

EXTENSÃO VOLTADA PARA ATIVIDADE FÍSICA SENIL E SUA INFLUÊNCIA NOS NÍVEIS GLICÊMICOS E TENSIONAIS DOS IDOSOS - PROJETO SERRINHA DE ACOMPANHAMENTO FAMILIAR, 07.272.636/0001-31

XXV Encontro de Extensão

Antonio Cavalcanti de Barros Wanderley Neto, Isabella Regina Borges Toledo, Bruna Luiza Braga Pantoja, Anna Karolyne Martins de Mesquita, Nathália Farias Vasconcelos, Luciano Pamplona de Goes Cavalcanti

Introdução: Nas últimas décadas, a população brasileira tem envelhecido de forma expressiva, elevando o número de portadores de doenças crônicas não transmissíveis como diabetes e hipertensão. Essas afecções têm ganhado bastante evidência, sendo nesse panorama o incentivo à prática regular de atividade física, principalmente no Idoso, imprescindível. **Objetivos:** Mostrar os resultados de atividade de extensão semanal com idosos (Caminhada contra hipertensão e diabetes), através da análise dos níveis pressóricos e glicêmicos dos indivíduos beneficiados pelo projeto no semestre 2016.1. **Metodologia:** foram registrados os valores de pressão de 35 idosos, em 11 sábados durante o semestre e de glicemia de 24 idosos, em 4 oportunidades no período de março a junho de 2016. As aferições de pressão foram feitas com residentes do Bairro Serrinha em Fortaleza, sempre antes da caminhada e em concordância com o procedimento que consta na VI Diretrizes Brasileiras de Hipertensão, a medida da glicemia foi feita apenas em indivíduos em jejum. **Resultados:** Dentre as 35 idosos que frequentaram o projeto apenas 25(71%) estiveram mais de 4 vezes presentes, confirmando os dados do PNAD sobre a alta taxa de sedentarismo na 3ª idade. Considerando os indivíduos mais assíduos, 18(72%) dos 25 não apresentaram cifras tensionais maiores ou iguais a 140x90 mmHg, das 7(28%) restantes, apenas 2 apresentaram valores desejáveis em menor frequência do que os maiores ou iguais a 140x90mmHg. Os valores de glicemia em jejum foram medidos em 26(74%) idosos, as que possuíram valores normais em todas as medições foram 9(34%) as que apresentaram valores indicativos de tolerância à glicose diminuída em pelo menos uma das medições também foram 9(34%) e as que apresentaram valores compatíveis com diabetes mellitus tipo 2 pelo menos uma vez foram 10(38%). **Conclusão:** A prática de atividade física na terceira idade é de grande importância, pois pode ajudar a manter a pressão e a glicemia sérica em níveis desejáveis.

Palavras-chave: Idoso. Atividade física. Doenças crônicas.