

PREVALÊNCIA DE INATIVIDADE FÍSICA EM UMA AMOSTRA DE PACIENTES COM HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTêmICA ASSISTIDOS EM UM AMBULATÓRIO DE NUTRIÇÃO

NATHÁLIA RUTZ¹; ANNE Y CASTRO MARQUES²; LARISSA AMARAL DE MATOS³; LUCIA ROTA BORGES⁴; RENATA TORRES ABIB BERTACCO⁵

¹*Universidade Federal de Pelotas – nathalia-rutz@hotmail.com*

²*Universidade Federal de Pelotas – anne.marques@ufpel.edu.br*

³*Universidade Federal de Pelotas – larissa.matos@ufpel.edu.br*

⁴*Universidade Federal de Pelotas – lucia.borges@ufpel.edu.br*

⁵*Universidade Federal de Pelotas – renata.abib@ymail.com*

1. INTRODUÇÃO

A hipertensão arterial sistêmica (HAS) é uma doença crônica multifatorial, caracterizada por níveis elevados e persistentes de pressão arterial, que contribuem significativamente para o surgimento de doenças cardiovasculares, sendo a principal causa de morte no Brasil. Atualmente, cerca de 36 milhões de adultos convivem com essa condição, sendo mais de 60% deles idosos (BARROSO et al., 2021). Fatores de risco como sexo, etnia, obesidade, consumo excessivo de sal e álcool, sedentarismo, além de aspectos socioeconômicos e genéticos, estão associados ao desenvolvimento da HAS, tornando essa questão uma prioridade de saúde pública (FEITOSA et al., 2023).

Segundo o Ministério da Saúde, a atividade física desempenha um papel crucial no controle e na prevenção de doenças cardiovasculares, ajudando a reduzir tanto a mortalidade quanto a morbidade relacionadas à hipertensão (CAMARGO, 2020). A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda que adultos realizem entre 150 e 300 minutos de atividade física moderada por semana (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2022). No entanto, no Brasil, 44,8% dos adultos não atendem a essa recomendação, indicando um desafio significativo para a promoção da saúde (VIGITEL, 2019). Globalmente, a adesão à atividade física também apresenta pouco avanço, com 27,5% dos adultos não alcançando as diretrizes propostas pela OMS (WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour, 2020).

Portanto, busca-se promover um entendimento mais profundo da problemática, possibilitando um planejamento mais preciso e a formulação de orientações adequadas para prevenir e tratar as complicações relacionadas aos fatores analisados. Com isso, o presente estudo visa avaliar a prevalência de inatividade física em pacientes com HAS de um ambulatório de Nutrição.

2. METODOLOGIA

Este estudo é um recorte de uma pesquisa maior denominada “Comportamento alimentar de pacientes ambulatoriais”, aprovada pelo Comitê de Ética da Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Pelotas, sob o protocolo nº 5.148.710. Este foi um estudo transversal realizado com adultos e idosos com hipertensão arterial sistêmica (HAS) atendidos no Ambulatório de Nutrição entre agosto de 2021 e dezembro de 2023. Todos os pacientes que aceitaram participar assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

As variáveis analisadas no presente estudo incluem idade, sexo e inatividade física. A atividade física foi avaliada por meio do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) (MATSUDO et al., 2001), que estima o tempo semanal dedicado a atividades de intensidade moderada e vigorosa. Os participantes são classificados em quatro categorias: sedentário, insuficientemente ativo, ativo e muito ativo. Os dados sociodemográficos (idade e sexo) foram coletados por meio da anamnese nutricional padrão do serviço.

A coleta foi realizada por alunos treinados da Faculdade de Nutrição e do Programa de Pós Graduação em Nutrição e Alimentos da UFPel. Além disso, os dados foram analisados pelo programa estatístico GraphPad Prism, expressos em média e desvio padrão, e percentuais.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra constitui-se de 340 indivíduos com HAS, atendidos no ambulatório de nutrição da Universidade Federal de Pelotas. A maioria dos pacientes foram do sexo feminino (69,70%), com idade média de $57,68 \pm 11,64$ anos. Mais da metade dos participantes foram classificados como sedentários de acordo com o IPAQ (52,64%) (Tabela 1).

Tabela 1: Caracterização de uma amostra de pacientes com hipertensão assistidos em um ambulatório de Nutrição, quanto ao nível de atividade física de acordo com o IPAQ, Pelotas/RS. (N=340)

Nível de Atividade Física	N	%
Sedentário	179	52,64
Irregularmente ativo	58	17,05
Ativo	99	29,11
Muito ativo	4	1,17

Segundo um estudo realizado com pacientes hipertensos em um centro de atendimento ambulatorial no Nordeste do Brasil, foi identificada uma associação estatisticamente significativa entre o estilo de vida sedentário e a probabilidade de diagnóstico de hipertensão arterial sistêmica. A pesquisa envolveu uma amostra de 285 pacientes, predominantemente do sexo feminino, com idade média de $51,34 \pm 7,09$ anos. O diagnóstico de estilo de vida sedentário foi observado em 55,8% da amostra (MARTINS et al., 2015).

O estudo mencionado apresenta resultados que corroboram os encontrados na análise. A prevalência do sedentarismo em pacientes com HAS nesta amostra é similar ao percentual observado no estudo anterior. Essa semelhança destaca determinada condição como um fator relevante na presença da doença.

4. CONCLUSÕES

Com base nas informações obtidas neste estudo, observa-se que uma alta porcentagem de pacientes com hipertensão arterial sistêmica (HAS) atendidos no ambulatório de Nutrição da Universidade Federal de Pelotas apresenta inatividade física, evidenciando a necessidade de intervenções urgentes. A adoção de medidas que incentivem a prática regular de exercícios físicos é fundamental tanto para a prevenção quanto para o manejo eficaz da HAS, além de contribuir significativamente para a melhoria da saúde e da qualidade de vida desses indivíduos.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BARROSO, W. K. S. et al. **Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial – 2020.** Arquivos Brasileiros de Cardiologia, v. 116, n. 3, p. 516-658, 3 mar. 2021.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira.** Brasília, 2020. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf. Acesso em: 01 ago. 2024.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico: estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2019.** Brasília, DF, 2020.
- CAMARGO, E. M. DE. **Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário: num piscar de olhos.** Curitiba, PR: Edina De Camargo, 2020.
- FEITOSA, A. D. M. et al. **Diretrizes brasileiras de medidas da pressão arterial dentro e fora do consultório – 2023.** Arquivos Brasileiros de Cardiologia, v. 121, n. 4, 2024.
- MARTINS, L. C. G. et al. Estilo de vida sedentário em indivíduos com hipertensão arterial. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 68, n. 6, p. 1005-1012, dez. 2015.
- MATSUDO, V. K. R. et al. **Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): estandardização e validade.** 2001.
- WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour.** Geneva: Word Health Organization, 2020.