

O IMPACTO DA ATIVIDADE FÍSICA E DA MUDANÇA DE HÁBITO NA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS HIPERTENSOS EM MOGI DAS CRUZES

Giulliana Cristina Rangel Engelender¹; Tatiana Ribeiro de Campos Mello²

Estudante do Curso de Medicina; e-mail: gcre@ig.com.br¹

Professor da Universidade de Mogi das Cruzes; e-mail: tatmello@usp.br²

Área do Conhecimento: Medicina (Saúde Coletiva)

Palavras-chave: Qualidade de vida, Idoso, Hipertensão.

INTRODUÇÃO

O termo idoso é atribuído pela Organização Mundial de Saúde as pessoas acima de 60 anos. Atualmente, 18,5 milhões de brasileiros estão com mais de 60 anos, representando 10% da população total. O número de idosos existente na nossa população faz com que o país seja responsável por um dos maiores contingentes de idosos do mundo (IBGE, 2005). As alterações provocadas pelo envelhecimento tornam os indivíduos mais propensos a apresentar diversas doenças crônicas, como por exemplo, os problemas cardiovasculares cuja principal doença relacionada é a hipertensão arterial sistêmica (HAS) que, além de diminuir a sobrevida, piora a qualidade de vida do idoso (MIRANDA et al., 2002). A hipertensão arterial sistêmica tem alta prevalência e baixa taxa de controle, e é considerada um importante problema de saúde pública. (SBH, 2010). A prática regular de exercício físico além de ser descrita pela literatura como efetiva na redução dos níveis de pressão arterial, permite o convívio social do idoso e assim, melhorara a sua qualidade de vida.

OBJETIVOS

Comparar a qualidade de vida dos idosos hipertensos que optaram por aderirem apenas ao tratamento farmacológico com aqueles que optaram por um tratamento combinado, farmacológico e mudança de comportamento através da participação em um programa de convívio e atividade física em Mogi das Cruzes.

METODOLOGIA

Estudo transversal descritivo e analítico Trata-se de uma amostra de conveniência de 100 indivíduos de ambos os sexos com idade acima de 60 anos. Divididos em dois grupos para comparação. Grupo 1: composto por 50 indivíduos hipertensos em tratamento medicamentoso atendidos na Unidade de Saúde . Grupo 2: composto por 50 indivíduos hipertensos, em tratamento medicamentoso, que participam do programa de atividade física regularmente. Para a avaliação da qualidade de vida foram utilizados os instrumentos validados pela literatura WHOQOL-BREF e WHOQOL-OLD.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram 100 idosos hipertensos com idade acima de 60 anos de ambos os sexos, com média de idade de 65,4 anos no grupo 1 e média de 63,2 no grupo 2. 51% dos entrevistados são do sexo feminino e desses, 24% não praticam atividade física e 27% praticam atividade física. Os indivíduos do sexo masculino corresponderam a 49% dos entrevistados sendo 26% não praticantes e 23% praticantes de atividade física. Avaliaram como boa a sua qualidade de vida 58% dos participantes nos dois grupos, porém 6% dos não praticantes avaliaram como ruim e ninguém teve essa avaliação no grupo que pratica atividade física. Nesse grupo 2, praticantes de atividade física, 18% avaliaram como muito boa a sua qualidade de vida. De acordo com JÓIA et al (2008), esses achados confirmam que a capacidade funcional e a autonomia da pratica de

atividades físicas é um indicativo de qualidade de vida. Quando questionados a respeito da satisfação com a própria saúde 12% do Grupo 1 afirmaram estar muito insatisfeito com sua própria saúde, e do grupo 2, apenas 8% tiveram a mesma resposta. JÓIA et al (2008) em estudo realizado entre idosos do município de Botucatu, não encontraram relação entre a atividade física e o grau de satisfação com a própria saúde. Na avaliação em relação frequência de sentimentos negativos como o mau humor, desespero, ansiedade e depressão, 36% do grupo 2 relatam nunca ter esses sentimentos, já o grupo dos não praticante 22% experimentam estes sentimentos frequentemente. Segundo BENEDETTI (2007) há uma relação inversa e significativa entre prática de atividade física e depressão. Há respeito da necessidade de tratamento médico regular responderam que sim 66% do grupo 1 e 54 % do grupo 2. Em estudo realizado em Campinas, 71,6% dos idosos hipertensos visitam o médico regularmente (ZAITUNE et al 2006).

CONCLUSÕES

Os idosos hipertensos que optaram pelo tratamento combinado, medicamentoso e prática de atividade física, tendem a avaliar melhor a sua qualidade de vida e saúde. Assim, programas específicos de convívio e prática de atividade física voltados para essa população devem ser implantados, com o objetivo de promover saúde, prevenir doença e melhorar a qualidade de vida do idoso.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BENEDETTI, Tânia R. Bertoldo; BORGES, Lucélia Justino; PETROSKI, Edio Luiz; GONÇALVES, Lúcia Hisako Takase. Atividade Física e estado de saúde mental de idosos. **Revista de Saúde Pública**. v 2, n 42;302-307, 2008.

IBGE- **Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística** – disponível em <http://www.ibge.gov.br>. Data de acesso: 10 de abril de 2010.

JÓIA, Luciene Cristina; RUIZ, Tania; DONALÍSIO, Maria Rita. Condições associadas ao grau de satisfação com a vida entre a população de idosos. **Revista de Saúde Pública**. v 1, n 41; 131-338, 2007.

JÓIA, Luciene Cristina; RUIZ, Tania; DONALÍSIO, Maria Rita. Grau de satisfação com a saúde entre idosos do município de Botucatu, Estado de São Paulo, Brasil. **Revista de Saúde Pública**. v 3, n 17; 187-194,jul- set 2008.

MIRANDA, Roberto Dischinger; PERROTTI, Tatiana Caccese; BELLINAZZI, Vera Regina; NÓBREGA, Thaísa Maria; CENDOROGLO, Maysa Seabra; TONIOLO Neto, João. Hipertensão arterial no idoso: peculiaridades na fisiopatologia, no diagnóstico e no tratamento. **Revista Brasileira Hipertensão**. v 9, p 293-300, 2002.

SBH. **Sociedade Brasileira de Hipertensão**. Diretrizes Brasileiras de Hipertensão. Revista Hipertensão. Janeiro, Fevereiro e Março de 2010. Ano 13, V 13, n 1.

ZAITUNE, Maria Paula do Amaral; BARROS, Marilisa Berti de Azevedo; CÉSAR, Chester Luiz Galvão; CARANDINA, Luana; GOLDBAUM, Moisés. Hipertensão arterial em idosos: prevalência, fatores associados e praticas de controle no município de Campinas, São Paulo, Brasil. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v 2, n 22; 285-294. Fev 2006.

AGRADECIMENTOS

Agradeço à Universidade de Mogi das Cruzes pelo apoio financeiro e a infra estrutura, à orientadora Tatiana Ribeiro de Campos Mello e os idosos participantes da pesquisa.