



UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

FELIPPE SABINO DA COSTA JÚNIOR

**ESTUDO DO PERFIL DE ADULTOS E IDOSOS HIPERTENSOS
CADASTRADOS NO PROGRAMA SERATIVO**

RECIFE
2023

FELIPPE SABINO DA COSTA JÚNIOR

**ESTUDO DO PERFIL DE ADULTOS E IDOSOS HIPERTENSOS CADASTRADOS
NO PROGRAMA SERATIVO**

Artigo apresentado à disciplina de Seminário de Trabalho de Conclusão de Curso II, do Curso de Educação Física do Departamento de Educação Física (Bacharelado), da Universidade Federal de Pernambuco (UFPE), como requisito para a aprovação na disciplina na disciplina Seminário de Trabalho de Conclusão de Curso II.

Orientador: Paulo Roberto Cavalcanti Carvalho
Titulação: Doutor

RECIFE
2023

**Ficha de identificação da obra elaborada pelo
autor, através do programa de geração automática
do SIB/UFPE**

COSTA JÚNIOR , Felipe Sabino da .

Estudo do perfil de adultos e idosos hipertensos cadastrados no programa
serativo / Felipe Sabino da COSTA JÚNIOR . - Recife, 2023.
29, tab.

Orientador(a): Paulo Roberto Cavalcanti CARVALHO

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal de
Pernambuco, Centro de Ciências da Saúde, Educação Física - Bacharelado,
2023.

Inclui referências, apêndices, anexos.

1. Hipertensão Arterial . 2. Atividade Física. 3. Exercício Físico. I.
CARVALHO, Paulo Roberto Cavalcanti . (Orientação). II. Título.

790 CDD (22.ed.)

FOLHA DE APROVAÇÃO

FELIPPE SABINO DA COSTA JÚNIOR

ESTUDO DO PERFIL DE ADULTOS E IDOSOS HIPERTENSOS CADASTRADOS NO PROGRAMA SERATIVO

Artigo apresentado à disciplina de Seminário de Trabalho de Conclusão de Curso II do Curso de Educação Física do Departamento de Educação Física (Bacharelado), da Universidade Federal de Pernambuco (UFPE), como requisito final.

Aprovada em: 03/05/2023.

BANCA EXAMINADORA

Documento assinado digitalmente
 PAULO ROBERTO CAVALCANTI CARVALHO
Data: 11/05/2023 16:30:39-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Profº Drº Paulo Roberto Cavalcanti Carvalho
Universidade Federal de Pernambuco

Documento assinado digitalmente
 BARBARA AMARAL BRUNO SILVA
Data: 11/05/2023 17:30:45-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Barbara Amaral Bruno Silva
Hospital das Clinicas/UFPE/EBSERH

Documento assinado digitalmente
 GUSTAVO BISPO COSTA
Data: 14/05/2023 10:36:26-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Gustavo Bispo Costa
Universidade Federal de Pernambuco

RECIFE
2023

RESUMO

O presente estudo se trata de um artigo original no qual o objetivo deste estudo foi descrever o perfil dos adultos e idosos que são cadastrados no programa SerAtivo da Universidade Federal de Pernambuco. No método, os participantes tinham mais de 18 anos, sendo que os que se encaixaram nos critérios de inclusão foram homens e mulheres e tinham entre 50 e 80 anos, eles assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), responderam o Questionário de Atividade Física Habitual com 16 questões, onde eles responderam qual sua principal ocupação, quantos exercícios eles praticavam, por quantas horas na semana e por quantos meses no ano e se em sua ocupação e atividades de lazer eles suavam, e retirados os dados precisos que foram tabulados no Excel. Resultados: 90% dos participantes praticam no mínimo uma atividade física, aproximadamente 50% praticam atividades por 150 minutos semanais. Considerações Finais: É importante criar métodos de adesão a práticas de atividades físicas e/ou exercícios físicos e um acompanhamento médico para que a hipertensão possa ser controlada ou evitada, pois com o diagnóstico as devidas precauções poderão ser tomadas de forma medicamentosa ou através da atividade física. E que assim o perfil ativo da população no geral melhora, diminuindo o número de pessoas com doenças crônicas não transmissíveis.

Palavras-chave: Hipertensão Arterial. Atividade Física. Exercício Físico.

ABSTRACT

The present study is an original article in which the objective of this study was to describe the profile of adults and elderly people who are registered in the SerAtivo program at the Federal University of Pernambuco. In the method, the participants were over 18 years old, and those who fit the inclusion criteria were men and women and were between 50 and 80 years old, they signed the Free and Informed Consent Form (TCLE), answered the Questionnaire of Habitual Physical Activity with 16 questions, where they answered what their main occupation, how many exercises they practiced, for how many hours a week and for how many months a year and if in their occupation and leisure activities they sweated, and the precise data that were removed tabulated in Excel. Results: 90% of the participants practice at least one physical activity, approximately 50% practice activities for 150 minutes a week. Final Considerations: It is important to create methods of adherence to physical activities and/or physical exercises and medical follow-up so that hypertension can be controlled or avoided, because with the diagnosis, the necessary precautions can be taken with medication or through physical activity. physical. And so the active profile of the population in general improves, reducing the number of people with chronic non-communicable diseases.

Key-words: Arterial Hypertension. Physical activity. Physical exercise.

SUMÁRIO

1.INTRODUÇÃO.....	07
2.OBJETIVOS.....	09
2.1 Objetivo Geral.....	09
2.2 Objetivos Específicos.....	09
3.REFERENCIAL TEÓRICO.....	10
3.1 Conceito de Hipertensão.....	10
3.2 Importância da Atividade Física.....	11
4.METODOLOGIA.....	13
5.RESULTADOS.....	14
6.DISSCUSSÕES.....	16
7.CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	20
REFERÊNCIAS.....	21
ANEXOS.....	24
Anexo A.....	24
Anexo B.....	25
Anexo C.....	26
APÊNDICES.....	27
Apêndice A.....	27
Apêndice B.....	29

1. INTRODUÇÃO

A hipertensão arterial é uma doença causada por vários fatores, relacionada a motivos genéticos e motivos de risco variáveis, como má alimentação (dietas hipercalóricas e ricas em sal), estresse, tabagismo, sedentarismo e inatividade física, tornando-se uma razão de risco autônomo para o infarto do miocárdio (IMPROTACARIA, 2022).

