



## O ÍNDICE DE MASSA CORPORAL EM IDOSOS INICIANTE DO PROJETO VIDA SAUDÁVEL DE GUAMARÉ/RN

Maryana Priscilla Silva de Moraes<sup>1</sup>  
Diego Albuquerque da Silva<sup>2</sup>  
Larisa Mayara Pereira da Silva<sup>3</sup>

### RESUMO

Com o passar dos anos os idosos apresentam uma diminuição de massa magra e o aumento de massa gorda interferindo assim no índice de massa corporal dos mesmos, o IMC pode ser uma variável preditora para auxiliar o professor para a prescrição do treinamento dos idosos, bem como conhecer o seu grupo e assim prescrever as atividades de forma correta. Desta forma tivemos como objetivo do presente estudo analisar o índice de massa corporal em idosos iniciantes do projeto vida saudável no núcleo de Guimarães/RN. Desta forma, o método utilizado para o presente estudo trata-se de uma pesquisa quantitativa, no qual a população do estudo foram idosos sedentários iniciantes do projeto vida saudável de Guimarães/RN com a amostra de 29 idosos, sendo um grupo heterogêneo. Para a análise dos dados foi utilizado o pacote dados Excel, para analisar o Índice de Massa Corporal (IMC) foi calculado a partir da divisão da massa (kg) pela estatura (m<sup>2</sup>). Os resultados do presente estudo mostram que os idosos que estão iniciando com um perfil sedentário no projeto vida saudável apresentam uma média de 27,97 Kg/m<sup>2</sup> desta forma a partir dos resultados estes idosos apresentam sobrepeso. Por fim, as atividades físicas a serem desenvolvidas com o grupo terão que buscar melhorar o índice de massa corporal do presente grupo para que os mesmos possam ter uma melhor qualidade de vida.

**Palavras-chave:** idosos, IMC, projeto vida saudável.

---

<sup>1</sup> Mestre pelo programa de pós-graduação em educação física da Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN, [maryana.morais@hotmail.com](mailto:maryana.morais@hotmail.com) ;

<sup>2</sup> Especialista pelo Curso de especialização em prescrição de exercícios físicos aplicados para grupos especiais da Faculdade Kurius - FAK, [diego\\_gmr2007@hotmail.com](mailto:diego_gmr2007@hotmail.com) ;

<sup>3</sup> Especialista pelo Curso de especialização gestão do esporte da Fundação Getulio Vargas, [larisamayara@hotmail.com](mailto:larisamayara@hotmail.com) ;