

---

## **HÁBITOS DE VIDA SAUDÁVEIS DE UMA PARCELA DA POPULAÇÃO DE UM MUNICÍPIO DO ESTADO DO TOCANTINS-TO**

**Joyse da Paixão Reis**

(Acadêmica de Enfermagem da FAHESA);

**Rosimária Alves Braga**

(Acadêmica de Enfermagem da FAHESA);

**Débora Regina Madruga de Vargas.**

(Orientadora, Docente do Curso de Enfermagem da FAHESA);

E-mail: [joy.se@hotmail.com](mailto:joy.se@hotmail.com); [rosemaria\\_braga@hotmail.com](mailto:rosemaria_braga@hotmail.com)

A qualidade de vida é fundamental, mas para isso é necessário adotar alguns hábitos de vida saudáveis, e estes são adquiridos através de uma alimentação variada e balanceada, da prática regular de exercícios físicos, e do controle do estresse. Um Estudo do Ministério da Saúde aponta que entre 212 mil a 260 mil mortes poderiam ser evitadas através de uma alimentação adequada. Enquanto acadêmicas de enfermagem presenciamos no decorrer do curso, situações em que colegas de sala de aula que possuem hábitos de vida e alimentação inadequada, e durante os estágios curriculares, deparamo-nos com muitos clientes hospitalizados devido doenças crônico-degenerativas, despertando assim o interesse pelo tema relacionado a hábitos de vida saudáveis. Este trabalho apresenta os resultados de uma pesquisa sobre Hábitos de Vida Saudáveis de uma Parcela da População de um Município do Estado do Tocantins. Para que os objetivos fossem alcançados, foram levados em consideração os hábitos de vida saudáveis, hábitos de vida inadequado e suas conseqüências, determinantes da qualidade de vida e atribuições do enfermeiro frente a promoção de hábitos de vida saudáveis. Construiu-se como problema de pesquisa se a população de Araguaína – TO, adota hábitos de vida saudáveis? Tendo como objetivo verificar a adoção de hábitos de vida saudável junto à população araguainense. Tratou-se de uma pesquisa de ordem bibliográfica; exploratória; de abordagem quantitativa. Os sujeitos da pesquisa foi uma parcela da população direcionada a 600 (Seiscentos) pessoas incluindo homens e mulheres na faixa etária entre 30 a 50 anos. Na análise dos dados coletados notou-se que 58% não praticam nenhum tipo de atividade física, em relação à alimentação 67% não se alimentam o mínimo de 05 vezes ao dia, sendo sua frequência de 03 vezes ao dia com 48%, notamos também que 63% afirmam ter lazer, 46% avaliam seu estado de saúde como bom, 90% não são tabagista. Chegou-se a conclusão que apenas uma parcela dos sujeitos pesquisados tem hábitos de vida saudáveis, diante disso parece que a população araguainense vem se conscientizando quanto a importância da adoção de um estilo de vida mais saudável. Sendo que a enfermagem tem um papel de grande importância na educação em saúde, levando assim a população desenvolver uma consciência mais crítica, adotando um estilo de vida saudável, a partir da prática atividade física, alimentação adequada tudo isso contribuindo para o bem estar, físico e uma melhor qualidade de vida.

Palavras-chave: Hábitos de vida, população e enfermeiro.

Quality of life is fundamental, but it is necessary to adopt some healthy habits for life, and these are acquired through a varied and balanced diet, regular practice of physical exercise, and control of stress. A Study of the Ministry of Health indicates that between 212 thousand to 260 thousand deaths could be avoided through adequate food as academic nursing witnessed during the course, situations in which colleagues in the classroom that have living habits and inadequate nutrition and during the training curriculum, we have many customers hospitalized because chronic degenerative diseases, thereby arousing interest in the topic related to healthy living habits. This paper presents the results of research on healthy living habits of a portion of the population of a

