



RISCO DE DOENÇA CARDIOVASCULAR DE IDOSOS FREQUENTADORES DE UM CENTRO DE CONVIVÊNCIA DO INTERIOR DE MATO GROSSO

Jackselaine Esmeraldo Braga¹
Kamila Trevizanuto Marchi²
Taynara de Quadros da Silva³
Veronica Jocasta Casarotto⁴

RESUMO

O envelhecimento é caracterizado como um percurso natural da vida, podendo ser associado há algumas patologias. Uma das medidas de avaliação que podem ser feitas é a relação cintura quadril que sugere doenças cardiovasculares. Este estudo tem como objetivo verificar o risco de doença cardiovascular de idosos frequentadores de um centro de convivência. Essa pesquisa trata-se de um estudo transversal e quantitativo. Os idosos são de ambos os gêneros que frequentavam o centro de convivência. Neste estudo foram avaliados um total de 63 idosos, sendo 55 mulheres e 8 homens, a média de idade dos idosos é 69 anos. Conforme os resultados das idosas 94,5 % e dos idosos 87,5% possuem a relação de cintura e quadril maior, ou seja, têm um risco de doenças cardiovasculares. Concluímos que a maioria dos idosos possuem um alto risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares.

Palavras-chave: Idosos; Doenças Cardiovasculares; Obesidade.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento pode ser caracterizado como um percurso natural, que em condições associadas na ausência de patologias, não costuma causar problemas ao indivíduo. As alterações fisiológicas do envelhecimento podem ter seus efeitos minimizados com a incorporação de hábitos de vida mais ativos (BRASIL, 2006).

¹BRAGA, Jackselaine Esmeraldo Braga: Graduanda do Curso de Fisioterapia da Faculdade do Vale do Juruena (AJES/MT),jackseaine.braga.acad@ajes.edu.br

²MARCHI, Kamila Trevizanuto: Graduanda do Curso de Fisioterapia da Faculdade do Vale do Juruena (AJES/MT),kamila.marchi.acad@ajes.edu.br

³SILVA, Taynara de Quadros: Graduanda do Curso de Fisioterapia da Faculdade do Vale do Juruena (AJES/MT), taynara.silva.acad@ajes.edu.br

⁴CASAROTTO,Veronica Jocasta: Professora Orientadora da Iniciação Científica,veronica.casarotto@ajes.edu.br



A projeção para o Brasil, realizada pelo IBGE (2010) é que em 2050 a expectativa de vida para as pessoas seja de 81 anos de idade. No estado de Mato Grosso, segundo dados da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílio Contínua (PNAD), de 2015 a 2017 houve adição de 33 mil pessoas na faixa etária com mais de 60 anos (IBGE, 2016).

Devido as alterações fisiológicas, os idosos possuem maior probabilidade de desenvolver doenças cardiovasculares. Os fatores de risco que contribuem para isso são: hipertensão, tabagismo, alto nível de glicose sanguínea, sedentarismo, obesidade e estilo de vida. (TESTON *et al.*, 2016). Outro fator colaborativo é a qualidade nutricional pessoal, sendo um fator desencadeante de doenças crônicas como a obesidade e consequente aumento de risco cardiovascular (NEUMANN *et al.*, 2007).

As doenças cardiovasculares são caracterizadas por afetar tanto o coração, quanto os vasos sanguíneos, sendo desenvolvida por fatores de risco, agentes etiológicos ou condições em que o indivíduo fica suscetível a desenvolver a doença (LENFANT, 2001).

Os fatores de risco modificáveis das doenças cardiovasculares são: sedentarismo, diabetes mellitus, hipertensão arterial sistêmica, tabagismo, etilismo, colesterol e triglicérides elevados, obesidade, elevada circunferência abdominal e pressão arterial. Já os fatores não modificáveis das doenças cardiovasculares incluem herança genética, gênero e idade (WAJNGARTEN, 2010).

A relação cintura quadril (RCQ) é calculado pela divisão dos perímetros da cintura pelo quadril. Os resultados da RCQ que sugerem maiores chances de eventos cardiovasculares têm como índices, para homens maiores que 0,90 cm e para as mulheres maiores que 0,85 cm (CORRÊA *et al.*, 2017).

Neste contexto, este estudo tem como objetivo verificar o risco de doença cardiovascular de idosos frequentadores de um centro de convivência.

2 METODOLOGIA

Essa pesquisa trata-se de um estudo transversal e quantitativo. A população a ser estudada foi idosa de um centro de convivência do interior do Mato Grosso. Esse centro de convivência oferece diversas atividades gratuitas, como baile, hidroginástica, ginástica, aulas de informática, oficinas de pintura, violão, jogos de mesa entre outras atividades.



