

## INTERVENÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA NA HIPERTENSÃO ARTERIAL E DIABETES DE SERVIDORES DA UNICAMP

Carlos Aparecido Zamai

Claudia Maria Peres, Elizabeth dos Santos Bonfim, Jéssica Paloma de Souza  
Patrícia Asfora Falabella Leme, Ricardo L. Salvaterra Guerra  
FEF/UNICAMP

E-mail: [cazamai@yahoo.com.br](mailto:cazamai@yahoo.com.br)

**Resumo:** O objetivo deste trabalho foi analisar a intervenção da prática da atividade física na diminuição dos níveis pressóricos e a melhora da performance de 78 sujeitos diabéticos servidores da UNICAMP. O projeto foi realizado nos meses de março e junho de 2014 no âmbito do Programa Mexa-se da UNICAMP. Aplicou-se avaliação fisioterapêutica abrangendo o teste de caminhada de 06 minutos, escala de Borg, força muscular respiratória e exercícios aeróbios (sessão de 60 minutos). Em relação à perda de peso dos grupos condicionamento físico (7:00, 8:00; 8:00-9:00 e 9:30-10:30 horas), 2ª 4ª e 6ª feiras obteve-se diminuição de: 28%, 50% e 70% respectivamente. Em relação aos níveis pressóricos: diminuição de 50% no grupo das 7:00-8:00, 100% no grupo das 8:00-9:00 e das 9:30-10:30. Na performance da frequência cardíaca de repouso (FCR) e distância percorrida dos sujeitos diabéticos avaliados em março e junho, verificou-se diminuição da FCR nos grupos das 7:00-8:00 em 50%; das 8:00-9:00 34% e das 9:30-10:30 horas 30%. Para distância percorrida: grupo das 7:00-8:00 70%; 8:00-9:00 96% e das 9:30-10:30 horas 82%. Ressalta-se a importância de que atividades físicas sejam praticadas, regular e constantemente por três vezes na semana, pois uma única sessão de exercício físico é capaz de diminuir a pressão arterial e aliada a dieta torna-se fatores decisivos na melhora da captação da glicose pelos tecidos, potencializando a ação da insulina, podendo reduzir a quantidade de medicação para a manutenção dos níveis glicêmicos.

**Palavras-chave:** Atividade física. Diabetes *mellitus*. Hipertensão. Servidores