



## Congresso Internacional de Envelhecimento Humano

Avanços da ciência e das políticas públicas para o envelhecimento

### TESTE DE MILHA NOS INTEGRANTES DO PROJETO CAMINHADA NA ÁGUA PARA IDOSOS DA UFRN

<sup>1,2</sup>Ricardo André Gomes da SILVA; <sup>1,2</sup>Francisco Holanda CAVALCANTE NETO;

<sup>1,2</sup>Brenda Rejane Gomes de PONTES; <sup>1</sup>Antônio Alexandre da SILVA; <sup>1,3</sup>Patrick  
Ramon Stafin COQUEREL.

<sup>1</sup>Laboratório de Atividade Física e Saúde – LAFIS

<sup>2</sup>Graduando do Curso de Educação Física da UFRN.

<sup>3</sup>Professor do Departamento de Educação Física da UFRN.

**Introdução:** O teste de milha é um procedimento para identificar o nível de condicionamento físico aeróbio submáximo em idosos e indivíduos com baixo condicionamento aeróbio. **Objetivo:** Descrever o perfil de idosos participantes do Projeto Caminhada na Água da UFRN quanto à aptidão física cardiorrespiratória. **Metodologia:** A pesquisa se caracteriza como um estudo descritivo, a população foi composta de 57 idosos, de ambos os gêneros. A amostragem para esse estudo foi do tipo não probabilística, por intencionalidade, sendo um total de 19 indivíduos, onde 08 do sexo masculino e 11 do feminino, com média de idade de  $\bar{x} = 68,6 \pm 4,7 dp$  anos. Como instrumento de coleta foi utilizado o teste de *Rockport*/teste de 1 milha (1.609 m), esse foi aplicado na pista adaptada do ginásio I da UFRN, utilizando uma balança Tanita BF-680W para aferição da massa corporal, frequencímetro da marca *Beurer* PM25 para verificação da frequência cardíaca final, e um cronômetro para marcar o tempo total do teste. Todos os avaliados assinaram o TCLE e o respectivo projeto foi aprovado pela PROPESQ/UFRN (código PVD8486-2013). Para a análise estatística foi usada técnicas de estatística descritiva como distribuição de frequência e medidas de tendência central (Média e desvio padrão). **Resultados:** Foi observado que a média da FC dos idosos que participaram da avaliação foi de  $\bar{x} = 112,1 \pm 15,3 bpm$ , tendo um  $Vo_{2max}$  relativo médio de  $\bar{x} = 22,3 \pm 6,8 ml.Kg.min^{-1}$ . Ainda pode-se notar que 85 % dos idosos se encontram na condição de risco, 5 % com baixa aptidão, 5% na faixa recomendável e outros 5% em Condição atlética, segundo a classificação do Instituto Cooper de Pesquisa Aeróbicas (1997). **Conclusão:** Considerados tais resultados, podemos constatar que a grande maioria dos participantes do projeto caminhada na água para idosos encontram-se em condições de risco, necessitando de intervenções direcionadas para uma melhora na capacidade cardiorrespiratória.

**Palavras-Chaves:** Aptidão Física aeróbia, idosos, Caminha na água.



# **Congresso Internacional de Envelhecimento Humano**

Avanços da ciência e das políticas públicas para o envelhecimento