O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da AJES-Faculdade do Vale do Juruena (CAAE: 08182119.0.0000.8099), de acordo com os aspectos éticos da Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde, que trata das pesquisas realizadas com seres humanos. Após a aprovação do Comitê de Ética, foi agendado um horário com os idosos no centro de convivência para leitura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), os idosos que concordaram com a pesquisa assinaram o TCLE.

Os critérios de inclusão foram idosos com 60 anos ou mais, de ambos os gêneros que aceitarem participar voluntariamente do estudo. Os critérios de exclusão foram idosos que apresentaram dificuldades de compreensão após leitura do TCLE não participaram do estudo.

Foi realizada uma avaliação das medidas antropométricas da cintura e do quadril. Essas medidas são importantes para realizar a relação cintura quadril (RCQ). O RCQ é cálculo pela divisão entre porcentagem da cintura pelo quadril. Foi utilizada uma análise estatística descritiva (média, desvio padrão e porcentagem).

3 RESULTADOS

Neste estudo foram avaliados um total de 63 idosos, sendo 55 idosas (mulheres 87,3%) e 8 idosos (homens 12,7%). A média de idade dos idosos é 69 anos (60 a 80 anos).

Os resultados de 55 idosas (mulheres) em relação a cintura quadril foram: 1(1,8%) idosa apresentou 0,83cm; 2 (3,6 %) idosas obtiveram um resultado de 0,85 cm e 52 (94,5%) idosas o resultado foi de 0,87 a 1,01cm. Segundo Corrêa *et al.* (2017) o RCQ acima de 0,85 cm em mulheres corresponde a risco de doenças cardiovasculares, então 94,5 % das idosas possuem esse risco.

Os resultados de 8 idosos (homens) em relação a cintura quadril foram: 1(12,5%) idoso obteve o resultado 0,90 cm; 7 (87,5 %) idosos apresentaram valores de 0,91 até 1,07cm. Segundo Corrêa *et al.* (2017) o RCQ acima de 0,90 cm em homens corresponde a risco de doenças cardiovasculares, então 87,5 % dos idosos possuem esse risco.

4 DISCUSSÃO

Este estudo verificou o risco de doença cardiovascular de idosos frequentadores de um centro de convivência.



Os resultados indicam que 94,5 % das idosas e 87,5% dos idosos possuem a relação de cintura e quadril maior, ou seja, têm um risco de doenças cardiovasculares. Segundo Navarro *et al.* (2001), uma das complicações pode ter relação com a obesidade. Para Silveira *et al.* (2018), os idosos possuem um maior risco de ser obesos, pois a idade avançada, modifica a composição corporal, diminuindo a massa magra e aumentando o tecido adiposo, um dos locais que mais aumenta a gordura é na região do abdômen, que está associada não somente com doença cardíacas, mas também com doenças respiratórias, diabetes entre outras (QUEIROZ *et al.*, 2020).

A obesidade é caracterizada pelo desequilíbrio entre o consumo de alimentos e o gasto energético (PINHO *et al.*, 2013), de acordo com os as mudanças ocorridas nas últimas décadas relacionadas aos maus hábitos alimentares, sedentarismo entre outros (ALMEIDA *et al.*, 2009).

Recomenda-se que pessoas idosas adquiram e/ou mantenham hábitos saudáveis, com ingestão de alimentos balanceados, com grande quantidade de frutas, peixe e vegetais, diminuindo a ingestão de gordura e açúcares (SOUZA *et al.*, 2016).

O sedentarismo está associado a falta de atividade física, combinado com fatores de obesidade, hábitos de vida, entre outros, pode contribuir para agravar ainda mais a vida dos idoso (ZAITUNE *et al.*, 2007).

Os idosos que possuem uma vida sedentária aumentam os fatores de risco de doença cardiovascular. A prática de atividade física contribui com ações de promoção da saúde, que melhoram a qualidade de vida e auxiliam no controle da pressão arterial. Os idosos ativos apresentam risco de 30% menor de desenvolver pressão alta dos que os sedentários. A redução dos riscos está associada à dedicação, disponibilidade em programa de exercícios. A atividade física vem sendo preconizada como uma grande aliada as pessoas idosas para enfrentar o envelhecimento e as doenças cardiovasculares, auxiliando assim a melhora da qualidade de vida e independência dos idosos (CASSIANO *et al.*, 2020)

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Foi verificado neste estudo que os idosos apresentaram valores alterados da relação cintura quadril, representando um alto risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares.