A hipertensão arterial (HA) é a doença crônica que mais afeta os brasileiros, contribuindo de forma direta ou indireta, para que metade das mortes por doenças cardiovasculares, assim a HA se tornou principal doença crônica não transmissível (DCNT) que atacando 32,5% dos adultos e mais de 60% dos idosos. Para que haja um controle e da HA estratégias de atividades de saúde buscando a adesão de um estilo de vida saudável, devem ser criadas e adotadas medidas para a sua atenuação (BORGES et al., 2022).

Segundo Rodrigues et al. (2021) indícios de que no ano 2000 aproximadamente 26% da população mundial era hipertensa e que em 2025 será um aumento expressivo de 60%, ocorrendo mais nos países em desenvolvimento. Porém esse avanço não vem apresentando uma uniformidade, já que países de rendas baixa e média têm demonstrado um progresso significativo (31,5%) em comparação aos de renda alta (28,5%) (JULIÃO et al., 2021).

Já no Brasil, simplesmente 22,5% da população brasileira eram suficientes ativos em 2013. Levando em consideração as capitais brasileiras o Ministério da Saúde apontou uma prevalência de 37,6% dos adultos e idosos são suficientemente ativos fisicamente, e que a dominância da prática de atividades físicas (PAF) é ainda menor nos adultos com hipertensão arterial, dislipidemias ou diabetes de acordo com a média populacional (SILVA; BOING, 2021).

O Governo Federal em 2011, perante esses dados, desenvolveu o Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das DCNT no Brasil 2011-2022, que considera os modos saudáveis e a execução regular de atividade física, já que vários benefícios à saúde estão associados à sua prática. Tornando-se uma condição não farmacológica e também como proteção para inúmeras enfermidades (SILVA; BOING, 2021).

Visando abordar a problemática sobre quais os perfis dos adultos e idosos hipertensos com relação à atividade física, esse trabalho justifica-se pelo fato de

mostrar para a sociedade o perfil do hipertenso mostrando suas características, como o nível de atividade física, hábitos e observar se eles estão mais ativos ou inativos fisicamente. E também tem o motivo pessoal, já que tenho familiares próximos que são hipertensos, fazendo com que tenha a vontade de compreender melhor a doença.

2. OBJETIVOS

2.1 GERAL

Descrever o perfil dos adultos e idosos hipertensos que são cadastrados no programa SerAtivo da Universidade Federal de Pernambuco.

2.2 ESPECÍFICOS

Mostrar o perfil dos adultos e idosos hipertensos do programa SerAtivo que praticam exercício físico;

Caracterizar o tempo de prática de exercício físico dos adultos e idosos hipertensos cadastrados no programa SerAtivo.

3. REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 Conceito de Hipertensão

A hipertensão arterial é uma das essenciais doenças cardiovasculares, são elas doença vascular periférica, insuficiência cardíaca, acidente vascular encefálico, e também retinopatia hipertensiva e insuficiência renal crônica. tornando-se uma doença gênica melindrosa com grande associação a motivos demográficos, genéticos e ambientais (DE LIMA FILHO et al., 2023).

A hipertensão arterial caracteriza-se pelos padrões pressóricos sanguíneos aumentados, com níveis idênticos ou proeminentes a 140 mmHg para a pressão sistólica e 90 mmHg na diastólica, tornando-se uma condição de ameaça a saúde de pessoas hipertensas sendo risco para enfermidades cerebrovasculares e cardiovasculares e também agravantes como condições biológicas (obesidade, diabetes), socioeconômicas (escolaridade, renda, índice de desenvolvimento humano) e comportamentais (inatividade física , tabagismo e alimentação) (RODRIGUES et al., 2021).

Apesar da fácil detecção, até este momento é uma doença subdiagnosticada e não muito controlada, determinada após 2 aferições no membro superior direito com o indivíduo sentado em repouso, em intervalos aproximados de 4 a 6 horas, num período de duas semanas (DOURADO; DOS SANTOS, 2023).

De acordo com Gomes, et al. (2017) a hipertensão mata cerca de 9,4 milhões de pessoas no mundo todos os anos, sendo considerado o maior fator de risco por morte e invalidez. No Brasil, em torno de 31 milhões de pessoas padecem com hipertensão, enfermidade encarregada por 1.683 mortes intra-hospitalares.

Em 2019 segundo a Pesquisa Nacional de Saúde mais de 38 milhões de brasileiros com mais de 18 anos sofrem com a hipertensão arterial no território nacional, o crescimento na predominância da HA na sociedade vem relacionado a particularidades na condição de vida como envelhecimento da população, sexo, agregado a hábitos de vida não saudáveis como péssima alimentação, tabagismo, obesidade, consumo de álcool, falta de atividade física, sedentarismo, fatores socioeconômicos (JULIÃO et al., 2021; DE LIMA FILHO et al., 2023). E conforme a faixa etária muda sua predominância aumenta sendo 44,4% para indivíduos de 60 a

64 anos, 52,7% entre as de 65 e 74 anos e 55% para os acima de 75 anos (DOURADO; SANTOS, 2023).

De acordo com Portela et al. (2017) o fato de os indivíduos possuírem pai e/ou mãe hipertensos têm maior disponibilidade de para desenvolverem hipertensão arterial, mesmo com essa predisposição para o desenvolvimento da hipertensão arterial a sua motivação ainda não está muito bem explicitada. Contudo é comum a apresentação dessas anormalidades vasculares e autonômicas nesse público e o aparecimento desta patologia vem sendo considerada significativa antes mesmo da aparição das alterações dos níveis pressóricos.

