



Congresso Internacional de Envelhecimento Humano

Avanços da ciência e das políticas públicas para o envelhecimento

PERFIL DA PRONTIDÃO PARA ATIVIDADE FÍSICA DOS PARTICIPANTES DO PROJETO CAMINHADA NA ÁGUA PARA IDOSOS DA UFRN.

^{1,2}Tâmara Luize de Oliveira ALBANO; ^{1,2}Débora Nayara Félix Barbosa da SILVA; ^{1,2}Hérika Monicely dos Santos SOUZA; ^{1,2}Tatiane Silva do NASCIMENTO; ^{1,3}Hudday Mendes da SILVA.

¹Laboratório de Atividade Física e Saúde – LAFIS/UFRN.

²Graduandos em Educação Física da UFRN.

³Mestrando em Educação Física da UFRN.

Introdução: As avaliações clínicas podem utilizar instrumentos simplificados, onde se observa e detecta os indivíduos que necessitam de uma avaliação médica mais específica. O PAR-Q é um questionário com sete perguntas fechadas, aplicado antes de realizar exercícios físicos. **Objetivo geral:** Descrever o perfil dos idosos participantes do Projeto Caminhada na Água para Idosos da UFRN frente aos resultados do PAR-Q. **Metodologia:** A natureza da pesquisa é básica, cuja técnica para a coleta de dados foi descritiva. A população do estudo foi composta de 57 idosos. A amostragem para esse estudo foi composta por 51 sujeitos acima de 59,9 (\bar{x} 68,9 \pm 6,3) anos de idade, selecionados de forma não probabilística e intencional. Todos os respondentes assinaram o TCLE e o respectivo projeto foi aprovado pela PROPESQ da UFRN (código PVD8486-2013). Foi utilizado para essa pesquisa o questionário do PAR-Q, proposto pela pelo American College of Sports Medicine. Os dados foram coletados no período vespertino, entre as 15h30min e as 18h00min, junto ao LAFIS. A análise estatística foi feita com dados descritivos, com medidas de tendência central, distribuição de frequência e dispersão. **Resultados:** Os resultados obtidos com o PAR-Q mostraram que 80% dos questionados responderam que possuem problemas cardíacos. Nenhum mencionou angina. Em relação aos episódios de tontura ou desmaio, 18% responderam que já tiveram esses sintomas. A quinta pergunta, referente a algum problema ósseo ou articular, que tenha sido agravado pela prática de exercícios, ou que possa ser por eles agravado, 33% afirmaram que já apresentam esse quadro. A penúltima indagação que trata da administração de medicamentos para pressão alta e cardiopatias, a maioria, 65% dos idosos, afirmaram que consomem essas drogas. Por fim, na última questão, todos foram arguidos se havia algum impedimento para exercitar-se sem supervisão médica, obtendo-se um resultado de 84% negações e 16% de afirmações. Nesse sentido observa-se que 82% dos idosos questionados necessitam de exames médicos mais específicos, enquanto 18% não. **Conclusão:** A maioria dos idosos necessita de exames médicos mais específicos para a realização



das atividades físicas no projeto Caminhada na Água, haja vista a prevalência de problemas de saúde averiguados.

Palavras Chave: PAR-Q, idosos, atividades físicas, exames médicos.