

## AVALIAÇÃO DOS FATORES DE RISCO PARA SÍNDROME METABÓLICA EM IDOSOS QUE PRATICAM ATIVIDADE FÍSICA

Samara Lowisi Bezerra Quaresma<sup>1</sup>; Maria Auxiliadora Lins da Cunha<sup>1</sup>; Gabriela Rodrigues da Costa<sup>1</sup>; Layla Maria Neves dos Santos<sup>1</sup>

1 - Universidade Estadual da Paraíba - Campina Grande - PB

**Introdução:** A Síndrome Metabólica (SM) é um transtorno complexo representado por um conjunto de fatores de risco cardiovasculares usualmente relacionados à deposição central de gordura e à resistência à insulina, estando associada à morbimortalidade cardiovascular. A prática regular de atividade física tem se mostrado uma forte aliada na redução e controle dos mesmos. **Objetivo:** Avaliar o impacto de um programa de exercícios físicos sobre os componentes metabólicos em idosos portadores de hipertensão e/ou diabetes mellitus. **Material e métodos:** O público-alvo foi formado por 21 idosos hipertensos e/ou diabéticos de ambos os gêneros, que participaram do Programa de Atividade Física (PROAF), da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB. A prática de atividade física foi realizada três vezes por semana com duração de 30 a 60 minutos durante o período de agosto de 2011 a dezembro de 2012. Para a análise comparativa foram utilizados os dados referentes ao segundo semestre de cada ano. A classificação da síndrome metabólica utilizou os critérios adotados na I Diretriz Brasileira de Síndrome Metabólica, a qual adota os seguintes parâmetros: medida da circunferência abdominal, triglicédeos, HDL colesterol, pressão arterial e glicemia de jejum. Os exames laboratoriais foram realizados no Laboratório de Análises Clínicas da UEPB (LAC), nos meses de setembro e outubro referentes aos anos estudados. A verificação dos valores da pressão arterial e a medida da circunferência abdominal foram feitas durante os encontros semanais. **Resultados:** Pela análise dos exames laboratoriais referentes ao segundo semestre de 2011, foi possível observar que 13 pacientes (61,9%) apresentaram síndrome metabólica, dos quais 9 possuíam três fatores de risco. Comparando-se com o mesmo período de 2012 constatou-se que apenas 8 pacientes (38,1%) apresentaram a síndrome, verificando-se que destes, 7 mostraram-se com três fatores de risco, representando uma redução do número de pacientes com síndrome metabólica. **Conclusão:** Através do estudo realizado, observou-se que a prática regular de atividade física associada ao uso de medicamentos e a uma dieta alimentar balanceada contribui de maneira significativa para a redução dos fatores de risco relacionados com a síndrome metabólica.