

ASSOCIAÇÃO ENTRE A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E A PREVALÊNCIA DE HIPERTENSÃO ARTERIAL EM ADULTOS BRASILEIROS: UMA ANÁLISE DOCUMENTAL COM DADOS DO VIGITEL

Júlia das Graças Martins¹
Wellington Coelho Gomes²
Kelly Aparecida do Nascimento³
Fábio Florindo Soares⁴
Suene Franciele Nunes Chaves⁵
Marcelo Maia Costa⁶
Diogenes Narciso de Freitas Costa⁷

dioedufisica@hotmail.com

ÁREA DO CONHECIMENTO: Ciências da Saúde

PALAVRAS-CHAVE: hipertensão arterial; atividade física; educação física; saúde pública; Vigitel.

1 INTRODUÇÃO

A hipertensão arterial é um importante problema de saúde pública, relacionada a doenças cardiovasculares e outros agravos. Fatores como sedentarismo, obesidade e alimentação inadequada contribuem para seu desenvolvimento. Nesse contexto, a prática regular de atividade física auxilia no controle da pressão arterial e na prevenção de doenças, destacando a importância da Educação Física na promoção da saúde. Dados do Vigitel mostram alta prevalência da hipertensão no Brasil, reforçando a necessidade de estratégias de prevenção e incentivo à atividade física. Assim, o presente estudo terá como objetivo analisar a associação entre a prática de atividade física e a prevalência de hipertensão arterial em adultos brasileiros, utilizando dados secundários do Vigitel e evidências publicadas nos últimos anos. A

¹ Julia das Graças Martins 7º período de Educação Física – Centro Universitário Vértice – Univértix – Matipó.

² Wellington Coelho Gomes 7º período de Educação Física – Centro Universitário Vértice – Univértix – Matipó

³ Educadora Física- Psicopedagoga- Mestre em Meio Ambiente e Sustentabilidade - Pró-reitora de Pesquisa e Extensão do Centro Universitário Vértice – Univértix - Matipó

⁴ Professor e Coordenador do Curso de Educação Física do Centro Universitário Vértice - Univértix

⁵ Profissional de Educação Física. Mestre em Ciências do Esporte. Especialista em Fisiologia do Exercício. Professora do curso de Bacharelado em Educação Física Centro Universitário Vértice- Univértix

⁶ Professor do curso de Educação Física do Centro Universitário Vértice-Univértix

⁷ Diogenes Narciso do Centro Universitário Vértice – Univértix – Matipó.

investigação buscará contribuir para o debate científico e para a formulação de estratégias de promoção da saúde no campo da Educação Física e da saúde pública

2 METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa documental, de abordagem quantitativa e descritiva, realizada por meio da análise de dados secundários disponíveis em bases oficiais de saúde pública e literatura científica. Os dados utilizados serão provenientes do Sistema de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel), disponibilizado pelo Ministério da Saúde, além de artigos científicos publicados em periódicos nacionais relacionados à hipertensão arterial e atividade física. A população investigada será composta por adultos brasileiros residentes nas capitais do país e no Distrito Federal, participantes das pesquisas do Vigitel. Serão analisadas variáveis relacionadas à hipertensão arterial autorreferida, prática de atividade física, sexo, idade e outros fatores associados presentes na base de dados.

Os dados serão organizados e analisados de forma descritiva, utilizando tabelas, gráficos e interpretação dos indicadores epidemiológicos relacionados à hipertensão arterial e aos níveis de atividade física. A análise buscará identificar possíveis associações entre a prática de exercícios físicos e a redução da prevalência da hipertensão arterial na população estudada.

