

Grupo de Trabalho Temático (GTT) de Aspectos biodinâmicos do exercício e atividade física - Comunicação Oral

**NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA HABITUAL E O USO DE MEDICAMENTOS
POR MULHERES IDOSAS PARTICIPANTES DE UM PROGRAMA
COMUNITÁRIO DE ATIVIDADE FÍSICA**

Rafaela Gomes dos Santos¹

Douglas de Assis Teles Santos

Claudio Andre Barbosa de Lira

Marília Santos Andrade

Rodrigo Luiz Vancini

O envelhecimento é um processo fisiológico gradual que leva ao declínio funcional progressivo no qual ocorrem mudanças fisiológicas, morfológicas e psicológicas que podem causar impactos na capacidade funcional e aumento da prevalência de doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs) (MALTA et al., 2017). É frequente que pessoas idosas tenham DCNTs, sejam tratadas por médicos de diferentes especialidades e utilizem múltiplas medicações concomitantemente, o que é denominado de polifarmácia (MORTAZAVI et al., 2016). Este quadro faz dos idosos susceptíveis aos efeitos adversos das drogas e interações medicamentosas. Neste sentido, é desejável que a população idosa alie terapias não farmacológicas para o aprimoramento da sua qualidade de vida como, por exemplo, a prática de atividade física regular o que pode diminuir o consumo de medicamentos. O objetivo do presente trabalho foi descrever o perfil de prática da atividade física e a utilização de medicamentos entre mulheres idosas frequentadoras do Programa de Orientação ao Exercício Físico (PROEF) da unidade de Jacaraípe, Serra-ES (Brasil). Nossa amostra foi composta por 54 mulheres com idade média de $68,3 \pm 6,1$ anos as quais responderam a um questionário composto por perguntas fechadas (*informações pessoais e sobre o consumo de medicamentos e a*

¹ Contatos dos autores: rafagomes.edf@gmail.com; datsantos@uneb.br; andre.claudio@gmail.com; marilia1707@gmail.com; rodrigoluizvancini@gmail.com.

atividade física habitual ocupacional, esportiva e de lazer). Essa pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UFES (protocolo - 2.182.182). Nossos resultados demonstraram que a maioria das idosas praticavam apenas uma modalidade de atividade física sendo a ginástica a modalidade mais praticada (79,1%, n=43). Aproximadamente, 20% das idosas 20,3% (n=11) relatou ter pelo menos duas doenças. Quanto ao Índice de Massa Corporal a média da amostra foi de $26,2 \pm 3,1$ kg/m² (mínimo - 20,3 e máximo - 33,3). Apesar de fisicamente ativas, 53,7% das idosas (n=29) estava com sobrepeso/obesidade e fazia uso de medicamentos de forma contínua (79,6%, n=43), sendo que quanto maior idade, maior o consumo, a quantidade e a frequência de uso medicamentos. Os medicamentos mais prevalentes foram para a hipertensão arterial sistêmica - *hidroclorotiazida* (8,6%, n=10), *atenolol* (8,6%, n=10) e *losartana* (5,2%, n=6); e *hipercolesterolemia* (7,8%, n=9, *sinvastatina*). A prevalência de automedicação foi baixa (20%, n=10) e a maioria dos medicamentos era prescrita por médicos 78,2% (n=43). Dentre os médicos que mais prescreviam os medicamentos foram citados os cardiologistas 17% (n=9) e clínico geral 9,4% (n=5). O processo de envelhecimento aumenta a morbidade das pessoas. Nesse contexto, as DCNTs são doenças multifatoriais geralmente associadas à alimentação inadequada, a inatividade física e também a fatores de risco como a obesidade, a hipertensão arterial sistêmica, os altos níveis de glicemia, as dislipidemias, o consumo de álcool e o tabagismo. Evidências mostram que a prática de atividade física regular é uma ferramenta não farmacológica importante para a prevenção e tratamento de DCNTs. Já foi demonstrado que a prática de atividade física regular diminui o risco de mortalidade por doenças cardiovasculares, melhora as funções físicas e pode auxiliar na redução do uso de medicamentos. Assim, ressaltamos a importância de políticas públicas de promoção da saúde para a pessoa idosa que considerem a prática de atividade física. Nesse sentido, nossos resultados preliminares podem servir como ponto de partida para orientar a criação de programas de promoção e educação em saúde que tenham como objetivo o aumento dos níveis de atividade física e consequentemente a redução do uso de medicamentos durante o processo de envelhecimento.

Palavras-chave: Envelhecimento; Atividade Física; Medicamentos; Polifarmácia.

REFERÊNCIAS

MALTA, D. C. et al. Noncommunicable diseases and the use of health services: analysis of the National Health Survey in Brazil. **Revista de Saúde Pública**, v. 51, n. suppl 1, p. 1–10, 2017.

MORTAZAVI, S. S. et al. Defining polypharmacy in the elderly: A systematic review protocol. **BMJ Open**, v. 6, n. 3, p. 1–4, 2016.