes de se proceder as informações, houve um contacto prévio entre o pesquisador e a direção clínica do centro médico, na qual foi possível explicar pormenorizadamente dos objetivos da pesquisa, sendo que, os profissionais de saúde adstritos ao mesmo auxiliaram o pesquisador na coleta de informações. Foi garantida a confidencialidade e o anonimato dos pacientes nas várias etapas de consecução do estudo.

## RESULTADOS

A amostra do estudo foi composta por 50 pacientes, sendo que, 29(61%) dos inqueridos serem do

gênero feminino, sendo que 12(38%) estavam na faixa etária compreendida entre os 25 aos 40 anos, com uma idade média de 32,5 anos. O desvio padrão da média foi de 5,7; a mediana foi de 29 anos com uma moda de 33 anos de idade e um intervalo de confiança (IC) de 57,7%. O coeficiente de variação da média dos pacientes inqueridos foi 17,53%.

Ao procurar-se avaliar o Índice de Massa Corporal dos inqueridos, foi notório que 20 pacientes se apresentaram com sobrepeso. A distribuição dos pacientes em função dos hábitos alimentares utilizando o critério da percepção subjetiva dos mesmos, permitiu agrupá-los de 4 categorias: Forma de consumo, tipo de consumo, ambiente de consumo e frequência de consumo. Após de ter-se observado as quatro categorias, foi possível obter as seguintes médias: 12% para mau consumo, 17,25% para o consumo regular; e 20,75% para o bom consumo. Relativamente à relação entre o estado nutricional e os hábitos alimentares, o estudo categorizou os mesmos em sobrepeso e obesidade, peso normal, e baixo peso.

Ao avaliar os aspectos mencionados nesta categoria, foram obtidos os seguintes resultados: 13,3% para a percepção relacionada ao sobrepeso e obesidade; 18% para a percepção relacionada ao peso normal ao passo que, relativamente à percepção sobre o baixo peso resultou em 2%. A avaliação de conhecimentos sobre a importância do estilo de vida na promoção de uma vida saudável permitiu perceber que uma grande parcela de pacientes participantes do estudo, ou seja, 29(58%) têm um conhecimento insuficiente sobre esta relação.

Ao estabelecer-se a relação entre o consumo alimentar, a ingestão de bebidas alcoólicas e o estilo de vida saudável foram possíveis constatar que, uma grande parcela dos pesquisados possuem um estilo de vida não saudável, na proporção de 59%.

## DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

No que diz respeito à avaliação do perfil sociodemográfico da amostra, o estudo mostrou que, a mesma foi constituída por pacientes maioritariamente feminino, o que pode estar relacionado com as características da localidade que se constituiu campo de pesquisa. Não foi possível estabelecer a comparação a nosso nível uma vez que, não existem pesquisas similares do ponto de vista da temática assim como de amostragens, (CARLA 2011).

Relativamente à faixa etária dos inqueridos, o estudo mostrou que a maior parcela era maioritariamente jovem, o que está implicitamente relacionado com os fatores sociodemográficos e ambientais da localidade. É senso comum, que a população angolana é maioritariamente jovem de acordo com os resultados obtidos no censo da população e habitação de 2014, realizado pelo Instituto Nacional de Estatística que referia que 63% da nossa população estavam na faixa etária compreendida entre os 20 aos 35 anos de idade.

Em relação ao consumo alimentar, este trabalho mostrou que 12% da amostra tem mau consumo, sendo que 20(40%) dos mesmos têm sobrepeso, com implicações negativas sobre o índice de massa corporal, corroborando com Rengifo (2016) que numa pesquisa realizada com vista a estabelecer a relação entre o estado nutricional e o estilo de vida, resultou em 28,5% entre os pesquisados. Apesar de escassez de estudos que utilizam a mesma metodologia para classificar o estilo de vida saudável limitar a comparação com outros trabalhos, é possível afirmar que a prevalência de estilo de vida saudável na população estudada é deficiente, uma vez que só contempla uma cifra de 20,75% dos inqueridos que referiram terem um bom consumo.

Não obstante a maior prevalência de um estilo de vida saudável estar entre os jovens na faixa etária compreendida entre os 28 aos 37 anos de idade, pode ocorrer por diversos motivos, entre eles está uma maior preocupação com a saúde em consequência do surgimento de determinadas patologias atribuídas a esta

faixa etária, assim como a exposição dos mesmos a situações de vulnerabilidade. Essas situações também exigem muito cuidado, uma vez que muitos hábitos vigentes nessa faixa etária progridem para a outra fase da vida, com repercussões para a saúde humana. O estilo de vida apresentou associações significativas com algumas das variáveis demográficas e socioambientais, tanto para o gênero feminino assim como para o masculino.

