

# IX SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA XXVII Semana de Iniciação Científica da URCA

04 a 08 de NOVEMBRO de 2024



Tema: "CIÊNCIA, TECNOLOGIA E AMBIENTE: MÚLTIPLOS SABERES E FAZERES"

## ATIVIDADE FÍSICA PARA HIPERTENSOS: PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA NA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE.

**Miranilton Lucena de Sousa<sup>1</sup>, Felipe Paulino da Silva<sup>2</sup>, Morgana Alves Correia da Silva<sup>3</sup> Luana Jéssica Belo Gama<sup>4</sup>**

**Resumo:** A hipertensão arterial (HA) é uma doença crônica caracterizada pela elevação persistente da pressão arterial ( $\geq 140/90$  mmHg), influenciada por fatores demográficos, hereditários, socioeconômicos e comportamentais. A prática regular de exercícios físicos é uma medida eficaz e de baixo custo para controlar a HA. Nesse sentido, este estudo objetiva-se descrever a experiência de um profissional de educação física em um programa de atividade física voltado a hipertensos em uma unidade básica de saúde no município de Crato, Ceará. Trata-se de um estudo descritivo do tipo relato de experiência, realizado a partir da vivência de um profissional de educação física, em um programa oferecido pelo Ministério da Saúde (MS), destinado à implementação de ações de atividade física no âmbito da Atenção Primária à Saúde (APS). Com 16 participantes (81,25% mulheres), o programa resultou em melhorias significativas em flexibilidade, força, equilíbrio e resistência cardiorrespiratória. A experiência foi fundamental para o profissional de Educação Física, permitindo uma maior conexão com os usuários e equipamentos sociais do território.

**Palavras-chave:** Atenção Primária à Saúde. Sistema Único de Saúde. Hipertensão Arterial Sistêmica. Atividade Física.

---

1 Universidade Regional do Cariri, e-mail: miranilton.lucena@urca.br

2 Universidade Regional do Cariri, e-mail: felipe.paulino@urca.br

3 Universidade Regional do Cariri, e-mail: morganaalves.ed@gmail.com

4 Universidade Regional do Cariri, e-mail: luana.jessica@urca.br

# IX SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

## XXVII Semana de Iniciação Científica da URCA

04 a 08 de NOVEMBRO de 2024



Tema: "CIÊNCIA, TECNOLOGIA E AMBIENTE: MÚLTIPLOS SABERES E FAZERES"

### 1. Introdução

A hipertensão arterial (HA) é uma doença crônica não transmissível (DCNT) caracterizada pela elevação persistente da pressão arterial, com níveis iguais ou superiores a 140/90 mmHg (Barroso *et al.*, 2021). A prevalência de HA é influenciada por diversos fatores, incluindo aspectos demográficos, hereditários, socioeconômicos, comportamentais e antropométricos (Marques *et al.*, 2020; Barroso *et al.*, 2021).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2013), muitos desses fatores de risco podem ser controlados ou modificados, o que torna possível reduzir tanto a incidência da hipertensão quanto as complicações associadas a essa condição. Essa abordagem preventiva tem se mostrado eficaz na diminuição dos impactos da HA em populações ao redor do mundo.

A 7ª Diretriz Brasileira de Hipertensão Arterial apresenta duas abordagens terapêuticas principais: o tratamento não medicamentoso e o tratamento medicamentoso. O tratamento não medicamentoso enfatiza mudanças no estilo de vida, como adoção de uma dieta saudável, prática regular de atividades físicas e cessação do tabagismo. Já o tratamento medicamentoso envolve o uso contínuo de fármacos.

O sedentarismo está fortemente associado ao aumento da pressão arterial e ao desenvolvimento da hipertensão. Em uma revisão sistemática, identificou-se que a inatividade física aumenta significativamente o risco de hipertensão (Marques *et al.*, 2020). A prática regular de exercícios, portanto, se destaca como uma medida eficaz e de baixo custo para prevenir e controlar os níveis pressóricos.

Em 2022, o Ministério da Saúde lançou o Incentivo de Atividade Física, com o objetivo de implementar práticas corporais e atividades físicas na atenção primária à saúde (APS). A iniciativa visa melhorar o atendimento a pessoas com DCNT promovendo a incorporação da atividade física na rotina diária (Brasil, 2022; Carvalho *et al.*, 2022). O profissional de educação física, nesse contexto,

# IX SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

## XXVII Semana de Iniciação Científica da URCA

04 a 08 de NOVEMBRO de 2024



Tema: "CIÊNCIA, TECNOLOGIA E AMBIENTE: MÚLTIPLOS SABERES E FAZERES"

trabalha de forma integrada com a equipe multiprofissional, contribuindo para a promoção de saúde e a estabilização de patologias.

Dessa forma, este estudo possui como objetivo relatar a experiência de um profissional de educação física por meio do incentivo à atividade física direcionado a hipertensos em uma unidade básica de saúde do município de Crato, interior do Ceará.

### 2. Objetivo

Relatar a experiência de um profissional de educação física por meio do incentivo à atividade física direcionado a hipertensos em uma unidade básica de saúde do município de Crato, interior do Ceará.

