

6CCSDEFPLIC02

PROGRAMA DE ATIVIDADE FÍSICA ORIENTADA PARA SERVIDORES IDOSOS APOSENTADOS DA UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA-UFPB

Douglas Porto Marques⁽¹⁾; Carlos Eduardo Medeiros da Silva⁽²⁾;

Aline de Freitas Brito⁽²⁾; Amilton da Cruz Santos⁽³⁾

Centro de Ciências da Saúde/Departamento de Educação Física

RESUMO

Atualmente os temas atividade física e saúde e envelhecimento tornaram-se preocupações constantes nas sociedades, desde que, a qualidade de vida dos indivíduos passou a ser entendida como um reflexo da adequada alimentação e da prática de exercícios físicos regular, uma vez que, já se sabe que um estilo de vida saudável pode minimizar futuros problemas relacionados à saúde. **Objetivos:** promover um programa de atividade física voltado para a saúde dos servidores idosos aposentados da UFPB, onde a realização destas atividades permita a criação de novos hábitos e atitudes saudáveis que contribuam positivamente para a sua qualidade de vida. **Metodologia:** 18 indivíduos de ambos os sexos (idade 66 ± 1 anos), foram submetidos aos seguintes procedimentos: avaliação antropométrica, avaliação da capacidade aeróbia máxima e aferição da pressão arterial. Após a avaliação diagnóstica, foi iniciado o Programa de Atividade Física dando ênfase às atividades de musculação, caminhada e/ou corridas. **Resultados:** O Índice de Massa Corpórea (IMC) observado foi de $29 \pm 1 \text{ Kg/m}^2$; a capacidade aeróbia máxima avaliada foi de $15 \pm 2 \text{ ml/kg.min}$; e a pressão arterial sistólica e diastólica foi de 139 ± 4 e $88 \pm 2 \text{ mmHg}$, respectivamente. **Conclusão:** Podemos concluir que o IMC está fora da normalidade, e próximo aos valores da obesidade; a capacidade aeróbia máxima foi considerada *fraca* para a faixa etária, segundo as Diretrizes Para Aptidão Física do American Heart Association; e os valores de pressão arterial foram classificados como em estágio *pré-hipertensivo* de acordo com o Consenso Brasileiro de Hipertensão.

Palavras-Chave: Idosos, Atividade Física, Saúde.

⁽¹⁾Bolsista; ⁽²⁾ Voluntário(a); ⁽³⁾ Prof(a) Orientador(a)/Coordenador(a).