Embora seja um estudo de base populacional, algumas limitações devem ser consideradas, como a falta de padronização das metodologias utilizadas para a coleta de dados em inquéritos populacionais e a falta de trabalhos, dificultando assim a comparação com os resultados de outros estudos. Se tratando dos resultados relacionados aos escores de estilo de vida desta pesquisa, um estudo com o objetivo de avaliar os estilos de vida de pacientes no centro de saúde de Viana I verificou que a pontuação dos estilos de vida foi baixo em 15,2%.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os jovens constituem um grupo muito importante para a sociedade, pois eles fazem parte de um seguimento que assegurará o futuro, e estimulá-los a adotar um estilo de vida saudável contribui em grande medida para a promoção da saúde e prevenção de riscos e agravos. Mesmo sabendo-se da importância desse grupo, durante a realização desse trabalho, foi perceptível a escassez de pesquisas que contemplam a temático estilo de vida em jovens, principalmente no âmbito da saúde.

Através da realização dessa pesquisa foi possível identificar o estilo de vida e bem-estar de pacientes jovens que acorreram ao centro médico Artur Mendes numa relação de 28,5%. Também se identificou uma significativa proporção de pacientes que através da percepção subjetiva apresentaram um consumo alimentar mal (12%). Além dos achados relacionados ao

estilo de vida, esse estudo trouxe evidências relevantes relacionadas aos hábitos alimentares. Sabe-se que o estilo de vida assim como o bem-estar são fenômenos dinâmicos e eles podem alterar ao decorrer do tempo. Por essa razão, a realização de estudos desta natureza representa a realidade atual desse grupo.

Ressalta-se que esse estudo não possui pretensão de generalizar os resultados encontrados, uma vez que pertencem a um grupo reduzido de pacientes atendidos em uma única instituição de saúde. Apesar disso, os resultados referentes ao estilo de vida apresentaram consistentes e devem ser analisados pelos pesquisadores locais e não só, a fim de discutir as implicações desses resultados no estado de saúde da população.

Espera-se que essa pesquisa contribua com o aprofundamento das investigações sobre o estilo de vida deste grupo de pacientes e que com ela se possa produzir conhecimentos científicos que propicie a construção de intervenções, propagação de ações de promoção à saúde.

## SUGESTÕES

Em função dos resultados constatados neste estudo, bem como dos indicadores que o tema encerra à luz de várias pesquisas na literatura consultada, urge a necessidade imperiosa de se incentivar a realização de mais estudos desta natureza com o intuito de se perceber a situação atual do problema, assim como a adoção de medidas que reduzam a exposição destes indivíduos à situação de vulnerabilidade. Necessidade de realização de outras pesquisas similares utilizando amostragens idênticas com vista a ter maior percepção do fenômeno assim como analisar a projeção de tendência do mesmo.

## REFERÊNCIAS

BRASIL. Hábitos a adotar para ter um estilo de vida saudável. **Sociedade Brasileira de Nutrição**. Brasília, 2020.

CARLA, João, Severo et al. Perfil do estilo de vida relacionado à saúde dos calouros de um centro de Ciências tecnológicas. **Universidade Estadual de Santa Catarina** – Brasil, 2011.

ELIEL, Anselmo, Cláudia. Estilo de vida de indivíduos usuários do sistema único de saúde. **Centro Universitário Adventista de São Paulo** – Brasil, 2018.

LESLIE Andrews. Estilo de vida e qualidade de vida: **Semelhanças e diferenças entre os conceitos**. São Paulo – Brasil, 2018.

MONTES, José et al. Estilo de Vida e bem-estar de estudantes da área de saúde. **Universidade Federal de São João do Rei** – Brasil, 2018.

OMS. Estilo de vida saudável e bem-estar. **Sociedade Brasileira de Nutrição**. São Paulo – Brasil.

PEDROSA, Santos. Estilo de vida de idosos praticantes de exercícios físicos em academias de Florianópolis. **Repositório Universitário da Ânima**. Trabalho de Conclusão do Curso. Rio de Janeiro, Brasil, 2017.

TATIANE, Maria et al. Estilo de vida saudável em São Paulo. **Fundação de apoio a Universidade Federal de São Paulo** – SP- Brasil 2017.

RENGIFO, A, et al. Estado nutricional e sua relação com o estilo de vida. **Universidade de Madrid- Espanha, (2016)**.

SARAIVA. Promoção de estilo de vida saudáveis: **Uma distinção social**. Centro de Estudos Sociais da Universidade de Coimbra – Portugal, 2019.