



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ**  
**UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS (UNA-SUS) - NÚCLEO DO CEARÁ**  
**NÚCLEO DE TECNOLOGIAS EM EDUCAÇÃO A DISTÂNCIA EM SAÚDE**  
**CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO, PESQUISA E INOVAÇÃO EM SAÚDE DA**  
**FAMÍLIA.**

**GUILLERMO BERNARDO GARCIAS NIEVES**

**INCORPORAÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA EM PESSOAS IDOSAS COM**  
**HIPERTENSÃO ARTERIAL NO MUNICÍPIO DE SATUBINHA - MARANHÃO**

**FORTALEZA**

**2018**

**GUILLERMO BERNARDO GARCIAS NIEVES**

**INCORPORAÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA EM PESSOAS IDOSAS COM  
HIPERTENSÃO ARTERIAL NO MUNICÍPIO DE SATUBINHA - MARANHÃO**

Trabalho de Conclusão de Curso submetido à Coordenação do Curso de Especialização em Saúde da Família, modalidade semipresencial, Universidade Aberta do SUS (Una-SUS) - Núcleo Do Ceará, Núcleo de Tecnologias em Educação a Distância Em Saúde, Universidade Federal do Ceará, como requisito parcial para obtenção do Título de Especialista.

Orientadora: Rosana de Jesus Santos Martins.  
Enfermeira. Mestre em Ciências da Saúde - UFMA

**FORTALEZA**

**2018**

**GUILLERMO BERNARDO GARCIAS NIEVES**

**INCORPORAÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA EM PESSOAS IDOSAS COM  
HIPERTENSÃO ARTERIAL NO MUNICÍPIO DE SATUBINHA - MARANHÃO**

**FORTALEZA**

**2018**

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação Universidade

Federal do Ceará Biblioteca Universitária

Gerada automaticamente pelo módulo Catalog, mediante os dados fornecidos  
pelo (a) autor (a)

---

N583i Nieves, Guillermo Bernardo Garcias.

Incorporação da atividade física em pessoas idosas com Hipertensão Arterial no município de Satubinha Maranhão. / Guillermo Bernardo Garcias Nieves. – 2018. 25 f.

Trabalho de Conclusão de Curso (especialização) – Universidade Federal do Ceará, Faculdade de Medicina, Especialização em Saúde da Família, Fortaleza, 2018.

Orientação: Profa. Ma. Rosana de Jesus Santos Martins.

1. Hipertensão. 2. Envelhecimento. 3. Atividade física. I. Título.

CDD 362.1

---

**GUILLERMO BERNARDO GARCIAS NIEVES**

**INCORPORAÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA EM PESSOAS IDOSAS COM  
HIPERTENSÃO ARTERIAL NO MUNICÍPIO DE SATUBINHA – MARANHÃO.**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Especialização em Atenção Básica em Saúde da Universidade Federal do Ceará/UNASUS, para obtenção do título de Especialista em Atenção Básica em Saúde.

Aprovado em 16 / 08 / 2018

**BANCA EXAMINADORA**

---

Rosana de Jesus Santos Martins  
Enfermeira  
Mestre em Ciências da Saúde

---

Juliana Noronha Da Silva.

**2º MEMBRO**

---

Kelly Portela Sousa

**3º MEMBRO**

## RESUMO

A hipertensão arterial sistêmica (HAS) é considerada um dos principais problemas de saúde pública no mundo. É uma doença que envolve diferentes órgãos do organismo, apresentando alta morbimortalidade, com perda importante da qualidade de vida. Na atualidade existe um aumento da expectativa de vida com o envelhecimento da população torna ao indivíduo mais propenso ao desenvolvimento de HAS, tornando-se está a principal doença crônica da população idosa, dado que tem total correspondência com os achados no posto de saúde da Francilina, onde tem 30 cadastrados com HAS e o 66% deles corresponde à população idosa, sabendo que a mesma pode ser tratada e controlada com mudanças no estilo de vida foi uma das motivações para a realização de um plano de ação com capacitação da equipe, realização de palestras na unidade, visitas domiciliares, intercambio de experiência dos pacientes participante do estudo e o resto da população assim como sua avaliação com o objetivo de estimular nesta etapa da vida a pratica continua e regular de exercícios que além de diminuir os níveis pressóricos, evita assim outras doenças e agravos, tem efeitos positivos na realização das atividades da vida diária proporcionando maior autonomia e independência melhorando sua qualidade de vida.

