



**CENTRO UNIVERSITÁRIO DOUTOR LEÃO SAMPAIO  
CAMPUS SAÚDE  
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**GUSTAVO OLIVEIRA SILVA**

**PRESSÃO ARTERIAL E NÍVEL DE ATÍVIDADE FÍSICA EM IDOSOS  
HIPERTENSOS**

**JUAZEIRO DO NORTE  
2019**

**GUSTAVO OLIVEIRA SILVA**

**PRESSÃO ARTERIAL E NÍVEL DE ATÍVIDADE FÍSICA EM IDOSOS  
HIPERTENSOS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio (Campos Saúde), como requisito para obtenção de nota para a disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso II, Artigo científico.

Orientador: Prof. Esp. Cícero Idelvan de Moraes

JUAZEIRO DO NORTE  
2019

**GUSTAVO OLIVEIRA SILVA**

**PRESSÃO ARTERIAL E NÍVEL DE ATÍVIDADE FÍSICA EM IDOSOS  
HIPERTENSOS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao  
Curso de Licenciatura em Educação Física do  
Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Campus  
Saúde, como requisito para obtenção do Grau de  
Licenciado em Educação Física.

Aprovada em \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de  
\_\_\_\_\_.

**BANCA EXAMINADORA:**

---

Profº Esp. Cícero Idelvan de Moraes  
Orientador

---

Profº Esp. Marcos Antônio Araújo Bezerra

---

Profº. ME. Renan Costa Vanali

JUAZEIRO DO NORTE  
2019

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço primeiramente a Deus por sempre iluminar e abençoar os meus caminhos e aos meus pais, Eveline e Ailton, que nunca deixaram faltar nada para que eu conseguisse ter um estudo digno e de qualidade; aos meus amigos, em especial Efrain e Adlan, que sempre me ajudaram e me deram força nessa caminhada; a minha namorada, Thays, que sempre me ajudou e auxiliou em dúvidas que tive nesse longo caminho; aos irmãos que a vida me presenteou durante a faculdade, de um grupo interno de whatsapp (“bolões”); ao professor Cícero Idelvan, profissional fundamental na minha formação, bem como neste trabalho, no qual sem ele não teria sido realizado com sucesso e aos demais professores, que me ajudaram de todas as formas possíveis durante essa caminhada.

# PRESSÃO ARTERIAL E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM IDOSOS HIPERTENSOS

<sup>1</sup>Gustavo Oliveira SILVA;  
<sup>2</sup> Cícero Idelvan de MORAIS;

<sup>1</sup> Discente do Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

<sup>2</sup> Docente do Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

## RESUMO

**Introdução:** É importante que no processo de envelhecimento o indivíduo tenha boas práticas relacionadas à saúde, juntando fatores tais como alimentação adequada e prática cotidiana de atividade física, esta que pode ser um dos tratamentos para os idosos que possuem hipertensão arterial. **Objetivo:** Avaliar os níveis pressóricos de idosos com os níveis de atividade física dos mesmos. **Metodologia:** O estudo caracteriza-se como uma pesquisa de campo, analítica, quantitativa e de corte transversal, a população foi composta por 36 idosos, com idade média de 67,22 anos, participantes do Projeto Viver Mais, da cidade de Várzea Alegre, no Ceará. Foi realizado o teste de IPAQ, versão curta, como instrumento da pesquisa, além da mensuração da pressão arterial dos idosos. **Resultados:** Foi observada uma variação de um para outro na pressão arterial dos idosos, que mesmo com o uso de medicamentos e com a prática rotineira de atividade física, ainda se encontram com a pressão um pouco acima do normal. O estudo também mostrou uma diferença entre homens e mulheres na PA-Sistólica ( $p=0,034$ ), quanto a PA-Diastólica ( $p=0,103$ ), e o tempo sentado ( $p=0,295$ ) não houve diferença. Os dados também não mostraram haver uma associação ( $p=0,693$ ) dos níveis de atividade física com a pressão arterial dos idosos. **Conclusão:** conclui-se que o presente estudo encontrou níveis insatisfatórios quanto a pressão arterial dos idosos, e que esses níveis não têm associação com o nível de atividade física do grupo, esses achados podem ser utilizados como parâmetro para conscientização e educação em saúde.

