

A INFLUÊNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO NA QUALIDADE DE VIDA DE HIPERTENSOS USUÁRIOS DE UMA UNIDADE DE SAÚDE DA FAMÍLIA (USF)

Marziani Moura Mendes Guimarães¹; Rafael Leal Dantas Estrela²

A hipertensão arterial é um relevante fator de risco para morte por doenças não transmissíveis, principalmente no que concerne às doenças cardiovasculares. Assim, acredita-se que esta patologia exerça influência negativa na qualidade de vida de quem a possui, portanto existem progressos no tratamento da hipertensão, apesar deste avanço, a esta ainda é um grave problema de saúde pública, pois atinge um grande número pessoas, principalmente aquelas de maior idade. A atividade física possui valor inestimável nos processos de prevenção e tratamento não medicamentoso da hipertensão, além de contribuir para a melhora da qualidade de vida das pessoas. Deste modo, o presente trabalho teve como objetivo comparar a qualidade de vida de hipertensos que praticam exercícios físicos no projeto Movimenta Cruz das Almas com os que ainda não iniciaram um programa de exercícios físicos. Foi aplicado um Mini-Questionário, o *Minichal*, que é um instrumento para avaliação da qualidade de vida de pacientes hipertensos, o mesmo contém 16 questões organizadas em dois fatores: *estado mental* com 10 questões, *manifestações somáticas* com 6 e uma questão sobre qualidade de vida. As respostas dos domínios estão distribuídas em uma escala de frequência do tipo *Likert* e tem quatro opções de respostas de 0 (Não, absolutamente) 1(Sim um pouco) o 2 (Sim bastante) e a 3 (sim, muito). Nessa escala, quanto mais próximo do (0) melhor a qualidade de vida. O questionário foi aplicado no grupo de usuários que praticam exercício físico na USF do bairro Dona Rosa com participação de 32 pessoas, e com o grupo de 45 usuários da USF do Bairro Vilarejo (BV) que ainda não sofreram a intervenção do professor de Educação Física do projeto Movimenta Cruz das Almas. O perfil do grupo Dona Rosa (DR) foram de pessoas com média de idade de 62,97 anos, com desvio padrão (DP) de $\pm 11,10$, tendo em média o peso de 67,35 kg com e DP= $\pm 11,10$, e altura média de 1,57 m com DP= $\pm 0,050$. No grupo de usuários da USF BV as pessoas possuem idade média de 60,2 anos, com DP= $\pm 10,085$, peso médio de 69,43 kg e DP= $\pm 12,399$ e altura média de 1,56 m, com DP= $\pm 0,07763$. Após a análise dos dados das 16 variáveis do Mini-Questionário identificou-se que avaliados da unidade DR (que praticam exercícios físicos) obtiveram o valor médio de 7.258 com DP= ± 4.281 , já o grupo da USF do BV(sedentários) alcançou uma média de 16.837 e DP= ± 10.636 . Dessa forma, pôde-se considerar que o exercício físico administrado pelo projeto Movimenta Cruz das Almas tem sido um instrumento benéfico para hipertensos,

¹Aluna do curso de licenciatura em Educação Física da FAMAM – Faculdade Maria Milza. e-mail: marzianimg32@hotmail.com.

²Docente do curso de Licenciatura em Educação Física da FAMAM e Coordenador NEEFS/FAMAM

contribuindo para melhores índices de qualidade de vida dos participantes do grupo da USF DR, em comparação aos participantes do grupo da USF BV que ainda serão iniciados na prática de exercícios físicos.

Palavras-chave: Exercício físico; hipertensão arterial; qualidade de vida.