municipality in the state of Tocantins. What objectives were achieved, were taken into account the healthy living habits, living habits and inappropriate consequences, determining the quality of life and tasks of nurses facing the promotion of habits of saudáveis. Construiu life as a problem of search if the population of Araguaína - TO, adopt healthy living habits? With the objective to verify the adoption of healthy lifestyle habits among the population araguainense. Tratou - if a literature search of order, exploratory, approach quantitativa. O subject of search a portion of the population was targeted to 600 (Six) persons including men and women aged between 30 to 50 anos. Na analysis of data collected it was noted that 58% do not practice any physical activity in relation to food 67% do not feed at least 05 times a day, and its frequency of 03 times a day with 48%, noted that 63% claim to have leisure, 46% evaluate their health as good, 90% are not tabagista. Chegou - the conclusion that only a portion of the subjects studied have healthier living habits, before it seems that the population is becoming aware araguainense about the importance of adopting a lifestyle more saudável. Sendo that nursing has a key role in health education, thus leading to more people develop a critical awareness, adopting a healthy lifestyle, from the practice physical activity, proper nutrition all contribute to the welfare, physical and a better quality of life.

Keywords: habits of life, people and nurses.

## 1. INTRODUÇÃO

Este trabalho foi realizado com intuito de verificar a adoção de hábitos de vida saudáveis de uma parcela da população araguainense, ressaltando o impacto da não adoção da mesma sobre a sociedade.

Inicialmente, abordamos os diversos aspectos que envolvem hábitos de vida saudáveis, e o aparecimento de doenças crônicas não-transmissíveis devido um estilo de vida inadequado da população, dando ênfase a importância do tema para o favorecimento à uma qualidade de vida melhor, proporcionando assim uma maior longevidade da população.

A pesquisa é de grande relevância visto que, segundo o Ministério da Saúde, (2005), o Diabetes atingiu 11% da população com 40 anos ou mais, isso representa 5,3 milhões de brasileiros, no país existem 250 mil novos casos por ano, sendo que as ocorrências de óbitos por derrames cerebrais chega a (32%), e infarto agudo do miocárdio (30%), assim como 40% da população brasileira é sedentária.

De acordo com Ministério da Saúde (2008), o índice de sobrepeso é de 40% e 12,7% são obesos na população brasileira. No entanto, o Brasil não dispõe de

informações sobre a prevalência nacional de hipertensão arterial. Estudos epidemiológicos locais, com base em medidas casuais da pressão arterial, apontam a prevalências de 40% e 50% na população adulta com mais de 40 anos. Em Araguaína -TO dados do SINAM mostram que a cada ano tem aumentado as notificações de Hipertensão Arterial (HA) e Diabetes Mellitus (DM), sendo que em 2007 foram notificados 575 agravos coletados de DM, e 2.547 casos de HA, já em 2008 foram 867 notificações de DM, e 3.040 de HA.

Estudo do Ministério da Saúde aponta que entre 212 mil a 260 mil mortes poderiam ser evitadas com uma alimentação adequada.

Com bases no exposto anteriormente, levam-nos a questionar se a população araguainense adota hábitos de vida saudáveis.

A escolha deste tema se deu pelo fato de ser observado pelas autoras, junto aos colegas de sala aula do curso de enfermagem, hábitos de vida e alimentação inadequadas, e durante os estágios curriculares deparamos com muitos pacientes hospitalizados devido doenças crônico-degenerativas, despertando assim o interesse pelo tema relacionado hábitos de vida saudáveis.

A pesquisa propôs verificar adoção de hábitos de vida saudáveis, junto a população através da aplicação de formulário em locais pré determinados, possibilitando avaliar por meio de tabulação estatística simples, sendo os achados avaliados e discutidos à luz da literatura sobre o tema.

