

**FACULDADE DE ENFERMAGEM NOVA ESPERANÇA LTDA.
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

MYLENA OLIVEIRA DA COSTA PEREIRA

**ISOLAMENTO SOCIAL E PRÁTICA REGULAR DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM
INDIVÍDUOS HIPERTENSOS DURANTE PANDEMIA COVID-19**

JOÃO PESSOA

2021

MYLENA OLIVEIRA DA COSTA PEREIRA

**ISOLAMENTO SOCIAL E PRÁTICA REGULAR DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM
INDIVÍDUOS HIPERTENSOS DURANTE PANDEMIA COVID-19**

Artigo apresentado ao curso de Bacharelado em
Educação Física como requisito para obtenção do título
de Bacharel em Educação Física.

Área de pesquisa: Orientação e prescrição de atividades físicas

Orientador: Profa. Dra. Suênia Karla P Porpino Sampaio

JOÃO PESSOA

2021

FICHA CATALOGRÁFICA

P493i

Pereira, Mylena Oliveira da Costa

Isolamento social e prática regular de exercícios físicos em indivíduos hipertensos durante pandemia COVID-19 / Mylena Oliveira da Costa Pereira. – João Pessoa, 2021.
23f.; il.

Orientadora: Prof^a. D^a. Suenia Karla Pacheco P. Sampaio.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Faculdade Nova Esperança - FACENE

1. Atividade Física. 2. COVID-19. 3. Estilo de Vida Saudável. 4. Hipertensão. I. Título.

CDU: 796:616.98

MYLENA OLIVEIRA DA COSTA PEREIRA

**ISOLAMENTO SOCIAL E PRÁTICA REGULAR DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM
INDIVÍDUOS HIPERTENSOS DURANTE PANDEMIA COVID-19**

João Pessoa, 2021

Artigo apresentado pelo(a) aluno(a) **MYLENA OLIVEIRA DA COSTA PEREIRA**, do Curso de Bacharelado em Educação Física, tendo obtido o conceito de _____, conforme a apreciação da Banca Examinadora constituída pelos professores:

Profa. Dra. Suênia Karla P Porpino Sampaio
Faculdades Nova Esperança

Prof. Dr. Lucas Dantas Maia Forte
Faculdades Nova Esperança

Prof. Me. Jean Paulo Guedes Dantas
Faculdades Nova Esperança

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente à Deus por estar sempre ao meu lado e por ter permitido a conclusão do meu curso e o início de mais um ciclo em minha vida. Sou imensamente grata aos meus pais José e Adriana que sempre me apoiaram de forma incondicional, com muito amor e carinho, não medindo esforços para que eu pudesse estudar, estagiar e ter um aprendizado de qualidade.

Agradeço a minha irmã Caroline e ao meu noivo Valker, por toda ajuda, incentivo, compreensão, companheirismo, pelas palavras de conforto quando achei que não ia conseguir e por toda paciência com meus estresses e com minhas explicações e/ou ensaios para apresentação de trabalhos, vocês foram essenciais para me dar segurança (minha plateia preferida).

Agradeço aos meus amigos da faculdade, em especial, Any, Diego, Elio e André, pela parceria, apoio e por serem meus fies companheiros de estudo. Agradeço aos meus professores por todas as oportunidades, ensinamentos e por serem mediadores da minha formação, vocês são exemplos.

E por fim, obrigada professora Suênia Karla por todo apoio, incentivo e orientação desde o 3º período quando participei do projeto de monitoria. Agradeço por ter acreditado em mim e por contribuir para a construção deste trabalho.

RESUMO

Os benefícios de praticar exercícios físicos sempre foram bem reconhecidos na literatura, seja na prevenção ou no tratamento de doenças, como a hipertensão arterial. No entanto, em 11 de março de 2020, foi declarada uma pandemia em decorrência de um novo vírus, Sars-CoV-2, o que levou ao surgimento da COVID-19, sendo necessário em muitos locais a interrupção da prática de exercícios físicos, principalmente, dos grupos considerados de risco. Essa estratégia foi adotada a fim de evitar contaminação, propagação do vírus e, sobretudo, proteger ao máximo uns aos outros. Nesse sentido, o objetivo do estudo foi relacionar o isolamento social e a prática de exercícios físicos em indivíduos hipertensos durante Pandemia COVID-19. Para isso, a amostra do estudo foi composta por 24 indivíduos hipertensos, residentes em João Pessoa ou região metropolitana, com idade acima de 50 anos, de ambos os gêneros, e que foram acometidos ou não por COVID-19 desde o início da Pandemia. A coleta de dados ocorreu em um período de 14 de setembro a 14 de novembro, através de um questionário online (via google forms), elaborado através da plataforma do Google. A divulgação do questionário ocorreu a partir dos pesquisadores que compartilharam o link nas mídias sociais. Esta pesquisa foi realizada após aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa FACENE e respeitou os aspectos éticos referentes à privacidade e sigilo das informações. Após coleta, os dados foram analisados e posteriormente apresentados como frequência relativa, e adicionalmente pelo teste de qui-quadrado de Pearson para observar possíveis correlações entre o controle da pressão arterial e as variáveis do estudo. No entanto, não foi possível estabelecer uma relação significativa, sendo o tamanho da amostra uma limitação do estudo. Conclui-se que a pandemia Covid-19 levou a maioria da população estudada a ajustar seus hábitos diários de exercícios, visando à melhora na saúde e qualidade de vida.

Palavras-chave: Atividade física. Covid-19. Estilo de vida saudável. Hipertensão

ABSTRACT

The benefits of exercising have always been well recognized in the literature, whether in the prevention or treatment of diseases such as high blood pressure. However, on March 11, 2020, a pandemic was declared due to a new virus: Sars-CoV-2, that led to the development COVID-19, requiring in many places the interruption of physical exercise, especially in the groups considered. of risk. This strategy was adopted in order to avoid contamination, spread of the virus and above all, protect each other as much as possible. In this sense, the objective of the study was to relate the social isolation and the practice of physical exercises in hypertensive individuals during the COVID pandemic-19. For this, the study sample consisted of 24 individuals hypertensive, living in João Pessoa or metropolitan region, aged over 50 years, of both genders and who were affected or not by COVID-19 since the beginning of the Pandemic. Data collection took place from September 14th to November 14th through an online questionnaire (by google forms), elaborated through the Google platform. The questionnaire was disseminated by researchers who shared the link on social media. This research was carried out after approval by the FACENE Research Ethics Committee and respected the ethical aspects related to privacy and confidentiality of information. After collection, data were analyzed, later presented as relative frequency and additionally using Pearson's chi-square test to observe possible correlations between blood pressure control and the study variables. However, it was not possible to establish a significant relationship, the sample size being a limitation of the study. It is concluded that the Covid-19 pandemic led the majority of the population studied to adjust their daily exercise habits, aiming at an improvement in health and quality of life.