3.2 Importância da Atividade Física

A prática regular de atividade física tem capacidade de melhorar a pressão arterial, redução do risco de morte, aperfeiçoar o peso corporal, risco cardiovascular e marcadores de inflamação, entre outros malefícios. Mesmo assim, supõe-se que mais de 1,4 bilhão de adultos sejam inativos mundialmente. Características individuais como ser homem, jovem, ter maior renda e escolaridade, um melhor entendimento sobre saúde, estão relacionados a PAF. Assim como o ambiente em que vivem, serviços de saúde e infraestrutura propícia para as práticas estão associados a altos níveis de PAF (SILVA; BOING, 2021).

O exercício físico reduz os padrões pressóricos, que por sua vez, é extremamente favorável para pessoas hipertensas, sendo muito eficaz para o praticante (IMPROTA-CARIA, 2022). A realização de exercícios de forma regular não é apenas recomendada devido aos benefícios na atenuação da pressão arterial do indivíduo, do mesmo modo que, tem o efeito atenuar as morbidades e mortalidades cardiovasculares em pessoas hipertensas. Os mesmos induzem adaptações vasculares em hipertensos como vasodilatação dependente do endotélio (OLIVEIRA et al., 2021).

As atividades físicas são recomendadas para a redução dos níveis de pressão arterial, assim como exercícios aeróbicos leves e moderadas tem esse mesmo efeito pois melhoram o controle barorreflexo da frequência cardíaca, além de que é um controlador dos fatores de risco da hipertensão (GOMES et al., 2017).

O exercício aeróbio em idosos atua na prevenção da perda da vasodilatação endotelial. Relacionado a esse efeito benéfico está o aumento do estresse de

cisalhamento na parede vascular acarretada pelo exercício, que amplia a produção de óxido nítrico e aumenta a expressão de óxido nítrico sintase e assim dilatando todos os vasos sanguíneos (WACLAWOVSKY et al., 2021).

O óxido nítrico é o fator essencial para a redução da pressão arterial, produzido por células endoteliais proporciona uma menor resistência periférica, por ser um importante vasodilatador. Com sua maior produção em indivíduos ativos do que em inativos, já que pelo fato da circulação sanguínea é aumentada através do exercício, promove um maior cisalhamento endotelial, que tem uma grande sensibilidade ao óxido nítrico (VIEIRA- SOUZA et al., 2023).

Já o treinamento de força, é recomendado e aplicado em inúmeras modalidades esportivas, também utilizado na promoção da saúde e precaução de doenças e problemas metabólicos (MELLO et al., 2017). O treinamento de força é indicado para todo público em geral e tem como característica a interferência e resistência externa aplicada aos músculos ou seus grupos musculares, com o objetivo de ganho de hipertrofia, potência, força e desempenho motor podendo ser realizados com peso corporal, pesos livres, aparelho de musculação entre outros e benefícios como atenuação no controle de peso, diabetes, pressão arterial, taxas de mortalidade, e aumento da qualidade de vida (DOMINSKI et al., 2020).

Inúmeros protocolos podem ser traçados aplicando múltiplas variáveis, isto é, volume, intensidade, ordem dos exercícios, frequência semanal e o descanso entre séries e exercícios, tais variáveis podem gerar adaptações em vários sistemas biológicos e chegar em objetivos específicos a longo prazo (JAMBASSI FILHO et al., 2023). Segundo Marques et al. (2015) diante de tantos benefícios conhecidos no tratamento para hipertensão arterial, o exercício físico livre de perigos para os hipertensos. Antes mesmo de iniciarem atividade física, alguns pacientes precisam de avaliação médica com a finalidade de:

- ° Identificar um condicionamento apropriado ou pertinente à execução determinada de atividade/desporto.
- ° Adequar programas de exercício de acordo com as especificidades ou condição clínica do paciente.
- ° detectar doença cardiovascular oculta.
- ° Descobrir pessoas com grau elevado de risco cardiovascular, como os que não tem hipertensão comedida, angina instável e diabetes demasiada.

4. METODOLOGIA

O tipo de estudo foi transversal, quantitativo. O público-alvo foram homens e mulheres hipertensos que participam do programa SerAtivo da Universidade Federal de Pernambuco, o processo de inclusão foi o participante ser hipertenso.

A amostragem foi feita com 20 participantes sendo 4 homens e 16 mulheres hipertensos acima dos 18 anos com quadro clínico de hipertensão independente de apresentarem outra doença, os participantes aprovados para a pesquisa tinham entre 50 e 80 anos. Os instrumentos e os procedimentos os participantes assinaram O Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), preencheram a ficha de avaliação e por fim responderam o Questionário de Atividade Física Habitual um questionário com 16 perguntas, onde eles responderam qual a sua principal ocupação, sua rotina diária no trabalho ou em casa, se suam, quantas atividades praticam, quantas horas por semanas e por quanto meses praticaram atividades nos últimos 12 meses e que através deles fossem coletados os dados da pesquisa.

5. RESULTADOS

No (gráfico 1) observamos que os participantes nos últimos 12 meses em sua total maioria adotaram a prática de exercícios, sendo que apenas 10% deles não a realização de nenhuma atividade ou exercício físico antes de entrarem no grupo de pesquisa e que dos 90% praticantes, 50% praticam 2 exercícios e 40% apenas 1.