Dessa forma, tivemos como objetivo geral verificar a adoção de hábitos de vida saudável junto à população araguainense. E de forma específica: Verificar as características da população quanto ao sexo, idade e ocupação; cruzando com hábitos de vida saudáveis atividade física, alimentação, lazer, dentre outros. Levantar informações da população residente em Araguaína - TO sobre alimentação saudável e equilibrada; prática de exercícios físicos; lazer; sono tranquilo; vida social; entre outros. Verificar surgimento de alterações na saúde da população estudada tais como osteoporose, hipertensão, diabetes, dentre outros.

## 2. METODOLOGIA

A pesquisa é do tipo bibliográfico, exploratório e quantitativo, realizado em vários lugares como supermercados, padarias, mercado municipal, área de caminhada, praça de alimentação, algumas unidades básicas de saúde.

A população foi composta de 600 pessoas perfazendo 0,46% da população total do município de Araguaína – TO. integraram a amostra, pessoas compreendidos nas faixas etárias com 30 a 50 anos, que concordaram em participar na pesquisa.

A pesquisa foi aprovado pelo comitê de ética da instituição processo de n 227 e foram obedecidos os princípios éticos da pesquisa que envolve seres humanos, conforme Resolução n 196/96 do Conselho Nacional de Saúde. Todos os participantes assinaram o termo de consentimento.

A participação das pessoas na pesquisa foi voluntária, e tivemos o cuidado de esclarecê-las quanto aos objetivos e as contribuições desta.

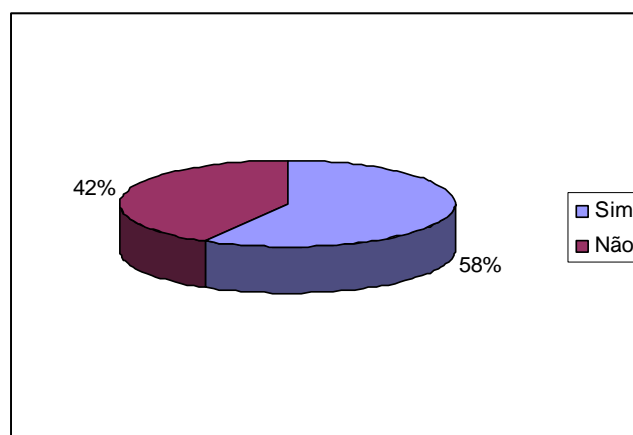
## 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Sabemos que muitos hábitos de vida saudável podem influenciar a qualidade de vida de forma positiva. Estes hábitos são: realização da atividade física, alimentação saudável, sono adequado, momentos de lazer.

Participaram da pesquisa 600 sujeitos, sendo 397 (66%) do sexo feminino e 203 (34%) do sexo masculino sendo a faixa etária que prevaleceu foi entre 30 a 35 anos (43%).

Percebe-se que houve variadas categorias profissionais, dentre elas destacam-se algumas como: Do Lar sendo 114 sujeitos (19%), vendedor com 57 sujeitos (10%), Trabalhadores de Escritório com 42 sujeitos (7%), Trabalhadores de Vigilância e portaria e similares com a participação de 38 sujeitos (6%), Enfermagem e serviços afins 38 sujeitos (6%), Serviços Públicos com a participação de 38 sujeitos (6%), Trabalhadores de Funções Pedagógicas com 37 sujeitos (6%), Empresários com 28 sujeitos (5%), dentre outros. Observamos que há pessoas de todos os níveis sócio-econômicos, que têm condições de primar por hábitos saudáveis de vida, assim como há aqueles profissionais que podem somente se deter no “arroz e feijão de cada dia”, devido sua profissão promover os recursos econômicos mínimos.