### 3. Metodologia

Trata-se de um estudo descritivo do tipo relato de experiência, realizado a partir da vivência de um profissional de educação física, em um programa oferecido pelo Ministério da Saúde (MS), por meio da Portaria GM/MS nº 1.105, de 15 de maio de 2022, destinado à implementação de ações de atividade física no âmbito da Atenção Primária à Saúde (APS).

Inicialmente, as atividades ocorriam uma vez por semana, mas, para ampliar o alcance, o distrito foi dividido por microáreas de atuação dos agentes comunitários de saúde (ACS), permitindo a realização de duas sessões semanais na microárea selecionada para o relato.

As atividades organizadas para o programa seguiam um cronograma padronizado em cinco etapas:

1. Aferição da pressão arterial (PA) dos participantes, cujos valores eram registrados em fichas de atendimento diárias, usadas também para controle de frequência.
2. Alongamentos dos membros superiores e inferiores.
3. Aquecimento com música, com atividades rítmicas que preparavam os participantes para os exercícios mais intensos.

# IX SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

## XXVII Semana de Iniciação Científica da URCA

04 a 08 de NOVEMBRO de 2024



Tema: "CIÊNCIA, TECNOLOGIA E AMBIENTE: MÚLTIPLOS SABERES E FAZERES"

4. Treinamento funcional em formato de circuito, realizado em três séries com duração de um minuto para cada exercício, seguido por pausas para hidratação.
5. Treinamento localizado e uma sessão final de alongamento para promover a volta à calma.

#### 4. Resultados

As sessões tinham duração de 60 minutos e eram seguidas por uma roda de conversa sobre temas relacionados à saúde, como hipertensão arterial e diabetes. Um total de 16 pacientes participava assiduamente do programa, sendo 81,25% (13) mulheres e 18,75% (3) homens.

Ao longo do programa, foram observadas melhorias significativas nas capacidades físicas dos participantes, incluindo flexibilidade, força, equilíbrio e mobilidade articular. O alongamento, realizado antes e depois das atividades, proporcionou ganhos expressivos na flexibilidade, enquanto o treinamento funcional melhorou a força, agilidade e resistência cardiorrespiratória.

A aferição regular da pressão arterial demonstrou reduções notáveis nos níveis pressóricos de mais de 30% dos participantes, com alguns indivíduos apresentando reduções de 140 x 80 mmHg para 110 x 80 mmHg ou 120 x 80 mmHg ao longo dos encontros. Essas melhorias foram atribuídas à prática regular de exercícios, às orientações recebidas sobre hábitos saudáveis, uso correto de medicação e alimentação balanceada.

A participação constante dos pacientes e o compromisso com o programa também foram destacados como fatores que contribuíram para os resultados positivos. Nesse sentido, a continuidade e expansão do projeto como este pode resultar em maiores impactos na qualidade de vida da população, especialmente em regiões de difícil acesso. A experiência relatada evidencia a importância de programas de atividade física no âmbito da Atenção Primária à Saúde (APS).

#### Conclusão

# IX SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

## XXVII Semana de Iniciação Científica da URCA

04 a 08 de NOVEMBRO de 2024



Tema: "CIÊNCIA, TECNOLOGIA E AMBIENTE: MÚLTIPLOS SABERES E FAZERES"

A experiência foi fundamental para o profissional de Educação Física, permitindo uma maior conexão com os usuários e equipamentos sociais do território. Essa iniciativa não apenas contribuiu para a melhoria das condições físicas e de saúde dos participantes, mas também demonstrou a relevância da atuação de profissionais de educação física no contexto da APS.

Os resultados observados, como a redução nos níveis de pressão arterial e o aumento da flexibilidade, força, equilíbrio e mobilidade articular, reforçam o papel dos exercícios físicos na prevenção e controle de doenças crônicas, como a hipertensão arterial. A divisão das atividades por microáreas de agentes comunitários de saúde (ACS) e a implementação de um cronograma regular de exercícios físicos demonstraram ser estratégias eficazes para aumentar a adesão dos participantes e promover melhorias significativas na saúde.

### 5. Referências

BARROSO, Weimar Kunz Sebba et al. Diretrizes brasileiras de hipertensão arterial 2020. **Arquivos brasileiros de cardiologia**, v. 116, p. 516-658, 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Gabinete do Ministério. Altera a Portaria de Consolidação GM/MS no 6, de 28 de setembro de 2017, para instituir o incentivo financeiro federal de custeio, destinado à implementação de ações de atividade física na atenção primária à saúde. Brasília: **Ministério da Saúde**; 2022.

CARVALHO, Fabio Fortunato Brasil de et al. Promoção das práticas corporais e atividades físicas no Sistema Único de Saúde: mudanças à vista, mas em qual direção?. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 38, p. e00095722, 2022.

MARQUES, Aline Pinto et al. Fatores associados à hipertensão arterial: uma revisão sistemática. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 2271-2282, 2020.

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. Información general sobre la hipertensión en el mundo: una enfermedad que mata en silencio, una crisis de salud pública mundial: Día Mundial de la Salud 2013.

Sociedade Brasileira de Cardiologia. (2017). 7ª Diretriz brasileira de hipertensão arterial. **Rev Bras Hipertens**.