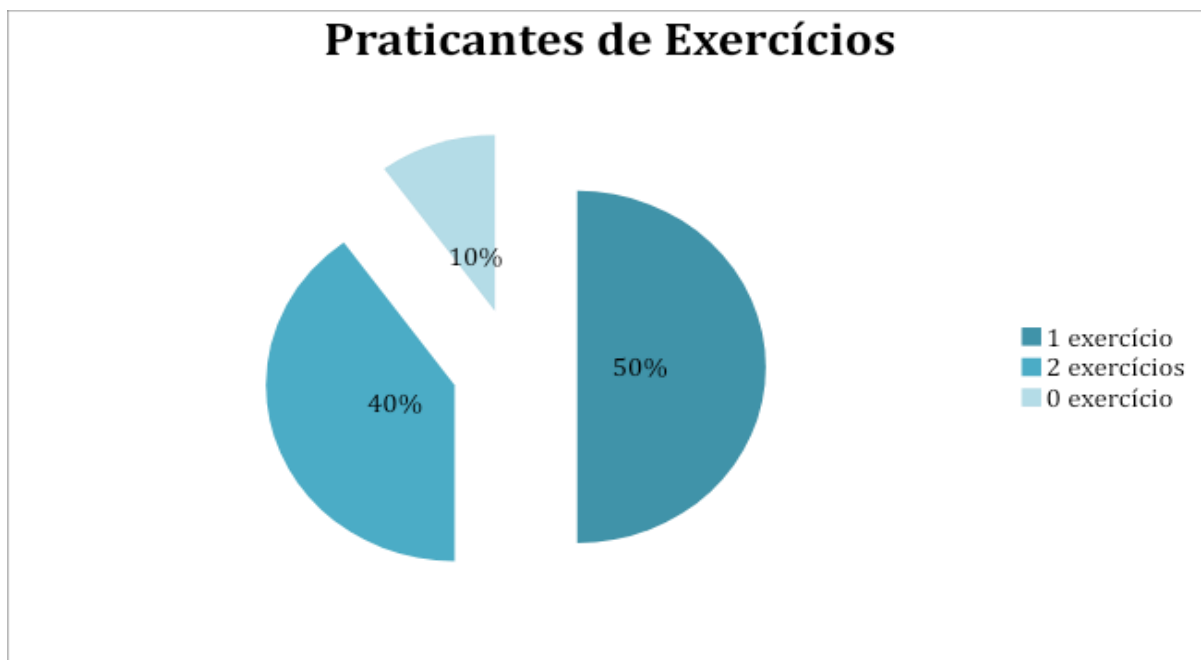


Gráfico 1: Quantos praticam exercícios, identificando quantos são sedentários ou ativos.

O (Gráfico 2) apresenta a quantidade de horas que os participantes ativos praticam exercícios durante a semana, levando em consideração que para os indivíduos adultos o ideal são 150 min semanais (2 horas e 30 minutos). Assim, 11% praticam menos de 1 hora, 22% entre 1 e 2 horas, 17% entre 2 e 3 horas, 11% entre 3 e 4 horas e 39% mais de 4 horas semanais.



Gráfico 02: Ativos, suficientes ativos e inativos. De acordo com as horas praticadas na semana.

No (Quadro 3) mostra há quanto tempo eles vêm praticando os exercícios, 28% vêm realizando atividades há menos de 6 meses, 24% entre 6 meses e 1 ano e 48% a mais de um ano.



Gráfico 3: meses praticados, identificando a quanto tempo, praticam alguma atividade ou exercício.

6. DISCUSSÕES

A hipertensão é uma enfermidade subestimada, devido ao fato de poucos indivíduos terem acesso ao diagnóstico médico, ainda que determinadas regiões possuem artifícios satisfatórios, indivíduos menos atentos a sua saúde tendem a permanecer sem análise médica (ZANGIROLANI et al., 2018).

A compreensão dos níveis de hipertensão arterial é de imensa relevância para os planejamentos dos meios terapêuticos e também as ações a serem usadas pelos usuários, por esse motivo, a importância de um acompanhamento especializado nas unidades de saúde. Como a idade tem uma relação direta com a pressão arterial, já que, os níveis pressóricos sistólicos e diastólicos têm a probabilidade de aumentar até os 60 anos. A hipertensão arterial, assim como outras doenças crônicas são estimuladas por razões de riscos modificáveis, como consumo de bebidas alcoólicas, tabagismo, alimentação inadequada e sedentarismo (CAVALCANTI et al., 2019).

Pacientes que participaram de grupos de educação de saúde foram constatados, que eles passaram a cuidar melhor de si devido a confiança adquirida com o conhecimento das complicações e os riscos das doenças. E quando bem utilizada há uma diminuição nos níveis glicêmicos e pressóricos e na quantidade de consultas médicas, tornando essas atividades educativas primordiais para a aceitação do tratamento da HA que ainda permanece baixa. E que aproximadamente de 40% a 60% das pessoas diagnosticadas com HA não fazem o tratamento prescrito, com dados semelhantes o número de adesão ao modo de vida benéfico, tendo em vista que o exercício físico associado comportamentais e alimentares trazem melhorias satisfatórias para os doentes (BORGES et al., 2022).

Diante desse relato, os resultados apresentados foram muito satisfatórios, tendo em vista que a maioria dos integrantes 90% realizam atividade e/ou exercício físico. Pode ser considerado um grande avanço, já que suas práticas são um dos pilares para a prevenção ou redução da hipertensão arterial, seja ela por recomendação ou por opção própria. Mesmo assim, ainda há inúmeras pessoas que não têm conhecimento da doença por ela se apresentar de forma assintomática, fazendo com que as pessoas só venham a ter conhecimento da doença da pior forma.

A maior taxa de letalidade causada pela hipertensão é em sujeitos do sexo masculino contradizendo estudos (RODRIGUES et al., 2021). Enquanto isso as mulheres vêm possuindo uma maior predominância nos casos de hipertensão arterial

em comparação aos homens, tendo em vista que, os homens vivem menos que as mulheres, elas demonstram mais enfermidades e buscam mais os serviços de saúde se comparado aos homens. Talvez pelo fato dos homens se queixarem pela flexibilização de horário e disponibilidade de tempo para a busca de cuidados médicos, simultaneamente, buscarem com mais frequência os serviços de saúde, as mulheres dispõem de uma chance maior de adquirir o diagnóstico clínico sobre sua condição (JULIÃO et al., 2021).

