

Efeitos da recomendação de distanciamento social devido a pandemia da COVID-19 sobre as condições de saúde e de prática de atividade física em idosos hipertensos.

RESUMO

O objetivo do presente estudo foi investigar os efeitos da recomendação de distanciamento social devido a pandemia da COVID-19 sobre as condições de saúde e de prática de atividade física de lazer em idosos hipertensos. Trata-se de um estudo quantitativo do tipo longitudinal. A amostra foi composta por 65 idosos hipertensos avaliados antes (2019) e ao final da pandemia da COVID-19 no Brasil (período entre março e maio de 2022). Foi aplicado um questionário com perguntas sobre características gerais, condições de saúde (presença de doenças, autoavaliação de saúde, tabagismo, rotina durante a pandemia, entre outras) e prática de atividade física de lazer (nível de prática, tipo de atividade, frequência semanal, minutos por dia e minutos por semana). Foram realizadas as medidas de peso, altura, circunferência de cintura e pressão arterial de repouso. Os dados foram comparados pelo teste T de *student* e teste *Mc Nemar*, considerando como significante $P < 0,05$. Em comparação com os dados antes da pandemia, circunferência de cintura ($101,9 \pm 10,6$ cm x $100,5 \pm 10,6$ cm; $P = 0,03$); pressão arterial sistólica ($132,3 \pm 17,4$ mmHg x $127,9 \pm 15,6$ mmHg; $P = 0,03$); pressão arterial diastólica ($82,6 \pm 9,4$ mmHg x $77,8 \pm 9,9$ mmHg; $P = 0,00$) e pressão arterial média ($99,1 \pm 10,9$ mmHg x $94,5 \pm 11,2$ mmHg; $P = 0,00$) reduziram significativamente. Houve a redução significativa do percentual de indivíduos com a pressão arterial diastólica alterada ($23,1\%$ x $9,2\%$; $P = 0,02$) e aumento da presença de cardiopatias ($29,2\%$ x $38,5\%$; $P = 0,03$). Houve manutenção do índice de massa corporal ($29,4 \pm 4,8$ kg/m² x $29,5 \pm 5,3$ kg/m²; $P = 0,76$), da presença de sobrepeso ($61,5\%$ x $56,9\%$; $P = 0,45$), de risco cardiovascular aumentado ($67,7\%$ x $66,2\%$; $P = 0,99$), de diabetes ($38,5\%$ x $46,2\%$; $P = 0,06$), de doenças osteomioarticulares ($41,5\%$ x $49,2\%$; $P = 0,41$), da avaliação da própria saúde (razoável: $49,2\%$ x $50,8\%$; $P = 0,99$) e do tabagismo ($4,6\%$ x $3,1\%$; $P = 0,99$). Houve manutenção do percentual de idosos que praticavam pelo menos 150 min/sem de atividade física de lazer ($24,6\%$ x $18,5\%$; $P = 0,34$), do nível de prática de atividade física (inativo: $75,4\%$ x $81,5\%$; insuficientemente ativo: $4,6\%$ x $3,1\%$; ativo: $20,0\%$ x $15,4\%$; $P = 0,99$), da frequência semanal ($3,7 \pm 2,3$ vezes/sem x $3,0 \pm 2,6$ vezes/sem; $P = 0,42$), dos minutos por dia ($49,0 \pm 22,8$ min x $35,0 \pm 28,4$ min; $P = 0,15$) e dos minutos por semana ($219,5 \pm 142,9$ min x $161,8 \pm 145,9$ min; $P = 0,30$). Durante a pandemia, 53,8% dos idosos relatou que ficou praticamente isolado (mantendo distanciamento físico de outras pessoas), 35,4% que ficava em casa o tempo todo, 56,9% que saía de casa apenas para realizar atividades essenciais e 15,4%

tiveram COVID-19, sendo que a maioria apresentou sintomas leves. Em conclusão, ao avaliar os efeitos da recomendação de distanciamento social devido a pandemia da COVID-19 em idosos hipertensos, se observou redução da circunferência de cintura, redução da pressão arterial, redução do percentual de indivíduos com a pressão arterial diastólica alterada, aumento da presença de cardiopatias e manutenção da prática de atividade física de lazer, em relação ao nível de prática, frequência semanal, minutos por dia e minutos por semana.