KEYWORDS: Physical Activity. Covid-19. Healthy Lifestyle. Hypertension.

SUMÁRIO

| | |
|--|----|
| INTRODUÇÃO | 9 |
| MATERIAL E MÉTODOS | 10 |
| Tipo de estudo | 10 |
| População e amostra | 10 |
| Instrumentos e procedimentos para coleta de dados | 10 |
| Aspectos éticos | 11 |
| Análise de dados | 11 |
| RESULTADOS E DISCUSSÃO | 11 |
| Perfil sociodemográfico..... | 11 |
| Hipertensão arterial..... | 12 |
| Covid-19 e Hipertensão | 13 |
| Estilo de vida relacionado à prática de exercícios | 15 |
| CONCLUSÃO | 20 |
| REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS | 21 |
| APÊNDICE | 23 |

ISOLAMENTO SOCIAL E PRÁTICA REGULAR DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM INDIVÍDUOS HIPERTENSOS DURANTE PANDEMIA COVID-19

SOCIAL ISOLATION AND PHYSICAL EXERCISE PRACTICE IN HYPERTENSIVE INDIVIDUALS DURING COVID-19 PANDEMIC

RESUMO

Os benefícios de praticar exercícios físicos sempre foram bem reconhecidos na literatura, seja na prevenção ou no tratamento de doenças, como a hipertensão arterial. No entanto, em 11 de março de 2020, foi declarada uma pandemia em decorrência de um novo vírus, Sars-CoV-2, o que levou ao surgimento da COVID-19, sendo necessário em muitos locais a interrupção da prática de exercícios físicos, principalmente, dos grupos considerados de risco. Essa estratégia foi adotada a fim de evitar contaminação, propagação do vírus e, sobretudo, proteger ao máximo uns aos outros. Nesse sentido, o objetivo do estudo foi relacionar o isolamento social e a prática de exercícios físicos em indivíduos hipertensos durante Pandemia COVID-19. Para isso, a amostra do estudo foi composta por 24 indivíduos hipertensos, residentes em João Pessoa ou região metropolitana, com idade acima de 50 anos, de ambos os gêneros, e que foram acometidos ou não por COVID-19 desde o início da Pandemia. A coleta de dados ocorreu em um período de 14 de setembro a 14 de novembro, através de um questionário online (via google forms), elaborado através da plataforma do Google. A divulgação do questionário ocorreu a partir dos pesquisadores que compartilharam o link nas mídias sociais. Esta pesquisa foi realizada após aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa FACENE e respeitou os aspectos éticos referentes à privacidade e sigilo das informações. Após coleta, os dados foram analisados e posteriormente apresentados como frequência relativa, e adicionalmente pelo teste de qui-quadrado de Pearson para observar possíveis correlações entre o controle da pressão arterial e as variáveis do estudo. No entanto, não foi possível estabelecer uma relação significativa, sendo o tamanho da amostra uma limitação do estudo. Conclui-se que a pandemia Covid-19 levou a maioria da população estudada a ajustar seus hábitos diários de exercícios, visando à melhora na saúde e qualidade de vida.

Palavras-chave: Atividade física. Covid-19. Estilo de vida saudável. Hipertensão.

ABSTRACT

The benefits of exercising have always been well recognized in the literature, whether in the prevention or treatment of diseases such as high blood pressure. However, on March 11, 2020, a pandemic was declared due to a new virus: Sars-CoV-2, that led to the development COVID-19, requiring in many places the interruption of physical exercise, especially in the groups considered. of risk. This strategy was adopted in order to avoid contamination, spread of the virus and above all, protect each other as much as possible. In this sense, the objective of the study was to relate the social isolation and the practice of physical exercises in hypertensive individuals during the COVID pandemic-19. For this, the study sample consisted of 24 individuals hypertensive, living in João Pessoa or metropolitan region, aged over 50 years, of both genders and who were affected or not by COVID-19 since the beginning of the Pandemic. Data collection took place from September 14th to November 14th through an online questionnaire (by google forms), elaborated through the Google platform. The questionnaire was disseminated by researchers who shared the link on social media. This research was carried out after approval by the FACENE Research Ethics Committee and respected the ethical aspects related to privacy and confidentiality of information. After collection, data were analyzed, later presented as relative frequency and additionally using Pearson's chi-square test to observe possible correlations between blood pressure control and the study variables. However, it was not possible to establish a significant relationship, the sample size being a limitation of the study. It is concluded that the Covid-19 pandemic led the majority of the population studied to adjust their daily exercise habits, aiming at an improvement in health and quality of life.

KEYWORDS: Physical Activity. Covid-19. Healthy Lifestyle. Hypertension.

INTRODUÇÃO

A hipertensão arterial (HA), entre as Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), é considerada uma das comorbidades de maior prevalência no Brasil e no Mundo, e na atualidade foi incluída entre as condições de risco para possível infecção por Covid-19¹. As primeiras notificações por Covid-19 ocorreram em Wuhan, na China, em dezembro de 2019, desde então os casos passaram a aumentar a cada dia, sendo declarada, em 11 março de 2020, pela World Health Organization (WHO), uma pandemia, tornando-se necessário o distanciamento social a fim de minimizar a propagação do vírus².

Em uma coorte conduzida por Wang et al³, dos 138 pacientes com Covid-19 que participaram do estudo, 31,2% tinham hipertensão. Somado a isso, em um outro estudo com 1.099 pacientes, 173 eram considerados graves, sendo 23,7% desses pacientes também hipertensos⁴. Além disso, em Wuhan, Zhou e colaboradores⁵ investigaram os fatores de risco para a mortalidade de pacientes internados com Covid-19 e dos 191 pacientes incluídos no estudo, 58 tinham hipertensão e desses, 26 não sobreviveram, sendo a comorbidade mais presente entre os pacientes que apresentavam alguma DCNT.

