



NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DOS HIPERTENSOS NO MUNICÍPIO DE OIAPOQUE-AP

DANNUZA DA SILVA LIMA; CARLOS JUNIO SILVA; RENATA SIMÕES MONTEIRO;
VERIDIANA BARRETO DO NASCIMENTO

Introdução: A hipertensão arterial sistêmica é uma doença crônica multifatorial. Atualmente considerada uma patologia que ocasiona problema de saúde pública de âmbito mundial, no qual cerca de 50% da população apresenta hipertensão arterial sistêmica. É um dos principais fatores de risco para doenças circulatórias e um dos métodos para o tratamento é a prática de exercícios físicos associado ao farmacológico e alimentar. **Objetivos:** avaliar o nível de atividade física dos hipertensos do município de Oiapoque, assim como, traçar o perfil sócio demográfico e clínico dos hipertensos atendidos pela atenção básica de Oiapoque-AP além de verificar a modalidade, frequência e intensidade da prática do exercício físico. **Metodologia:** Tratou-se de uma pesquisa exploratória-descritiva, transversal com abordagem quantitativa, realizada com auxílio de um questionário fechado e o IPAQ adaptado ao enfoque da pesquisa. A pesquisa ocorreu no município de Oiapoque, com 97 pacientes atendidos pela atenção básica de Oiapoque durante o mês de agosto de 2023. **Resultados:** O estudo destacou que a maioria dos participantes são pessoas com o baixo nível socioeconômico e com nível de escolaridade insuficiente do ponto de vista do autocuidado em relação à prevalência para a hipertensão arterial. Em relação à atividade física, os resultados foram satisfatórios, visto que maioria dos participantes realizou algum tipo de atividade física semanal em maior ou menor intensidade, o que pode ser classificado como um fator coadjuvante ao tratamento e controle da hipertensão. Dentre os níveis de atividade física, os hipertensos classificam-se com ativos em grande maioria, com modalidade, frequência e intensidade diferentes, mas dentro do que é preconizado pelos órgãos de saúde como hábitos protetores de qualidade de vida. **Conclusão:** A relevância da pesquisa está fundamentada em alertar aos hipertensos que consideravelmente se de incluir a atividade física como medida de controle da hipertensão. Nesse sentido, buscou-se promover uma reflexão aos hipertensos sobre a importância do auto cuidado, mostrando a eles a eficácia desse tratamento não medicamentoso e sua real situação física.

Palavras-chave: **HIPERTENSAO; ATIVIDADE FISICA; ATENCAO BASICA; TRATAMENTO; AUTOCUIDADO**