

## **Análise da aptidão física para saúde e desempenho motor de idosas participantes do Programa Esporte e Lazer na Cidade (PELC).**

Leonildo Santos do Nascimento Júnior, Marina Pegoraro Baroni, Karla Luciana Magnani, Silvana Alves Pereira, Roberta de Oliveira Cacho

**Objetivo:** Analisar as variáveis de aptidão física para saúde e desempenho motor de idosas participantes do Programa Esporte e Lazer na Cidade (PELC), no município de Santa Cruz, RN. **Metodologia:** Trata-se de uma ação de extensão, de caráter transversal, realizada pelos acadêmicos de Fisioterapia da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN) em parceria com os idealizadores do PELC, implantado em Santa Cruz (RN), pelo Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte (IFRN). A amostra foi composta por 18 idosas do PELC. As variáveis avaliadas foram: força de membros inferiores (teste sentar e levantar); flexibilidade de membros inferiores (teste de sentar e alcançar); índice de massa corporal (IMC) (peso/estatura<sup>2</sup>); relação cintura/quadril; avaliação da tolerância aos esforços submáximos (teste de caminhada de 6 minutos – TC6); e equilíbrio antecipatório (teste de alcance funcional). Para análise estatística foi utilizado o *software* Bioestat 5.0, e os testes de *Kolmogorov Smirnov* e coeficiente da correlação de *Pearson* ( $r$ ), com nível de significância estabelecido em  $<0,05$ . **Resultados:** 72% das idosas avaliadas apresentaram tolerância aos esforços submáximos abaixo do esperado ( $n=13$ ); 44,4% são obesas ( $n=8$ ); todas apresentaram elevada deposição de gordura abdominal; 11,8% apresentaram risco elevado para quedas ( $n=2$ ) e 52,9% moderado para quedas ( $n=9$ ). Houve correlação negativa entre as seguintes variáveis: idade x flexibilidade ( $r=-0.59$ ,  $p=0.01$ ); idade x TC6 ( $r=-0.61$ ,  $p=0.007$ ); e flexibilidade x TC6 ( $r=0.51$ ,  $p=0.03$ ). **Conclusão:** Esta ação extensionista permitiu o maior conhecimento acerca da saúde das participantes do PELC viabilizando novas estratégias de intervenção que melhor atendam as necessidades desta comunidade.

**Palavras-chave:** Avaliação em Saúde. Idoso. Avaliação de desempenho