



NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE MULHERES HIPERTENSAS E DIABÉTICAS DA REDE BÁSICA DE SAÚDE

Bruno Compassi e Marilia de Rosso Krug

Universidade de Cruz Alta - UNICRUZ | Programa de Pós-Graduação em Atenção Integral à Saúde

Introdução:

A proporção de pessoas idosas (60 anos ou mais) na população brasileira quase duplicou nos últimos anos, subindo de 8,7% para 15,6%. Com o avanço da idade, surge a importância de investigar formas de manter um envelhecimento saudável. A capacidade funcional está relacionada em conseguir realizar as atividades básica de vida diária, sendo um dos principais fatores para uma boa qualidade de vida.

Objetivo:

Analisar o nível de atividade física de mulheres que participam do Programa Academia da Saúde (PAS), proposto pelas Estratégias de Saúde da Família (ESF) do município de Cruz Alta – RS.

Materiais e Métodos:

Estudo descritivo. Participaram 13 mulheres, sendo 03 da ESF Fátima, 06 da ESF DNER e 04 da ESF Santa Rita. O Instrumento utilizado para identificar o nível de atividade física foi o Questionário Internacional de Atividade Física – IPAQ, versão curta. Os dados foram analisados por meio da estatística descritiva (média e desvio padrão) e inferência (frequência percentual e absoluta).

Resultados:

Os resultados evidenciaram que as participantes apresentaram uma idade média de 69,5 ± 5,30 anos, idade mínima de 62 e máxima de 82 anos. A renda da maioria (53,8%) é de 1,5 salários mínimos. 53,8% têm ensino fundamental incompleto. Todas (100%) são aposentadas e tem acesso aos serviços de saúde. Todas apresentam doenças crônico degenerativas sendo que a maioria (53,8%) tem hipertensão arterial sistêmica (HAS). Quanto ao nível de atividade física observou-se que a maioria (61,5%) foram classificadas como insuficientemente ativas.

Conclusões:

O estudo demonstrou que as mulheres idosas possuem baixa renda, predominância de ensino fundamental incompleto, e alta prevalência de doenças crônico-degenerativas (HAS e DM). A maioria das participantes é classificada como insuficientemente ativa fisicamente, sendo necessário que as ESF revejam a frequência e duração dos programas ofertados na Academia da Saúde.

Palavras-chave:

Nível de atividade física; Mulheres; Idosas; Academia da Saúde; Estudo descritivo

CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA			
Variável	Categoria	N	Valor
Idade	Média ± DP	13	69,5 ± 5,30 anos
	Mínima - Máxima		62 - 82 anos

Achado Principal: Grupo composto por mulheres idosas com idade média de 69,5 anos.
--

PERFIL SOCIOECONÔMICO			
Variável	Categoria	N	%
Renda	1,5 salários mínimos	7	53,8%
	2,0 salários mínimos	5	38,5%
	2,5 salários mínimos	1	7,7%
Escolaridade	Ensino fundamental incompleto	7	53,8%
	Ensino fundamental completo	4	30,8%
	Ensino médio	2	15,4%
Situação trabalhista	Aposentadas	13	100%
Acesso à saúde	Sim	13	100%

Achado Principal: Baixa renda e predominância de ensino fundamental incompleto, porém com acesso universal à saúde.

COMORBIDADES E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA			
Variável	Categoria	N	%
Doenças crônicas	Hipertensão arterial (HAS)	7	53,8%
	Diabetes melitus (DM)	3	23,1%
	HAS + DM	3	23,1%
Nível de atividade física	Insuficientemente ativas	8	61,5%
	Ativas	5	38,5%

Achado Principal: Alta prevalência de doenças crônico-degenerativas (100% das participantes) e maioria classificada como insuficientemente ativa fisicamente (61,5%).