**Palavras-chave:** Idosos; Atividade Física; hipertensão.

## ABSTRACT

**Introduction:** It is important that in the aging process the individual has good practices related to health, joining factors such as adequate diet and daily practice of physical activity, which may be one of the treatments for the elderly who have hypertension. **Objective:** To evaluate the pressure levels of the elderly with their physical activity levels. **Methodology:** The study was characterized as a field research, analytical, quantitative and cross-sectional, the population was composed of 36 elderly people, with a mean age of 67.22 years, participants of the live longer

project in the city of Várzea Alegre, In Ceara. The IPAQ test, short version, was carried out as a research

strument, in addition to the measurement of blood pressure in the elderly. **Results:** A variation was observed in the blood pressure of the elderly, which, even with the use of medication and with the routine practice of physical activity, are still with a little above normal pressure. The study also showed a difference between men and women in the systolic BP ( $p = 0.034$ ), in the diastolic BP ( $p = 0.103$ ), and the sitting time ( $p = 0.295$ ). The data also did not show an association ( $p = 0.693$ ) of levels of physical activity with blood pressure in the elderly. **Conclusion:** it was concluded that the present study found unsatisfactory blood pressure levels in the elderly, and that these levels have no association with the level of physical activity of the group, these findings can be used as a parameter for health education and awareness.

**Keywords:** Elderly; Physical activity; hypertension.

## INTRODUÇÃO

No processo de envelhecimento é comum haver alterações relacionadas à saúde, principalmente quando se trata de pressão arterial. Geralmente os idosos têm uma chance maior de ter a pressão mais elevada do que os jovens, seja ela em repouso ou após a prática de exercícios físicos, pois o aumento de doenças nos mesmos está muitas vezes relacionado ao sedentarismo. (SCHER, 2008)

A atividade física é qualquer movimento onde o corpo sai do repouso, diferente do exercício físico que é algo previamente planejado, com atividades sequenciadas a fim de se alcançar algum objetivo (ERLICH, 2010). Praticar exercício físico diariamente é uma das formas de cuidar da saúde e controlar os níveis de pressão arterial, tendo em vista a importância que tem para os idosos com hipertensão arterial. (NOGUEIRA, 2012)

Scher (2008) afirma que a prática de atividade física pode ser um dos tratamentos para os idosos que possuem a hipertensão arterial, pois reduz os fatores de riscos, alertando também que antes do processo de envelhecimento é necessário que o indivíduo não seja sedentário para que alcance a terceira idade sem estar suscetível a ter algumas doenças relacionadas à pressão arterial.

A prática regular de exercício, juntamente com a diminuição do consumo de álcool e a redução de peso, são fatores associados ao controle da pressão arterial, levando em consideração a diminuição da mesma (CONCEIÇÃO, 2006). É importante que haja auxílio de profissionais capacitados para a realização dos exercícios corretamente, respeitando o limite de cada um e beneficiando os idosos com atividades físicas. (BARROSO, 2008)

A variação da pressão arterial após a atividade física deve ocorrer, pois o corpo sai do seu estado de repouso. Quando a pessoa é idosa possui grandes chances de ter a pressão arterial elevada, utilizando assim o exercício físico para ter um tratamento não farmacológico da hipertensão arterial. (MION, 2001)

Desta forma, o seguinte estudo apresenta avaliações e testes com idosos da cidade de Várzea Alegre, no Ceará, bem como o desempenho dos mesmos levando em consideração a quantidade e qualidade das atividades físicas feitas semanalmente, correlacionadas com a pressão arterial destes. Esta pesquisa tem como objetivo avaliar os níveis pressóricos de idosos com os níveis de atividade física dos mesmos.

## **MÉTODOS**

O estudo se caracteriza como sendo uma pesquisa de campo, analítica, quantitativa com corte transversal. O projeto foi submetido ao comitê de ética, CAAE: 14608619.70000.5048, emitido pelo CEP, obtendo parecer positivo.

A população da pesquisa foi composta por idosos, assistidos pela Secretaria Municipal de Assistencial Social, Segurança Alimentar e Trabalho do município de Várzea Alegre-CE, participantes do Projeto Viver Mais. A amostra foi do tipo intencional por conveniência, composta por 36 idosos do sexo feminino (30) e masculino (06).

