

Conclusão: A metodologia utilizada foi adequada para o acompanhamento e é possível aumentar os parâmetros físicos e bioquímicos. Após o trabalho realizado, o paciente pesquisado relatou melhora nas condições físicas, emocionais, motivacionais, sociais e aumento da independência nas atividades cotidianas.

Agência de Fomento: Universidade da Região de Joinville - Univille

11115

Placa: 5

Resumo: 115

AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM HIPERTENSOS E NORMOTENSOS FREQUENTADORES DE PRAÇAS E PARQUES PÚBLICOS DE GOVERNADOR VALADARES

Keveenrick Ferreira Costa¹

UFJF - UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA¹ - E-mail: keveenrick@hotmail.com

Introdução: Sabe-se que o sedentarismo possui relação direta com o aumento do risco de mortalidade, em especial por doenças cardiovasculares como a hipertensão arterial. Por outro lado, a prática de atividade física (PAF) tem sido recomendada e prescrita tanto para a prevenção quanto para o tratamento destas doenças e aumento da qualidade de vida. **Objetivo:** O objetivo do presente estudo foi caracterizar a PAF em indivíduos hipertensos e normotensos participantes do Projeto "Atividade Física e Saúde Cardiometabólica" que ocorre em praças e parques públicos de Governador Valadares-MG. **Materiais e Métodos:** 53 adultos e idosos (54,09±26,2anos), sendo 37,7% hipertensos autodeclarados e 62,3% normotensos, todos assinaram um termo de consentimento, participaram de uma avaliação física e cardiometabólica e, por fim, uma entrevista sobre características gerais e condições de saúde, incluindo o nível de PAF (considerando ativo ≥150minutos semanais de PAF e inativo≤150 minutos semanal). Foi realizada uma análise descritiva e os dados estão apresentados em percentuais. **Resultados:** A partir da amostra total, os indivíduos foram divididos em dois grupos (hipertensos e normotensos). Dentre os que relataram ser normotensos (33 indivíduos = 62,3%), apenas 8 (24,2%) relataram PAF ≥150 minutos semanais, em relação ao grupo hipertenso todos apresentaram PAF ≤150 minutos semanal. Além disso, 45% dos hipertensos apresentaram a pressão arterial sistólica e diastólica clínicas ≥140/90mmHg, respectivamente. **Conclusão:** Os resultados obtidos demonstraram que poucos normotensos realizavam a PAF e nenhum hipertenso relatou a PAF, sendo que quase a metade desses hipertensos apresentaram valores de pressão arterial clínica alterados. Esses resultados ressaltam a importância da realização de projetos como esses que promova a prática regular e segura de atividade física em parques e praças públicas, visando reduzir os riscos e aumentar os benefícios para o tratamento de doenças cardiovasculares como a hipertensão arterial.

Agência de Fomento: UFJF; PROEXT-MEC; SESC- MG; DROGASIL; FAPEMIG, CNPq.

11311

Placa: 6

Resumo: 116

AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM HIPERTENSOS E NORMOTENSOS FREQUENTADORES DE PARQUE PÚBLICO DE GOVERNADOR VALADARES.

Andréia Cristiane Carrenho Queiroz¹, Keveenrick Ferreira Costa¹, Diego Alves dos Santos¹, Erasmo Montes Assis de Bem¹, Gabriel Mendes Oliveira¹, Cláudia Lúcia de Moraes Forjaz²

UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA¹, Escola de Educação Física e Esporte - USP² - E-mail: andrea.queiroz@ufff.edu.br

Introdução: Sabe-se que o sedentarismo possui relação direta com o aumento do risco de mortalidade, em especial por doenças cardiovasculares como a hipertensão arterial. Por outro lado, a prática de atividade física (PAF) tem sido recomendada e prescrita tanto para a prevenção quanto para o tratamento destas doenças e aumento da qualidade de vida. **Objetivo:** O objetivo do presente estudo foi caracterizar a PAF em indivíduos hipertensos e normotensos participantes do Projeto "Atividade Física e Saúde Cardiometabólica" que ocorre em um parque público de Governador Valadares-MG. **Materiais e Métodos:** 53 adultos e idosos (54,09±26,2anos), sendo 37,7% hipertensos autodeclarados e 62,3% normotensos, todos assinaram um termo de consentimento, participaram de uma avaliação física e cardiometabólica e, por fim, uma entrevista sobre características gerais e condições de saúde, incluindo o nível de PAF (considerando ativo ≥150minutos semanais de PAF e inativo ≤150 minutos semanal). Foi realizada uma análise descritiva e os dados estão apresentados em percentuais. **Resultados:** A partir da amostra total, os indivíduos foram divididos em dois grupos (hipertensos e normotensos). Dentre os que relataram ser normotensos (33 indivíduos = 62,3%), apenas 8 (24,2%) relataram PAF ≥150 minutos semanais, em relação ao grupo hipertenso todos apresentaram PAF ≤150 minutos semanais. Além disso, 45% dos hipertensos apresentaram a pressão arterial sistólica e diastólica clínicas ≥140/90mmHg, respectivamente. **Conclusão:** Os resultados obtidos demonstraram que poucos normotensos realizavam a PAF e nenhum hipertenso relatou a PAF, sendo que quase a metade desses hipertensos apresentaram valores de pressão arterial clínica alterados. Esses resultados ressaltam a importância da realização de projetos como esses que promova a prática regular e segura de atividade física em parques públicos, visando reduzir os riscos e aumentar os benefícios para o tratamento de doenças cardiovasculares como a hipertensão arterial.

Agência de Fomento: UFJF; PROEXT-MEC; SESC- MG; DROGASIL; FAPEMIG, CNPq.

13079

Placa: 7

Resumo: 117

AValiação Mente e Corpo: Percentual de Distribuição Z da Saúde Funcional de 768 Avaliados na Plataforma SAFE®

Alexandre Correia Alves¹, Igor Porto Torres¹, Tâmara Maria de Araújo¹, Filipe Glaucon Santos Pereira¹, Linda G Reis², João Paulo Menese², Alessandro Mendes², Leandro Sousa², Iago Guerin², Leopoldo Santos-Neto³, Sandor Balsamo^{2,3}

Instituto SAFE® de Brasília /Centro universitário UNIEURO¹, Instituto de pesquisa SAFE® de Brasília /Centro universitário UNIEURO², Programa de pós-graduação faculdade de medicina (UnB/HuB), Brasília, Brasil.³ - E-mail: alexandrealsesdf@gmail.com

Introdução: O Método Saúde Funcional em Equilíbrio (SAFE®), criado por Balsamo et al (2016), e traz uma proposta nova para avaliar o ser humano de forma global e sistêmico nas dimensões bio-psico-social-emocional-espiritual. A saúde funcional pode ser influenciada por atitudes, emoções, valores, práticas, pensamentos, ações e reações, influenciando as atividades do cotidiano e o estilo de vida das pessoas. Entretanto, pouco se sabe como está a saúde funcional da população brasileira.

Objetivo: Avaliar a saúde funcional de 768 pessoas através Método SAFE®.

Método: Trata-se de um estudo transversal descritivo, avaliado por meio de questionário através da plataforma e Sistema de avaliação Método SAFE®, para a obtenção dos níveis de saúde funcional dos avaliados, com o objetivo de avaliação a saúde mente e corpo. Os avaliados receberam um link de acesso para preencher os questionários e realizaram avaliações de aptidão física que duram no máximo 9 minutos. A classificação da saúde funcional é apresentada na pirâmide SAFE® nas cinco zonas (Z) de saúde funcional, conforme o percentual dos biomarcadores SAFE®, que estão de acordo com a