

ESTADO NUTRICIONAL E HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTÊMICA EM IDOSOS COMUNITÁRIOS: ANÁLISES POR SEXO E FAIXA ETÁRIA

Gabriele Salvetti¹; Laís Coan Fontanela¹; Núbia Carelli Pereira de Avelar²; Ana Lúcia Danielewicz²

1 – DISCENTES DO CURSO DE FISIOTERAPIA DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA – UFSC (gabriele.salvetti@hotmail.com)

2 – DOCENTES DO CURSO DE FISIOTERAPIA DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA – UFSC

INTRODUÇÃO

O atual cenário da população brasileira, apresenta uma transição demográfica importante. A mudança na estrutura etária da população que passou de jovens para idosos, se deu através do auxílio de políticas públicas que tiveram como objetivo diminuir a mortalidade e aumentar a expectativa de vida, que hoje, no Brasil, se encontra em torno de 75,8 anos de idade, de acordo com o IBGE (2018).

Segundo Cavalcanti et al. (2011), são considerados idosos aqueles indivíduos com 60 anos ou mais, de ambos os sexos, sem distinção de cor, etnia e ideologia, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS). Essa transição demográfica da população pede mudanças no planejamento do sistema de saúde, visto que são muitas as transformações metabólicas e funcionais nessa faixa etária, as quais particularizam a análise da sua situação de saúde.

A partir desta idade, ocorre uma perda progressiva de massa magra e conseqüentemente um aumento da proporção de gordura corpórea, além da diminuição da altura, relaxamento da musculatura corporal, principalmente os músculos abdominais, acentuação da cifose e alteração na elasticidade da pele (SILVA et al., 2009).

Vários índices antropométricos têm sido utilizados para analisar o estado nutricional de idosos, dentre os quais se destaca o Índice de Massa Corporal (IMC), um dos métodos de avaliação mais utilizado internacionalmente em função do seu baixo custo, fácil aplicação e pequena variação intermediador (PEREIRA; SPYRIDES; ANDRADE, 2016).

“A manutenção de um estado nutricional adequado é muito importante, pois, de um lado, encontra-se o baixo-peso, que aumenta o risco de infecções e mortalidade, e do outro o sobrepeso, que aumenta o risco de doenças crônicas, como hipertensão e diabetes” (TINOCO et al., 2006)

O excesso de peso nos idosos tende a ocasionar distúrbios do organismo, aumentando o risco de doenças cardiovasculares. De acordo com Costa (2010), uma das principais doenças que afetam o coração é a Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS), a qual tem alta prevalência e baixas taxas de controle por ser uma doença silenciosa. O Consenso Brasileiro de Hipertensão Arterial apresenta a doença como “indivíduos com pressão arterial sistólica (PAS) maior ou igual a 140 mmHg e/ou pressão arterial diastólica (PAD) maior ou igual a 90 mmHg, ou ainda sob uso de medicação anti-hipertensiva” (MOLINA et al., 2003).

A identificação dos fatores de risco para HAS são de extrema importância para que as medidas terapêuticas e preventivas sejam tomadas.

Segundo Borges e Moreira (2009), a prática de exercício físico é favorável para este público, podendo ser praticada através danças, esportes, exercícios de força, não importando a modalidade, visto que todos promovem benefícios físicos, sociais e psicológicos.

“Dentre as práticas de atividade física, o treinamento de força muscular é um dos mais

importantes, pois ajuda o idoso a manterá sua capacidade ao realizar as tarefas do dia a dia, como carregar compras, subir degraus”. (ANDREOTTI, 1999)

A prática regular de exercício físico ajuda na prevenção de doenças, na reabilitação da saúde do idoso, além de promover uma melhora na aptidão física e, conseqüentemente, facilita a manutenção de bons níveis de independência e autonomia para as atividades do dia a dia.

Diante do exposto, o presente estudo tem como objetivo analisar a associação entre o estado nutricional e hipertensão arterial sistêmica, de acordo com o sexo e a faixa etária, em idosos comunitários.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo transversal, realizado no período de agosto de 2016 a junho de 2018, com população de idosos comunitários. Este estudo está vinculado ao projeto intitulado “Influência do nível de atividade física em testes de desempenho físico-funcional em idosos comunitários”, coordenado por docente do Departamento de Ciências da Saúde da UFSC, campus Araranguá – SC. O projeto obteve aprovação do Comitê de Ética e Pesquisa (CEP) CAAE nº 72186717.4.0000.0121.

Os idosos avaliados eram residentes dos municípios catarinenses de Araranguá, Palhoça e São João Batista. A amostra foi selecionada por conveniência com objetivo de constituir o estudo piloto do projeto. A seleção dos idosos entrevistados foi realizada por meio de convites nas igrejas locais, durante encontros dos clubes de mães e também por meio de convites presenciais. Toda a coleta de dados foi realizada por graduandos do curso de Fisioterapia da UFSC, os quais eram bolsistas e voluntários do projeto.