Por isso é compreensível o quantitativo de mulheres participantes na pesquisa, tendo em vista que os homens tenham mais dificuldades em procurar auxílio médico para exames rotineiros, enquanto as mulheres acabam procurando ajuda profissional adequada e além de mudanças nos hábitos alimentares acabam procurando aderindo à prática esportiva como auxílio no controle da hipertensão. Assim devem ser redobrados os cuidados na população no geral, porém com um cuidado maior com os homens já que eles vêm sofrendo com a doença sem o conhecimento dela.

Alto grau de escolaridade, morar próximo a parques ou outros espaços públicos, nível financeiro elevado, possuir plano de saúde junto às características como ser branco e jovem e residir em áreas urbanas é um grande motivo para a adesão à atividade física (SILVA; BOING, 2021).

Informações sobre a inatividade física trazem dados de 3 milhões de falecimentos anuais, representando-a como um essencial fator de risco para as DCNT, aumentando a prevalência de hipertensão em indivíduos inativos. No Brasil aproximadamente 16,2% dos adultos não fazem a prática da atividade física regular. E a realização de no mínimo 30 minutos de atividade ou exercício diários são recomendados a atenuação dos níveis pressóricos (ZANGIROLANI et al., 2018).

Mesmo com as inúmeras criações de ações de promoção da atividade física, como a criação de ambientes especializados com instalações e materiais adequados para a realização de exercícios e com a qualificação de profissionais, a adesão ainda está muito distante do que se espera. Recentemente um estudo na Noruega ratificou que a execução de atividade física está associada à longevidade de indivíduos que não fumam. Cidadãos com alto preparo físico e que não fumam, 48,8% sobreviveram até 85 anos, ao mesmo tempo que os não fumantes, porém com baixo preparo, apenas 27,9% (SZWARCOWALD et al., 2015).

Conforme Silva e Boing (2021) pessoas que tiveram como indicação de um profissional da saúde a realização da prática de atividade física aumentaram as

possibilidades de serem suficientemente ativo e que o mesmo efeito serviu para idosos que receberam a orientação possuíram 18% de chance de se tornarem mais ativos em relação aos que não receberam.

Assim, corrobora com o maior número de integrantes idosos buscando métodos anti-hipertensivos, e em questão a adesão à prática de atividades físicas através de recomendações médicas, trazendo benefícios e aumentando a probabilidade de uma vida mais duradoura e saudável.

As pesquisas dos hábitos de vida na população idosa, em particular nos homens, já que em relação ao sexo oposto procuram menos os serviços de saúde, com a argumentação de incompatibilidade nos horários de trabalho e dos serviços médicos. E também quando comparados aos homens mais jovens, os idosos tiveram um crescimento de 82,4% na procura de assistência. A adesão aos hábitos de vida saudáveis contribui para uma qualidade de vida melhor atuando na precaução e no avanço das doenças e a não adesão juntos com as comorbidades se tornam ameaças no desenrolamento de danos em órgãos-alvos em hipertensos (CAVALCANTI et al., 2019).

Santos et al. (2023) relatam que estudos realizados em vários países referente ao treinamento resistido comprovaram a sua eficácia hipotensora, com a recomendação de moderada a 70% da carga máxima, para que seja incluída na prática dos idosos hipertensos para assim melhorar o controle da pressão arterial e neuromuscular atenuando os riscos de doenças cardiovasculares. Já o treino combinado também tem seu efeito hipotensor no sistema cardiovascular e em outros benefícios no corpo do praticante.

Segundo Bottcher e Kokubun (2017) a resistência aeróbica é o elemento mais apreciado na literatura. Apresentar baixo grau de aptidão física cardiorrespiratória está mais relacionado ao maior risco em adquirir hipertensão do que em sujeitos aptos fisicamente, onde a cada 1% na melhora do condicionamento cardiorrespiratório atenua em torno de 19% no risco de aparição de doenças. Já o baixo nível de aptidão traz prejuízos às atividades diárias, reduzindo a possibilidade de realização de exercícios em 30%, onde também o consumo de oxigênio relacionado à hipertensão é de 18%.

Diante disso, independente de qual atividade ou exercício será praticada, mostra que o importante é não se manter inativo. Para que enfermidades sejam reduzidas ou evitadas, e que nos casos de pessoas hipertensas foi comprovado o alto benefício em

suas práticas fazendo que com os altos níveis pressóricos sejam reduzidos e controlados.

O acesso aos espaços de práticas de atividades físicas tem sido um grande problema, fazendo-se necessário estratégias de políticas públicas para que esses locais sejam implantados ou reformados visando o público mais frágeis que são os de baixa renda e nível de escolaridade baixo. Criação de projetos para atrair o público tanto para a prática como para a realização de consultas para que eles tenham conhecimento do seu quadro clínico.

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados mostraram que as mulheres são as que mais participam no projeto e também que mais buscam ajuda para uma melhor condição de vida. Explicando justamente o fato de terem participado mais mulheres do que homens, além do mais a maior surpresa foi que 90% dos entrevistados praticam no mínimo 1 atividade física caracterizando um avanço na adesão de sua prática.

Fazendo-se importante criações de métodos de adesão a práticas de atividades físicas e/ou exercícios físicos e um acompanhamento médico para que a hipertensão possa ser controlada ou evitada, pois com o diagnóstico as devidas precauções poderão ser tomadas de forma medicamentosa ou através da atividade física. E que assim o perfil ativo da população no geral melhora, diminuindo o número de pessoas com DCNT.

REFERÊNCIAS

Bottcher, Lara Belmudes e Kokubun, Eduardo. COMPARAÇÃO DOS NÍVEIS DE APTIDÃO FÍSICA ENTRE HIPERTENSOS E NORMOTENSOS. Revista Brasileira de Medicina do Esporte [online]. 2017, v. 23, n. 2 [Acessado 25 Abril 2023], pp. 114-117. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1517-869220172302168562>>. ISSN 1806-9940. <https://doi.org/10.1590/1517-869220172302168562>.

