

Evento: XX Jornada de Extensão

**USO DE MEDICAMENTOS ENTRE IDOSOS QUE PRATICAM E NÃO
PRATICAM EXERCÍCIOS FÍSICOS: RELATO DE EXPERIÊNCIA A PARTIR
DA EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA¹**
**MEDICATION USE AMONG THE ELDERLY PEOPLE WHO PRACTICE AND
DO NOT PRACTICE EXERCISES: EXPERIENCE REPORT FROM THE
UNIVERSITY EXTENSION**

**Patricia Maiara Goulart Da Silva², Gabriela Colombi De Lima³, Vanessa
Adelina Casali Bandeira⁴, Angélica Cristiane Moreira⁵**

¹ Estudo vinculado ao Projeto de Extensão Universitária “Educação em Saúde” da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUI)

² Aluna do Curso de Graduação em Educação Física - Bacharelado da UNIJUI, voluntária PROAV/UNIJUI

³ Aluna do Curso de Graduação em Enfermagem da UNIJUI, bolsista PIBEX/UNIJUI

⁴ Farmacêuticas Mestre. Docente do Departamento de Ciências da Vida da UNIJUI

⁵ Professora Mestre do Departamento de Ciências da Vida da UNIJUI, Orientadora, Coordenadora do Projeto de Extensão

INTRODUÇÃO

O cenário brasileiro acerca da população com idade cronológica igual ou superior a sessenta anos vem crescendo substancialmente nas últimas décadas, e ainda, há indicativos que esses números devem aumentar ainda mais. Segundo dados divulgados pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (2018) “em 2060, o percentual da população com 65 anos ou mais de idade chegará a 25,5% (58,2 milhões de idosos), enquanto em 2018 essa proporção é de 9,2% (19,2 milhões)”. Assim, o nosso país que ainda é considerado como jovem, está caminhando para uma população longeva, em razão de que, elementos como o aumento da taxa de idosos em conjunto ao declínio da natalidade no país, influenciam para a veracidade dessas previsões (SILVA, M. et al., 2012). Em vista disso, havendo aumento populacional desses indivíduos pode-se prever um aumento também na utilização de medicamentos. Conforme Bertoldi et al (2014) na população adulta a prevalência no uso de medicamentos contínuos é de 25% enquanto no idosos é de 66%, chegando a 80% na faixa etária acima de 80 anos.

Nesse sentido, o processo de envelhecimento humano é inevitável, e nele ocorrem inúmeras alterações no organismo desses indivíduos, tanto no aspecto biológico quanto fisiológico. Há também uma redução significativa da composição corporal, nas capacidades funcionais, funções neuromusculares, capacidade cardiorrespiratória, e demais sistemas. Logo, pessoas idosas têm maior incidência na manifestação de patologias principalmente decorrentes da idade, nesse caso “merecem destaques doenças e agravos não transmissíveis (DANT), pois exigem acompanhamento constante para que possa evitar o aumento da mortalidade nessa população” (MACIEL, 2010, p. 1025), como doenças do coração, diabetes mellitus, osteoporose, artrites e artroses.

Evento: XX Jornada de Extensão

No entanto, de acordo com Veras (2009, p. 550) “doenças crônicas, bem como suas incapacidades, não são consequências inevitáveis do envelhecimento. A prevenção é efetiva em qualquer nível, mesmo nas fases mais tardias da vida.” Nessa perspectiva, em sua maioria, esses distúrbios podem ser prevenidos ou remediados com uma estratégia não farmacológica, em razão disso, o exercício físico praticado de forma regular e prescrito de modo correto, pode ter ação equivalente a um fármaco, mostrando-se eficiente no combate ou prevenção de diferentes limitações, funcionais ou crônicas, que surgem durante a senescência.

Desse modo, “o exercício físico tem-se mostrado extremamente eficaz para a relação saúde-doença, sobretudo quando se leva em consideração o conceito de saúde como um bem-estar físico, social e mental” (ZAGO, 2010, p. 155). Contribuindo assim para uma vida mais ativa, saudável e longa para esses indivíduos.

Nesse contexto, a partir de atividades de educação em saúde por meio da extensão universitária o presente trabalho tem como objetivo verificar as características de uso de medicamentos entre idosos que praticam e não praticam exercício físico.