**Palavras-chave:** Hipertensão. Envelhecimento. Atividade física.

## **ABSTRACT**

Hypertension (SAH) is considered one of the major public health problems in the world. It's a disease that compromises the body's various bodies, showing high morbidity and mortality, with significant loss of quality of life. At present, with an increase in life expectancy an ageing population makes the individual more prone to developing SAH, the major chronic disease of the elderly population, as has full correspondence with the findings on the health of Francilina, where there are registered with 30 HAS 66% and corresponds to the elderly population, and knowing that it can be treated and controlled with lifestyle changes was one of the motivations for the realization of a plan of action with the training staff and community health workers , lectures on the drive home, views, exchange of experience of the patients participating in the study and the rest of the population as well as your evaluation with the aim of stimulating in this stage of life the practice continues and regular exercise in addition to decrease the pressure levels, this will prevent other diseases and harms, has positive effects in carrying out the activities of daily living by providing greater autonomy and independence and better quality of life.

**Keywords:** Hypertension. Aging. Physical activity.

## SUMÁRIO

<b>1 IDENTIFICAÇÃO DO PLANO DE AÇÃO .....</b>	<b>9</b>
1.1 Título .....	9
1.2 Equipe Executora .....	9
1.3 Parcerias Institucionais .....	9
<b>2 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>10</b>
<b>3 PROBLEMA .....</b>	<b>12</b>
<b>4 JUSTIFICATIVA .....</b>	<b>13</b>
<b>5 OBJETIVOS .....</b>	<b>14</b>
5.1 Geral .....	14
5.2 Específicos .....	14
<b>6 METAS .....</b>	<b>15</b>
<b>7 METODOLOGIA.....</b>	<b>16</b>
<b>8 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS .....</b>	<b>17</b>
<b>9 CRONOGRAMA DE ATIVIDADES .....</b>	<b>20</b>
<b>10 CONCLUSÃO.....</b>	<b>21</b>
<b>REFERÊNCIAS</b>	
<b>APENDICES</b>	

## **1 IDENTIFICAÇÃO DO PLANO DE AÇÃO**

### **1.1 Título**

Incorporação da atividade física em pessoas idosas com Hipertensão Arterial no município de Satubinha Maranhão.

### **1.2 Equipe Executora**

- Guillermo Bernardo Garcias Nieves.
- Orientadora: Rosana de Jesus Santos Martins.

### **1.3 Parcerias Institucionais**

- Secretaria Municipal de Saúde de Satubinha, Maranhão.

## 2 INTRODUÇÃO:

A hipertensão arterial sistêmica (HAS) é uma condição clínica multifatorial caracterizada por níveis elevados e sustentados de pressão arterial (PA>140x90mmHg). Associa-se, frequentemente, às alterações funcionais e/ou estruturais dos órgãos-alvo (coração, cérebro, rins e vasos sanguíneos) e às alterações metabólicas, com aumento do risco de eventos cardiovasculares fatais e não fatais (SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA, 2010).

É um grave problema de saúde pública no Brasil e no mundo. Sua prevalência no Brasil varia entre 22% e 44% para adultos (32% em média), chegando a mais de 50% para indivíduos com 60 a 69 anos e 75% em indivíduos com mais de 70 anos (SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA, 2010).

Os dados epidemiológicos tanto do Brasil quanto os internacionais demonstram que a elevação da pressão arterial (PA) está intimamente relacionada ao processo de envelhecimento. (MALACHIAS, 2010).