REFERÊNCIAS

ALMEIDA, R.T; ALMEIDA, M.M.G; ARAÚJO, T.M. Obesidade Abdominal e Risco Cardiovascular: Desempenho de Indicadores Antropométricos em Mulheres. **Arq Bras Cardiol** 2009; 92(5):375-380,

CASSIANO, A.N; SILVAT.S; NASCIMENTO, C.Q; WANDERLEY, E.M; PRADO, E.S; SANTOS, T.M.M; MELLO, C.S; NETO, J.A.B. Efeitos do exercício físico sobre o risco cardiovascular e qualidade de vida em idosos hipertensos. **Ciência & Saúde Coletiva**, 25(6):2203-2212, 2020

CORRÊA, M.M; TOMASI, E; THUME, E; OLIVEIRA, E.R.A; FACCHINI, L. A. Razão cintura-estatura como marcador antropométrico de excesso de peso em idosos brasileiros. **Cad. Saúde Pública** 2017; 33(5):e00195315

IBGE – Instituto Brasileiro de geografia e Estatística. **Censo 2010**. Disponível em: <<https://censo2010.ibge.gov.br/noticias-censo.html?view=noticia&id=1&idnoticia=1272&busca=1&t=ibge-populacao-brasileira-envelhece-ritmo-acelerado>>. Acesso em: 24 de abril de 2020.

IBGE – Instituto Brasileiro de geografia e Estatística. Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios: síntese de indicadores 2015 / IBGE, Coordenação de Trabalho e Rendimento. - Rio de Janeiro: **IBGE**, 2016. Disponível em: <<https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv98887.pdf>>. Acesso em: 24 de abril de 2020.

LENFANT C. Can we prevent cardiovascular diseases in low and middle-income countries? **Bull World Health Organ**. 2001;79:980-2.

NAVARRO, A.M; STEDILLE, M.S; UNAMUNO, M.R.D.L; MARCHINI, J.S. distribuição da gordura corporal em pacientes com e sem doenças crônicas: uso da relação cintura-quadril e do índice de gordura do braço. **Rev. Nutr.**, Campinas, 14(1): 37-41, jan./abr., 2001

NEUMANN, A.I.C.P.; MARTINS, I.S; MARCOPITO, L.F; ARAUJO, E.A.C. Padrões alimentares associados a fatores de risco para doenças cardiovasculares entre residentes de um município brasileiro. **Rev Panam Salud Publica/Pan Am J Public Health** 22(5), 2007.

PINHO, C.P.S; DINIZ, A.S; ARRUDA, I.K.G; FILHO, M.B; COELHO, P.C; SEQUEIRA, L.A.S; LIRA, P.C. Prevalência e fatores associados à obesidade abdominal em indivíduos na faixa etária de 25 a 59 anos do Estado de Pernambuco, **Brasil. Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, 29(2):313-324, fev, 2013

QUEIROZ, C.L; FREITAS, J.C; SÁ, D.P.C. Estudo comparativo dos fatores de risco modificáveis e qualidade de vida de idosos sedentários e idosos praticantes de atividade física. *Revista das Ciências da Saúde e Ciências aplicadas do Oeste Baiano-Higia*. 2020.



ISSN 2595-5519

SOUZA, J. D., MARTINS, M. V., FRANCO, F. S., MARTINHO, K. O., & Tinôco, A. L. (2016). Padrão alimentar de idosos: caracterização e associação com aspectos socioeconômicos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, 19(6), 970-977.

SIQUEIRA, A.S.E.FILHO, A.G.S.LAND, M.G.P. Doença cardiovascular. Opas Brasil 2017. Disponível em: <https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5253:doencas-cardiovasculares&Itemid=1096 > Acesso em: 24 de abril de 2020.

TESTON, E.F; CECILIO, H.P. M; SANTOS, A.L; ARRUDA, G.O; RADOVANOVIC, C. A. T; MARCON, S.S. **Fatores associados às doenças cardiovasculares em adultos.** Artigo original medicina (ribeirão preto) 2016;49(2): 95-102

WAJNGARTEN, Mauricio. O coração no idoso. **Jornal diagnóstico em cardiologia.** 2010. Disponível em: < https://www.cardios.com.br/arquivos_dados/foto_alta/foto-noticia-id-69-f1.pdf > Acesso em: 24 de abril de 2020.

ZAITUNE, M.P.A; BARROS, M.B.A; CÉSAR, C.L.G; CARANDINA, L; GOLDBAUM, M. Fatores associados ao sedentarismo no lazer em idosos, Campinas, São Paulo, Brasil. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, 23(6):1329-1338, jun, 2007