Foram inclusos na pesquisa, os idosos que tinham idade = ou > 60(sessenta) anos, do sexo masculino e feminino, que estavam no Projeto Viver Mais, a mais de 3 (três) meses. Foram excluídos da pesquisa os idosos não aptos à prática de atividade física regular e os que não tinham problemas relacionados à pressão arterial.

Foi levantado um diagnóstico situacional junto à Secretaria Municipal de Assistencial Social, Segurança Alimentar e Trabalho do município de Várzea Alegre-CE, mais especificamente em um grupo de idosos participantes do Projeto Viver Mais, realizado duas vezes na semana. A coleta foi realizada no período da manhã, entre as 07h00min às 09h00min, horários esse em que os idosos costumam realizar as atividades físicas no projeto.

A PA foi mensurada seguindo os parâmetros estabelecidos pela V Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial (2006), aferida com um Aparelho de Pressão



Digital de Braço Tech Line, a pressão arterial sistólica (PAS), diastólica (PAD) e os batimentos cardíacos por minuto, foram mensurados no braço esquerdo dos avaliados, utilizando-se um esfigmomanômetro postado ao nível do coração, o braço apoiado com a palma da mão voltada para cima e cotovelo ligeiramente fletido. A mensuração foi realizada após o indivíduo permanecer sentado em repouso por um período mínimo de cinco minutos em um local calmo.

Foi aplicado o questionário IPAQ, versão curta, onde neste o idoso respondeu questões direcionadas ao comportamento sedentário, caminhadas, níveis de atividades físicas de intensidades moderadas e rigorosas. Para cada tipo de atividade foram registrados tempos iguais ou maiores a 10 minutos por semana, considerando tempo e intensidade da atividade física.

Foi necessário o auxílio de um professor de Educação Física que participou como voluntário da pesquisa, a fim de ajudar os idosos a responder os questionários, pois estes por serem, em sua maioria, não escolarizados, sentiram dificuldades em responder sozinhos aos questionamentos.

As análises dos dados foram conduzidas através do software SPSS na sua versão 23, através de estatística descritiva por distribuição de frequência. Utilizar-se-á o qui-quadrado para verificar as associações em as variáveis categóricas, adotando-se um nível de significância de  $p < 0,05$ .

## RESULTADO E DISCUSSÃO

O presente estudo foi constituído por 36 idosos com média de idade de  $67,22 \pm 6,41$ , sendo 30 mulheres (83,3%) e 06 homens (16,7%).

Na tabela 01 encontra-se a disposição à escolaridade dos participantes, divididas em: não escolarizado, ensino fundamental completo e ensino médio completo.

**Tabela 01 – Grau de escolaridade de idosos, 2019**

<b>GRAU DE ESCOLARIDADE</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Não escolarizado	21	58.3
Ensino Fundamental	11	30.6
Ensino Médio	4	11.1

**Fonte:** Dados da pesquisa (2019).

Zaitune et al. (2006), em seu estudo, trouxe resultados que colaboram com os achados do presente estudo em relação à escolaridade dos idosos, mostrando que os idosos não escolarizados são a maioria (55,9%), acrescentando ainda que aqueles que possuem baixa renda tendem a possuir maiores níveis de dificuldade e estresse, compreendendo que estes, com baixa escolaridade, podem vir a ter a pressão arterial mais elevada.

Andrade et al. (2014) reforça o presente estudo quando em seus achados mostra que menos de 15% não tem o ensino médio completo, ressaltando também que a baixa escolaridade diminui a qualidade de vida e dificulta o acesso da população à educação em saúde, comprometendo assim as práticas saudáveis durante o processo de envelhecimento e a melhoria das condições de vida.

A falta de acesso à educação faz com que o indivíduo se distancie das boas práticas de saúde, acarretando no acúmulo de doenças relacionadas à pressão arterial, agindo de uma forma que, também por falta de informação, não busque um envelhecimento saudável e venha a ter problemas futuros, como a hipertensão arterial. (MENDES et al., 2014)

Na tabela 02 observa-se que é grande o número de idosos que fazem uso de medicamento para tratamento da hipertensão arterial.

