



PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA NA PREVENÇÃO DA HIPERTENSÃO ARTERIAL E DIABETES MELLITUS EM INDIVÍDUOS ADULTOS DO NORTE DE MINAS GERAIS

Autor(es): RAFAELA SIQUEIRA OLIVEIRA, MARIANNE SILVA SOARES, RAQUEL SOARES GUSMÃO, MARIA DE FÁTIMA FERNANDES SANTOS SILVA, ADRIANA LACERDA JORGE, LÍVIA CRISTIANE SIQUEIRA DE OLIVEIRA

Introdução: A Atividade Física atua na qualidade de vida das pessoas de forma direta, pois promove a redução do índice de massa corpórea e diâmetro da circunferência de cintura, aumentando a musculatura e diminuindo a massa gorda. Também melhora a sensibilidade à insulina após sessões de exercícios. Além disso, previne o aumento da Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS), pois promove a diminuição dos valores da Pressão arterial (PA). **Objetivos:** Este estudo teve como objetivo sensibilizar indivíduos adultos da cidade de Bocaiúva, Minas Gerais, para realização de atividade física e identificar no grupo, pessoas com risco para desenvolver HAS e Diabetes Mellitus (DM). **Metodologia:** Trata-se de um relato de experiência vivenciado na cidade de Bocaiúva em 2011, no qual realizou-se "um dia da saúde", para sensibilizar a população adulta à realização da atividade física e avaliar indicadores de saúde dos indivíduos. Iniciou-se com aferição dos parâmetros: PA, glicemia capilar, peso, altura, índice de massa corporal (IMC) e relação cintura quadril (RCQ), em seguida, os indivíduos foram convidados a participarem dos exercícios de alongamento dinâmico, caminhada de meia hora em torno da praça, e após exercícios de alongamento estático. Por último, refizeram-se a verificação da PA e distribuição de brindes e frutas aos participantes, com objetivo de sensibilizá-los para a alimentação saudável. **Resultados:** Quase a totalidade dos participantes cumpriu todas as etapas do processo, mostrando boa adesão à atividade física promovida, e parte deles apresentaram parâmetros alterados, ou seja, risco para desenvolverem a HAS e/ou DM. **Conclusão:** Como essas doenças representam um grave problema de saúde, concluiu-se que, a atividade realizada proporcionou a reflexão dos indivíduos para a importância da atividade física regular como meio de promoção da saúde e prevenção das doenças cardiovasculares.