



PÔSTER

Cuidado individual, familiar e comunitário

Atividade física aeróbica programada: impactos sobre a HAS e IMC

Inês Gullich. Secretaria Municipal de Saúde de Arroio Trinta-SC. inesgullich@ibest.com.br

Melina de Almeida Casaletti. Secretaria Municipal de Saúde de Arroio Trinta-SC. melcasaletti@hotmail.com

Glotilde Casaletti Sartori. Secretaria Municipal de Saúde de Arroio Trinta-SC. glo.mc@bol.com.br

Introdução: A doença hipertensiva é um dos problemas de saúde pública de maior prevalência e representa fator de risco para a progressão e/ou desenvolvimento de inúmeros agravos à saúde. Estima-se que a obesidade seja responsável por 20% a 30% dos casos de hipertensão.

Objetivos: Verificar a influência do exercício físico aeróbico programado regular nos níveis tensionais sistólicos e diastólicos, bem como, no Índice de Massa Corporal (IMC).

Metodologia ou Descrição da Experiência: Estudo longitudinal de intervenção realizado em Arroio Trinta-SC. O critério de inclusão foi diagnóstico de Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS). A amostra foi de conveniência. A atividade foi realizada numa frequência de 2X/semanais com duração de 1 hora/dia durante o período de 02/12 a 11/12. Aferia-se a PA no início e final da atividade. Os indivíduos eram submetidos ao alongamento, após formavam-se dois grupos que alternavam, a cada 2 minutos, a caminhada rápida/corrida e caminhada lenta/rápida por 15min; seguia-se de alongamento e novamente a atividade supracitada. O peso foi avaliado mensalmente. Dos 27 indivíduos iniciantes restaram 18; os quais foram analisados no presente estudo.

Resultados: Participaram da amostra final 04 homens e 14 mulheres, com idades entre 43 e 79 anos. Em relação ao IMC, observou-se que 09 mantiveram, 03 diminuíram e 06 aumentaram esse índice. A PA de repouso mostrou que 03 participantes tiveram aumento nos níveis sistólicos e diastólicos, 05 diminuíram a sistólica e mantiveram/aumentaram a diastólica, 10 diminuíram ambas as taxas. A aferição da PA pós-atividade mostrou que 03 aumentaram as taxas, 12 diminuíram ambas e 03 diminuíram a sistólica e mantiveram/aumentaram a diastólica. A média final das pressões do primeiro mês em relação ao último mês mostrou que ocorreu uma diminuição tanto para as aferições feitas no início quanto no final do exercício.

Conclusão ou Hipóteses: Em 09 meses de atividade a maioria dos participantes manteve/diminuiu o IMC. Em relação a PA observou-se um impacto positivo da atividade aeróbica programada com diminuição dos níveis tensionais na maioria dos participantes. Portanto, a atividade aeróbica mostra-se como importante fator para manter a tensão arterial adequada e/ou diminuí-la, bem como, age positivamente no controle do peso.

Palavras-chave: Atividade Física. Hipertensão Arterial Sistêmica. Índice de Massa Corporal.