Trata-se de um dos maiores problemas de saúde pública no Brasil, considerando a persistência dos indivíduos na prática de hábitos inadequados relacionados à alimentação e atividade física, bem como ao tabagismo e aos cuidados centrados apenas em medicamentos (CHIRELLI, 2009).

A frequência de HAS tornou-se mais comum com a idade, mais marcadamente para as mulheres, alcançando mais de 50% na faixa etária de 55 anos ou mais de idade. (BRASIL, ANO 2012), assim envolvendo estudos brasileiro realizados nas décadas de 1980, 1990 e 2000 apontaram uma prevalência de HAS de 31% (PICON, et al., 2012), sendo que entre idosos esse valor chega a 68% (PICON, et al., 2013).

O processo de envelhecimento acarreta alterações orgânicas naturais que ocasionam maior vulnerabilidade aos indivíduos, principalmente ao desenvolvimento de doenças crônicas. Sendo assim, há a necessidade de estabelecimento de políticas públicas e de atividades diárias com os idosos que visem melhorar a saúde dessa população, buscando a redução dos riscos associados a Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) entre elas HAS (CIPRIANI et al., 2010, BRASIL 2007).

Além disso, alguns estudos tem sugerido que a prática de exercícios é uma estratégia interessante para redução das quedas, para o controle e prevenção das doenças crônicas, bem

como o aumento da autonomia e independência das atividades da vida diária dos idosos (PADOIN et al.,2010;ZAZA,2010)

Pode-se considerar a prática de atividades físicas é considerada uma estratégia importante que além de contribuir com o controle da pressão arterial, proporciona uma vida mais saudável. Quando associada aos cuidados com a alimentação, traz benefícios psicológicos, eleva a autoestima e melhora o relacionamento social.

A presente proposta de intervenção surgiu da experiência do autor como médico da Unidade Básica de Saúde (UBS) Francilina, localizada no município de Satubinha, no estado do Maranhão. Conforme observado, nessa localidade existe uma alta prevalência de idosos com HAS, os quais apresentam dificuldades para seguir o tratamento não medicamentoso recomendado, ocasionando complicações. Assim, o presente plano de intervenção consiste em aplicar uma estratégia educativa com enfoque na mudança dos hábitos de vida, em especial encorajando a prática da atividade física.

### **3 PROBLEMA**

Sabendo-se que a prevalência de hipertensão, correlaciona-se diretamente com a idade, sendo mais presente entre as mulheres e pessoas com sobrepeso ou obesidade e, além disto, ser um problema silencioso, a mesma não deve ser considerada uma consequência normal do envelhecimento.

A prevenção primária de Hipertensão Arterial pode ser obtido através de mudanças no estilo de vida, que incluem o controle do excesso de peso, adoção de hábitos alimentares saudáveis, redução do consumo de bebidas alcoólicas, abandono de tabagismo e a prática de atividade física regular.

Dessa forma, perguntam-se quais os benefícios da atividade física a pacientes com hipertensão arterial sistêmica. Para resolver essa indagação, será realizado um estímulo para as pessoas praticarem atividades físicas com o objetivo de possuírem uma velhice ativa e com qualidade.

#### **4 JUSTIFICATIVA**

A presente proposta de intervenção surgiu da experiência do autor como médico da Unidade Básica de Saúde (UBS) Francilina, localizada no município de Satubinha, estado do Maranhão. Conforme observado, nessa localidade existe uma alta prevalência de idosos com HAS, os quais apresentam dificuldade para seguir o tratamento não medicamentoso recomendado, ocasionando complicações.

Assim, o presente plano de intervenção consiste em aplicar uma estratégia educativa com enfoque na mudança dos hábitos de vida, em especial encorajando a prática da atividade física.

## **5 OBJETIVOS**

### **5.1 Geral**

Desenvolver um plano de intervenção para estimular a prática de exercícios físicos entre idosos com hipertensão arteriais sistêmicos acompanhados na UBS Francilina, localizada no município de Satubinha, no Estado do Maranhão.