Considera-se que o possível mecanismo que relaciona a HA e a Covid-19 esteja associado à idade, sendo mais comum em idosos, em indivíduos com o sistema imune prejudicado, níveis altos de Enzima Conversora de Angiotensinogênio II (ECA2) ou predisposição a Doenças Cardiovasculares (DCV)⁶.

Embora o distanciamento social tenha sido necessário desde que declarada a pandemia, a realização de exercícios físicos (EF), mesmo que praticado em casa, ainda é recomendada e segundo a Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte (SBMEE)⁷, sobre EF e coronavírus, a prática de exercícios está associada a uma melhora da função imunológica, além de prevenir e auxiliar no controle das DCNT, uma vez que pacientes descompensados são mais suscetíveis às complicações da infecção pelo Covid-19.

Estudos mostram que a prática regular de EF exerce papéis imunoprotetores para doenças infecciosas como a Covid-19, o que sugere uma adoção de um estilo de vida saudável a fim de reduzir as chances de contaminação⁸. Além do mais, o sedentarismo também é um dos fatores de risco de grande relevância para o desenvolvimento da HA, o que por outro lado torna o EF como um fator de proteção e controle dessa patologia⁹, além de contribuir para uma melhora na qualidade de vida (QV) de um modo geral.

Nesse sentido, o objetivo do estudo foi relacionar o isolamento social e a prática de exercícios físicos em indivíduos hipertensos durante a Pandemia do Covid 19, considerando o

tipo de exercício, a frequência com que é realizado e os motivos para a prática, mesmo durante a pandemia.

MATERIAL E MÉTODOS

Tipo de estudo

O presente estudo se caracterizou como uma pesquisa transversal, descritiva, sendo realizada uma análise quantitativa.

População e amostra

Após cálculo amostral (N), o “N” estimado foi de aproximadamente 385 indivíduos, no entanto, a amostra foi constituída por apenas 24 indivíduos hipertensos. Os critérios de inclusão considerados para a realização desta pesquisa foram: adultos e idosos previamente diagnosticados com hipertensão arterial, com idade acima de 50 anos, de ambos os gêneros, acometidos por Covid-19 ou não desde o início da pandemia. Os questionários respondidos de forma incompleta, automaticamente, excluam essa amostra do estudo.

Instrumentos e procedimentos para coleta de dados

Essa pesquisa foi realizada por meio de um questionário online, via *Google forms*, disponível para indivíduos de João Pessoa e região metropolitana. A coleta de dados ocorreu no período entre 14 de setembro a 14 de novembro e o procedimento de divulgação da pesquisa ocorreu a partir dos pesquisadores envolvidos, que compartilharam nas mídias sociais o link de acesso, bem como, todas as informações necessárias.

O questionário utilizado foi composto por 24 perguntas subdivididas em quatro seções: perfil sociodemográfico (cidade em que reside, idade e o gênero, renda e etnia); HA (tempo de diagnóstico, tipo e tempo de medicação, valores da PA); Covid-19 (se teve ou não, sintomas e tempo de permanência deles, e se precisou de internação) e estilo de vida relacionado à prática de exercícios (rotina antes e durante pandemia, frequência, tipo, motivos que levaram à prática e quais dificuldades impediram a prática).

Aspectos éticos

Inicialmente, o projeto de pesquisa foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa das Faculdades de Enfermagem Nova Esperança, respeitando os aspectos éticos de acordo com a resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (CNS) e da resolução 307/2015 do Conselho Federal de Educação Física (CONFEF). Após aprovação de tal projeto, sob o protocolo 47613321.3.0000.5179, a coleta de dados foi iniciada.

Análise de dados

Após coleta das informações, os dados foram analisados e posteriormente apresentados como frequência absoluta e relativa (%), média e desvio padrão. Adicionalmente, foi realizado o teste t student para avaliar possíveis diferenças da PA entre os hipertensos que foram acometidos ou não pela Covid19; e o teste qui-quadrado de Pearson para observar as proporções entre o controle da pressão arterial e as variáveis idade (<65 anos e 65 anos), gênero (masculino e feminino), renda (< R\$3mil e > R\$3mil), raça (branco e não branco), tempo de uso do medicamento para hipertensão (<3 anos e > 3 anos), prática de exercício físico pré-pandemia (sim e não) e frequência de exercício físico semanal (<5 vezes e > 5 vezes). Para isto, foi utilizado o programa SPSS *Statistic*, versão 20.0.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Perfil sociodemográfico

Ao analisar os dados sociodemográficos, pode-se observar que apenas 24 indivíduos hipertensos participaram do estudo, sendo a maioria residente da cidade de João Pessoa, totalizando 91,3% da amostra (tabela 1). Ao observar a distribuição da amostra por faixa etária, percebe-se que o maior percentual corresponde à faixa etária entre 50 e 55 anos, com 29,2% do total. Quanto ao gênero, a amostra foi composta predominantemente por indivíduos do gênero feminino, representando 70,8%. Curiosamente, confrontando esses resultados, dados obtidos por VIGITEL¹⁰ classificam João Pessoa como a capital com maior diagnóstico de HA no público masculino, além de ser, também, o público que ocupa a primeira posição em prática insuficiente de atividade física. No que se refere à renda mensal, nota-se que a maioria dos

indivíduos recebe acima de 5 salários mínimos, representando 37,5%, e no tocante à raça, 50% da amostra se consideram brancos, enquanto 41,7% pardos e 8,3% pretos.

