

NÍVEL DE APTIDÃO CARDIORRESPIRATÓRIA DOS CORREDORES DE DEPARTAMENTO ADMINISTRATIVO

RAFAEL S NEVES E MÁRCIA ALBERGARIA
Curso de Educação Física
Universidade Estácio de Sá; LAFIEX - Campus Akxe
Rio de Janeiro/RJ - Brasil
mba2802@gmail.com

INTRODUÇÃO

O conceito de aptidão física foi definido como um conjunto de atributos que as pessoas têm ou alcançam e está relacionado com a capacidade de realizar atividade física, representada por elementos relacionados com as atividades, e a saúde fisiológica. (ACSM, 2007).

Destinam-se a testes de aptidão física, programas de exercício, instruir os indivíduos quanto à sua aptidão como normas de saúde do Estado, a ter os dados necessários para realizar a prescrição de exercício, coleta de dados inicial no futuro comparação vai dar uma resposta como para avançar para a final do programa de treinamento e motivação sobre o objectivo e realizar-se o risco da estratificação individual (ACSM2003).

Estudos feitos em outros países mostram que a prática regular de atividade física, preferencialmente de intensidade moderada, reduz a mortalidade de doenças crônicas, incluindo doenças cardiovasculares. No entanto, o número de estudos realizados no Brasil que se correlacionam com a prática de AF com doença cardiovascular é ainda pequeno. Os estudos existentes, mais avaliada apenas a prevalência ou a determinantes do sedentarismo, mas não o impacto da prática regular de atividade física na saúde e na doença (LUNZ et al., 2010).

A identificação desses parâmetros fisiológicos é notável atenção com duas finalidades, para ser usado na avaliação para selecionar indivíduos e encaminhá-los a determinadas atividades esportivas e para o treinamento físico para a prescrição de sobrecarga (volume e intensidade) enfatizando aspectos metabólicos (DENADAI, ORTIZ e MELLO, 2004).

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo quantitativo que envolve métodos de pesquisa, geralmente contendo o rígido controle de variáveis e a análise estatística. Este tipo de pesquisa tende a concentrar-se na análise. Assim, a investigação foi um traços quantitativo exploratório descritivo (THOMAS E NELSON, 2002).

Os sujeitos foram 11 indivíduos, praticantes das corridas de rua e funcionário do departamento administrativo da instituição de ensino superior no Rio de Janeiro, com idades entre 25-46 anos. A idade média foi de $34,71 \pm 8,86$ anos (homens) e $32,5 \pm 5,75$ anos (mulheres).

Todos os indivíduos da amostra que concordaram em assinar a declaração de participação em pesquisa consentiram preparado em conformidade com a Portaria n^o 196, 10/10/1996 do Conselho Nacional de saúde - diretrizes e normas para a realização de experimentos com seres humanos.

Indivíduos responderam ao questionário atividade física internacional - versão curta (IPAQ) (CELAFISCS, 2002).

Todas os voluntários também foram submetidos a questionário PAR-Q (atividade física questionário Readiness) (CSEP, 2002), formulado pela Sociedade Canadense de Fisiologia do Exercício para delinear o risco de atividades cardiovasculares adversos e evitar complicações.

Tendo em conta os objetivos deste estudo foram realizados testes para cada voluntário, usando o protocolo de esforço máximo de Bruce. Este protocolo foi o primeiro protocolo para teste padronizado máximo e rotineiramente empregado em esteira ergométrica, sendo um dos principais modelos utilizados em testes cardiopulmonares de laboratórios em todo o mundo. Com carga aumentada progressivamente, é composto por estágios 3 minutos, e seus incrementos são feitos com variações de velocidade e angulação da esteira ergométrica (HESPANHA, 2004).

Para interrupção do teste, foi usada a escala RPE de Borg, modificada em meados dos anos de 1980 (BORG, 2000). Ela foi desenvolvida para permitir estimativas seguras e válidas de esforço percebido e facilitando a comparação com variáveis fisiológicas, tendo suas escalas aumentadas linearmente com a intensidade do exercício, a frequência cardíaca (FC) e o consumo de oxigênio (VO₂).