**Tabela 02 – Uso de medicamento para hipertensão arterial**

<b>MEDICAMENTO</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Sim	33	91.7
Não	3	8.3

**Fonte:** Dados da pesquisa (2019).

Bastos et al. (2012) traz resultados que condizem com os achados da presente pesquisa, tendo em vista que a maioria dos idosos do seu estudo (60), fazem uso de medicamentos, sendo cerca de 4 por dia, mantendo desta forma a pressão arterial mais controlada, porém sem reduzir o grande número das medicações por terem condições mais crônicas.

Mas é possível diminuir o uso demasiado dos medicamentos para tratar a hipertensão, através de métodos como a educação ao paciente, levando em consideração retornos ao médico para troca ou suspensão de medicamentos,

conscientização sobre a doença, alimentação adequada e prática regular de atividade física. (RIBAS, 2014)

Na tabela 03 é possível identificar a classificação do grau de hipertensão de idosos participantes, dividindo-os em hipertensão normal, elevada, grau 1 e grau 2.

**Tabela 03 – Classificação do grau de hipertensão arterial.**

<b>HIPERTENSÃO</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Normal	9	25.0
Elevada	11	30.6
Estágio 1	13	36.1
Estágio 2	3	8.3

**Fonte:** Dados da pesquisa (2019).

Bueno (2008), em seus achados, relata, colaborando com o presente estudo, que a diferença não é grande entre os idosos que estão com a pressão ideal e os que estão com a mesma alterada, onde 24,4% estão com ela normal, 24,4% elevada, outros 22% com algum grau de hipertensão, se assemelhando ao presente estudo pela proximidade dos níveis, levando em conta que a pressão de alguns estava mais baixa por causa dos cuidados cotidianos que os mesmos têm.

Este maior número de participantes com a pressão controlada pode vir a ser resultado de um estilo de vida saudável, combinando alimentação adequada com a prática de atividades físicas e sem o uso de bebidas alcólicas, não deixando de lado a participação fundamental dos medicamentos para controle da hipertensão. (PIERIN, 2011)

Na tabela 04 observa-se a descrição e comparação entre homens e mulheres da pressão arterial sistólica e diastólica, bem como o desvio padrão e o tempo sentado que cada um tem em média. A tabela mostra que há uma diferença apenas a PA–Sistólica ( $p=0,034$ ), e que PA-Diastólica ( $p=0,103$ ), e no tempo sentado ( $p=0,295$ ) não há diferença estatística.

**Tabela 04 – Descrição e comparação (PAD, PAS) Homens e Mulheres.**

<b>Componentes</b>	<b>Descritiva</b>				<b>Comparativa</b>		<b>D de Cohen</b>
	<b>Homens</b>		<b>Mulheres</b>		<b>T</b>	<b>P</b>	
	<b>Média</b>	<b>DP</b>	<b>Média</b>	<b>DP</b>			
PA - Sistólica	140,5	1,64	131,3	1,33	2.211	0.034	0.989

PA - Diastólica	86,6	0,81	80,3	0,85	1.675	0.103	0.749
Tempo sentado	2,33	1,03	2,86	1,13	-1.063	0.295	-0.475

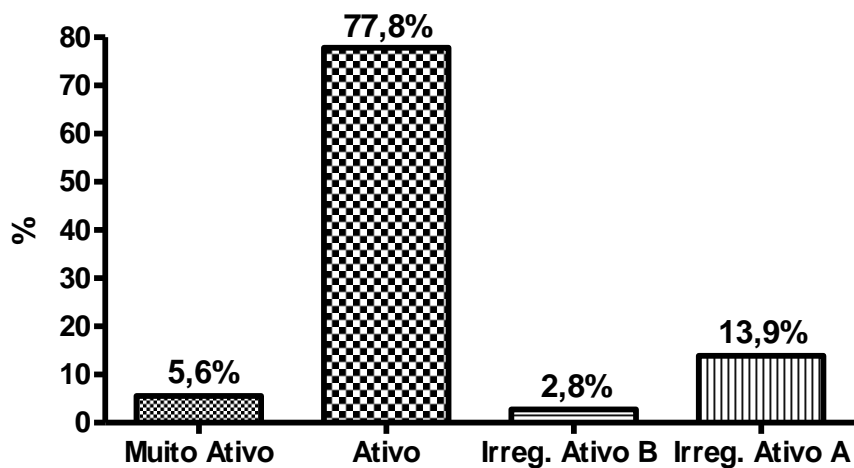
Fonte: Dados da pesquisa (2019)

A diferença da pressão arterial sistólica e diastólica entre homens e mulheres não é grande, tendo em vista que o tempo sentado das mulheres é maior e os homens apresentaram geralmente aspectos de que no processo de envelhecimento não tomam o devido cuidado com a saúde. (BARROSO, 2008)

Coelho (2005) diz que a pressão arterial tende a aumentar com o tempo, de acordo com o processo de envelhecimento do indivíduo, podendo vir a acarretar doenças como o acidente vascular cerebral e doenças coronárias, levando em consideração a média da pressão arterial do presente estudo.