TABELA 1 - Distribuição dos sujeitos segundo características sociodemográficas.

| Características | N | % |
|------------------------|----------|----------|
| Localidade | | |
| João Pessoa | 22 | 91,3 |
| Rio tinto | 1 | 4,3 |
| Bayeux | 1 | 4,3 |
| Faixa etária | | |
| 50 a 55 | 7 | 29,2 |
| 56 a 60 | 5 | 20,8 |
| 61 a 65 | 5 | 20,8 |
| 66 a 70 | 5 | 20,8 |
| 71 a 75 | 2 | 8,3 |
| Gênero | | |
| Feminino | 17 | 70,8 |
| Masculino | 7 | 29,2 |
| Renda mensal | | |
| > 5 salários mínimos | 9 | 37,5 |
| 3 a 5 salários mínimos | 4 | 16,7 |
| 2 a 3 salários mínimos | 3 | 12,5 |
| 1 a 2 salários mínimos | 4 | 16,7 |
| Até salário mínimo | 4 | 16,7 |
| Raça | | |
| Branco | 12 | 50,0 |
| Pardos | 10 | 41,7 |
| Pretos | 2 | 8,3 |

Hipertensão arterial

Ao observar os dados relacionados à HA (tabela 2), 62,5% da amostra foram diagnosticados com HA há mais de 5 anos, 20,83 % entre 1 e 3 anos, enquanto os outros 16,67% entre 6 meses e 1 ano. Quanto ao uso de medicamentos, 45,84% utilizam a monoterapia como forma de tratamento, sendo o princípio ativo de maior predominância os bloqueadores de receptores de angiotensina (BRA), correspondendo a 25% da amostra.

Um pouco mais da metade dos indivíduos relatou utilizar a combinação de fármacos para o tratamento da HA, representando 54,17% da amostra, sendo as combinações mais utilizadas: BRA + Bloqueadores de canais de cálcio (BCC) e BRA + Diurético, ambas correspondendo a 16,66%. A utilização de combinação de fármacos favorece a adesão ao tratamento, uma vez que pode reduzir os efeitos adversos do medicamento devido à redução da dose de cada um¹¹. No entanto, 4,17% não souberam informar qual medicamento utilizam.

Em relação ao tempo de uso da medicação, metade da amostra faz uso de algum medicamento para tratamento da HA há mais de 5 anos, representando 50%, e, comparando

com o tempo de diagnóstico, percebe-se que 12,5% dos indivíduos, mesmo sabendo do diagnóstico, não iniciaram com o tratamento farmacológico nos primeiros anos.

TABELA 2 - Características relacionadas à Hipertensão Arterial

| Características | N | % |
|------------------------------------|----------|----------|
| Tempo de diagnóstico | | |
| 5 anos | 15 | 62,5 |
| 3 anos | 2 | 8,33 |
| 1 anos | 3 | 12,5 |
| Entre 6 meses e 1 anos | 4 | 16,67 |
| Tipo de medicamentos | | |
| BRA | 6 | 25 |
| BETAC | 3 | 12,5 |
| IECA | 1 | 4,17 |
| BCC | 1 | 4,17 |
| BRA + BCC | 4 | 16,66 |
| BRA + Diurético | 4 | 16,66 |
| BRA + BRA | 1 | 4,17 |
| BETAC + IECA | 1 | 4,17 |
| BETAC + Diurético | 1 | 4,17 |
| BETAC + BCC + IECA | 1 | 4,17 |
| Não sei | 1 | 4,17 |
| Tempo de uso do medicamento | | |
| 5 anos | 12 | 50 |
| 3 anos | 3 | 12,5 |
| 1 ano | 3 | 12,5 |
| Entre 6 meses e 1 anos | 4 | 16,66 |
| < 6 meses | 2 | 8,34 |

Bloqueadores de receptores de angiotensina (BRA), Betabloqueador cardiosseletivo (BETAC), Inibidores da enzima conversora de angiotensina, (IECA), Bloqueadores de canais de cálcio (BCC). PA pressão arterial), PAS (pressão arterial sistólica), PAD (pressão arterial diastólica).

Covid-19 e Hipertensão

Ao analisar os dados referentes ao Covid-19, 83,3% da amostra não foram acometidos pelo vírus, enquanto 16,7% dos indivíduos tiveram Covid-19, conforme apresentado no gráfico 1.

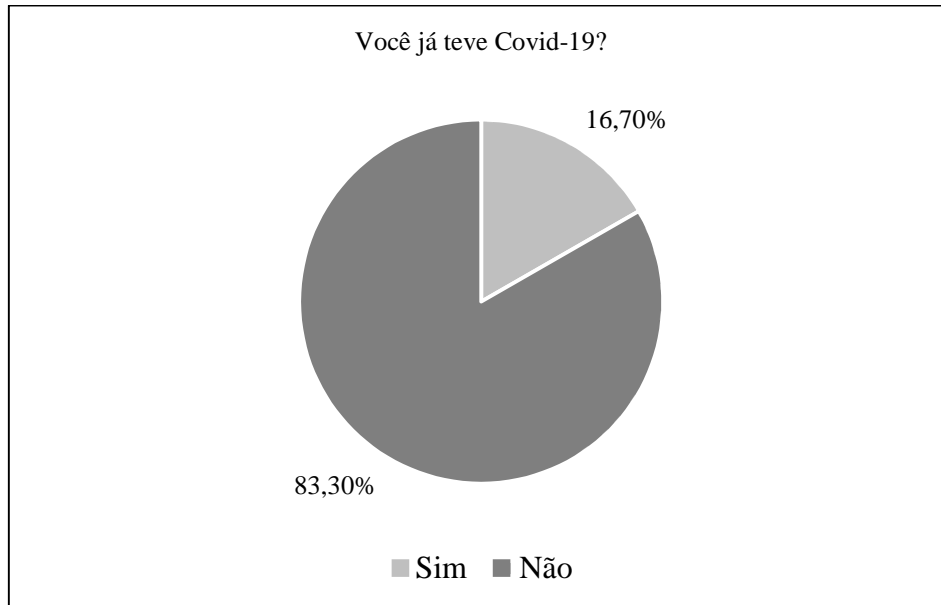


GRÁFICO 1 – Casos de Covid-19

Com relação aos sintomas apresentados pelo Covid19, 14,3% dos indivíduos que tiveram a doença foram de caráter assintomático. Entre aqueles que apresentaram sintomas, podem ser destacados: dor de cabeça, perda de paladar ou olfato e cansaço representando quase 50% da amostra (gráfico 2), sendo o cansaço e dor de cabeça os sintomas que permaneceram mesmo após 14 dias de quarentena. Além disso, 50% dos indivíduos acometidos pela Covid-19 relataram que apenas se sentiram bem para voltar a realizar a rotina de exercícios 30 dias após a doença. Em nenhum dos casos foi necessária a internação.

