



ESTADO DE SAÚDE DE ADULTOS DE MEIA IDADE QUE NÃO PRATICAM PROGRAMAS REGULARES DE EXERCÍCIO: UM ESTUDO PILOTO

GUILHERME PERES DONATTO; BIANCA FERNANDES; VITÓRIA LINI CHERETTI; LUANA MARCELA FERREIRA CAMPANHÃ; EMMANUEL GOMES CIOLAC

Introdução: O envelhecimento é um processo natural do corpo humano que pode ser um fator causador de doenças cardiovasculares. A intensificação deste processo pode acontecer com a inatividade física e a adoção de maus hábitos alimentares. Uma forma de combater esses e outros problemas relacionados às doenças crônicas não transmissíveis é através da prática regular de atividade física. **Objetivo:** Avaliar e comparar o estado de saúde de adultos inativos de meia idade com os valores de referência em relação a variáveis antropométricas e hemodinâmicas. **Métodos:** Neste estudo, 6 Adultos Inativos (4 Mulheres, $41 \pm 2,2$ anos) que se voluntariaram à pesquisa foram submetidos às avaliações de saúde em relação às variáveis antropométricas (estatura, massa corporal, índice de massa corporal (IMC) e circunferência de abdômen), hemodinâmicas (pressão arterial (PA), frequência cardíaca (FC) e rigidez arterial (pelo método de velocidade de onda de pulso carotídeo-femoral (VOP)) e nível de atividade física pelo IPAQ (Questionário Internacional de Atividade Física). **Resultados:** Ao comparar o estado desses voluntários recrutados até o momento aos valores de referência de importantes diretrizes, notou-se que os valores de IMC ($42,25 \pm 8,18$ kg/m²), Circunferência de Abdômen (Homens $144 \pm 14,14$ cm, Mulheres $117 \pm 14,90$ cm) e VOP ($8,32 \pm 1,12$ m/s) estão acima dos valores considerados de normalidade. Não houve nada alarmante nas demais variáveis avaliadas. **Conclusão:** Com estes resultados preliminares, observa-se que indivíduos de meia idade podem apresentar valores que os aproximaram do risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares e/ou crônicas. Com isso, nota-se a importância da prática de atividade física para que estes números não sejam ainda mais agravados, tornando-se um risco para a saúde geral dos indivíduos.

Palavras-chave: Meia idade, Saúde cardiovascular, Inatividade física, Exercício físico, Valores de referência.