



# AUTOPERCEPÇÃO DE SAÚDE CARDIOVASCULAR DE IDOSOS: UMA ANÁLISE A PARTIR DO “LIFE’S ESSENTIAL 8” (AMERICAN HEART ASSOCIATION)

Jaiany Bárbara da Silva Gomes - Graduanda do Curso de Fisioterapia da Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN

Pedro Henrique Lima Martins - Graduando do Curso de Fisioterapia da Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN

Brenda Faustino de Medeiros - Graduanda do Curso de Fisioterapia da Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN

Andreia Ravinia do Nascimento Oliveira - Graduanda do Curso de Fisioterapia da Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN

Maria Eduarda Medeiros Andrade - Graduanda do Curso de Fisioterapia da Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN

Íllia Nadinne Dantas Florentino Lima - Professora Doutora da Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN

Contatos: [jaianybr@gmail.com](mailto:jaianybr@gmail.com); [pedro.lima.126@ufrn.edu.br](mailto:pedro.lima.126@ufrn.edu.br); [brenda.medeiros.079@ufrn.edu.br](mailto:brenda.medeiros.079@ufrn.edu.br); [andreia.oliveira.706@ufrn.edu.br](mailto:andreia.oliveira.706@ufrn.edu.br); [illialima@yahoo.com.br](mailto:illialima@yahoo.com.br).

## INTRODUÇÃO

- A partir do aumento da idade populacional e da incidência de doenças cardiovasculares, o envelhecimento saudável tornou-se um pilar para assegurar a sobrevida com maior qualidade.
- Conforme a Associação Americana do Coração (American Heart Association), o “Life's Essential 8” define as principais medidas para melhorar e manter a saúde cardiovascular.

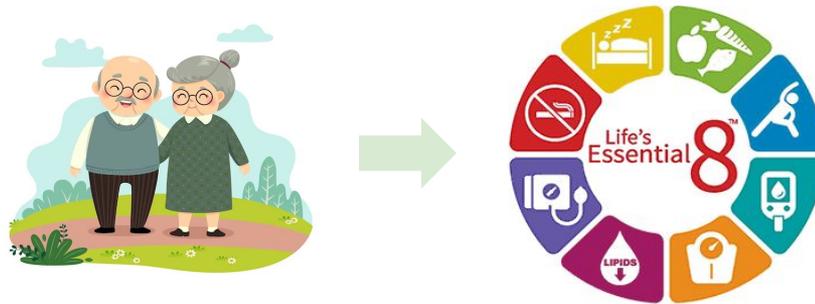


## JUSTIFICATIVA

- Torna-se relevante um estudo que investigue a autopercepção da saúde cardiovascular em idosos, utilizando como base o modelo Life's Essential 8. Através dessa abordagem multidimensional, espera-se obter uma compreensão mais abrangente e precisa de como os idosos percebem sua própria saúde cardiovascular.

## OBJETIVOS

- Avaliar a autopercepção de idosos sobre comportamentos e fatores de saúde cardiovascular segundo o Life's Essential 8.



## METODOLOGIA

- Estudo transversal, aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UFRN/FACISA (parecer: 3.204.568).
- Amostra composta por indivíduos idosos com idade igual ou superior a 60 anos, podendo ser de ambos os gêneros, com a presença de comorbidades ou não e que apresentassem a função cognitiva preservada.
- A coleta de dados foi feita a partir de um Google Forms® composto por uma ficha semiestruturada e por um questionário englobando as premissas de comportamentos e fatores de saúde conforme o modelo "Life's Essential 8" da American Heart Association, ambos produzidos pelos pesquisadores.
- Os dados foram apresentados em média e desvio padrão, frequências absoluta e relativa.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

- A amostra da pesquisa foi constituída por 61 indivíduos, sendo 27,9% homens e 72,1% mulheres, com idade média de  $72,36 \pm 9,04$  anos. Em relação aos hábitos de vida, 45,9% praticavam atividade física regular, 16,4% eram etilistas e 1,6%% tabagistas.