Borges, Fernanda Moura et al. Estratégias para promoção da saúde e seus impactos na qualidade de vida de adultos hipertensos: revisão integrativa. Cadernos Saúde Coletiva [online]. 2022, v. 30, n. 1 [Acessado 15 Abril 2023], pp. 146-157. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1414-462X202230010110>>. Epub 10 Jun 2022. ISSN 2358-291X. <https://doi.org/10.1590/1414-462X202230010110>.

Cavalcanti, Marcos Vinicius de Araújo et al. Hábitos de vida de homens idosos hipertensos. Revista Gaúcha de Enfermagem [online]. 2019, v. 40 [Acessado 25 Abril 2023], e20180115. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1983-1447.2019.20180115>>. Epub 18 Fev 2019. ISSN 1983-1447. <https://doi.org/10.1590/1983-1447.2019.20180115>.

DE LIMA FILHO, Carlos Antonio et al. Educação em saúde como estratégia prestada por enfermeiros a pacientes com hipertensão na perspectiva dos cuidados primários. Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR, v. 27, n. 2, p. 1027-1037, 2023.

Dominski, Fábio Hech et al. Pesquisa em treinamento de força no Brasil: análise dos grupos e produção científica. Revista Brasileira de Ciências do Esporte [online]. 2020, v. 42 [Acessado 19 Abril 2023], e 2024. Disponível em: <<https://doi.org/10.1016/j.rbce.2019.02.002>>. Epub 06 Jul 2020. ISSN 2179-3255. <https://doi.org/10.1016/j.rbce.2019.02.002>.

DOURADO, Carla Solange Melo Escórcio; DOS SANTOS, Andrew Guilherme Oliveira. Prevalência de internações e mortalidade por hipertensão arterial sistêmica: análise de dados do datasus. Revista Saúde. com, v. 19, n. 1, 2023.

Gomes, Moisés Felipe Pereira et al. The Effect of Physical Resistance Training on Baroreflex Sensitivity of Hypertensive Rats. Arquivos Brasileiros de Cardiologia [online]. 2017, v. 108, n. 6 [Acessado 18 Abril 2023], pp. 539-545. Disponível em: <<https://doi.org/10.5935/abc.20170065>>. Epub 25 Maio 2017. ISSN 1678-4170. <https://doi.org/10.5935/abc.20170065>.

Improta-Caria, Alex Cleber. Exercício Físico e MicroRNAs: Mecanismos Moleculares na Hipertensão e Infarto do Miocárdio. Arquivos Brasileiros de Cardiologia [online]. 2022, v. 118, n. 6 [Acessado 18 Abril 2023], pp. 1147-1149. Disponível em: <<https://doi.org/10.36660/abc.20210538>>. Epub 10 Jun 2022. ISSN 1678-4170. <https://doi.org/10.36660/abc.20210538>.

Jambassi, José Claudio et al. ACUTE EFFECT OF DIFFERENT LOADS ON MUSCLE PERFORMANCE AND PERCEIVED EXERTION IN YOUNG WOMEN.

Revista Brasileira de Medicina do Esporte [online]. 2023, v. 29 [Acessado 19 Abril 2023], e2021_0049. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1517-8692202329012021_0049>. Epub 17 Jun 2022. ISSN 1806-9940. https://doi.org/10.1590/1517-8692202329012021_0049.

Julião, Nayara Abreu, Souza, Aline de e Guimarães, Raquel Rangel de Meireles Tendências na prevalência de hipertensão arterial sistêmica e na utilização de serviços de saúde no Brasil ao longo de uma década (2008-2019). *Ciência & Saúde Coletiva* [online]. v. 26, n. 09 [Acessado 16 Abril 2023], pp. 4007-4019. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1413-81232021269.08092021>>. ISSN 1678- 4561. <https://doi.org/10.1590/1413-81232021269.08092021>.

MARQUES, José Pedro et al . A hipertensão arterial e o exercício físico: elementos para uma prescrição médica. *Rev Port Med Geral Fam*, Lisboa , v. 31, n. 1, p. 46- 50, fev. 2015. Disponível em<http://scielo.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2182-51732015000100007&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 18 abr. 2023

Mello, Thiago Lopes de et al. Treinamento de força em sessão com exercícios poliarticulares gera estresse cardiovascular inferior a sessão de treino com exercícios monoarticulares. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte* [online]. 2017, v. 39, n. 2 [Acessado 19 Abril 2023], pp. 132-140. Disponível em: <<https://doi.org/10.1016/j.rbce.2016.02.006>>. ISSN 2179-3255. <https://doi.org/10.1016/j.rbce.2016.02.006>.

Oliveira, Gustavo F. et al. Treinamento Físico e Função Endotelial em Hipertensos: Efeitos dos Treinamentos Aeróbico e Resistido. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia* [online]. 2021, v. 116, n. 5 [Acessado 18 Abril 2023], pp. 948-949. Disponível em: <<https://doi.org/10.36660/abc.20210111>>. Epub 17 Maio 2021. ISSN 1678-4170. <https://doi.org/10.36660/abc.20210111>.

Portela, Natália et al. Peripheral Vascular Resistance Impairment during Isometric Physical Exercise in Normotensive Offspring of Hypertensive Parents. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia* [online]. 2017, v. 109, n. 2 [Acessado 18 Abril 2023], pp. 110-116. Disponível em: <<https://doi.org/10.5935/abc.20170096>>. Epub 10 Jul 2017. ISSN 1678-4170. <https://doi.org/10.5935/abc.20170096>.

Rodrigues, Bárbara Letícia Silvestre et al. Impacto do Programa Academia da Saúde sobre a mortalidade por Hipertensão Arterial Sistêmica no estado de Pernambuco, Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva* [online]. v. 26, n. 12 [Acessado 16 Abril 2023], pp. 6199-6210. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1413-812320212612.32802020>>. ISSN 1678-4561. <https://doi.org/10.1590/1413-812320212612.32802020>.