Levando em consideração os níveis de atividade física praticado pelos idosos, notou-se no gráfico 01 que a maioria (77,8%) está levando uma vida de forma ativa.

**Gráfico 01** – Distribuição das frequências quanto aos níveis de atividade física dos idosos.



Fonte: Dados da pesquisa (2019).

Mazo (2007), corroborando com os achados, contraria o presente estudo quando afirma que a maioria dos idosos (79,3%) leva uma vida de forma muito ativa, levando em consideração que estes sofrem menos com problemas físicos e conseguem manter de forma mais controlada a hipertensão, tendo tido também um processo de envelhecimento de forma muito ativa quanto à prática de atividades físicas.

Da Silva (2012) colabora com o presente estudo quando no seu, prevalece como maioria (60%) a população idosa ativa na prática de atividade física, compreendendo ainda que o nível de atividade física praticada diariamente está relacionado aos deveres de casa e nem sempre a um momento extra de atividades.

Na tabela 06 foi descrita a associação entre os níveis de atividade física e a pressão arterial, resultando que a maioria dos participantes estavam com a pressão normal, exceto os ativos que estavam com a mesma elevada ou no estágio 1 (35,7%), havendo também participantes no estágio 2 (10,7%). Portanto, para esse grupo, os dados apresentados não mostraram haver uma associação dos níveis de atividade física e a pressão arterial.

**Tabela 06 – Associação entre nível de atividade física (NAF) e pressão arterial (PA).**

NAF	CLASSIFICAÇÃO DA PRESSÃO ARTERIAL				<i>p-valor</i>
	Normal	Elevada	Estágio I	Estágio II	
<b>Muito Ativo</b>	50% (1)	-	50% (1)	-	0,693
<b>Ativo</b>	17,9% (5)	35,7% (10)	35,7% (10)	10,7% (3)	
<b>Irreg.Ativo B</b>	40% (2)	20% (1)	40% (2)	-	
<b>Irreg.AtivoA</b>	100% (1)	-	-	-	

Fonte: Dados da pesquisa, (2019).

Rondon (2003) traz uma discordância ao presente estudo, pois em seus achados, os participantes que são ativos e muito ativos têm a pressão arterial normal ou controlada, e os que são irregulares não conseguem controlar a pressão apenas com o uso de medicamentos.

Maia (2010) traz algo parecido com o presente estudo quando afirma que a maioria dos participantes ativos dos seus achados tem a pressão arterial elevada ou no estágio 1 da hipertensão, como demonstrada na tabela. Acrescenta-se em seu estudo que a maioria destes com a pressão arterial elevada, no estágio 1 ou 2, eram jovens hipertensos acima do peso desejável, reforçando a importância de ter um processo de envelhecimento com boas práticas relacionadas à saúde.

## CONCLUSÃO

Em relação ao nível de atividade física e a pressão arterial dos idosos, os achados mostram que os hipertensos estavam com a pressão balanceada, entre

normalidade e elevação, essa que se faz presente por causa do esforço físico de ambos, tendo em vista que a maioria faz uso de medicamento para o controle da hipertensão, mas que para esse grupo, não houve uma associação entre os níveis de atividade física e a pressão arterial.

Foram encontradas limitações no estudo quanto à dificuldade dos idosos em responder aos questionários, fator que se explica pela baixa escolarização destes. Portanto, foi necessário auxílio de voluntário para a realização da pesquisa, servindo como parâmetro para futuros estudos não terem tal dificuldade.

Sendo assim, conclui-se que o presente estudo encontrou níveis insatisfatórios quanto à pressão arterial dos idosos, pois ainda há um descontrole na mesma, servindo também como parâmetro para que o professor, juntamente com grupo investigado possa planejar suas atividades de forma que ajude no controle da pressão, usando diferentes maneiras para a conscientização e educação em saúde.