Foram incluídos no estudo idosos (60 anos ou mais) de ambos os sexos. Foram excluídos aqueles que faziam uso de auxílio para a locomoção; com relato de distúrbios vestibulares, doenças respiratórias, ou cardíacas e ortopédicas graves, cegueira, surdez ou incapacidade de compreensão para responder as questões investigadas.

Para o presente estudo foram analisadas as seguintes características sociodemográficas: sexo, idade, anos de estudo e renda média avaliada em salários mínimos. A variável de exposição considerou os valores do IMC (peso (Kg)/altura(m)²), calculados por meio das medidas antropométricas (peso e altura). O peso foi aferido em uma balança digital de vidro e a altura por meio de fita métrica inextensível com comprimento de 1,5 metros.

Os idosos foram categorizados em baixo peso (<22 kg/m²), peso adequado (>22 e <27 kg/m²) e excesso de peso (>27/Kg/m²) (AMERICAN ACADEMY OF FAMILY PHYSICIANS, 2002). A variável de desfecho foi a presença de hipertensão arterial sistêmica (HAS) auto-referidas durante as entrevistas.

As análises estatísticas foram realizadas no *software* STATA (versão 14.0). A descrição da amostra foi apresentada por meio dos valores de médias e desvios-padrão para as variáveis contínuas, e valores proporcionais para as variáveis categóricas. As análises de associação entre exposição e desfecho foram realizadas pelo teste Qui-quadrado de Pearson, adotando-se o nível de significância de $p \leq 0,05$.

RESULTADOS

No presente estudo foram analisados 133 idosos, dos quais 98 são do sexo feminino e 35 do sexo masculino. A idade média foi de 69,17 ($\pm 7,07$) anos, com mínimo de 60 e máximo de 87 anos. Com relação aos anos de estudo dos idosos, observou-se a média de 5,58 ($\pm 4,0$)

anos. A renda variou entre 0 e 8 salários mínimos, com média igual a 1,69 ($\pm 1,5$). O estado civil dos idosos também foi avaliado, sendo 73 (58,1%) casados, 2 (1,7%) solteiros, 32 (27,3%) viúvos, e 10 (8,5%) divorciados.

No sexo feminino, os valores de IMC indicaram excesso de peso em 29 (46,8%) idosas, peso adequado em 21 (33,9%) e baixo peso em 12 (19,3%). Já nos homens, o excesso de peso se apresentou em apenas 7 (20%) idosos, enquanto o baixo peso esteve presente em 15 (42,9%), e o peso adequado em 13 (37,1%).

Com relação aos valores de IMC por faixa etária, 48 idosos entrevistados tinham 60 a 69 anos, e destes, 22 apresentaram excesso de peso, 16 peso adequado e 10 baixo peso representando respectivamente 46%, 33,2% e 20,8% do total. Dos 133 idosos, 11 tinham idade entre 80 e 89 anos, sendo 3 (27,3%) com excesso de peso, 6 (54,5%) com peso adequado e 2 (18,2%) com baixo peso.

Nos dados apresentados sobre HAS, o sexo feminino demonstrou prevalência maior em comparação ao masculino, com 58 (72,5%) idosas, e no sexo masculino, apenas 19 (54,3%) apresentaram a doença. Já na análise por faixa etária, dentre aqueles que tinham 60 a 69 anos, 37 (64%) relataram ser hipertensos. Entre aqueles com 70 a 79 anos, 30 (65%) manifestaram a doença, enquanto que entre os que tinham 80 anos ou mais 10 (83%) tinham HAS.

Nas análises bivariadas por sexo, verificou-se associação significativa somente para as mulheres, onde 23 idosas (20,9%) com excesso de peso apresentaram HAS ($p=0,04$). Já com relação à faixa etária, observou-se que 17 (13,8%) dos idosos entre 60 e 69 anos apresentaram excesso de peso associado à HAS, sendo esta associação também significativa ($p=0,007$). Nas demais faixas etárias analisadas não foram observadas associações significativas entre o estado nutricional e a presença de HAS.

DISCUSSÃO

Os resultados do presente estudo apontaram que, tanto o sexo feminino, quanto a faixa etária entre 60 e 69 anos de idade apresentaram maiores prevalências de excesso de peso associado ao auto-regulação de HAS.

De acordo com Cabrera & Jacob Filho (2011), acredita-se que o excesso de peso deve, à menor quantidade de massa magra, que diminui ao longo dos anos, aliado ao acúmulo de gordura corporal que se redistribui no corpo, diminuindo nos membros e aumentando na região abdominal, especialmente nos idosos mais jovens. Esse desequilíbrio nutricional pode ser bastante prejudicial nessa fase da vida, uma vez que acarreta lentidão nos movimentos, aumento do risco de quedas, assim como aumenta as chances de desenvolver doenças crônicas.