SANTOS, J. C. F. DOS; SILVA, J. J. DE A.; CARVALHO, P. R. C. Efeitos de um treinamento de força e combinado em idosos com hipertensão arterial. *RBPFE - Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, v. 17, n. 107, p. 55-61, 15 jan. 2023.

Silva, Paulo Sergio Cardoso da e Boing, Antonio Fernando. Fatores associados à prática de atividade física no lazer: análise dos brasileiros com doenças crônicas. *Ciência & Saúde Coletiva* [online]. 2021, v. 26, n. 11 [Acessado 16 Abril 2023], pp. 5727-5738. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1413-812320212611.32432020>>. Epub 26 Nov 2021. ISSN 1678-4561. <https://doi.org/10.1590/1413-812320212611.32432020>.

Szwarcwald, Celia Landmann et al. Recomendações e práticas dos comportamentos saudáveis entre indivíduos com diagnóstico de hipertensão arterial e diabetes no Brasil: Pesquisa Nacional de Saúde (PNS), 2013. *Revista Brasileira de Epidemiologia* [online]. 2015, v. 18, n. Suppl 2 [Acessado 25 Abril 2023], pp. 132-145. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1980-5497201500060012>>. ISSN 1980-5497. <https://doi.org/10.1590/1980-5497201500060012>.

Vieira-Souza, Lucio Marques et al. HIGH-INTENSITY INTERVAL TRAINING POSES NO RISK TO HYPERTENSIVE WOMEN. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte* [online]. 2023, v. 29 [Acessado 19 Abril 2023], e2021_0321. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1517-8692202329012021_0321>. Epub 17 Jun 2022. ISSN 1806-9940. https://doi.org/10.1590/1517-8692202329012021_0321.

Waclawovsky, Gustavo et al. Efeitos de Diferentes Tipos de Treinamento Físico na Função Endotelial em Pré-Hipertensos e Hipertensos: Uma Revisão Sistemática. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia* [online]. 2021, v. 116, n. 5 [Acessado 18 Abril 2023], pp. 938-947. Disponível em: <<https://doi.org/10.36660/abc.20190807>>. Epub 17 Maio 2021. ISSN 1678-4170. <https://doi.org/10.36660/abc.20190807>.

Zangirolani, Lia Thieme Oikawa et al. Hipertensão arterial autorreferida em adultos residentes em Campinas, São Paulo, Brasil: prevalência, fatores associados e práticas de controle em estudo de base populacional. *Ciência & Saúde Coletiva* [online]. 2018, v. 23, n. 4 [Acessado 25 Abril 2023], pp. 1221-1232. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1413-81232018234.16442016>>. ISSN 1678-4561. <https://doi.org/10.1590/1413-81232018234.16442016>.

ANEXOS

ANEXO-A



UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
COORDENAÇÃO DO CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Formulário de Orientação

DADOS DO ORIENTADOR

NOME: [REDACTED]

SIAPE: [REDACTED]

IES: Universidade Federal de PernambucoDEPARTAMENTO: EDUCAÇÃO FÍSICASEMESTRE: 2022.1-2022.2 PERÍODO: 05/10/2022 a 26/10/2023

DADOS DO ORIENTANDO

NOME: [REDACTED]

TÍTULO PROVISÓRIO: PERFIL DE ADULTOS HIPERTENSOS NO PROGRAMA DE SAÚDE NO LACTES-HC

DATA	ORIENTAÇÃO	ASSINATURA
05/10/22	ORIENTAÇÃO DA TEMÁTICA	[REDACTED]
04/11/22	ACOMPANHAMENTO	[REDACTED]
08/11/22	ACOMPANHAMENTO & ORIENTAÇÃO	[REDACTED]
10/02/23	ACOMPANHAMENTO & ORIENTAÇÃO	[REDACTED]
02/03/23	AJUSTES DA TEMÁTICA	[REDACTED]
16/03/23	ACOMPANHAMENTO	[REDACTED]
03/04/23	ACOMPANHAMENTO & CORREÇÕES	[REDACTED]
14/04/23	AJUSTES & CORREÇÕES	[REDACTED]
24/04/23	ACOMPANHAMENTO	[REDACTED]
26/04/23	ACOMPANHAMENTO & AJUSTES	[REDACTED]

ANEXO-B



UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
COORDENAÇÃO DO CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Termo de Compromisso de Orientação

Eu, [REDACTED],
matricula n.º [REDACTED] aluno do Curso de Educação Física,
Departamento de Educação Física, Centro de Ciências da Saúde,
Universidade Federal de Pernambuco, inscrito no CPF [REDACTED]
e RG [REDACTED], informo que o Prof. [REDACTED],
SIAPE [REDACTED],
Lotado no Departamento de Ed. Física da
Universidade Federal de Pernambuco será o meu orientador de
Trabalho de Conclusão de Curso. Assumo estar ciente do meu
compromisso e de todas as normas de construção, acompanhamento,
apresentação e entrega do artigo (original ou revisão) e/ou monografia.

Recife, 05 de Outubro de 2022.

[REDACTED]
Assinatura do Orientador

[REDACTED]
Assinatura do Orientando

ANEXO-C

ANEXO 3



UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
COORDENAÇÃO DO CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Termo de Autorização para Depósito Definitivo Trabalho De Conclusão de
Curso-TCC

Pelo presente instrumento, eu, Professor(a) [REDACTED]
[REDACTED] Orientador(a) do(a) discente [REDACTED] do
Curso de Educação Física na Universidade Federal de Pernambuco-UFPE,
autorizo o depósito definitivo de seu trabalho de Conclusão de Curso-
TCC intitulado "ESTUDO DO PERFIL DE ADULTOS E IDOSOS HIPERTENSOS
CADASTRADOS NO PROGRAMA SERATIVO".

TIPO DE TRABALHO: ARTIGO CIENTÍFICO () MONOGRAFIA (x)

CURSO: LICENCIATURA () BACHARELADO (x)

Recife, 11 de maio 2023.

