



HÁBITOS DE VIDA DAS MULHERES PARTICIPANTES DO PROJETO ATIVE-SE.

KAEFER, Cristina Thum¹; WILLERS, Cecília S.²

Palavras Chaves: Hábito. Mulheres. Vida.

INTRODUÇÃO

Para Smeltzer e Bare (2005), a mulher em torno da meia idade passa a evidenciar em seu organismo algumas mudanças ocasionadas pela passagem da fase reprodutiva para um período infértil de sua vida. Essas alterações que acometem as mulheres acontecem tanto físicas quanto fisiológica ou emocionalmente.

Um estudo de Sanches et al. (2006) demonstra que a mulher possui uma maior proteção cardiovascular do que os homens até a faixa etária dos 45-55 anos e a partir desta o risco cardiovascular aumenta, podendo igualar-se ou até mesmo ser superior ao sexo masculino.

Cavadas et al. (2010) afirma que na menopausa as mulheres estão mais suscetíveis para a mudança de hábitos e aquisição de estilos de vida saudáveis, sendo necessário uma promoção para a saúde eficaz dirigida a esta população específica, como cuidados alimentares, exercício físico, controle do peso, rastreio oncológico, prevenção de patologias cardíacas e osteoporose.

O estilo de vida é um fator importante e determinante de HAS, um dos principais fatores de risco cardiovascular, porém o estilo de vida é potencialmente modificável. Com isso, programas de conscientização da população sobre a necessidade de modificação do estilo de vida adquirem um papel preponderante (MARTINS et al., 2010).

Sabe-se que com a progressão da idade do ser humano os problemas cardiovasculares aumentam, tornando-se necessário a prática de hábitos saudáveis para que se tenha melhor qualidade de vida e, conseqüentemente redução dos fatores de risco cardiovascular.

¹ Docente e Coordenadora do Curso de Graduação de Enfermagem da Universidade de Cruz Alta - RS, orientadora da pesquisa TCC, Enfermeira Assistencial do Pronto Atendimento Municipal de Saúde da Secretaria Municipal de Saúde do Município de Cruz Alta. Mestre em Enfermagem e Saúde, FURG. crkafer@unicruz.edu.br

² Acadêmica Curso Graduação de enfermagem, trabalho de Conclusão do Curso. ceciliaseffrin@hotmail.com



Portanto a presente pesquisa objetiva descrever hábitos de vida das mulheres em idade de climatério e menopausa que participam do Projeto Ative-se.

2-METODOLOGIA

Esse estudo se caracteriza por ser transversal de cunho descritivo e exploratório. A população foi composta por mulheres que participam do Projeto ATIVE-SE. Atualmente a população deste grupo compreende 100 mulheres, sendo que a amostra foi composta por 30 participantes, que corresponde a 30% da população. Os critérios de inclusão da amostra foram: mulheres pertencentes ao Projeto Ative-se, que estavam no período de climatério e menopausa, que aceitaram participar da pesquisa e assinaram o Termo de consentimento Livre Esclarecido (TCLE). Os critérios de exclusão da amostra compreenderam: mulheres que não se encontram no período climatério/menopausa, que não aceitaram participar do estudo e as que freqüentam menos de três meses o Projeto Ative-se. A amostra se deu por escolha aleatória entre aquelas que se enquadraram nos quesitos de inclusão da amostra.

ANALISE DOS RESULTADOS

Com referência ao hábito de fumar, observa-se 3 (10%) das mulheres são fumantes e 7 (23,3%) já fumaram alguma vez na vida. “O risco de morte por DCV aumenta 31% entre as mulheres expostas ao tabaco no trabalho ou no lar, sendo este considerado o principal fator de risco modificável de morbi-mortalidade cardiovascular” (SBC, 2008, p. 7).

O tabagismo é entendido como um fator de risco, mas sem significância importante, no grupo em estudo, enquanto fator analisado isoladamente, pois somente 10% da amostra são tabagistas. Porém, observa-se que ao correlacionar o tabagismo com hipertensão arterial os dados mostram um $r = 0,311$ ($p \geq 0,05$), afirmando que o tabagismo tem significância positiva quando correlacionado com outro agravo de saúde, como a hipertensão arterial sistêmica.

Contudo, é essencial ressaltar que o somatório de fatores de risco cardiovasculares, como hipertensão arterial, tabagismo e dislipidemias aumentam a vulnerabilidade das participantes deste estudo frente a eventos cardiovasculares, os quais proporcionam déficit no seu estado de saúde ocasionado pelo agravo de saúde coronariano.