### Gráfico 01 - Distribuição das respostas do sujeito da pesquisa quanto a realização de atividade física.



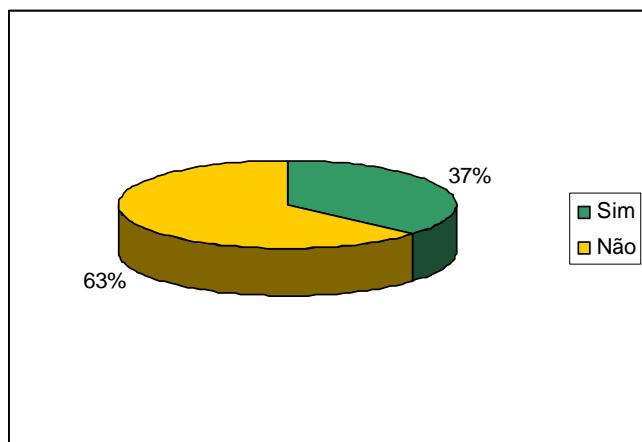
Fonte: ICD Formulário/2009

Ao comparar os indivíduos que não praticam nenhum tipo de atividade física (58%), com os que realizam atividade física (42%) sendo sua maior frequência semanal 5 vezes ou mais por semana (15%).

No estudo de Ortiz & Mello ressaltam que para se ter uma boa saúde não é necessário praticar diversas horas de atividades físicas diárias, e sim ter regularidade semanal e um dos principais meios para melhorar a qualidade de vida da população, foi através de alguns estudos recentes que recomendaram os exercícios aeróbios, sendo tão eficaz que apenas em algumas semanas de atividades diárias associadas a dieta com baixa porcentagem de gorduras e alta de fibras, se promoveu uma redução significativa da massa corporal, da pressão arterial e do colesterol total.

Observamos que dos sujeitos pesquisados uma boa parcela da população realizam atividades físicas, mas ainda há uma maior necessidade de conscientização por parte da população araguainense quanto a importância da prática da atividade física e seus benefícios, para obter um melhor condicionamento físico e desempenho nas suas atividades diárias, influenciando a qualidade de vida de forma positiva.

**Gráfico 02 - Distribuição das respostas dos sujeitos quanto ao número mínimo de 05 vezes que se alimentam por dia.**

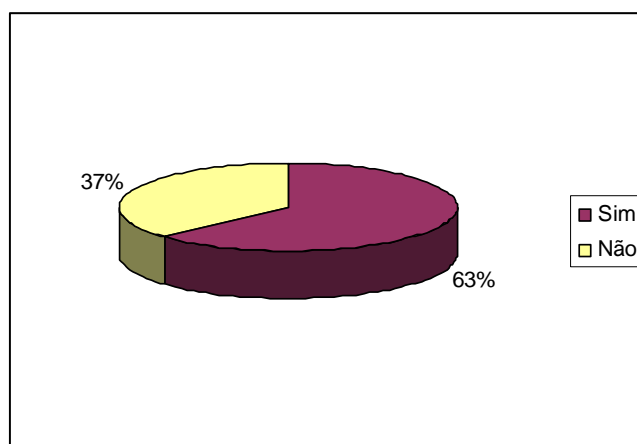


Fonte: ICD Formulário/2009

Quanto a frequência mínima de 5 vezes que as pessoas se alimentam por dia (33%) afirmaram que sim, e (67%) responderam que não se alimentam o mínimo de 5 vezes por dia, sendo que estes sujeitos tem o costume de se alimentar 03 vezes por dia (48%).

Uma boa parte da população não se alimenta de forma adequada, sendo que o Ministério da Saúde (2008) recomenda 06 refeições diárias e fragmentadas, segundo os dados colhidos a maioria dos sujeitos pesquisados se alimenta menos do que o recomendado devido à falta de tempo, condições financeiras, e hábitos alimentares inadequados.