[REDACTED]
Assinatura do Orientador

[REDACTED]
Assinatura do Orientando

APÊNDICES

APÊNDICE-A

QUESTIONÁRIO DE ATIVIDADE FÍSICA HABITUAL

Por favor, circule a resposta apropriada para cada questão:

Nos últimos 12 meses:

- 1) Qual tem sido sua principal ocupação? 1 3
- 2) No trabalho eu sento: 1 2 3 4
 nunca / raramente / algumas vezes / frequentemente / sempre
- 3) No trabalho eu fico em pé: 1 2 3 4
 nunca / raramente / algumas vezes / frequentemente / sempre
- 4) No trabalho eu ando: 1 2 3 4
 nunca / raramente / algumas vezes / frequentemente / sempre
- 5) No trabalho eu carrego carga pesada: 1 2 3 4
 nunca / raramente / algumas vezes / frequentemente / sempre
- 6) Após o trabalho eu estou cansado: 5 4 3 2
 muito frequentemente / frequentemente / algumas vezes / raramente / nunca
- 7) No trabalho eu suar: 5 4 3 2
 muito frequentemente / frequentemente / algumas vezes / raramente / nunca
- 8) Em comparação com outros da minha idade eu penso que meu trabalho é fisicamente: 5 4 3 2
 muito mais pesado / mais pesado / tão pesado quanto / mais leve / muito mais leve

9) Você praticou ou praticou esporte ou exercício físico nos últimos 12 meses:
sim / não

Qual esporte ou exercício físico você praticou ou praticou mais frequentemente?

– quantas horas por semana?

– quantos meses por ano?

Se você faz um vez segundo esporte ou exercício físico, qual o tipo?

– quantas horas por semana?

– quantos meses por ano?

10) Em comparação com outros da minha idade eu penso que minha atividade física durante as horas de lazer é:

muito maior / maior / a mesma / menor / muito menor

5 4 3 2 1

11) Durante as horas de lazer eu sou:

muito frequentemente / frequentemente / algumas vezes / raramente / nunca

5 4 3 2 1

12) Durante as horas de lazer eu pratico esporte ou exercício físico:

nunca / raramente / algumas vezes / frequentemente / muito frequentemente

1 2 3 4 5

13) Durante as horas de lazer eu vejo televisão:

nunca / raramente / algumas vezes / frequentemente / muito frequentemente

1 2 3 4 5

14) Durante as horas de lazer eu ando:

nunca / raramente / algumas vezes / frequentemente / muito frequentemente

1 2 3 4 5

15) Durante as horas de lazer eu ando de bicicleta:

nunca / raramente / algumas vezes / frequentemente / muito frequentemente

1 2 3 4 5

16) Durante quantos minutos por dia você anda a pé ou de bicicleta indo e voltando do trabalho, escola ou compras?

<5 / 5-15 / 16-30 / 31-45 / >45

1 2 3 4 5

Total em minutos

APÊNDICE-B



UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
GRUPO DE ESTUDO E PESQUISA EM ATIVIDADE FÍSICA, ESPORTE E SAÚDE
PROFESSOR ORIENTADOR: DR. PAULO ROBERTO CAVALCANTI CARVALHO



TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Prezado(a) Sr(a)

Eu, Paulo Roberto Cavalcanti Carvalho, professor adjunto do Departamento de Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco, convido-lhe para participar do projeto de pesquisa intitulado de "INDIVÍDUOS ADULTOS NORMOTENSOS E HIPERTENSOS: TREINAMENTO DE CIRCUITO, SEUS ASPECTOS FUNCIONAIS, METABÓLICOS E SUA INFLUÊNCIA NO SISTEMA IMUNOLÓGICO". O projeto tem como objetivo analisar o sistema imunológico, através de sessões de treinamento de força (TF) adultos hipertensos e normotensos. Durante a sua participação na pesquisa o senhor(a) será solicitado(a) a responder um questionário que aborda alguns dados sócio-demográficos e nível de atividade física. Em seguida serão mensurados a estatura, o peso, as dobras cutâneas e circunferências do corpo.

Os riscos para a realização dessa pesquisa podem ser ocasionados pelo fato do senhor(a) sentir desconforto ou ter constrangimento durante as mensurações antropométricas. Quanto aos benefícios o senhor(a) poderá conhecer o seu tipo físico bem como verificar a sua associação com os principais indicadores de saúde. Informamos que o senhor(a) terá toda a liberdade para recusar de participar ou retirar seu consentimento, em qualquer fase da pesquisa, sem penalidade alguma e sem prejuízo. Além disso, o senhor(a) terá a garantia de sigilo quanto às informações envolvidas na pesquisa.

Caso necessário poderá entrar em contato com o pesquisador responsável (Paulo Roberto Cavalcanti Carvalho) telefone: (81)21266506 ou (81)21267523, Av. Prof. Moraes Rego, s/n, Cidade Universitária, Recife-PE, CEP: 50670-901, Departamento de Educação Física. Email: pro7413@ufpe.br. Comitê de Ética e Pesquisa da UFPE no endereço Avenida da Engenharia s/n, 1º andar, Cidade Universitária, Recife/PE, CEP 50740-600, telefone (81)21268388.

Eu, _____, declaro para fins de participação em pesquisa, na condição de sujeito, que fui devidamente esclarecido(a). Li e entendi as informações procedentes que descrevem este projeto de pesquisa e todas as minhas dúvidas em relação ao estudo e à minha participação nele foram respondidas satisfatoriamente. Ficam claros para mim quais são os propósitos do estudo, os procedimentos a serem realizados, garantias de confidencialidade e de esclarecimentos permanentes. Ficou claro também que minha participação é isenta de despesas. Concordo voluntariamente em participar deste estudo e poderei retirar o meu consentimento a qualquer momento, antes ou durante o mesmo, sem penalidades ou prejuízos ou perda de qualquer benefício que possa ter adquirido.

Recife, _____ de _____ de _____

Assinatura do declarante

Assinatura do pesquisador

Assinatura testemunha

Assinatura testemunha