### **5.2 Específicos**

- Estimular a prática da atividade física na população idosa com hipertensão arterial sistêmica.
- Orientar os idosos com hipertensão arterial sobre os benefícios da prática de atividade física.
- Alcançar a manutenção da capacidade funcional e independência dos idosos através da incorporação da prática de atividade física.

## **6 METAS**

- Aumentar 50% a incorporação da população idosa com hipertensão às atividades físicas.
- Diminuir 50% dos fatores de risco associados à hipertensão arterial, complicações e mortes por esta doença.
- Melhorar 100% a qualidade de vida e manutenção da capacidade funcional dos idosos incorporados à prática de atividade física.
- Incentivar a manter o relacionamento social nesta faixa da vida.

## 7 METODOLOGIA

Para a realização do projeto de intervenção foi preciso conhecer através do diagnóstico de saúde as principais doenças na área de abrangência do PSF da Francilina, município de Satubinha MA.

Participaram do trabalho 20 pessoas idosas, em sua maioria, do sexo feminino, que aceitarem ingressar no estudo e pertencem a uma turma que faz exercícios na sala de reunião da unidade três vezes na semana com acompanhamento da educadora física.

No iniciaremos com uma reunião com os membros da equipe para sensibilizá-los sobre o projeto incluindo os agentes comunitários da saúde (ACS) para que em suas visitas domiciliares, divulguem as ofertas do serviço às famílias. Também utilizamos às consultas, sala de espera, as visitas domiciliares como espaços para orientação sobre os riscos da HAS, importância da alimentação saudável, prática de exercícios físicos, caminhadas diárias, assim como a influência da família nas mudanças de estilo de vida.

A avaliação foi realizada em consultas, em sala de espera, nas visitas domiciliares, nos grupos Cada encontro foi realizado quinzenalmente durante quatro meses e uma duração de 60 minutos, com um total de oito sessões, previamente acordado com o grupo.

Foram realizadas atividades físicas como caminhadas e atividade de alongamento 3-4 vezes por semana, acompanhado pelo educador físico e pelo Equipe Básico de Saúde.

## 7 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Participaram do estudo 20 pacientes idosos com diagnóstico de Hipertensão Arterial, com idade maior que 40 anos. Observou-se que 15 (75%) pacientes eram do sexo feminino e 5 (25%) era do sexo masculino.

A pressão arterial se eleva com o aumento da idade, sendo mais frequente entre as mulheres e nas pessoas com sobrepeso ou obesidade. O processo de envelhecimento provoca alterações estruturais no sistema cardiovascular que contribuem para o aumento da pressão arterial. Muitos estudos confirmam que os fatores genéticos são importantes no desenvolvimento da hipertensão arterial, sendo que pessoas com história familiar podem apresentar maior risco para a doença. (SOCIEDADE BRASILEIRA DE HIPERTENSÃO, 2010).

Nesse sentido, é sabido que os exercícios de força podem promover melhoria no ganho de força, potência e resistência muscular, bem como aumento da massa muscular (ROCHA et al., 2009). Os exercícios de flexibilidade podem melhorar a amplitude de movimento, mobilidade articular, além da redução da lombalgia (LIMA et al., 2010).

Para o seguinte estudo os pacientes foram divididos em 2 grupos e responderam um questionário com 9 perguntas ao início e final das atividades para medir o grau de conhecimento dos participantes sobre a importância da realização do exercício físico para melhorar a patologia.

A tabela 1 expõe os dados acerca dos resultados antes e após a intervenção educativa.

Tabela 1 – Resultado da intervenção educativa antes e depois.

