



## Envelhecimento Ativo de Professores de um Programa de Atividades Físicas em uma Universidade.

Moraes, Paulo Fernando; Costa, José Luiz Riani.

O envelhecimento ativo é um processo que visa à qualidade de vida do idoso, conforme proposto pela OMS e em documentos oficiais brasileiros. Com a aposentadoria, há uma ruptura com o mundo do trabalho. Estudos indicam adesão à atividade física nesta fase. Sabendo que a prática de atividade física regular está relacionada a vários benefícios à saúde e à capacidade funcional, este estudo teve como objetivo compreender o processo de envelhecimento ativo do grupo de indivíduos participantes de um programa de atividade física da UnATI/ESALQ/USP, especialmente dos professores aposentados, caracterizando o grupo em relação: 1- ao índice de Aptidão Funcional Geral (IAFG); 2- ao nível de atividade física; 3- à qualidade de vida (em três domínios: capacidade funcional, limitação por aspectos físicos e vitalidade); 4- à atividade física na aposentadoria dos professores do grupo. O IAFG foi avaliado pela bateria de testes da AAHPERD; o nível de atividade física foi avaliado pelo questionário IPAQ versão longa e a qualidade de vida pelo questionário SF-36 – Short Form, cujos resultados foram analisados com estatística não paramétrica por meio do teste *U de Mann Whitney* e correlacionados estatisticamente por *Spearman*. Foram realizadas entrevistas sobre a relação atividade físicas e aposentadoria entre os professores. Dos 160 idosos do programa de atividades físicas da ESALQ, 47 indivíduos se voluntariaram para a pesquisa, sendo 18 professores. Avaliou-se idade, peso, estatura e IMC, com de confiança de 95%. Os professores aposentados representaram 38% da amostra em comparação com cada uma das outras profissões dos outros participantes (N=47), os quais (89%), em entrevista, afirmaram não realizar atividade física antes de se aposentar, atividade que teve a contribuição do programa da UnATI- ESALQ. Embora o IAFG (Índice de Aptidão Funcional Geral), avaliado pelos testes funcionais da AAHPERD do grupo estudado da maioria dos participantes (46,94%) seja classificado como fraco ou muito fraco, mostraram-se ativos conforme se notou nas respostas quanto ao nível de atividade física desenvolvidas no cotidiano, avaliada pelo IPAQ-longo. Não houve diferenças significativas entre professores e não professores quanto ao IAFG geral, apenas em capacidades físicas específicas (com ligeira vantagem em duas capacidades funcionais pela AAHPERD para o professor – agilidade e equilíbrio dinâmico e resistência aeróbia). Os professores aposentados do grupo estudado apresentam-se mais ativos no cotidiano que os demais, pois o nível de atividade física nos domínios doméstico e lazer avaliados pelo IPAQ-longo foi significativamente maior. Quanto aos três domínios avaliados no questionário SF-36 (capacidade funcional, limitação por aspectos físicos e vitalidade), a vitalidade foi significativamente menor entre os professores do grupo, mas não se pode tecer correlações quanto a atividade profissional. Há de se investigar outros grupos de atividade física de idosos.

**Palavras Chave:** Capacidade funcional, Nível de atividade física, aposentadoria, professores.