

191

RELAÇÃO ENTRE SOBREPESO/OBESIDADE E HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTÊMICA (HAS) EM IDOSAS ATIVAS. Daniela Sangiovanni, Paula Figueiredo da Silva, Denise Andrade, Adriana Barni Truccolo (orient.) (ULBRA).

INTRODUÇÃO: O IMC é uma medida antropométrica utilizada para a determinar o excesso de peso, e a medida da circunferência da cintura está relacionada com a gordura intra-abdominal sendo sugerida como um índice capaz de prever o risco cardiovascular. **OBJETIVO:** Identificar, através do IMC e medida da circunferência da cintura, presença de sobrepeso/obesidade em idosas que praticam hidroginástica uma vez por semana. **MÉTODOS:** A amostra foi composta por 17 idosas diagnosticadas com hipertensão arterial sistêmica (PAS \geq 140mmHg e PAD \geq 90mmHg). De acordo com o ACSM são considerados com excesso de peso as idosas com IMC \geq 27Kg/ m² e circunferência da cintura acima de 88cm. O estudo foi do tipo descritivo observacional de delineamento transversal. **RESULTADOS:** As médias e desvio-padrão da amostra, com idade variando entre 60 e 77 anos foram: para idade 66, 9 \pm 5, 4anos, peso 69, 8 \pm 13kg, estatura 156, 3 \pm 8cm , IMC 28, 3 \pm 6, 1Kg/ m² e medida da circunferência da cintura 28, 3 \pm 6, 1cm. Somente 19% das idosas apresentaram IMC na faixa recomendável abaixo de 27 Kg/m² , enquanto que 100% das idosas apresentaram a medida da circunferência da cintura acima de 88cm. **CONCLUSÃO:** Os resultados obtidos nesta investigação mostram forte relação positiva entre a presença de sobrepeso/obesidade em idosas com hipertensão arterial sistêmica. Conclui-se que ações direcionadas à redução do excesso de peso se tornam importantes para o controle da hipertensão. Tais ações incluem exercício físico três ou mais vezes semanais, dieta com restrição de sódio e medicação.