**Tabela 1.** Variáveis antropométricas da amostra avaliada (n = 61).

Variáveis	Média ± DP
Peso (kg)	66,49 ± 15,62
Altura (m)	1,59 ± 0,09
IMC (kg/m <sup>2</sup> )	26,07 ± 4,79
CC (cm)	96,05 ± 14,47
CQ (cm)	100,94 ± 12,38
RCQ	0,95 ± 0,11

Legenda: IMC: Índice de massa corporal; CC: Circunferência de cintura; CQ: Circunferência de quadril; RCQ: Relação cintura-quadril; DP: Desvio padrão. (Fonte: Autoria própria)

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

**Tabela 2.** Questionário de comportamentos e fatores de saúde conforme o modelo "Life's Essential 8" da American Heart Association.

Questões	Sim (%)	Não (%)
1. Procura ter um padrão geral de alimentação saudável que inclua alimentos integrais, muitas frutas e vegetais, proteínas magras, nozes, sementes e cozimento em óleos não tropicais, como oliva e canola?	50 (82%)	11 (18%)
2. Realiza 2 horas e meia de atividade física moderada ou 75 minutos de atividade física vigorosa por semana?	27 (44,3%)	34 (55,7%)
3. Parou ou nunca fez uso de cigarros tradicionais, cigarros eletrônicos e/ou vaping?	2 (3,3%)	59 (96,7%)
4. A maioria dos adultos precisa de 7 a 9 horas de sono todas as noites. O sono adequado promove a cura, melhora a função cerebral e reduz o risco de doenças crônicas. Você dorme de 7 a 9 horas todas as noites?	43 (70,5%)	18 (29,5%)
5. Alcançar e manter um peso saudável tem muitos benefícios. Você tenta se manter dentro do peso ideal?	44 (72,1%)	17 (27,9%)
6. Altos níveis de colesterol LDL, ou colesterol “ruim”, podem levar a doenças cardíacas. Você monitora seu colesterol?	45 (73,8%)	16 (26,2%)
7. Com o tempo, altos níveis de açúcar no sangue podem danificar seu coração, rins, olhos e nervos. O monitoramento da hemoglobina A1C (glicada) pode refletir melhor o controle a longo prazo em pessoas com diabetes ou pré-diabetes. Você monitora sua glicemia?	46 (75,4%)	15 (24,6%)
8. Manter a pressão arterial dentro dos limites aceitáveis pode mantê-lo saudável por mais tempo. Níveis inferiores a 120/80 mm Hg são ideais. A pressão arterial elevada é definida como pressão sistólica de 130-139 mmHg (o número superior em uma leitura) ou pressão diastólica de 80-89 mmHg (número inferior). Você monitora sua pressão arterial?	46 (75,4%)	15 (24,6%)

(Fonte: Autoria própria)

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

- A maioria dos idosos relataram seguir uma dieta saudável. O estudo de Yeung et al. (2021) ressalta que promover uma alimentação saudável em idosos é vital para ajudá-los a manter a saúde e a independência funcional.
- O American College of Sports Medicine (2009) afirma que a prática regular de exercício físico provém inúmeras respostas favoráveis ao corpo. Em contraste com essa perspectiva, ainda existe uma baixa adesão da prática de exercício físico para indivíduos acima de 60 anos, segundo as informações coletadas.
- O tabagismo é um fator de risco de morbidade e mortalidade para uma série de doenças, sendo uma delas as doenças cardiovasculares (Bullen, 2008). Partindo dos dados analisados, a maior parte da amostra relata não ser fumante e ainda relatam conhecer os malefícios provenientes do mesmo, tornando-se um fator positivo dentro da amostra.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

- Evidências mostram que a maioria dos adultos precisam de 7 a 9 horas de sono todas as noites, o que de acordo com as respostas dos idosos é atingido.
- Sobre o peso e o colesterol, a maior parte dos idosos afirmaram controlá-los. Dada essa importância, o estudo de Tavares et al. (2018) corrobora que idosos com peso eutrófico e bom estado nutricional apresentam melhorias na qualidade de vida.
- Sobre o controle da glicemia, 24,6% dos participantes afirmaram que não realizavam esta verificação.
- Em relação à pressão arterial, 46 idosos afirmaram que realizavam a monitorização, enquanto 15 afirmaram que não realizavam esse controle. Dessa forma, segundo Unda Villafuerte (2020), a monitorização da hipertensão arterial é uma das principais formas para modificação das doenças cardiovasculares.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

- Os resultados desse estudo sugerem que dos comportamentos e fatores de saúde cardiovascular mencionados e preconizados pela American Heart Association, não fumar é o item mais frequente, enquanto não controlar o peso é o item menos frequente da autopercepção na amostra estudada, o que denota a necessidade de educação em saúde e medidas terapêuticas que mudem este cenário, uma vez que todos os itens listados influenciam diretamente na saúde cardiovascular.
- Adicionalmente, é muito importante que estimulemos o autogerenciamento das condições crônicas e a prevenção de eventos cardiovasculares.

