

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE LAZER ENTRE PESSOAS COM DIAGNÓSTICO DE HIPERTENSÃO ARTERIAL, DIABETES E PRESENÇA DE MULTIMORBIDADE

ANGELO LULHIER DA SILVA ALVES¹; GIULIA SALABERRY LEITE²; MILENA TRINDADE DOMINGUES³; INÁCIO CROCHEMORE-SILVA⁴

¹Universidade Federal de Pelotas– angelo2lulhier@gmail.com

²Universidade Federal de Pelotas– giuliasalaberry@hotmail.com

³Universidade Federal de Pelotas- milenatrindade1@gmail.com

⁴Inácio Crochemore-Silva– inacioufpel@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

No Brasil, 7,7% da população apresenta diagnóstico de diabetes, 23,9% de hipertensão e 25,9% de obesidade (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2019). Além disso, 24,1% da população brasileira apresenta multimorbidade, definida como a ocorrência de múltiplas doenças crônicas em uma mesma pessoa (Souza, 2023). Nesse sentido, há necessidade de estratégias para o enfrentamento desse cenário e, uma das possibilidades de prevenção e manejo dessas doenças é a prática de atividade física (AF), definida como qualquer movimento corporal que resulte em gasto de energia acima dos níveis de repouso, podendo ocorrer nos domínios do lazer, deslocamento, trabalho, estudo ou tarefas domésticas (Brasil, 2021a).

De acordo com as Diretrizes da Organização Mundial da Saúde (CAMARGO; AÑEZ, 2020), em idosos que praticam AF regularmente, são observados benefícios como a redução da mortalidade por todas as causas e por doenças cardiovasculares, menor incidência de hipertensão, de alguns tipos de cânceres e diabetes tipo 2, além da melhora na saúde mental (redução dos sintomas de ansiedade e depressão), saúde cognitiva e na qualidade do sono. Ademais, a AF também contribui para a prevenção de quedas, preservação da saúde óssea e manutenção da capacidade funcional. Em pessoas com doenças crônicas, como hipertensão e diabetes 2, a AF auxilia no controle da progressão da doença, melhora a função física e qualidade de vida (Brasil, 2021b).

No contexto brasileiro, marcado por desigualdades sociais, é fundamental compreender como fatores sociodemográficos influenciam o nível de AF da população. Segundo WENDT et al. (2021), homens, pessoas mais jovens e com melhor situação socioeconômica são mais ativos em AF de lazer. Cerca de 43% da desigualdade em AF está relacionada ao gênero, e apenas 20% da população brasileira conhece programas públicos de incentivo a AF, sendo essa proporção sobre a conscientização maior entre pessoas de maior renda (Wendt et al., 2021). Se por um lado há evidências abundantes das desigualdades na prática de atividade física, poucos são os estudos descrevendo grupos populacionais com doenças crônicas e o quanto eles conseguem se engajar na prática de atividade física. Nesse contexto, o objetivo deste estudo é descrever o nível de atividade

física de lazer entre pessoas com diagnóstico de hipertensão arterial, diabetes e presença de multimorbidade

2. METODOLOGIA

Trata-se de um estudo transversal que utiliza dados de um estudo maior intitulado “Uso de serviços de urgência e emergência e Inteligência Artificial em Pelotas (EAI Pelotas)”. A linha de base deste estudo foi realizada entre setembro e dezembro de 2021, com seguimento planejado para 12 meses após essa etapa inicial. O estudo foi submetido e aprovado no Comitê de Ética em Pesquisa (CAAE 39096720.0.0000.5317).

O processo de seleção da amostra foi realizado em múltiplos estágios e, ao final, 5722 participantes foram entrevistados. A coleta de dados foi implementada por entrevistadores treinados e aplicação de questionário face a face, na residência dos participantes. Para a análise de dados, foram utilizadas informações autorrelatadas de diagnóstico médico de hipertensão arterial, diabetes e outras condições crônicas de saúde para elaboração do indicador de multimorbidade. A atividade física foi coleta por meio da seção de lazer do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ).

Foram realizadas análises descritivas apresentando prevalência de atividade física e intervalo de confiança de 95% (IC95%) de acordo com a presença de hipertensão, diabetes e multimorbidade.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A tabela abaixo demonstra a prevalência de AF no estudo realizado, levando em consideração o intervalo de confiança de 95% (IC95%). No estudo, a prevalência geral de prática de AF foi de 22,7% (IC95%: 20,7-24,9).