A temática faz-se relevante, sendo assim mais estudos na área são fundamentais para diagnósticos mais precisos sobre essas variáveis em idosos, comportando também o desempenho nas atividades e o controle da pressão arterial.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ANDRADE, João Marcus Oliveira et al. Influência de fatores socioeconômicos na qualidade de vida de idosos hipertensos. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 19, p. 3497-3504, 2014.
- BARROSO, Weimar Kunz Sebba et al. Influência da atividade física programada na pressão arterial de idosos hipertensos sob tratamento não-farmacológico. **Rev Assoc Med Bras**, v. 54, n. 4, p. 328-33, 2008.
- BASTOS-BARBOSA, Rachel G. et al. Adesão ao tratamento e controle da pressão arterial em idosos com hipertensão. **Arq Bras Cardiol**, v. 99, n. 1, p. 636-41, 2012.
- BUENO, Júlia Macedo et al. Avaliação nutricional e prevalência de doenças crônicas não transmissíveis em idosos pertencentes a um programa assistencial. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 13, p. 1237-1246, 2008.
- COELHO, Eduardo Barbosa et al. Relação entre a assiduidade às consultas ambulatoriais e o controle da pressão arterial em pacientes hipertensos. **Arq Bras Cardiol**, v. 85, n. 3, p. 157-61, 2005.
- CONCEIÇÃO, Tatiana Valverde da et al. Valores de pressão arterial e suas associações com fatores de risco cardiovasculares em servidores da Universidade de Brasília. **Arq Bras Cardiol**, v. 86, n. 1, p. 26-31, 2006.
- DA SILVA, Maitê Fátima et al. Relação entre os níveis de atividade física e qualidade de vida de idosos sedentários e fisicamente ativos. **Revista brasileira de geriatria e gerontologia**, v. 15, n. 4, p. 635-642, 2012.
- ERLICH, Paulo. Mentoria e adesão à atividade física: o caso dos usuários da academia Chesf. **Originalmente apresentado como dissertação de mestrado. Faculdade Boa Viagem/DEVRY. Recife**, 2010.
- MAIA, VB da S.; VERAS, André Bastos; DE SOUZA FILHO, Manoel Dias. Pressão arterial, excesso de peso e nível de atividade física em estudantes de universidade pública. **Arq Bras Cardiol**, v. 95, n. 2, p. 192-199, 2010.
- MAZO, G. Z. et al. Condições de saúde, incidência de quedas e nível de atividade física dos idosos. **Rev Bras Fisioter**, v. 11, n. 6, p. 437-42, 2007.
- MENDES, Gisele Soares; MORAES, Clayton Franco; GOMES, Lucy. Prevalência de hipertensão arterial sistêmica em idosos no Brasil entre 2006 e 2010. **Revista Brasileira de Medicina de Família e Comunidade**, v. 9, n. 32, p. 273-278, 2014.
- MION JR, D; PIERIN, A. M. G.; GUIMARÃES, A. Tratamento da hipertensão arterial: respostas de médicos brasileiros a um inquérito. **Rev Ass Med Brasil**, v. 47, n. 3, p. 249-54, 2001.

NOGUEIRA, Ingrid Correia et al. Efeitos do exercício físico no controle da hipertensão arterial em idosos: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 15, n. 3, p. 587-601, 2012.

PIERIN, Angela Maria Geraldo et al. Controle da hipertensão arterial e fatores associados na atenção primária em Unidades Básicas de Saúde localizadas na Região Oeste da cidade de São Paulo. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 16, p. 1389-1400, 2011.

RIBAS, Carlise; DE OLIVEIRA, Karla Renata. Perfil dos medicamentos prescritos para idosos em uma Unidade Básica de Saúde do município de Ijuí-RS. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 17, n. 1, p. 99-114, 2014.

RONDON, M. U. P. B.; BRUM, Patricia Chakur. Exercício físico como tratamento não farmacológico da hipertensão arterial. **Rev Bras Hipertens**, v. 10, n. 2, p. 134-9, 2003.