Neste estudo 4 (13,3%) mulheres relataram consumir bebidas alcoólicas, demonstrando que esse é um fator prevalente para o surgimento de DVC nessa



população. Esse hábito de vida de muitas pessoas pode interferir na qualidade da saúde e também favorecer o aparecimento de doenças que poderão levar ao aumento de morbidades que prejudicarão as funções vitais do organismo humano, podendo ocasionar risco de morte.

Portanto, o consumo de bebidas é um fator de risco prevalente entre as mulheres participantes da pesquisa, e sua significância é alterada se relacionado à hipertensão arterial e dislipidemias, pois o consumo exagerado de álcool pode contribuir para o aparecimento de dislipidemias e aumento dos níveis pressóricos, aumentando assim o risco de morte.

Apesar de 63,3% referirem com principal distração assistir TV, 100% praticam algum tipo de esporte, nesse caso a hidroginástica 2 vezes por semana, e 43,4% participam de grupos da terceira idade. Referente às distrações e lazer, a análise dos dados não se obtém com um somatório de 30 participantes devido ao fato de ser um item de múltipla escolha, na qual os participantes assinalaram mais de uma alternativa referente a atividades que realizam cotidianamente, conforme tabela acima exposta.

Atividades de lazer, como assistir TV, ouvir rádio, visitar amigos, participar de grupos da terceira idade, realizar trabalhos manuais proporcionam melhor qualidade de vida aos participantes contribuindo, desse modo, para melhores indicadores de saúde.

Segundo Davim et al. (2003), o lazer e o bem-estar estão diretamente relacionados com a qualidade de vida dessas pessoas, interferindo na solução desses problemas e no equilíbrio de cada um. Isto posto, o lazer é considerado imprescindível à manutenção da saúde e à auto-valorização das pessoas da terceira idade.

Também se pode observar que, como a pesquisa foi realizada com mulheres que participam de um grupo de atividade, todas praticam algum esporte, sendo assim o sedentarismo uma questão que não interfere no aparecimento de doenças cardiovasculares nessa população. A atividade física realizada pelas mulheres contribui no controle e retardo do aparecimento de DCV, sendo um importante método utilizado para prevenção dessas doenças.

CONSIDERAÇÃO FINAL

Essas atividades de distração e lazer implicam numa melhora da qualidade de vida, pois com o envelhecimento muitas pessoas deixam de conviver em grupo. O Projeto Ative-se além proporcionar a realização de uma atividade física, também contribui para a convivência entre pessoas do mesmo sexo e idade, prevenindo assim o



aparecimento de diversas doenças, como a depressão, doenças reumáticas e até mesmo reduzindo os fatores de risco que contribuem para o aparecimento de doenças cardiovasculares.

Portanto, os hábitos de vida das participantes deste estudo demonstraram que o tabagismo teve baixa prevalência, não significando grande risco para doenças cardiovasculares. Entre as principais atividades de lazer destacam-se assistir TV, participar de grupos da terceira idade e quanto à prática de algum esporte, todas realizam hidroginástica, demonstrando assim o interesse das mulheres em controlar e prevenir os fatores de risco cardiovascular com o exercício físico. É importante mencionar também que hábitos saudáveis de atividades que envolvem o lazer são salutares ao ser humano, pois a saúde mental destes é fator preponderante para se tiver o cuidado consigo e com a sua saúde.

REFERENCIAS:

ALVES, R.V.; MOTA, J.; COSTA, M.C.; ALVES, J.G.B.. Aptidão física relacionada à saúde de idosos: influência da hidroginástica. **Revista Brasileira de Medicina e do Esporte**, v. 10, n. 1, 2004.

CAVADAS, L. F.; NUNES, A.; PINHEIRO, M.; SILVA, P.T. Abordagem da Menopausa Nos Cuidados de Saúde Primários. **Revista Acta Médica Portuguesa**, v.7, n.23, p.227-236, 2010.

DAVIM, R.M.B.; DANTAS, S.M.M.; LIMA, V.M.; LIMA, J.F.V. O Lazer Diário como Fator de Qualidade de Vida: O Que Pensa um Grupo da Terceira Idade. **Revista Ciência, Cuidado e Saúde**, Maringá, v. 2, n. 1, p. 19-24, jan./jun. 2003.

SANCHES, I. D.; JORGE, L.; PONCIANO, K.R.; PUREZA, D. Y.; ANGELIS, K. Doença Cardiovascular na mulher. **Revista Integração**, Ano 12, n. 44, p.41-48, Jan/Fev/Mar. 2006.

SMELTZER, S. C, BARE, B. G. **Tratado de Enfermagem Médico Cirúrgica**: Brunner e Suddarth . 10 ed. Guanabara/Koogan, 2005. V. 1.