

6CCSDEFPLIC07

**PROGRAMA DE ATIVIDADE FÍSICA ORIENTADA PARA SERVIDORES IDOSOS
APOSENTADOS DA UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA/FPB**

Carlos Eduardo Medeiros da Silva⁽¹⁾, Hênio Vieira Marques⁽²⁾,
Amilton da Cruz Santos⁽³⁾

Centro de Ciências da Saúde/Departamento de Educação Física/PROLICEN

RESUMO

Atualmente os temas atividade física, saúde e envelhecimento, tornaram-se preocupações constantes na sociedade, 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. Aditivamente com o aumento da expectativa de vida e à chegada da aposentadoria, os idosos passam a enfrentar uma nova fase dos processos fisiológicos considerados normais. Considerando-se que o envelhecimento é um processo complexo, este estudo teve como pretensão observar as variáveis fisiológicas, capacidade cardio-respiratória e músculo esquelético em idosos saudáveis. **Objetivos:** Avaliar a capacidade aeróbia, pressão arterial e parâmetros antropométricos em servidores idosos saudáveis aposentados da UFPB. **Metodologia:** 25 indivíduos saudáveis de ambos os sexos (idade 65 ± 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 exercícios localizados, caminhada e/ou corridas e hidroginástica. **Resultados:** A média do Índice de Massa Corpórea (IMC) observado foi de 27 ± 2 Kg/m²; a capacidade aeróbia máxima avaliada para o grupo foi de 18 ± 1 ml/kg.min; e a pressão arterial sistólica e diastólica foi de 136 ± 3 e 85 ± 2 mmHg, respectivamente. **Conclusão:** Podemos concluir que o IMC está acima dos valores considerado desejáveis para a idade e sexo, inclusive podendo ser considerado na faixa sobrepeso; a capacidade aeróbia máxima foi considerada baixa para a faixa etária, quando nós adotamos como critério de comparação 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/colaborador, ⁽³⁾ Orientador/Coordenador, ⁽⁴⁾ Prof. colaborador, ⁽⁵⁾ Técnico colaborador.