

Título: Perfil nutricional de idosos hipertensos participantes de um programa de exercício físico regular

Adriana S. dos Santos^{1*}; Luzia Wilma. S. da Silva²; Camila Fabiana. R. Squarcini²

1. Estudante de IC da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia - UESB * adriana.santos388@gmail.com

2. Pesquisadoras do Departamento de Saúde I e II, Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia - UESB, Jequié/BA

Palavras Chaves: *Doença crônica; Família; Exercício Físico.*

Introdução

No contexto atual vivemos uma transição demográfica e epidemiológica de significância e significado ao processo de viver das pessoas, impactando sobremaneira nos aspectos sociais e políticos, entre outros da população mundial. Neste particular encontra a hipertensão arterial sistêmica (HAS) acometendo mais de 26% da população adulta mundial (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2013) e 22,7% da população brasileira (BRASIL, 2012). Uma alternativa contributiva ao controle da HAS é a prática regular de atividades físicas (BAENA et al., 2014). Entretanto, apesar do seu indiscutível benefício à saúde, o índice de inatividade física mundial permanece elevado (LIM et al., 2012). Diante deste contexto foi elaborada uma proposta de investigação para avaliar o programa de exercício físico do Núcleo Interdisciplinar de Estudos e Extensão em Cuidados à Saúde da Família em Convivibilidade com Doenças Crônicas (NIEFAM) com base em cinco dimensões: Alcance, Efetividade, Adesão, Implementação e Manutenção (Glasgow et al., 1999). O intuito é torná-lo mais eficiente e eficaz (validade interna) e averiguar a possibilidade de sua difusão à contribuição da saúde pública na atenção da promoção da saúde das pessoas em enfrentamento por condição crônica não transmissível, sendo o desejo de ser implementado nas USF da cidade de Jequié (validade externa). Esta pesquisa guarda-chuva expandiu-se em seis subprojetos, dentre eles o que ora se apresenta, no qual teve como objetivo avaliar o perfil nutricional de idosos hipertensos que ingressaram em um programa de exercício físico junto com a família.

Resultados e Discussão

Participaram desta etapa do estudo 82 pessoas com hipertensão arterial moradoras da cidade de Jequié (BA), sendo 5 homens e 77 mulheres, no qual passaram por uma avaliação do perfil nutricional a partir das medidas de Índice de Massa Corporal (IMC) e Circunferência Abdominal (CA). Foi observado que ao serem inseridos no programa a média de IMC foi de 30,64 (5,53)kg/m² e a CC foi de 99,98 (11,82)cm.

Conforme observado na Figura 1, a maioria dos participantes apresentaram valores elevados para o IMC. Também é possível observar, na Figura 2, resultado alarmante ao observar que a maior porcentagem dos participantes está com valores elevados para a CC.

Estes valores indicam um alto risco de complicações da doença a exemplo da insuficiência cardíaca, do acidente vascular cerebral, dentre outros. Em contrapartida, ao procurarem o programa de exercício físico oferecido pelo NIEFAM os participantes demonstram o interesse em reverter esta condição. Vale ressaltar que dentre os tratamentos não farmacológicos, o exercício físico tem sido um dos tratamentos mais eficazes para a redução da pressão arterial sistêmica quando comparado aos outros tipos de tratamentos, a exemplo do alimentar (Baena et al. 2014).

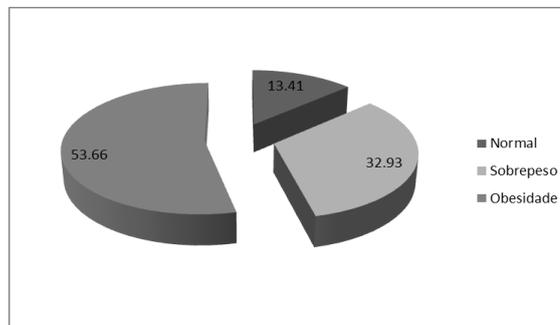


Figura 1. Porcentagem de participantes distribuídos conforme o Índice de Massa Corporal. Valores dado em %.

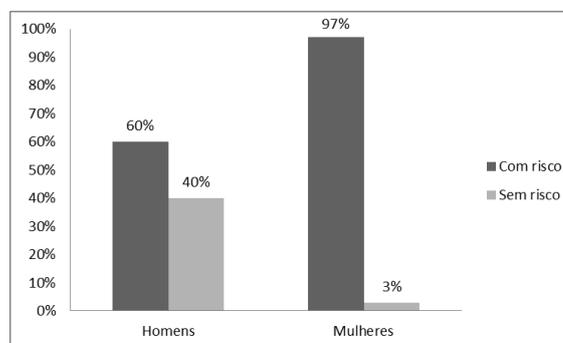


Figura 2. Porcentagem de participantes em risco de complicações para a saúde

Conclusões

Os participantes interessados no programa em sua maioria apresentaram índices nutricionais considerados de risco para uma série de complicações para a saúde. Neste sentido, a prática de exercício físico regular é importante contributo ao controle da doença agindo de forma especial no processo de viver humano mais saudável e feliz, no controle de peso, na promoção da autotomia e autocuidado.

Agradecimentos

NIEFAM. Pró- Reitoria de Extensão e Assuntos Comunitários da UESB. Pró- Reitoria de Pesquisa e Pós-Graduação da UESB. Bolsa de Iniciação Científica PIC/UESB. Capes. Fapesb.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **A global brief on hypertension: silent killer, global public health crisis.** Genebra: WHO, 2013. p. 39.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. **Vigilante Brasil 2011: Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Alimentar.** Brasília: Ministério da Saúde, 2012. p. 132a.

LIM, S. S. et al. A comparative risk assessment of burden of disease and injury attributable to 67 risk factors and risk factor clusters in 21 regions, 1990-2010: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2010. **Lancet**, Londres, v. 380, n. 9859, p. 2224-2260, dez. 2012.

Glasgow RE, Vogt TM, Boles SM. Evaluating the public health impact of health promotion interventions: The RE-AIM framework. **American Journal of Public Health** 1999;89:1322-7.

Baena CP, Olandoski M, Younge JO, Buitrago-Lopez A, Darweesh SK, Campos N et al. Effects of lifestyle-related interventions on blood pressure in low and middle-income countries: systematic review and meta-analysis. **J Hypertens.** 2014 May;32(5):961-73.