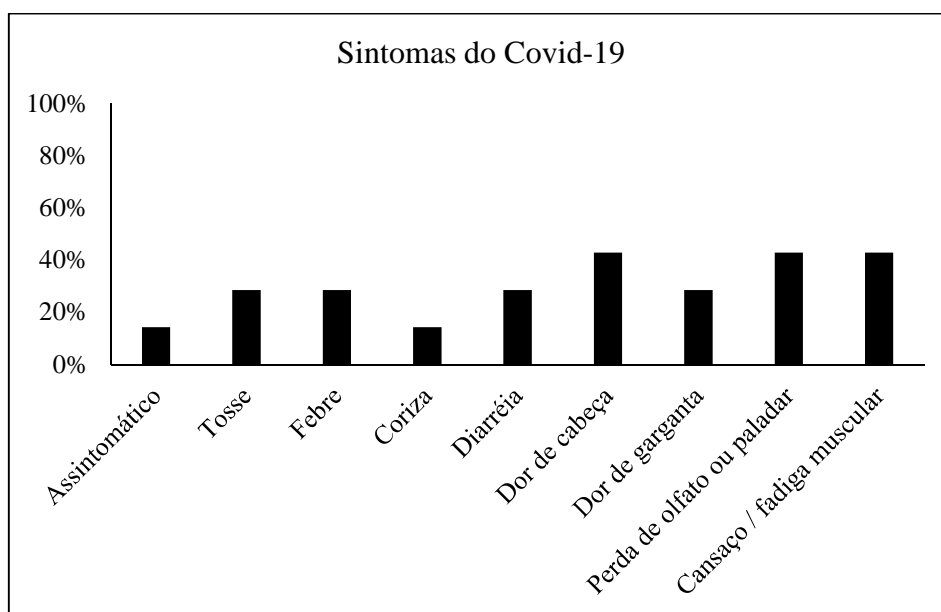


GRÁFICO 2 – Sintomas apresentados pelos sujeitos

O gráfico 3 apresenta os valores de PA referidos pelos participantes do estudo. Para este resultado, os indivíduos foram subdivididos em hipertensos que não foram acometidos por Covid-19 (HN-Covid19; $n = 21$) e hipertensos que foram acometidos por Covid-19 (H-Covid19; $n = 3$), a fim de investigar possíveis relações entre controle de PA e Covid-19. Observou-se um discreto aumento na resposta da PAS ($133,3 \pm 18,9$ vs. $127,5 \pm 7,9$) e PAD ($86,7 \pm 9,4$ vs. $83,7 \pm 3,9$) no grupo H-Covid19 em relação ao grupo HN-Covid19, porém a análise estatística não revelou diferença significativa.

Embora um total de 45,8% da amostra tenham registrado valores na faixa dos $<120 / <80$ e $120-129$ e/ou $80-84$, o que é classificado como ótimo e normal¹¹, mesmo com a utilização de medicamentos, 54,2% dos indivíduos registraram valores entre $130-139$ mmHg e/ou $85-89$ mmHg e $160-179$ mmHg e/ou $100-109$ mmHg ao realizar o acompanhamento da PA. Nesse sentido, se faz necessária uma análise mais completa, a fim de avaliar outra forma de tratamento para que seja possível controlar essas respostas pressóricas.

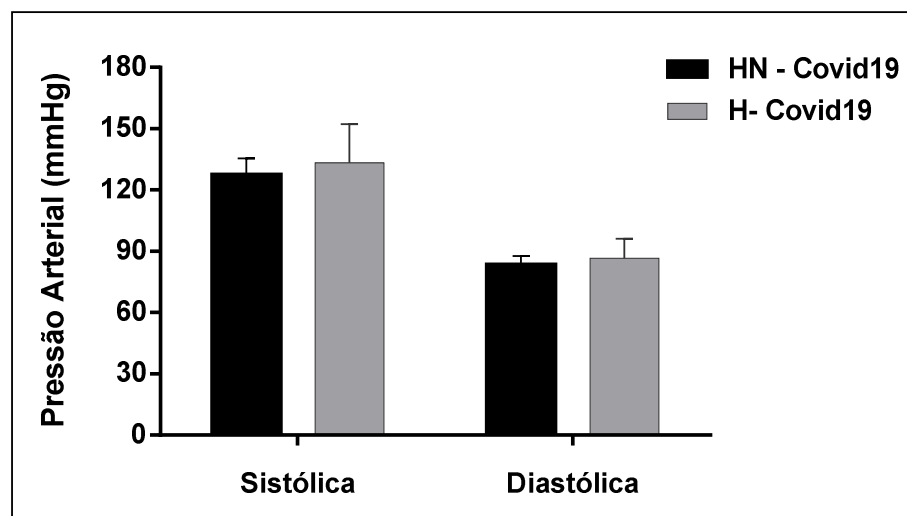


GRÁFICO 3: Valores de PA relatados pelos indivíduos hipertensos. Indivíduos hipertensos não acometidos por Covid19 (HN – Covid19); Indivíduos hipertensos acometidos por Covid19 (H – Covid19). $p > 0,05$.

Estilo de vida relacionado à prática de exercícios

Quanto ao estilo de vida relacionado à prática de exercícios, 79,2% da amostra já praticavam exercícios de forma regular antes da pandemia, enquanto que 20,8% representaram a quantidade de indivíduos que não tinham essa prática (Gráfico 4).