O aumento da adiposidade corporal na prevalência da hipertensão se dá principalmente em pessoas com distribuição central de gordura. Esse fato acaba sendo o precursor para o aumento da pressão arterial, que ocorre em função da mudança nos hábitos alimentares e de vida, tais como o estresse e o sedentarismo. (CARNEIRO et al., 2013)

Conforme Filho et al.(2000)

A maior prevalência de hipertensão arterial em indivíduos obesos é também conhecida, sendo os mecanismos fisiopatológicos envolvidos nessa associação não bem esclarecidos, sugerindo-se uma contribuição da resistência à insulina em sua gênese. Indivíduos obesos hipertensos apresentam alterações hemodinâmicas que se caracterizam por aumento da atividade do sistema nervoso simpático, redução da atividade da renina plasmática, expansão do volume plasmático, débito cardíaco elevado e resistência vascular periférica diminuída.

Acredita-se que a pressão arterial se eleva em pacientes com excesso de peso em função das necessidades metabólicas por parte do tecido adiposo, que acaba por elevar o débito cardíaco, acarretando maior sobrecarga de volume e hipertrofia cardiovascular, as quais estão diretamente vinculadas a doença (RIBEIRO FILHO et al., 2000).

Até os 55 anos, a HAS é mais prevalente em homens, e, após esta idade, ocorre uma inversão, se tornando maior nas mulheres. Isto ocorre em função da queda dos hormônios estrogênio e peptídeo natriurético atrial durante a menopausa, que quando em maiores concentrações auxiliam na prevenção do surgimento da HAS.

Segundo Lima et al. (2011) os estudos que averiguam mulheres na pós-menopausa evidenciaram alta prevalência de HAS. Este período é caracterizado por importantes mudanças hormonais como o hipoestrogenismo, e também no estilo de vida como a inatividade física e ocupacional, o que contribui para o aumento do peso, para a depressão e, conseqüentemente, para o surgimento ou exacerbação da hipertensão arterial sistêmica.

A perturbação do climatério pode ser amenizada encarando a menopausa como um fator natural da vida, mantendo um hábito de vida saudável como uma boa alimentação, prática de atividades físicas, cuidado com o peso corporal e evitando o estresse. Todos esses fatores em como atitudes preventivas, auxiliam na prevenção da HAS no período pós-menopausa em mulheres de meia idade. (SANTOS; MONTEIRO; MONTEIRO, 2006)

Na análise de acordo com a idade, foi observada menor prevalência de obesidade a partir dos 70 anos. Estudos mostram que, a partir dos 75 anos, ocorre considerável diminuição da taxa de obesidade e aumento no risco de baixo peso.

Os resultados obtidos com a realização do presente estudo demonstraram que o excesso de peso se associa à maior prevalência de hipertensão arterial sistêmica entre idosos do sexo feminino e de menor faixa etária. Esse fato demonstra a necessidade de planejamento para traçar novos objetivos de políticas públicas que visem a melhora deste quadro, com foco em intervenções preventivas que estimulem hábitos de vida saudáveis e controle nutricional adequado, direcionadas principalmente para esse público. Torna-se, ainda, importante fornecer à população idosa maiores informações sobre os fatores de risco relacionados à presença de HAS, evitando assim, o aparecimento de novos casos. Diante do disso, espera-se que os resultados possam contribuir para estimular a realização de novos estudos na área de envelhecimento humano e saúde,

CONCLUSÃO

A partir dos resultados observados pode-se concluir que houve associação estatisticamente significativa entre excesso de peso e HAS no sexo feminino, assim como entre os idosos de menor faixa etária (60-69 anos).

REFERENCIAS

ANDREOTTI, R. A.; OKUMA, S. S. Validação de uma bateria de testes de atividade de vida diária para idosos fisicamente independentes. **Revista Paulista de Educação Física**. Vol.13. Núm. 1. p. 46-66. 1999. Disponível em: <<http://www.luzimarteixeira.com.br/wp-content/uploads/2009/08/avd.pdf>> Acesso em: 29 out. 2018

BORGES, M. R. D.; Moreira, A.K. Influências da prática de atividades físicas na terceira idade: estudo comparativo dos níveis de autonomia para desempenho nas AVDs e AIVDs

entre idosos ativos fisicamente e idosos sedentários. **Motriz**. Vol. 15. Núm. 3. p. 562-573. 2009. Disponível em: <http://cac-php.unioeste.br/extensao/unati/arqs/UNATI_14.pdf> Acesso em: 29 out. 2018.