**Gráfico 03 - Distribuição das respostas dos sujeitos da pesquisa quanto aos momentos de lazer e relaxamento.**



Fonte: ICD Formulário/2009

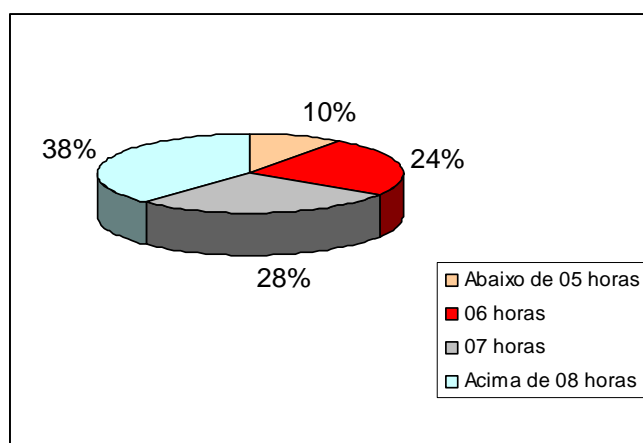
Quanto ao lazer e relaxamento dos 600 sujeitos pesquisados 378 (63%), responderam que tem momentos de lazer e relaxamento e 222 (37%) responderam que não.

Rodrigues afirma que o acesso aos espaços de lazer é outro fator limitante. Ainda que o lazer, a partir da Constituição de 1988, passou a ser direito de todos os cidadãos brasileiros e uma das obrigações do Estado, o acesso da população aos diversos interesses do lazer ainda está muito longe do ideal. No caso dos equipamentos de lazer, dos espaços de convívio, parece haver uma tendência à privatização, na qual, os

espaços, inclusive as áreas verdes e o lazer propriamente dito tornaram-se produtos do mercado. Quem não pode pagar pelo estádio, pela piscina, pela montanha, pelo ar puro, pela água, fica excluído do gozo desses bens que deveriam ser públicos porque são essenciais.

Percebemos que os sujeitos da pesquisa têm momentos de lazer e relaxamento, como reuniões com a família, com os amigos, passeios no clube, pizzaria, barzinho, entre outros, sendo estas atividades de total importância visto que, é uma necessidade humana básica do ser humano ter tempo para o lazer.

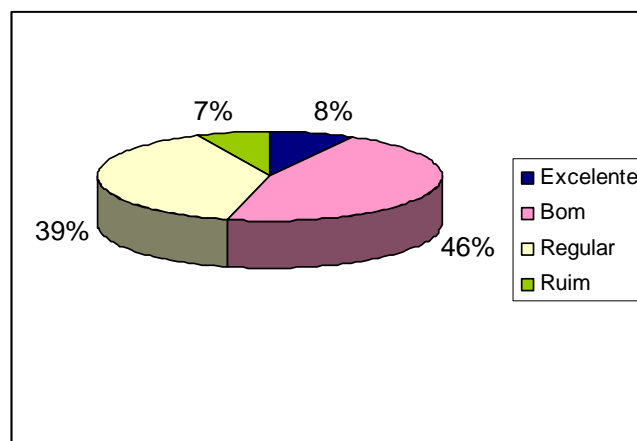
**Gráfico 04 - Distribuição das respostas dos sujeitos da pesquisa quanto ao número de horas que dorme diariamente.**



Fonte: ICD Formulário/2009

Em relação ao tempo de horas que dorme a população pesquisada observamos que 229 (38%) pessoas dormem acima de 8 horas por dia. De acordo com o observado alguns sujeitos pesquisados não têm um período de sono adequado devido ao estilo de vida agitado, mas predominou um maior percentual de sujeitos que tem sono e repouso adequado, visto que durante a coleta de dados, as pessoas referiam ter maior disposição para desenvolver suas atividades diárias.

**Gráfico 06 - Distribuição das respostas dos sujeitos da pesquisa quanto avaliação do seu estado de saúde.**



Fonte: ICD Formulário/2009

Questionados os sujeitos da pesquisa, sobre como avaliam o seu estado de saúde percebe que 46 (8%) pessoas afirmam estar excelente, 277 (46%) pessoas afirmam estar bom, 236 (39%) pessoas afirmam estar regular, 41 (7%) pessoas afirmam estar ruim.