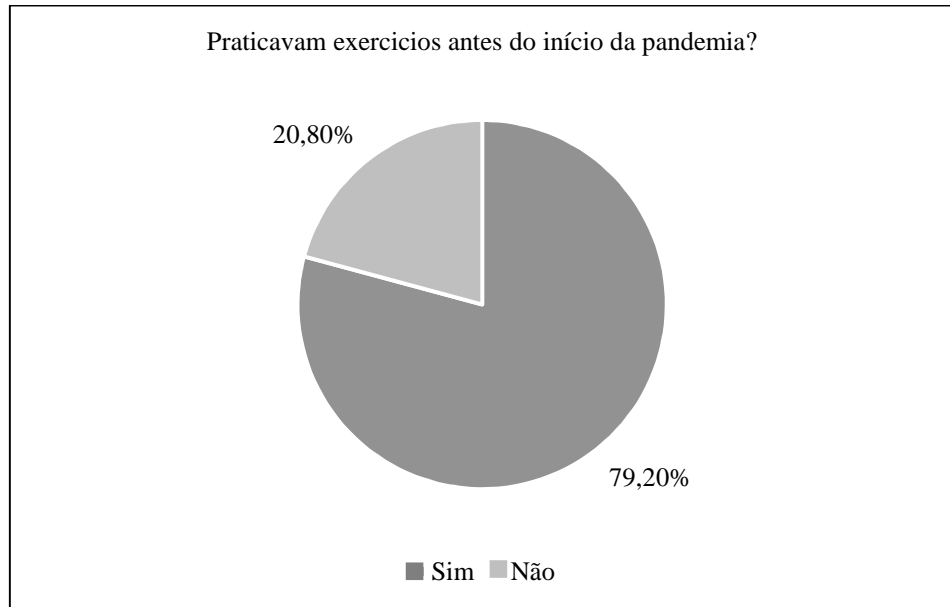


GRÁFICO 4 – Perfil da prática de exercícios antes da pandemia

Dos 79,2% que mantinham o hábito da prática, 47,4% praticavam até 5 vezes por semana e 21,1% mais de 5 vezes e dentre os tipos de exercícios que costumavam praticar, podemos destacar: yoga, dança, pilates, corrida, ciclismo, caminhada hidroginástica, musculação, treinos em casa/apartamentos, treinamento funcional, jogos coletivos e alongamento, sendo a caminhada o tipo de atividade de maior predominância, correspondendo a 57,9% das respostas, seguido da prática de musculação, com 47,4% (tabela 3).

Durante a pandemia, notou-se que dos 79,2% que já praticavam exercícios, 57,1% tiveram a necessidade de modificar ou adaptar o tipo de exercício que costumava fazer e dentre os inúmeros tipos de atividades, as atividades escolhidas foram pilates, corrida, natação, ciclismo, caminhada, hidroginástica, treinos em casa, musculação e o treinamento funcional, sendo os treinos realizados em casa/apartamento e o treinamento funcional as modalidades de maior escolha, com 50% e 40% respectivamente (tabela 3); e, considerando essas opções, pode-se perceber que as atividades escolhidas durante a pandemia foram atividades direcionadas a grupos menores de pessoas, atividades para serem realizadas ao ar livre ou de até de forma individual.

A frequência com que realizavam exercícios foi de 36,4% para aqueles que praticavam até 5 vezes por semana, uma redução de 11%, se comparado a antes da pandemia. Embora tenha ocorrido essa redução, houve um aumento de 6,2% para aqueles que praticavam mais de 5 vezes por semana, somando 27,3%. Além disso, 4,8% iniciaram com a prática após o início da pandemia, sendo a caminhada a principal atividade escolhida.

Dentre os motivos que levaram os participantes a praticarem exercícios físicos mesmo durante a pandemia, a melhora da saúde (66,7%) e combate ao estresse e ansiedade (60%) foram as respostas de maior predominância, seguidas de sensação de bem estar e motivação, com 46,7% (tabela 3). Segundo o Ministério da Saúde, as atividades físicas são aliadas da saúde e do bem-estar, o que garante uma redução dos quadros de ansiedade e estresse, sendo assim, essa afirmação pode justificar a procura dos indivíduos pela prática de exercícios.

Durante o período da pandemia, tiveram aqueles que permaneceram sem praticar nenhum exercício, o que correspondeu a 33,3% da amostra e dentre as opções de justificativas, a preferência por permanecer em isolamento durante esse tempo foi a justificativa de maior predominância, 37,5%, enquanto que problemas de saúde, preguiça ou falta de motivação e falta de segurança para treinar durante a pandemia totalizaram um percentual de 25% (tabela 3).

TABELA 3 – Hábitos relacionados a prática de exercícios antes e durante a pandemia

| Antes da pandemia | % | Depois da Pandemia | % |
|------------------------------|----------|---|----------|
| Exercícios praticados | | Modificação da rotina | |
| Yoga | 5,3 | Sem praticar | 33,3 |
| Dança | 10,5 | Mesma prática | 4,8 |
| Pilates | 15,8 | Mudança / Adaptação | 57,1 |
| Corrida | 21,1 | Iniciou durante Pandemia | 4,8 |
| Ciclismo | 31,6 | Exercícios praticados | |
| Caminhada | 57,9 | Pilates | 20,0 |
| Musculação | 47,4 | Corrida | 20,0 |
| Alongamento | 5,3 | Natação | 10,0 |
| Hidroginástica | 10,5 | Ciclismo | 30,0 |
| Jogos Coletivos | 5,3 | Caminhada | 20,0 |
| Treinamento Funcional | 15,8 | Musculação | 10,0 |
| Treinos em casa/apartamento | 10,5 | Hidroginástica | 10,0 |
| Frequência por semana | | Treinamento funcional | 40,0 |
| > 5 vezes | 21,1 | Treinos em casa/apartamento | 50,0 |
| Até 5 vezes | 47,7 | Frequência por semana | |
| Entre 3 e 4 | 21,1 | > 5 vezes | 27,3 |
| Até 2 vezes | 10,5 | Até 5 vezes | 36,4 |
| | | Entre 3 e 4 vezes | 18,2 |
| | | Até 2 vezes | 18,2 |
| | | Motivos para prática durante pandemia | |
| | | Melhorar a saúde | 66,7 |
| | | Motivação | 46,7 |
| | | Orientação médica | 26,7 |
| | | Sensação de bem-estar | 46,7 |
| | | Combate estresse e ansiedade | 60,0 |
| | | Redução de chances de contaminação pelo vírus | 20,0 |
| | | Dificuldade para praticar | |
| | | Não tive tempo | 12,5 |
| | | Problema de saúde | 25,0 |
| | | Preguiça/ falta de motivação | 25,0 |
| | | Não gosto de praticar exercícios | 12,5 |
| | | Preferência pelo isolamento | 37,5 |
| | | Não sente segurança em tempo de pandemia | 25,0 |
| | | | 12,5 |

Este estudo procurou relacionar o isolamento social e a prática de exercícios físicos em indivíduos hipertensos durante a pandemia covid-19, descrevendo o perfil sociodemográfico, hipertensão arterial, Covid- 19 e o estilo de vida relacionado à prática de exercícios físicos, considerando tipo de exercício, a frequência em que é realizado e os motivos para a prática, mesmo durante a pandemia. No entanto, análises estatísticas através do teste qui-quadrado de Pearson revelaram que não houve diferença significativa entre a proporção observada e a esperada (tabela 4).

