

### **183 - ANÁLISE DO NÍVEL DA ATIVIDADE FÍSICA ENTRE OS PARTICIPANTES DO PROJETO HIPERTENSÃO ARTERIAL REALIZADO NA FCT/UNESP – CAMPUS PRESIDENTE PRUDENTE**

- Ana Clara Campagnolo Real Gonçalves (Faculdade de Ciências e Tecnologia, UNESP, Presidente Prudente), Anelise Kawakami (Faculdade de Ciências e Tecnologia, UNESP, Presidente Prudente), Patrícia Ebersbach Silva (Faculdade de Ciências e Tecnologia, UNESP, Presidente Prudente), Luiz Carlos Marques Vanderlei (Faculdade de Ciências e Tecnologia, UNESP, Presidente Prudente) - [clara\\_camp@ig.com.br](mailto:clara_camp@ig.com.br)

**Introdução:** A hipertensão arterial sistêmica é uma situação clínica de origem multifatorial e caracterizada por níveis de pressão arterial elevados. Dentre todos os fatores de risco existentes para essa patologia, tais como excesso de peso, sedentarismo, elevada ingestão de sal, baixa ingestão de potássio e consumo excessivo de álcool, o de maior prevalência na população, independentemente do sexo, é o sedentarismo. A atividade física diminui com a idade, tendo início durante a adolescência e declinando na idade adulta. Como uma das formas de se prevenir e tratar a hipertensão arterial é combater o seu aumento através da redução dos fatores de risco, a prática regular de atividade física torna-se importante, já que diminui a pressão sistólica/diastólica. **Objetivos:** Avaliar o nível de atividade física dos participantes do Projeto Hipertensão do setor de Reabilitação Cardíaca da FCT/Unesp. **Métodos:** Para a realização desse trabalho aplicamos nos participantes do projeto o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ versão curta) que tem por objetivo avaliar o nível de atividade física que faz parte do dia-a-dia dessas pessoas. Segundo este questionário, classifica-se os indivíduos em sedentários, insuficientemente ativos A e B, ativos e muito ativos, sendo que sedentário é aquele que não realizou nenhuma atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos durante a semana, insuficientemente ativo: pessoa que realiza atividade física por pelo menos 10 minutos por semana, mas não o suficiente para classificá-la como ativa (pode ser dividido em dois grupos: o insuficientemente ativo A e insuficientemente ativo B), ativo é a pessoa que, ao praticar exercícios físicos, cumpre as recomendações diante da atividade vigorosa, moderada ou caminhada e, muito ativo quando a pessoa cumpre outras recomendações relacionadas apenas à atividade vigorosa. Os dados foram analisados por meio de estatística descritiva. **Resultados:** Foram analisados dados de 36 participantes do projeto, 26 homens e 10 mulheres, com idade média de  $47,2 \pm 7,87$  anos. Os dados mostraram que 55,6% dos participantes são ativos, 16,6% são insuficientemente ativos A, 11,12% insuficientemente ativos B e 2,78% muito ativos. Dos participantes analisados 13,9% foram classificados como sedentários. Os dados permitem concluir que dessa população, 58,38% possuem um nível de atividade física satisfatório para manter a pressão arterial controlada, a ponto de excluir o sedentarismo como um fator de risco. Em contrapartida, 41,62% são sedentários ou insuficientemente ativos, o que reforça a importância da orientação sobre sedentarismo e atividade física fornecida a partir do projeto Hipertensão Arterial por meio de cartilhas e painéis informativos além de recomendações individuais.