Analizando a cenário de hipertensão arterial, observa-se que os indivíduos sem o diagnóstico de hipertensão, apresentam maior prevalência de atividade física (25%, IC95%: 22,7-27,6) em relação aos indivíduos com diagnóstico (19,1%, IC95%: 17,0-21,4).

Para diabetes, o estudo apresenta um resultado semelhante: os indivíduos sem diagnóstico de diabetes tiveram a prevalência de atividade física de 23,5% (IC95%: 21,3-25,8), estimativa maior que a de indivíduos com diabetes (18,2%, IC95%: 15,4-21,3).

Por fim, a análise em relação à multimorbidade, o estudo também aponta resultados na mesma direção para indivíduos com diagnóstico de hipertensão arterial ou diabetes. Os indivíduos sem multimorbidade apresentaram uma prevalência de

26,0% (IC95%: 23,4-28,8), já os indivíduos com diagnóstico de multimorbidade tiveram menor prevalência de AF (18,0%, IC95%: 16,1-20,0).

Os dados na tabela indicam uma tendência de menor prática de AF nos indivíduos diagnosticados com doenças crônicas, em especial nos indivíduos com multimorbidade, o que sugere a importância de estratégias para o aumento da prevalência de AF voltadas para essa população. No Brasil, as principais políticas públicas de promoção de atividade física são a Política Nacional de Promoção de Saúde (PNPS), que estabelece diretrizes para inserir PC/AF ao SUS, o Programa Academia da Saúde (PAS), que implementa espaços públicos para a prática de AF para a população, os Núcleos Ampliados de Saúde da Família de Atenção Básica (NASF-AB), criados com o intuito de ampliar a oferta e auxiliar na inserção de profissionais em equipes multiprofissionais da saúde (Bandeira et al., 2022). Essas ações aumentam o acesso, garantem oferta gratuita em serviços públicos e auxiliam no reconhecimento oficial do papel da AF na saúde, o que ajuda a elevar a prevalência de AF na população.

	Prevalência de atividade física	
	%	IC95%
Total	22,7	20,7-24,9
Hipertensão arterial		
Não	25,0	22,7-27,6
Sim	19,1	17,0-21,4
Diabetes		
Não	23,5	21,3-25,8
Sim	18,2	15,4-21,3
Multimorbidade		
Não	26,0	23,4-28,8
Sim	18,0	16,1-20,0

IC95%: intervalo de 95% de confiança.

4. CONCLUSÕES

O estudo é importante para auxiliar a compreensão dos padrões da prevalência de AF em indivíduos com doenças crônicas, com foco na análise de indivíduos com diagnóstico de hipertensão arterial, diabetes e multimorbidade em uma amostra de base populacional. A inovação apresentada neste estudo está na abordagem desses fatores, realizada de forma integrada, permitindo a identificação dos grupos mais vulneráveis. Os resultados reforçam a urgência de políticas públicas e estratégias de promoção de saúde que incentivem a prática de atividade física, de forma a garantir uma melhor qualidade de vida para indivíduos diagnosticados com doenças crônicas.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Livro

BRASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). **Pesquisa Nacional de Saúde 2019: percepção do estado de saúde, estilos de vida, doenças crônicas e saúde bucal.** Rio de Janeiro: IBGE, 2020. 113 p.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira.** Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2021. 57 p.

Artigo

BANDEIRA, Rodrigo Ossoda Moura; MAGNAGO, Carinne; FREIRE FILHO, José Rodrigues; FORSTER, Aldaísa Cassanho. Inserção de profissionais de Educação Física no Sistema Único de Saúde: história, avanços e desafios. *Movimento*, v. 28, e28048, 2022.

SOUZA, D. L.; SILVA, R. S.; MENDES, G. A. Políticas públicas de promoção da atividade física no Brasil: avanços e desafios. *Revista Movimento*, Porto Alegre, v. 28, n. 1, p. 1-18, 2022.

WENDT, Andrea; RICARDO, Luiza I. C.; COSTA, Caroline S.; KNUTH, Alan G.; TENÓRIO, Maria C. M.; CROCHEMORE-SILVA, Inácio. **Socioeconomic and gender inequalities in leisure-time physical activity and access to public policies in Brazil from 2013 to 2019.** *Journal of Physical Activity and Health*, [S.l.], v. Ahead of Print, p. 1–8, 2021.

Documentos eletrônicos

CAMARGO, Edina Maria de; AÑEZ, Ciro Romelio Rodriguez. Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário: num piscar de olhos. Tradução de: WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour: at a glance. 1. ed. Curitiba: [s.n.], 2020. ISBN 978-65-00-15021-6 (digital). Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/336657/9789240015111-eng.pdf>.

Acesso em: 27 ago. 2025.