Questionário Inicial	Antes		Depois	
	Acerto n (%)	Erro n (%)	Acerto n (%)	Erro n (%)
Paciente 1	2	8	8	2
Paciente 2	0	10	10	0
Paciente 3	0	10	9	1
Paciente 4	2	8	10	0
Paciente 5	1	9	10	0
Paciente 6	0	10	10	0
Paciente 7	3	7	7	3
Paciente 8	0	10	10	0

Paciente 9	1	9	9	1
Paciente 10	0	10	10	0
Paciente 11	0	10	8	2
Paciente 12	0	10	9	1
Paciente 13	0	10	10	0
Paciente 14	0	10	10	0
Paciente 15	0	10	10	0
Paciente 16	0	10	10	0
Paciente 17	3	7	10	0
Paciente 18	2	8	10	0
Paciente 19	0	10	10	0
Paciente 20	1	9	10	0

Os resultados da tabela anterior fórum obtidos diante palestras realizadas, em consultas e em sala de espera. Cada encontro foi realizado mensalmente durante três meses e uma duração de 50 minutos, com um total de seis sessões,

Percebeu-se no questionário inicial que houve um grande aumento de pacientes com acertos incorretos, isso evidencia o baixo conhecimento sobre o assunto, sendo observada maior porcentagem após a intervenção, mostrando conhecimento adquirido com a intervenção.

Também existiu evidencias que os pacientes não têm um estilo de vida saudável, exemplo disso é o alto consumo de sal durante a alimentação diária, além da não fazer toma sistemática da pressão arterial, assim como não realização de atividade física.

Depois de avaliar o nível de conhecimento da população em estudo foram criadas atividades específicas para este tipo de doenças, por exemplo: caminhadas, exercícios aeróbicos e de alongamento, quatro vezes por semana com uma duração mínima de 30 minutos cada encontro, os encontros serão realizados na academia de saúde em conjunto com o equipo básico e professores de educação física.

O estudo proporcionou aos pacientes idosos com Hipertensão arterial da Francilina um aumento do nível de conhecimento acerca a doença e a importância da prática de exercícios físicos para o controle dos fatores de riscos modificável e não modificável da Hipertensão Arterial, sendo observadas ainda mudanças no estilo de vida, e realização de atividades físicas.



## 10 CONCLUSÃO

A prática regular de atividades físicas emerge como um importante recurso a ser incorporado pelas ESF em suas ações de promoção da saúde, uma vez que traz uma variedade de benefícios para a população idosa, aumentando assim sua autonomia e o tempo de vida, com uma melhor qualidade.

O envelhecimento pode comprometer o indivíduo em vários aspectos de sua vida e restringir a sua participação na sociedade, mas é errôneo supor que seja sinônimo de doença e incapacidade. Nesse período, convivem limitações impostas pelo processo de envelhecimento e potencialidades que podem ser exploradas e ativadas.

É necessário que os idosos aprendam a viver o restante de sua vida da melhor maneira possível, praticando atividades físicas, estando no meio de amigos, com bom convívio familiar e com boa saúde. Isso além de gerar um bem estar, melhora o relacionamento dos idosos não somente com a família.

A prática de atividade física e de recreação vem como uma oportunidade de reintegrar os idosos na sociedade e proporcionar uma melhora na qualidade de vida. Posto que, todos os idosos de qualquer classe social têm direito a uma vida saudável e com qualidade.

Portanto, considera-se a necessidade de se incluir a atividade física para promover a saúde dos idosos, reduzir o risco de desenvolvimento de doenças e complicações, melhorando assim a qualidade de vida durante o processo de envelhecimento.

## REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da saúde. **Vigitel. Brasil 2010**. Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Brasília: Ministério da Saúde; 2011.

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia metodológico de avaliação e definição de indicadores: doenças crônicas não transmissíveis e **Rede Carmen**. Brasília: Ministério da Saúde; 2007.

CIPRIANI, N. C.S. et al . Aptidão Funcional de idosos praticantes de atividades físicas. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**. Florianópolis, v 12. n 2 P 106-111 Abr. 2010

MALACHIAS, M V R. **Revista Brasileira de Hipertensão**; VI Diretrizes Brasileiras de Hipertensão. Rio de Janeiro; v.17, n.1, p.2-3, 2010.