Segundo o Ministério da Saúde refere que alimentação balanceada, exercícios físicos regulares e abstinência de tabaco e álcool são hábitos que, se praticados da juventude à velhice, podem evitar o desenvolvimento de doenças.

Ao observar o gráfico 5 é possível concluir que grande parte dos sujeitos da pesquisa avalia seu estado de saúde como bom e regular devido referirem não apresentar nenhum sintoma relacionado a doenças, pois acreditam ter uma alimentação adequada, mas sabe-se que a alimentação é um fator essencial em todas as fases da vida, porém, deve-se ter uma alimentação saudável desde a juventude até a terceira idade, o que permite que tenham melhores condições de saúde, o que propicia o bem estar orgânico e, em consequência qualidade de vida.



#### 4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao observar que os hábitos de vida e alimentação inadequada podem influenciar de forma direta para o aparecimento de doenças crônicas degenerativas não transmissíveis, a partir daí questionou-se a população araguainense adota hábitos de vida saudável.

Por esse motivo escolheu-se o tema relacionado a hábitos de vida saudável de uma parcela da população araguainense sendo homens e mulheres na faixa etária entre 30 a 50 anos, devido ter um conhecimento e amadurecimento maior em relação às conseqüências de hábitos de vida inadequado; verificando se essa população tem hábitos de vida saudável, quanto alimentação, prática de exercício físico, entre outros.

Para alcançar tais objetivos, aplicou-se um formulário com perguntas objetivas e subjetivas, levando em consideração idade, sexo, ocupação, prática de atividade física, alimentação, tipos de alimentos consumidos diariamente, lazer, sono, estado de saúde, se apresenta alguma DCDNT, e sobre tabagismo.

Ao analisar os dados coletados observa-se que a faixa etária que prevaleceu foi entre 30 a 35 anos com 43%, o gênero com maior índice foi o feminino 66%.

Em relação à prática de atividade física percebemos que a população araguainense parece que não tem hábitos de vida saudáveis, pois 58% não praticam nenhum tipo de atividade física.

Já em relação à alimentação 67% não se alimentam o mínimo de 05 vezes ao dia, sendo sua frequência de 03 vezes ao dia com 48%, segundo seus relatos esse número é devido a falta de tempo, assim como condições financeiras.

A população araguainense com 63% afirma ter lazer, tendo dessa forma hábitos de vida saudáveis, 38% dos sujeitos do estudo afirmam dormir 08 horas diariamente, sendo de suma importância para repor as energias gastas pelo corpo.

Em relação ao estado de saúde 46% dos sujeitos da pesquisa avaliam seu estado de saúde como bom, devido não ter nenhuma sintomatologia, sabemos que saúde não é apenas ausência de doenças, mas um meio de garantir qualidade de vida, satisfação pessoal e fortalecimento para a vida social, pois saúde abrange bem-estar biopsicossocial.

Ao término desta pesquisa, pode-se afirmar que apenas uma parcela dos sujeitos pesquisados tem hábitos de vida saudáveis tendo momentos de lazer, sono adequado, sendo que muitos avaliam seu estado de saúde como bom e regular, diante disso parece que a população araguainense vem se conscientizando quanto a importância da adoção de um estilo de vida saudável.

Pode-se constatar que a enfermagem possui um papel de grande importância no processo de educação e saúde, já que a mesma não é apenas competência exclusiva do enfermeiro, mas sim de toda a equipe multiprofissional, e esta levará essa população a desenvolver uma consciência mais crítica, adotando assim um estilo de vida mais saudável como a prática de atividade física, alimentação adequada, resultando assim num maior bem estar e melhor qualidade de vida.

