

## MONITORAMENTO DE FATORES DE RISCO PARA HIPERTENSÃO ARTERIAL E DIABETES MELLITUS ATRAVÉS DA PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA

Gabriela Rodrigues da Costa<sup>1</sup>; Rosemary Sousa Cunha Lima<sup>1</sup>; Layla Maria Neves dos Santos<sup>1</sup>; Samara Lowisi Bezerra Quaresma<sup>1</sup>.

1 - Universidade Estadual da Paraíba - Campina Grande - PB

**Introdução:** A Hipertensão Arterial, associada ao Diabetes Mellitus são importantes fatores de risco para doenças cardiovasculares, frequentes na população idosa. A prática regular de atividade física vem contribuindo de forma efetiva para a redução e manutenção destes índices proporcionando uma melhoria no bem estar e qualidade de vida dos idosos. **Objetivo:** Avaliar o impacto de um programa de exercícios físicos desenvolvido no ano de 2012, sobre os componentes pressão arterial, glicemia capilar em idosos portadores de hipertensão e/ou diabetes mellitus. **Material e métodos:** A amostra foi composta por 32 pacientes hipertensos, sendo que destes 10 são hipertensos e diabéticos, de ambos os gêneros, que participaram do Programa de Atividade Física para Hipertensos e Diabéticos da Universidade Estadual da Paraíba (PROAF/UEPB). O programa de exercícios físicos constou de 3 sessões semanais, variando entre 30 a 60 minutos durante o período de março de 2012 a dezembro de 2012, em Campina Grande-PB. A verificação da pressão arterial sistêmica seguiu critérios da V Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial, utilizando o esfigmomanômetro e aparelho digital. A determinação da glicemia capilar foi verificada com o glicosímetro e sua análise foi baseada na Primeira Diretriz da Sociedade Brasileira de Diabetes (SBD). Os dados coletados foram analisados através de comparação entre os tempos T<sub>1</sub> (primeiro semestre) e T<sub>2</sub> (segundo semestre) de 2012. **Resultados:** Durante o primeiro semestre os valores encontrados para a pressão arterial revelaram que 15,6% apresentavam-se altas, 34,4% limítrofes e 50% normais. No segundo semestre 9,4% mostraram-se altas, 28,1% limítrofes e 62,5% normais. Em relação à glicemia, 40% dos pacientes estavam com os valores elevados e 60% normais referentes à T<sub>1</sub>. Quando comparados a T<sub>2</sub> os valores foram 30% elevados e 70% normais. **Conclusão:** Os dados do estudo apontam para uma importante redução nos índices pressóricos e glicêmicos favorecendo a redução da morbimortalidade cardiovascular em idosos que praticaram atividade física. É importante ressaltar que outros fatores podem ter contribuído para esse resultado.