

XXII JORNADAS DA SOCIEDADE PORTUGUESA DE PSICOLOGIA DO DESPORTO

04 > 06 de novembro 2021



ESCOLA SUPERIOR
DE EDUCAÇÃO
E CIÊNCIAS SOCIAIS



PÓS-GRADUAÇÃO
DESPORTO E ATIVIDADE
FÍSICA ADAPTADOS





A contribuição do monitoramento da atividade física e do exercício em programas de telemedicina para o gerenciamento da hipertensão: uma abordagem multidisciplinar

Silvane Viana¹, Rogério Salvador^{1,2}, Pedro Morouço¹, Ricardo Rebelo-Gonçalves^{1,2,3}

¹Escola Superior de Educação e Ciências Sociais, Politécnico de Leiria

²CIEQV – Centro Internacional de Investigação em Qualidade de Vida, Politécnico de Leiria, Portugal

³CIDAF – Centro de Investigação em Desporto e Educação Física, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra, Portugal

Resumo

A hipertensão arterial lidera os fatores de risco de morte no mundo, e o seu controlo e prevenção é altamente recomendada. Neste âmbito, a telemedicina pode apresentar uma diversidade de ferramentas seguras e eficazes no auxílio ao profissional do exercício físico. O objetivo da revisão foi explorar contribuição da atividade física e do exercício no controlo e redução dos fatores modificáveis da hipertensão arterial em programas de telemedicina, assumindo uma perspetiva multidisciplinar. Foram realizadas pesquisas em quatro bases de dados no período compreendido entre março e setembro de 2021. A research question e os critérios de elegibilidade foram definidos a abordagem PICOS: P (pessoas com hipertensão ou pressão arterial elevada), I (exercício ou atividade física), C (telemonitorização ou não), O (todos), e S (experimental ou observacional). A pesquisa identificou inicialmente 2.190 artigos. Destes, somente 19 estudos foram considerados elegíveis após verificação dos critérios de exclusão. O padrão ouro das intervenções foi utilizar e-aconselhamento com equipa multidisciplinar, combate ao sedentarismo com exercícios físicos, auto-regulação para obter parâmetros de saúde como pressão arterial, nível de oxigênio, frequência cardíaca. Conclusões: Todas as intervenções à distância, com equipa multidisciplinar, tiveram resultados semelhantes aos programas convencionais, auxiliaram a mudança de comportamento e obtiveram resultados de diminuição da pressão arterial, dentre outros parâmetros.

Palavras-chave: Pressão arterial, exercício físico, atividade física, hipertensão e telemedicina.

ⁱ silvaneviana@hotmail.com