#### 5. REFERÊNCIAS

- ORTIZ, Marcelo Janini; MELLO, **Marco Túlio de Prescrição de Treinamento Físico e Aspectos Psicobiológicos**: In:---, TUFIK, Sergio. *Atividade Física, Exercício físico e Aspectos Psicobiológicos*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan .2004 .cap.11 , p.117-130.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE. *As Bases Epidemiológicas e Científicas das Diretrizes*: In:---, **Guia Alimentar para a População Brasileira: Promovendo a alimentação Saudável**. Brasília. Ministério da Saúde. 2008. cap.3, p.127-164.
- RODRIGUES, Minéia Carvalho: *As novas imagens do Idoso Veiculadas pela Mídia; Transformando o Envelhecimento em um novo Mercado de Consumo*. **Revista da UFG**. Tema Melhor Idade. v 05, n 2, Dezembro 2003.
- PALMA, Beatriz Duarte. *Aspectos Imunológicos do Sono e da Privação de Sono*. In: TUFIK, Sergio. **Medicina e Biologia do Sono**. São Paulo; Manole, 2008. cap.10, p.105-116.

- PIMENTEL, Giuliano: Formação e Ação Profissional no Campo do Lazer. **Lazer; Fundamentos Estratégia e Atuação do Profissional**. São Paulo. Fontoura. 2003. p112.
- ROSA, Daniel Alves; MELLO, Marco Túlio de; FORMIGONI, Maria Lucia Oliveira de Souza. Dependência de Exercícios Físicos. In: MELLO, Marco Túlio de; TUFIK, Sergio. **Atividade Física, Exercícios Físico e Aspectos Psicobiológicos**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2004. cap.06.p.61-73.
- SANTOS, Antenor Bispo dos; BANDEIRA, Mariana Alves; COIADO, Cristina Rodrigues Padula. Avaliação do Grau de Depressão em Pacientes com Insuficiência Renal Submetidos à Hemodiálise. **Revista Nursing**. v 11. n 124..p 411-418. setembro.
- KRUMMEL, Debora. et al. Nutrição na Hipertensão: In: MABAN, L. Katbleen; ESCOTT-STUMP, Sylvia; Krause. **Alimentos Nutrição & Dietoterápica**. 9. Ed. São Paulo. Roca. 1998. cap.24.p.570-609.
- COHN, Amélia et al. A regionalização das carências: retrato de duas áreas periféricas. In: ---. **A Saúde como Direito e como Serviço**. 3.ed. São Paulo: Cortez, 2002. cap. 2, p. 29-66.
- DÂMASO, Ana. et al. Etiologia da Obesidade. In: DÂMASO, Ana. **Obesidade**. Rio de Janeiro: Medsi, 2003. cap.1, p.3-15.
- CARVALHO, Maria de Fátima. Desnutrição na Infância pode Provocar Obesidade. **Notícias da ANVISA. Brasília**, não paginado, janeiro/2005. Disponível em: <http://www.anvisa.gov.br/divulga/noticias/2005/140105.htm>. Acesso em: 11/10/2008.
- CARNEIRO, Hely Felisberto. **A obesidade sob a visão do psiquiatra: um conceito humano para avaliar o peso**. São Paulo: Atheneu, 2000. 102 p.
- SOUZA, Elza Maria de; GRUNDY, Emily. Promoção da saúde, epidemiologia social e capital social: inter-relações e perspectivas para a saúde pública – **Cadernos de Saúde Pública**. Rio de Janeiro, v. 20, n.5, p. 1354-1360. Setembro/Outubro. 2004.
- STELLA, Sergio Garcia et al. **Transtornos do Humor e Exercício Físico**. In: MELLO, Marco Túlio de; TUFIK, Sergio. **Atividade Física e Aspectos Psicobiológicos**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2004. cap. 5, p.51-59.
- VILARINHO, Rosa Maria Fernandes. et al. Prevalência de Fatores de Risco de Natureza Modificável para a Ocorrência de Diabetes Mellitus tipo 2. **Escola Anna Nery, Revista de Enfermagem / universidade Federal do Rio de Janeiro**. V 12, n 3 p.452-456. setembro 2008.