TABELA 4 – Testes Qui-quadrado de Pearson

| Variáveis | P-valor |
|--|----------------|
| Covid-19 | 0,452 |
| Idade | 0,221 |
| Sexo | 0,452 |
| Renda | 0,211 |
| Raça | 1,000 |
| Tempo diagnóstico | 0,781 |
| Quantidade de medicamentos | 0,342 |
| Tempo de uso do medicamento | 0,867 |
| Sintomas Covid-19 | 0,400 |
| Prática de exercício antes da pandemia | 0,457 |
| Frequência de exercício físico | 0,639 |
| Exercício na pandemia | 0,232 |

Teste Qui-quadrado apresenta a correlação entre o controle da pressão arterial e o conjunto de variáveis mencionadas na tabela.

Embora a aplicação do questionário online tenha suas vantagens como, por exemplo, um maior alcance do público, o fato de ser uma pesquisa online com um público entre 50 e 75 anos de idade e a divulgação ter acontecido em sua maior parte por mídias sociais (*Instagram* e *WhatsApp*), isso pode ter dificultado o processo de coleta de dados em relação ao seu público alvo. As possíveis justificativas para tal podem estar relacionadas à falta de acesso às mídias sociais, dificuldade em preencher o formulário online sozinho (a), dificuldade ou indisposição para realizar a leitura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e, com isso, a insegurança ou falta de interesse para responder, além do tempo de exposição à tela do celular e/ou computador.

Esses fatores citados podem ter sido o motivo para algumas limitações do estudo, podendo ser destacado o número reduzido de sujeitos, pois considerando o cálculo amostral, da quantidade de indivíduos que deveriam ter respondido ao questionário era de 385, no entanto, apenas 24 fizeram parte da análise de dados. Outra limitação do estudo diz respeito à diferença entre a quantidade de indivíduos que tiveram Covid-19 e que não tiveram, não sendo possível investigar diretamente a relação entre indivíduos hipertensos fisicamente ativos x sedentários e aumento de casos de Covid-19 e resposta da pressão arterial.

Apesar dessas limitações, o estudo mostra grande importância para a comunidade acadêmica e o público em geral, uma vez que descreve características relacionadas à hipertensão arterial, Covid-19 e ao estilo de vida relacionado à prática de exercícios físicos, podendo existir uma relação entre eles, contudo, para termos certeza, é necessária a realização de futuras pesquisas. Desse modo, sugere-se que a partir do atual contexto em que estamos vivendo frente à Pandemia da Covid19, possam ser realizadas pesquisas experimentais, de

forma presencial, tendo em vista as chances de alcançar um maior número de indivíduos e resultados ainda mais consolidados.

CONCLUSÃO

Por fim, conclui-se que o surgimento da Pandemia da COVID 19, de fato, modificou os hábitos diários em relação à prática de exercício por parte da população estudada, porém, a melhora da saúde dentro de uma perspectiva global e o combate ao estresse e à ansiedade levaram essa mesma população a não abandonar a prática de exercícios, mas ajustar os protocolos de segurança e isolamento social a sua rotina diária. Adicionalmente, o isolamento social causado pela pandemia não promoveu alterações no controle da pressão arterial em indivíduos hipertensos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Espinosa OA, Zanetti AS, Antunes EF, Longhi FG, Matos TA, Battaglini PF. Prevalence of comorbidities in patients and mortality cases affected by SARS-CoV2: a systematic review and meta-analysis. *Revista do Instituto de Medicina Tropical de São Paulo*. 2020;62.
2. WHO. Pneumonia of unknown cause – China 2020. [cited 03 de Março]. Available from: <https://www.who.int/csr/don/05-january-2020-pneumonia-of-unkown-cause-china/en/>.
3. Wang D, Hu B, Hu C, Zhu F, Liu X, Zhang J, et al. Clinical characteristics of 138 hospitalized patients with 2019 novel coronavirus–infected pneumonia in Wuhan, China. *Jama*. 2020;323(11):1061-9.
4. Guan W, Ni Z, Hu Y, Liang W, Ou C, He J, et al. Clinical characteristics of coronavirus disease 2019 in China. *New England journal of medicine*. 2020;382(18):1708-20.
5. Zhou F, Yu T, Du R, Fan G, Liu Y, Liu Z, et al. Clinical course and risk factors for mortality of adult inpatients with COVID-19 in Wuhan, China: a retrospective cohort study. *The lancet*. 2020;395(10229):1054-62.
6. Askin L, Tanrıverdi O, Askin HS. O efeito da doença de coronavírus 2019 nas doenças cardiovasculares. *Arquivos brasileiros de cardiologia*. 2020;114(5):817-22.
7. Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte (SBMEE). Informe sobre exercício físico e coronavírus (COVID-19). São Paulo 2020. p. 2.
8. Nogueira IS, Alves LO, Lemos G, Sarleno V, Barcellos L, Cocate PG. Benefícios do exercício físico e da nutrição na imunidade. *JIM-Jornal de Investigação Médica*. 2020;1(2):044-65.

9. Zhang C, Zhang Y, Lin H, Liu S, Xie J, Tang Y, et al. Blood pressure control in hypertensive patients and its relation with exercise and exercise-related behaviors: A case–control study. *Medicine*. 2020;99(8).
10. Brasil MdS. Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico: estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2020. In: *Transmissíveis DdAeSeVdDn*, editor. Brasil: Secretaria de Vigilância em Saúde
11. Barroso WKS, Rodrigues CIS, Bortolotto LA, Mota-Gomes MA, Brandão AA, Feitosa ADM, et al. Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial–2020. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*. 2021;116:516-658.