# REFERÊNCIAS

- DARVISHPOUR, Azar et al. The Relationship Between Health Literacy, Self-Efficacy, and Self-Care Behaviors in Older Adults With Hypertension in the North of Iran. *Health Literacy Research and Practice*, 2022.
- DOOGUE, Róisín et al. "Self-monitoring for improving control of blood pressure in patients with hypertension: a Cochrane intervention review." *Rural and remote health* vol. 23,1. (2023).
- LEE, Siew-Keah et al. Self-Assessment of Interheart Risk Stratification among the Middle-Aged Community in Malaysia. *Nutrients*, 2023.
- STEVES, Claire Joanne; SPECTOR, Timothy D; JACKSON, Stephen H D. Ageing, genes, environment and epigenetics: what twin studies tell us now, and in the future. *Age and Ageing*, 2012.
- ROMERO, Dália; MAIA, Leo. A epidemiologia do envelhecimento: novos paradigmas?. Rio de Janeiro: Fundação Oswaldo Cruz, 2022.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE. Boletim Temático da Biblioteca do Ministério da Saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2021.
- STEENMAN, Marja; LANDE, Gilles. Cardiac aging and heart disease in humans. *Biophys Rev*, 2017.
- CURTIS, Anne B et al. Arrhythmias in Patients ≥80 Years of Age: Pathophysiology, Management, and Outcomes. *J Am Coll Cardiol.*, 2018.
- BENJAMIN, Emelia J. et al. Heart Disease and Stroke Statistics—2019 Update: A Report From the American Heart Association. *American Heart Association Journal*, 2019.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Diretrizes da OMS para Atividade Física e Comportamento Sedentário. Organização Mundial da Saúde, 2020.
- AMERICAN HEART ASSOCIATION. Life's Essential 8. 2023. Disponível em: <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-lifestyle/lifes-essential-8>. Acesso em: 12 ago. 2023.
- CORNELIUS, Monica E. et al. Tobacco Product Use Among Adults — United States, 2019. *Morbidity and Mortality Weekly Report* , 2020.
- TAVARES, Darlene Mara Dos Santos et al. Overweight in rural elderly: association with health conditions and quality of life. *Cien Saude Colet.*, 2018.
- UNDA VILLAFUERTE, Fabián et al. "Effectiveness of a multifactorial intervention, consisting of self-management of antihypertensive medication, self-measurement of blood pressure, hypocaloric and low sodium diet, and physical exercise, in patients with uncontrolled hypertension taking 2 or more antihypertensive drugs: The MEDICHY study." *Medicine*. 2020.
- RUSZKIEWICZ, Karolina et al. "Glycemic control and awareness among diabetic patients of nutrition recommendations in diabetes." *Roczniki Panstwowego Zakladu Higieny*. (2020).
- Colégio Americano de Medicina Esportiva. Chodzko-Zajko WJ, Proctor DN, Fiatarone Singh MA, Minson CT, Nigg CR, et al. Posição da Faculdade Americana de Medicina Esportiva, Exercício e atividade física para idosos. *Exercício de esportes científicos médicos*. 2009.
- Barengo NC, Antikainen R, Harald K, et al.. Tabagismo e câncer, mortalidade cardiovascular e total entre adultos mais velhos: o Estudo Finrisk. *Anterior Med Rep* . 2019.
- Bullen C. Impacto do tabagismo e da cessação do tabagismo no risco cardiovascular e nas doenças. *Especialista Rev Cardiovasc Ther*. 2008.
- LOTUFO, Paulo A. et al. Self-Reported High-Cholesterol Prevalence in the Brazilian Population: Analysis of the 2013 National Health Survey. *Arq Bras Cardiol.*, 2017.
- YEUNG, Suey Sy, et al. Dieta Saudável para um Envelhecimento Saudável. *Nutrientes*, 2021.
- LI, Junxin. et al. Sono no Envelhecimento Normal. *Clínica Médica do Sono.*, 2017.