SCHER, Luria ML; NOBRE, Fernando; LIMA, Nereida KC. O papel do exercício físico na pressão arterial em idosos. **Rev Bras Hipertens**, v. 15, n. 4, p. 228-231, 2008

ZAITUNE, Maria Paula do Amaral et al. Hipertensão arterial em idosos: prevalência, fatores associados e práticas de controle no Município de Campinas, São Paulo, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 22, p. 285-294, 2006.



## ANEXOS

### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

---

Prezado Sr.(a).

Cícero Idelvan de Moraes CPF [REDACTED] professor esp. Do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio está realizando a pesquisa intitulada “PRESSÃO ARTERIAL E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM IDOSOS HIPERTENSOS”, que tem como objetivos identificar a associação entre os níveis pressóricos de idosos com os níveis de atividade física. Para isso, está desenvolvendo um estudo que consta das seguintes etapas: Medição da pressão arterial com o corpo em repouso por no mínimo 5 minutos, aplicação do questionário International Physical Activity Questionnaire (IPAQ - Versão 8) modificado para a população idosa para avaliar o nível de atividade física. Por essa razão, o (a) convidamos a participar da pesquisa. Sua participação consistirá em (ter a pressão arterial medida com o corpo em repouso num local calmo e responder ao questionário). Os procedimentos utilizados poderão trazer algum desconforto, como por exemplo, constrangimento por mal resultado perante os colegas. Nos casos em que os procedimentos utilizados no estudo tragam algum desconforto, ou seja, detectadas alterações que necessitem de assistência imediata ou tardia, eu, Cícero Idelvan de Moraes, serei o responsável pelo encaminhamento ao atendimento mais próximo e rápido possível. Os benefícios esperados com este estudo são no sentido de mostrar a associação que existe entre a pressão arterial e os níveis de atividade física que os idosos praticam. Toda informação que o(a) Sr.(a) nos fornecer será utilizada somente para esta pesquisa. Os resultados do teste serão confidenciais e seu nome não aparecerá em nenhum teste, inclusive quando os resultados forem apresentados. A sua participação em qualquer tipo de pesquisa é voluntária. Caso aceite participar, não receberá nenhuma compensação financeira. Também não sofrerá qualquer prejuízo se não aceitar ou se desistir após ter iniciado o teste. Se tiver alguma dúvida a respeito dos objetivos da pesquisa e/ou dos métodos utilizados na mesma, pode procurar pelo Professor Esp. Cícero Idelvan de Moraes, onde pode encontrá-lo no seguinte e-mail [idelvan@leaosampaio.edu.br](mailto:idelvan@leaosampaio.edu.br). Se desejar obter informações sobre os seus direitos e os aspectos éticos envolvidos na pesquisa poderá consultar o Comitê de Ética em Pesquisa – CEP Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, telefone (88) 2101-1046, localizado na Avenida Maria Leite Pereira, s/n – Lagoa Seca – Juazeiro do Norte–CE. Caso esteja de acordo em participar da pesquisa, deve preencher e assinar o Termo de Consentimento Pós-Esclarecido que se segue, recebendo uma cópia do mesmo.

---

Local e data

---

Assinatura do Pesquisador

**TERMO DE CONSENTIMENTO  
PÓS-ESCLARECIDO**

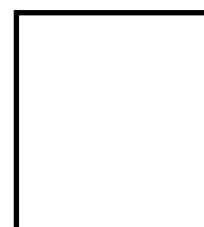
Pelo presente instrumento que atende às exigências legais, eu \_\_\_\_\_, portador (a) do Cadastro de Pessoa Física (CPF) número \_\_\_\_\_, declaro que, após leitura minuciosa do TCLE, tive oportunidade de fazer perguntas e esclarecer dúvidas que foram devidamente explicadas pelos pesquisadores.

Ciente dos serviços e procedimentos aos quais serei submetido e não restando quaisquer dúvidas a respeito do lido e explicado, firmo meu CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO em participar voluntariamente da pesquisa (“PRESSÃO ARTERIAL E NÍVEL DE ATÍVIDADE FÍSICA EM IDOSOS HIPERTENSOS”), assinando o presente documento em duas vias de igual teor e valor.

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_.

---

Assinatura do participante ou Representante legal



Impressão dactiloscópica

---

Assinatura do Pesquisador



ESTE QUESTIONÁRIO FOI BASEADO PARA A PESQUISA INTITULADA "PRESSÃO ARTERIAL E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM IDOSOS HIPERTENSOS.