Por se tratar de uma pesquisa baseada em dados secundários de acesso público, não haverá necessidade de submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa, conforme as normas da Resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Trata-se de uma pesquisa desenvolvida no âmbito de um Trabalho de Conclusão de Curso (TCC), apresentando resultados parciais obtidos por meio da análise de dados do Vigitel e da literatura científica nacional. Os resultados demonstram que a hipertensão arterial permanece com elevada prevalência entre os adultos brasileiros, estando associada principalmente ao sedentarismo, excesso de peso e hábitos de vida inadequados. Observou-se que indivíduos fisicamente ativos apresentam menores índices de hipertensão arterial quando comparados aos sedentários, evidenciando a importância da atividade física na prevenção e controle da doença. Esses achados corroboram os estudos que apontam a prática regular de exercícios físicos como fator de proteção cardiovascular. Nesse contexto, a Educação Física possui papel importante na promoção da saúde, contribuindo para o desenvolvimento de programas de atividade física voltados à melhoria da qualidade de vida e redução dos fatores de risco relacionados à hipertensão arterial. Apesar dos benefícios observados, os dados também demonstram elevados índices de sedentarismo na população brasileira, indicando a necessidade de fortalecimento das políticas públicas de incentivo à prática de atividade física. Como limitação do estudo, destaca-se o uso de dados autorreferidos do Vigitel, o que pode gerar divergências nas informações apresentadas pelos participantes.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por se tratar de um Trabalho de Conclusão de Curso (TCC), os resultados finais serão apresentados após a conclusão da pesquisa e análise dos dados obtidos. Espera-se que o estudo contribua para ampliar o conhecimento sobre a associação entre a prática de atividade física e a prevalência de hipertensão arterial em adultos brasileiros, fornecendo informações importantes para o desenvolvimento de estratégias de promoção da saúde, e prevenção de doenças cardiovasculares.

REFERÊNCIAS

ARANTES, T. R. R. Pesquisa documental, pesquisa bibliográfica e revisão sistemática: aspectos definidores e breves considerações. **Cadernos de Estudos Interdisciplinares**, Varginha, v. 7, n. 2, 2025. Disponível em: [file:///C:/Users/edufg/Downloads/e722501+-+Arantes+\(2025\).pdf](file:///C:/Users/edufg/Downloads/e722501+-+Arantes+(2025).pdf). Acesso em: 25 maio 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Como a atividade física protege o coração**. Brasília: Ministério da Saúde, 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-exercitar/noticias/2022/como-a-atividade-fisica-protege-o-coracao>. Acesso em: 25 maio 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Hipertensão**. Brasília: Ministério da Saúde, 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/h/hipertensao>. Acesso em: 25 maio 2026.

MALTA, D. C.; SILVA, A. G.; GOMES, C. S.; BALDI, F. V. S. O.; SOUZA, J. B.; CURY, L. S.; CARVALHO, A. P.; ALBUQUERQUE, G. Tendência temporal da morbidade e fatores de risco e de proteção para as doenças crônicas não transmissíveis em adultos residentes nas capitais brasileiras. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 28, 2025. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/rbepid/2025.v28/e250032/pt/>. Acesso em: 25 maio 2026.

MIGOWSKI, A.; COSTA, G. T. L. Análise temporal da prevalência de hipertensão arterial no Brasil entre 2006 e 2023: evidências a partir dos dados do VIGITEL. **Onscience**, Rio de Janeiro, v. 2, n. 2, 2024. Disponível em: <https://onscience.com.br/journal/index.php/onscience/article/view/27>. Acesso em: 25 maio 2026.

RADOVANOVIC, C.A.T.; BERNAL, R.T.I.; ANDRADE, S.S.C.A.; SILVA, M.M.A.; MELENDEZ, G.V. Prevalência e fatores associados com hipertensão arterial autorreferida em adultos brasileiros. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 48, n. 4, p. 1-11, 2014. Disponível em: <https://rsp.fsp.usp.br/pt-br/article/prevalencia-e-fatores-associados-com-hipertensao-arterial-autorreferida-em-adultos-brasileiros/>. Acesso em: 25 maio 2026.

SOUZA, T. C.; MATOS, S. M. A.; ALMEIDA, M. C. C.; FONSECA, M. J. M.; MOLINA, M. C. B.; GRIEP, R. H.; PITANGA, C. P. S.; PITANGA, F. J. G. Atividade física no tempo livre e incidência de hipertensão arterial em participantes do ELSA-Brasil. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 121, n. 6, 2024. Disponível em: <https://abccardiol.org/article/atividade-fisica-no-tempo-livre-e-incidencia-de-hipertensao-arterial-em-participantes-do-elsa-brasil/>. Acesso em: 24 abr. 2026.

VIGITEL. **Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico**. Brasília: Ministério da Saúde. Disponível em: <https://dspace.inc.saude.gov.br/items/755eac3e-d107-43b1-8340-490e1cc6d3fd>. Acesso em: 25 maio 2026.