



**EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO E EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL NA
REDUÇÃO DO QUADRO DE OBESIDADE, DIABETES E HIPERTENSÃO DE
USUÁRIOS DA ACADEMIA CARIOCA DA CLÍNICA HELENA BESSERMAN VIANNA
- RIO DAS PEDRAS**

DIVA DA SILVA GOMES; ROSÂNGELA CORDEIRO

INTRODUÇÃO: Este trabalho se trata de uma atividade de educação alimentar e nutricional planejada no estágio supervisionado de nutrição social realizado na academia carioca da Clínica da Família Helena Besserman Vianna (CFHBV), no Rio das Pedras, no dia 18 de Janeiro de 2023. Participaram da atividade alunos de três turmas, no horário entre 7h30, 9h e 10h. Os adultos e idosos frequentadores da academia foram apresentados a orientações sobre hábitos alimentares saudáveis. Como demonstram outros trabalhos, a obesidade é um fator de risco importante na etiologia da hipertensão e do diabetes mellitus. **OBJETIVOS:** Promover atividades de educação alimentar e nutricional (EAN) na Academia Carioca, visando contribuir com a prevenção e combate da obesidade, diabetes e hipertensão dos frequentadores deste espaço. **METODOLOGIA:** A primeira etapa da análise de perfil foi feita por meio de aplicação de questionário: condição socioeconômica (profissão, grau de escolaridade, tipo de moradia, quantidade de filhos, quantidade de pessoas moradores na residência, quantidade de moradores da residência que trabalham, renda familiar, histórico de saúde, histórico familiar, função vesículo-intestinal, prática de atividade física fora da academia carioca, horário de sono, ingestão hídrica, etilismo, tabagismo e hábitos alimentares. A segunda etapa contou com a coleta de dados antropométricos: peso, altura e circunferência abdominal. Para os idosos acima de 60 anos foi coletada a circunferência da panturrilha. Com as medidas aferidas, realizou-se o cálculo do índice de massa corporal (IMC). Todos assinaram o termo de consentimento, que explicita o sigilo dos dados coletados. **RESULTADOS:** Estudos apontam para relação entre nível socioeconômico e excesso de peso; além de, fatores de risco para o surgimento de diabetes, hipertensão e obesidade, sendo os mais recorrentes, histórico familiar, ausência da prática de atividade física e a renda familiar per capita de até meio salário mínimo. **CONCLUSÃO:** Foi observado que fatores socioeconômicos, genéticos e de estilo de vida são frequentes e de risco. Nesse contexto, o Programa Academia Carioca promove a ação comunitária e multissetorial, centrada na inserção da prática de atividade física regular nas Unidades de Atenção Primária à Saúde como auxílio para controle de peso, hipertensão e glicemia.

Palavras-chave: Atividade física, Diabetes, Hipertensão, Obesidade, Alimentação saudável.