Palavras-chave: Envelhecimento. Hipertensão Arterial. Exercício Físico. Distanciamento Físico.

Effects of social distancing recommendation due to the COVID-19 pandemic on the health conditions and leisure physical activity practice of hypertensive elderly subjects.

ABSTRACT

The aim of the study was to investigate the effects of the social distancing recommendation due to the COVID-19 pandemic on the health conditions and leisure physical activity practice of hypertensive elderly subjects. This is a longitudinal quantitative study. The sample consisted of 65 hypertensive elderly subjects evaluated before (2019) and at the end of the COVID-19 pandemic in Brazil (period between March and May of 2022). A questionnaire was applied with questions about general characteristics, health conditions (presence of diseases, self-assessment of health, smoking, routine during the COVID-19 pandemic, among others) and leisure physical activity practice (level of practice, type of activity, weekly frequency, minutes per day and minutes per week). Measurements of weight, height, waist circumference and resting blood pressure were taken. The data were compared using the student's T-test and Mc Nemar test, considering $P < 0.05$ as significant. Compared to the data before the COVID-19 pandemic, waist circumference ($101.9 \pm 10.6 \text{ cm}$ x $100.5 \pm 10.6 \text{ cm}$; $P = 0.03$), systolic blood pressure ($132.3 \pm 17.4 \text{ mmHg}$ x $127.9 \pm 15.6 \text{ mmHg}$; $P = 0.03$), diastolic blood pressure ($82.6 \pm 9.4 \text{ mmHg}$ x $77.8 \pm 9.9 \text{ mmHg}$; $P = 0.00$), and mean blood pressure ($99.1 \pm 10.9 \text{ mmHg}$ x $94.5 \pm 11.2 \text{ mmHg}$; $P = 0.00$) were significantly reduced. There was a significant reduction in the percentage of individuals with altered diastolic blood pressure (23.1% x 9.2% ; $P = 0.02$) and an increase in the presence of heart diseases (29.2% x 38.5% ; $P = 0.03$). The body mass index ($29.4 \pm 4.8 \text{ kg/m}^2$ x $29.5 \pm 5.3 \text{ kg/m}^2$; $P = 0.76$), presence of overweight (61.5% x 56.9% ; $P = 0.45$), increased cardiovascular risk (67.7% x 66.2% ; $P = 0.99$), diabetes (38.5% x 46.2% ; $P = 0.06$), osteoarticular diseases (41.5% x 49.2% ; $P = 0.41$), self-assessment of health (reasonable: 49.2% x 50.8% ; $P = 0.99$), and smoking (4.6% x 3.1% ; $P = 0.99$) remained stable. The percentage of elderly subjects who practiced at least 150 min/week of leisure physical activity (24.6% x 18.5% ; $P = 0.34$), the level of physical activity practice (inactive: 75.4% x 81.5% ; insufficiently active: 4.6% x 3.1% ; active: 20.0% x 15.4% ; $P = 0.99$), weekly frequency (3.7 ± 2.3 times/week x 3.0 ± 2.6 times/week; $P = 0.42$), minutes per day ($49.0 \pm 22.8 \text{ min}$ x $35.0 \pm 28.4 \text{ min}$; $P = 0.15$), and minutes per week ($219.5 \pm 142.9 \text{ min}$ x $161.8 \pm 145.9 \text{ min}$; $P = 0.30$) remained stable. During the COVID-19 pandemic, 53.8% of elderly people reported that they remained practically isolated (maintaining physical distance from other people), 35.4% stayed at home all the time, 56.9% left the house only to perform essential activities, and 15.4% had COVID-19, with most having

mild symptoms. In conclusion, when evaluating the effects of social distancing recommendations due to the COVID-19 pandemic on hypertensive elderly subjects, a reduction in waist circumference, blood pressure, and percentage of subjects with altered diastolic blood pressure were observed, along with an increase in the presence of heart disease and the maintenance of leisure physical activity practice in terms of practice level, weekly frequency, minutes per day, and minutes per week.

Keywords: Aging. Hypertension. Physical exercise. Physical distancing.