PADOIN, P.G et al. Análise comparativa entre idosos praticantes de exercícios físicos e sedentários quanto ao risco de quedas. **O mundo da saúde**. São Paulo. v. 34 ( 2) P158-164, 2010.

PESCATELLO L S, Franklin B A, Fagard R, M D, Farquhar W B, Kelley, G A, Ray, C A. Exercise and hypertension **Medicine & Science in Sports &Exercise** 2004; 36:533-53 <http://www.acsm-msse.org>.

PICON, R. V. et al. Prevalence of hypertension among elderly persons in urban Brazil: a systematic review with meta-analysis. **Am. J. Hypertens.**, v. 26, n.4, p 541-548 apr.2013.

PICON, R.V. et al. Trends in Prevalence of Hypertension in Brazil: A systematic Review with meta-analysis. **PLOS ONE**, v.7 n. 10, 2012.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA. VI Diretrizes Brasileiras de Hipertensão. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, São Paulo, v. 95, n. 1, p.1-51, 2010. Suplemento 1.

ZAZÁ, D; CHAGAS, M. **Educação física: atenção à saúde do idoso**. Belo Horizonte: Nescon/UFMG, 2011.

**APÉNDICE 1.****TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E INFORMADO**

Eu, \_\_\_\_\_, vou receber informação suficiente sobre o estudo de Incorporação da atividade física em pessoas idosas com Hipertensão Arterial , e posso fazer perguntas sobre isso e aceito participar voluntariamente.

Unidade Básica de Saúde: Roseane Sarney. Satubinha, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_.

Assinatura do participante: \_\_\_\_\_

Assinatura do pesquisador: \_\_\_\_\_

**APENDICE 2.**

Estimado paciente esse questionário anônimo tem o objetivo de valorar seus conhecimentos sobre a Hipertensão arterial e a pratica de exercícios física. No questionário vocês podem escolher mais de uma resposta. Agradeceremos sua cooperação.

**1. Dados gerais**

Idade: \_\_\_\_\_ anos

Sexo: M \_\_\_\_\_ F \_\_\_\_\_

**2. Com relação a Hipertensão Arterial e os exercícios físicos para diminuir os riscos, classifique o nível de conhecimento que você tem da doença:**

- a) Muito.
- b) Pouco.
- c) Não sei.

**3. Quais são os principais fatores de Riscos que podem desencadear a doença de Hipertensão Arterial.**

- a) Obesidade.
- b) Usuário do álcool.
- c) Consumo alto de sal nas comidas.
- d) Sedentarismos.
- e) Cifras Altas de Colesterol.

**4. Como vocês podem prevenir os fatores de riscos da Hipertensão Arterial:**

- a) Pratica sistemática de exercícios.
- b) (b)Vida sedentária,.
- c) Não sei.

**5.Quantas vezes por semana você acredita que se deve realizar atividade física :**

- a) Uma vez por semana.
- b) Dois vezes por semana.
- c) Tres vezes por semana.
- d) Quatro vezes por semana.
- e) Não sei.

**6. Quais alimentos as pessoas idosas com hipertensão arterial devem consumir.**

- a) Pão.
- b) Frutas.
- c) Verduras.
- d) Farinha.
- e) Não sei.

**7. Quais exercícios físicos você realiza.**

- a) Caminhadas.
- b) Alongamentos.
- c) Aeróbicos.
- d) Não sei.

**8. O melhor tratamento para a HTA é:**

- a) Prática sistemática de exercicios físico.
- b) Comprimidos oráis.
- c) Cumprir com a dieta e manter o peso ideal.
- d) Não sei.

**9. Que você acha que influi mais positivamente em sua enfermidade.**

- a) Um maior conhecimento da doença.
- b) Confiança no profissional da saúde.
- c) Compreensão dos familiares ou parceiro.
- d) Aceitação da própria doença.