APÊNDICE**QUESTIONÁRIO****INFORMAÇÕES - SOCIODEMOGRÁFICAS**

1. Qual cidade da região metropolitana de João Pessoa você reside?
 - a. João Pessoa
 - b. Santa Rita
 - c. Bayeux
 - d. Cabedelo
 - e. Pedras de Fogo
 - f. Conde
 - g. Rio Tinto
 - h. Caaporã
 - i. Cruz do Espírito Santo
 - j. Lucena
 - k. Pitimbu
 - l. Alhandra

2. Qual a sua idade?
 - a. 50 a 55 anos
 - b. 56 a 60 anos
 - c. 61 a 65 anos
 - d. 66 a 70 anos
 - e. 71 a 75 anos

3. Qual o seu gênero?
 - a. Feminino
 - b. Masculino

4. Quanto é, aproximadamente, a sua renda mensal?
 - a. Até 1 salário mínimo
 - b. De 1 a 2 salários mínimos
 - c. De 2 a 3 salários mínimos
 - d. De 3 a 5 salários mínimos
 - e. Acima de 5 salários mínimos

5. Como você se considera?
 - a. Parda (o)
 - b. Preta (o)
 - c. Branca (o)

- d. Indígena
- e. Amarela (o)

INFORMACÕES - HIPERTENSÃO

6. Há quanto tempo você foi diagnosticado com Hipertensão?
- a. Menos de 6 meses
 - b. Entre 6 meses e 1 ano
 - c. Mais de 1 ano
 - d. Mais de 3 anos
 - e. Mais de 5 anos

7. Faz uso de algum medicamento? Se sim, qual (quais)?
-

8. Há quanto tempo faz uso da medicação informada acima?
- a. Menos de 6 meses.
 - b. Entre 6 meses e 1 ano.
 - c. Acima de 1 ano
 - d. Acima de 3 anos
 - e. Mais de 5 anos

9. Você realiza o acompanhamento da sua pressão arterial? Quando você verifica, qual o valor registrado?
- a. <120 por <80
 - b. 120-129 por 80-84
 - c. 130-139 por 85-89
 - d. 140-159 por 90-99
 - e. 160-179 por 100-109
 - f. ≥ 180 por ≥ 110
 - g. Eu não acompanho/verifico

INFORMACÕES - COVID-19

10. Você já teve covid-19?
- a. Sim
 - b. Não

11. Quais sintomas relacionados ao Covid-19, você apresentou ?
- a. Assintomático (não apresentou sintomas)
 - b. Tosse

- c. Febre
- d. Coriza
- e. Diarréia
- f. Tontura
- g. Dor de cabeça
- h. Dor de garganta
- i. Erupção cutânea
- j. Perda de paladar ou olfato
- k. Dificuldade para respirar ou falta de ar
- l. Cansaço / fadiga muscular / dores e desconfortos

12. Alguns dos sintomas descritos acima permaneceram após os 14 dias de quarentena?
Se sim, qual (quais)?

13. Quanto tempo após ter sido diagnosticado com COVID-19, você se sentiu bem para voltar a realizar sua rotina de exercícios?

- a. Após 14 dias
- b. Após 20 dias
- c. Após 25 dias
- d. Após 30 dias
- e. Após 40 dias

14. Precisou de internação?

- a. Sim
- b. Não

INFORMAÇÕES - ESTILO DE VIDA RELACIONADO A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS

15. Você praticava exercícios físicos regularmente ANTES da pandemia?

- a. Sim
- b. Não

16. Para você que respondeu "Sim", com qual frequência?

- a. Até 2 vezes por semana
- b. Entre 3 e 4 vezes por semana
- c. 5 vezes por semana
- d. Mais de 5 vezes por semana

17. Qual (quais) tipos de exercícios você costumava praticar?
- Yoga
 - Lutas
 - Dança
 - Pilates
 - Corrida
 - Natação
 - Ciclismo
 - Caminhada
 - Hidroginástica
 - Alongamento
 - Treinos em casa/apartamento
 - Musculação (academias ou Studio)
 - Treinamento funcional (academia, praias, praças)
 - Jogos coletivos (futebol / Handebol / voleibol / basquete / outros)
18. DURANTE a pandemia você modificou sua rotina de exercícios?
- Permaneci sem praticar nenhum exercício
 - Não, continuei com a mesma rotina de exercícios
 - Sim, tive que mudar/adaptar o tipo de exercício que costumava fazer
 - Comecei a praticar exercícios após o início da pandemia
19. Para você que respondeu "Comecei a praticar exercícios após o início da pandemia", qual foi a atividade escolhida?
- Yoga
 - Lutas
 - Dança
 - Pilates
 - Corrida
 - Natação
 - Ciclismo
 - Caminhada
 - Hidroginástica
 - Alongamento
 - Treinos em casa/apartamento
 - Musculação (academias ou Studio)
 - Treinamento funcional (academia, praias, praças)
 - Jogos coletivos (futebol / Handebol / voleibol / basquete / outros)
20. Com qual frequência você realiza?
- Até 2 vezes por semana
 - Entre 3 e 4 vezes por semana
 - 5 vezes por semana

d. Mais de 5 vezes por semana

21. Para você que respondeu "Tive que mudar/adaptar o tipo de exercícios que costumava fazer", qual foi a atividade escolhida?

- a. Yoga
- b. Lutas
- c. Dança
- d. Pilates
- e. Corrida
- f. Natação
- g. Ciclismo
- h. Caminhada
- i. Hidroginástica
- j. Alongamento
- k. Treinos em casa/apartamento
- l. Musculação (academias ou Studio)
- m. Treinamento funcional (academia, praias, praças)
- n. Jogos coletivos (futebol / Handebol / voleibol / basquete / outros)

22. Com qual frequência você realiza?

- a. Até 2 vezes por semana
- b. Entre 3 e 4 vezes por semana
- c. 5 vezes por semana
- d. Mais de 5 vezes por semana

23. Quais motivos levaram você a praticar exercícios físicos mesmo durante a pandemia?

- a. Melhorar a saúde
- b. Me senti motivado
- c. Orientação médica
- d. Sensação de bem-estar
- e. Combate ao estresse e ansiedade
- f. Para reduzir as chances de contaminação pelo Covid-19

24. Para você que continuou sem praticar exercícios físicos quais as dificuldades encontradas?

- a. Não tive tempo
- b. Problemas de saúde
- c. Preguiça/Falta de motivação
- d. Não gosto de praticar exercícios
- e. Preferi permanecer em isolamento desde início da pandemia
- f. Não sinto segurança em treinar durante pandemia