CABRERA, Marcos A.s.; JACOB FILHO, Wilson. Obesidade em Idosos: Prevalência, Distribuição e Associação Com Hábitos e Co-Morbidades. **Arq Bras Endocrinol Metab**, [s.l.], v. 45, n. 5, p.494-501, out. 2011. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-27302001000500014>. Acesso em: 15 out. 2018.

CARNEIRO, Gláucia et al. Influência da distribuição da gordura corporal sobre a prevalência de hipertensão arterial e outros fatores de risco cardiovascular em indivíduos obesos. **Rev Assoc Med Bras**, São Paulo, v. 49, n. 3, p.306-311, 2003. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/ramb/v49n3/a36v49n3.pdf>>. Acesso em: 16 out. 2018.

CAVALCANTI, Christiane Leite et al. Nutritional intervention program associated with physical activity: discourse of obese elderly women. **Ciência & Saúde Coletiva**, Paraíba, v. 16, n. 5, p.2383-2390, 2011. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/ssm/content/raw/?resource_ssm_path=/media/assets/csc/v16n5/a07v16n5.pdf>. Acesso em: 23 out. 2018.

COSTA, Altamiro Reis da. VI Diretrizes Brasileiras de Hipertensão. **Sociedade Brasileira de Cardiologia**, Rio de Janeiro, v. 95, n. 1, p.1-51, jul. 2010. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/abc/v95n1s1/v95n1s1.pdf>>. Acesso em: 20 out. 2018.

IBGE. **Expectativa de vida do brasileiro sobe para 75,8 anos**. 2018. Disponível em: <http://novo.more.ufsc.br/homepage/inserir_homepage>. Acesso em: 12 out. 2018.

LIMA, Márcia Maria Oliveira et al. Aerobic exercises on the control of post menopause hypertension. **Fisioter Mov.**, Curitiba, v. 24, n. 1, p.23-31, mar. 2011. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/fm/v24n1/v24n1a03>>. Acesso em: 07 out. 2018.

LIMA, Sônia Maria Rolim Rosa; CONSOLIN-COLOMBO, Fernanda; ALDRIGHI, José Mendes. Hipertensão arterial e climatério. **Reprodução & Climatério**, São Paulo, v. 15, n. 3, p.141-144. 2000. Disponível em: <http://www.sbrh.org.br/files/2000/2000_vol15-n3-reproducao-e-climaterio.pdf#page=25>. Acesso em: 19 out. 2018.

MOLINA, Maria del Carmen Bisi et al. Hypertension and salt intake in an urban population. **Revista de Saúde Pública**, Vitória, v. 37, n. 6, 2003. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rsp/v37n6/en_18017.pdf>. Acesso em: 20 out. 2018.

PEREIRA, Ingrid Freitas da Silva; SPYRIDES, Maria Helena Constantino; ANDRADE, Lára de Melo Barbosa. Estado nutricional de idosos no Brasil: uma abordagem multinível. **Cad.**

Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 32, n. 5, p.1-12, maio 2016. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/csp/v32n5/1678-4464-csp-32-05-e00178814.pdf>>. Acesso em: 14 out. 2018.

RIBEIRO FILHO, Fernando S.f. et al. Obesidade, Hipertensão Arterial e Suas Influências Sobre a Massa e Função do Ventrículo Esquerdo. **Arq Bras Endocrinol Metab**, [s.l.], v. 44, n. 1, p.61-71, fev. 2000. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/abem/v44n1/11706.pdf>>. Acesso em: 17 out. 2018.

SANTOS, Zélia Maria de Sousa Araújo; MONTEIRO, Raimunda Magalhães da Silva Diana Arruda; MONTEIRO, Diana Arruda. MULHER COM HIPERTENSÃO E A RELAÇÃO COM A MENOPAUSA. **Revista da Rede de Enfermagem do Nordeste**, Fortaleza, v. 7, n. 1, p.68-74, abr. 2006. Disponível em: <<http://www.redalyc.org/pdf/3240/324027953009.pdf>>. Acesso em: 20 out. 2018.

SILVA, Sabrina Corrêa et al. Avaliação de hábitos alimentares e de atividade física em grupo da terceira idade do município de Muriaé (MG). **Revista Científica da Faminas**, Muriaé, v. 5, n. 1, p.11-28, abr. 2009. Disponível em: <<https://unifaminas.s3.amazonaws.com/upload/downloads/201105231351392015.pdf>>. Acesso em: 29 out. 2018.

TINOCO, Adelson Luiz Araújo et al. Sobrepeso e obesidade medidos pelo índice de massa corporal (IMC), circunferência da cintura (CC) e relação cintura/quadril (RCQ), de idosos de um município da Zona da Mata Mineira. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Viçosa, v. 9, n. 2, p.63-73, 2006. Disponível em: <<http://www.redalyc.org/pdf/4038/403838770006.pdf>>. Acesso em: 20 set. 2018.