METODOLOGIA

O presente trabalho trata-se de um relato de experiência a partir do Projeto de Extensão Universitária “Educação em Saúde”, do Departamento Ciências da Vida, da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul - UNIJUI, em que será realizado um estudo sobre o uso de medicamentos entre um grupo de idosos que praticam exercícios físicos regulares, ou seja, participam de um grupo de atividade física na Universidade e outro que não o realizam, aqueles que são acompanhados no domicílio e preferiram não realizar nenhum exercício físico regular. O projeto foi submetido à análise do Comitê de Ética em Pesquisa da UNIJUI e obteve aprovação sob parecer consubstanciado nº 3.104.922/2019.

As atividades de educação em saúde realizadas pelo projeto contemplam diferentes públicos, sendo crianças, adolescentes, gestantes, comunidade em geral, idosos no domicílio e idosos na Universidade. Para o presente trabalho foram selecionados intencionalmente idosos que praticam e não praticam exercícios físicos, para observação do uso de medicamentos nessa população, todos os envolvidos estão inseridos no referido Projeto de Extensão.

Para coleta de informações das características sociodemográficas e condições de saúde, foi aplicado um questionário baseado no Caderno do Idoso (nº 19) do Ministério da Saúde, identificando a relação do uso de medicamentos com a prática de exercícios físicos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Ao todo foram 29 participantes do estudo, 14 (48,3%) idosos no domicílio e 15 (51,7%) que realizam atividades na Universidade, com idade média de $73,03 \pm 9,39$ anos, 14 (48,3%) do sexo feminino e 15 (51,7%) do sexo masculino. Entre os participantes, apenas um idoso não faz uso de medicamentos. Com base nisso, a média de uso de fármacos foi de $3,52 \pm 2,54$ entre os participantes, sendo de $2,67 \pm 1,54$ medicamentos no grupo que pratica exercícios físicos e de $4,43 \pm 3,10$ medicamentos entre os idosos que não praticam. No total, foram identificados 102 medicamentos em uso pelos idosos, o grupo principal dos locais de ação dos medicamentos

Evento: XX Jornada de Extensão

encontra-se apresentado na tabela 1.

Tabela 1: medicamentos utilizados por idosos praticantes e não praticantes de exercícios físicos de acordo com o grupo principal de ação.

Grupo principal de ação de acordo com a <i>Anatomical Therapeutic Chemical Code</i> (ATC)	Idosos que praticam exercício físico N (%)	Idosos que não praticam exercícios físicos N (%)	Total N (%)
C – Sistema Cardiovascular	12 (80,0)	11 (78,6)	23 (79,3)
A – Trato alimentar e metabolismo	3 (20,0)	6 (42,9)	9 (31,0)
B – Sangue e órgãos formadores de sangue	2 (13,3)	7 (50,0)	9 (31,0)
N – Sistema nervoso	4 (26,7)	4 (28,6)	8 (27,6)
M – Sistema e músculo esquelético	6 (40,0)	1 (7,1)	7 (24,1)
Sistema respiratório	-	3 (21,4)	3 (10,3)
H - Sistema hormonal	1 (6,7)	1 (7,1)	2 (6,9)
G - Sistema geniturinário e hormônios sexuais	-	1 (7,1)	1 (3,4)
L – Antineoplásicos e agente imunomoduladores	-	1 (7,1)	1 (3,4)
J - Anti-infecciosos para uso sistêmico	-	1 (7,1)	1 (3,4)

Nesse sentido, podemos observar um uso superior de medicamentos entre aqueles que não praticam exercícios físicos. No que diz respeito aos idosos que praticam, diante das questões que foram submetidos quanto à diminuição da ingestão de medicamentos após iniciar um programa de atividades na Universidade, todos relataram que não deixaram de consumir nenhum medicamento. No entanto, os entrevistados mencionaram a possibilidade da ingestão não ser maior, justamente por praticarem exercícios físicos de forma regular, e por possuírem uma vida mais ativa. Pois, conforme relatos, os mesmos sentem-se melhor, com menos dores corporais, mais energizados, e acreditam desfrutarem de uma vida com mais qualidade através de um estilo de vida mais saudável.

Quanto aos locais de ação dos medicamentos (tabela 1), observou-se maior consumo daqueles que atuam no sistema e músculo esquelético entre os idosos que praticam exercícios. Esse resultado pode estar relacionado ao fato que, no geral, são medicamentos para prevenir a osteoporose e é provável que esses indivíduos busquem mecanismos para manterem-se aptos a realizar exercícios físicos e os utilizam também como uma forma de melhorar seu quadro clínico.