INFORMAÇÕES GERAIS	
Qual o seu sexo? ( ) Masculino ( ) Feminino	Qual a sua idade? ( )
Grau de escolaridade: Não escolarizado ( ) Ensino Fundamental ( ) Ensino Médio ( ) Ensino Superior ( )	

<b>Pressão Arterial</b>	
<b>Pulsação</b>	
<b>Medicamento</b>	( ) Sim ( ) Não
<b>Hipertenso</b>	( ) Sim ( ) Não

Nós estamos interessados em saber que tipos de atividade física as pessoas fazem como parte do seu dia a dia. Este projeto faz parte de um grande estudo que está sendo feito em diferentes países ao redor do mundo. Suas respostas nos ajudarão a entender que tão ativos nós somos em relação à pessoas de outros países. As perguntas estão relacionadas ao tempo que você gasta fazendo atividade física em uma semana **NORMAL, USUAL** ou **HABITUAL**. As perguntas incluem as atividades que você faz no trabalho, para ir de um lugar a outro, por lazer, por esporte, por exercício ou como parte das suas atividades em casa ou no jardim. Suas respostas são **MUITO** importantes. Por favor responda cada questão mesmo que considere que não seja ativo. Obrigado pela sua participação !

Para responder as questões lembre que:

- atividades físicas **VIGOROSAS** são aquelas que precisam de um grande esforço físico e que fazem respirar **MUITO** mais forte que o normal
- atividades físicas **MODERADAS** são aquelas que precisam de algum esforço físico e que fazem respirar **UM POUCO** mais forte que o normal

**3a.** Em quantos dias de uma semana normal você caminha por pelo menos 10 minutos contínuos em casa ou no trabalho, como forma de transporte para ir de um lugar para outro, por lazer, por prazer ou como forma de exercício?

dias \_\_\_\_\_ por **SEMANA**      ( ) Nenhum

**3b.** Nos dias em que você caminha por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gasta caminhando por dia?

horas: \_\_\_\_\_ Minutos: \_\_\_\_\_

**4a.** Estas últimas perguntas são em relação ao tempo que você gasta sentado ao todo no trabalho, em casa, na escola ou faculdade e durante o tempo livre. Isto inclui o tempo que você gasta sentado no escritório ou estudando, fazendo lição de casa, visitando amigos, lendo e sentado ou deitado assistindo televisão.

Quanto tempo por dia você fica sentado em um dia da semana?

horas: \_\_\_\_\_ Minutos: \_\_\_\_\_

**4b.** Quanto tempo por dia você fica sentado no final de semana?

horas: \_\_\_\_\_ Minutos: \_\_\_\_\_

Para responder as perguntas pense somente nas atividades que você realiza por pelo menos 10 minutos contínuos de cada vez:

**1a.** Em quantos dias de uma semana normal, você realiza atividades **VIGOROSAS** por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo correr, fazer ginástica aeróbica, jogar futebol, pedalar rápido na bicicleta, jogar basquete, fazer serviços domésticos pesados em casa, no quintal ou no jardim, carregar pesos elevados ou qualquer atividade que faça você suar **BASTANTE** ou aumentem **MUITO** sua respiração ou batimentos do coração.

dias \_\_\_\_\_ por **SEMANA**      ( ) Nenhum

**1b.** Nos dias em que você faz essas atividades vigorosas por pelo menos 10 minutos contínuos, quanto tempo no total você gasta fazendo essas atividades por dia?

horas: \_\_\_\_\_ Minutos: \_\_\_\_\_

**2a.** Em quantos dias de uma semana normal, você realiza atividades **MODERADAS** por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo pedalar leve na bicicleta, nadar, dançar, fazer ginástica aeróbica leve, jogar vôlei recreativo, carregar pesos leves, fazer serviços domésticos na casa, no quintal ou no jardim como varrer, aspirar, cuidar do jardim, ou qualquer atividade que faça você suar leve ou aumentem **moderadamente** sua respiração ou batimentos do coração (**POR FAVOR NÃO INCLUA CAMINHADA**)

dias \_\_\_\_\_ por **SEMANA**      ( ) Nenhum

**2b.** Nos dias em que você faz essas atividades moderadas por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gasta fazendo essas atividades por dia?

horas: \_\_\_\_\_ Minutos: \_\_\_\_\_