A partir da análise dos dados identifica-se que a quantidade de medicamentos utilizados pelas mulheres que praticam exercícios é superior quando comparado ao outro grupo. Entretanto, observa-se uma diferença considerável no sexo masculino, visto que os idosos que não praticam exercício físico tomam aproximadamente duas vezes mais fármacos do que o grupo de idosos praticantes.

Evento: XX Jornada de Extensão

Com base nisso, segundo Silva, A. et al. (2012) em nosso país, dentre o alto índice na utilização de medicamentos, é possível observar que, eles são vastamente consumidos entre indivíduos com idade a partir dos 60 anos. E ainda, de acordo com os autores “além dos fatores clínicos que fazem com que os idosos necessitem de farmacoterapia, outros fatores podem estar associados ao uso demasiado de medicamentos, sendo um dos principais a ideia impregnada na sociedade de que a única possibilidade de se ter saúde é consumir saúde” (SILVA, A. et al., 2012, p. 1033). Ou seja, esse pensamento remete a ideia que a população idosa tem, de modo geral, que a melhor ou única solução para uma melhor qualidade de vida é a utilização de medicamentos. No entanto, “o uso de medicamentos por idosos traz como consequência um equilíbrio muito delicado entre risco e benefício. Assim, os mesmos medicamentos que podem prolongar a vida do idoso podem fazê-lo à custa da sua qualidade de vida” (COSTA et al., 2009, p. 127).

Nesse sentido, é importante ressaltar que há uma estratégia não farmacológica tanto para prevenir, como para tratamento ou redução dos índices de doenças, como também nos sintomas das mesmas. Dessa forma, o exercício físico praticado de forma regular, tem ação efetiva no organismo das pessoas e traz resultados satisfatórios para a saúde dos idosos. Sendo assim, Zago (2010) apresenta que, o exercício físico é a principal ferramenta na relação saúde-doença, por promover melhoria na qualidade de vida, especialmente para as pessoas acima de 60 anos, além disso, auxilia na redução de gastos públicos, por prevenir doenças e agravos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Evidencia-se que o uso de medicamentos é frequente na população estudada, e consumidos em maior quantidade entre aqueles que não praticam exercícios físicos. Por isso, utilizar estratégias como a prática de exercícios e outros hábitos saudáveis, é indispensável para que os índices desse consumo não aumentem ainda mais, como também para que essa população possa desfrutar de uma melhor qualidade de vida.

O exercício físico ajuda na manutenção das capacidades físicas e cognitivas, na prevenção e controle de doenças crônicas e seus agravos. Além disso, pode reduzir sintomas da depressão e ansiedade, através da socialização com o outro promove um bem estar físico e mental, e dessa forma, essa relação prática pode reduzir o consumo de medicamentos por esses indivíduos.

PALAVRAS-CHAVE: Atividade física; Envelhecimento; Farmacoterapia; Qualidade de vida.

KEYWORDS: Aging; Drug therapy; Exercise; Quality of life.

REFERÊNCIAS

BERTOLDI, Andréa et al. Perfil sociodemográfico dos usuários de medicamentos no Brasil: resultados da PNAUM 2014. Revista de Saúde Pública, São Paulo, v. 50, s. 2, p. 1- 11, 2016.

COSTA, Renata et al. Uso de medicamentos por idosos: algumas considerações. Geriatria & Gerontologia, Rio de Janeiro, v. 3, n. 2, p. 126-131, 2009.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA - IBGE. Indicadores sociodemográficos

Evento: XX Jornada de Extensão

e de saúde no Brasil. Rio de Janeiro, 2018.

MACIEL, Marcos. Atividade física e funcionalidade do idoso. Motriz, Rio Claro, v. 16 n. 4, p.1024-1032, 2010.

ZAGO, Anderson. Exercício físico e o processo saúde-doença no envelhecimento. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, Rio de Janeiro, vol. 13, n. 1, p. 153-158, 2010.

SILVA, Maitê et al. Relação entre os níveis de atividade física e qualidade de vida de idosos sedentários e fisicamente ativos. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, Rio de Janeiro, vol. 15, n. 4, 2012, p. 635-642.

SILVA, Anderson et al. Cadernos de Saúde Pública, Rio de Janeiro, vol. 28, n. 6, p. 1033-1045, 2012.

VERAS, Renato. Envelhecimento populacional contemporâneo: demandas, desafios e inovações. Revista de Saúde Pública, v. 43, n. 3, p. 548-54, 2009.