RESULTADOS

Todos os sujeitos tinham respostas negativas para o questionário PAR-Q (CSEP, 2002). Com o IPAQ, 57% foram classificados como insuficientemente ativos, 29% ativos e 14% muito ativos para os homens. E para as mulheres, 25% muito ativas, 25% ativas e 50% insuficientemente ativas.

O VO₂ máximo previsto para este grupo de mulheres ($31,8 \pm 1,57$ ml/Kg/min) foi subestimado, mesmo que metade do grupo tenha sido classificado como insuficientemente ativo, alcançaram um valor maior no VO₂ máximo estimado em teste em ciclo ergômetro ($33,82 \pm 4,23$ ml/Kg/min). Apenas uma única voluntária obteve sua capacidade de consumo de oxigênio no teste mais baixo que o previsto (Figura 1).

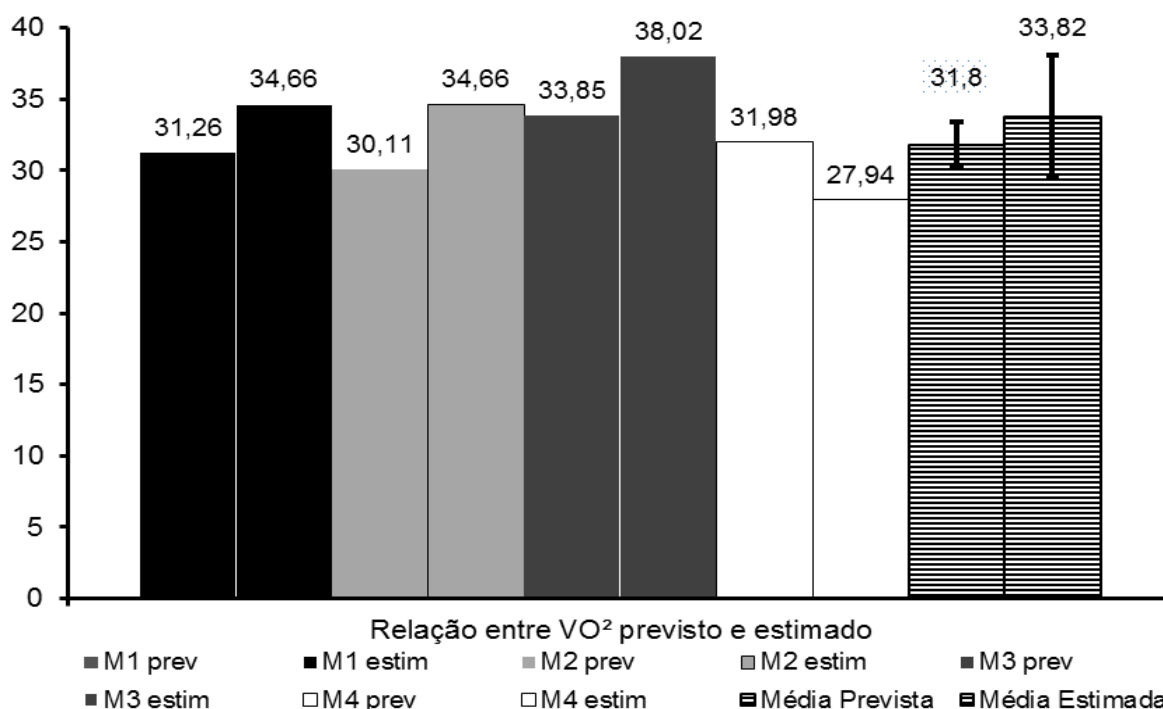


Figura 1: Relação entre o VO₂ previsto e o estimado no grupo das mulheres

Ao contrário do que para o grupo de mulheres voluntárias, o grupo dos homens obteve uma média de capacidade de absorção de oxigênio máxima alcançada no teste ($45,84 \pm 9,13$ ml/Kg/min) abaixo dos valores previstos ($51,4 \pm 11,6$ ml/Kg/min). No caso deste grupo, dois voluntários alcançaram resultados superiores no teste de esteira em relação ao previsto.

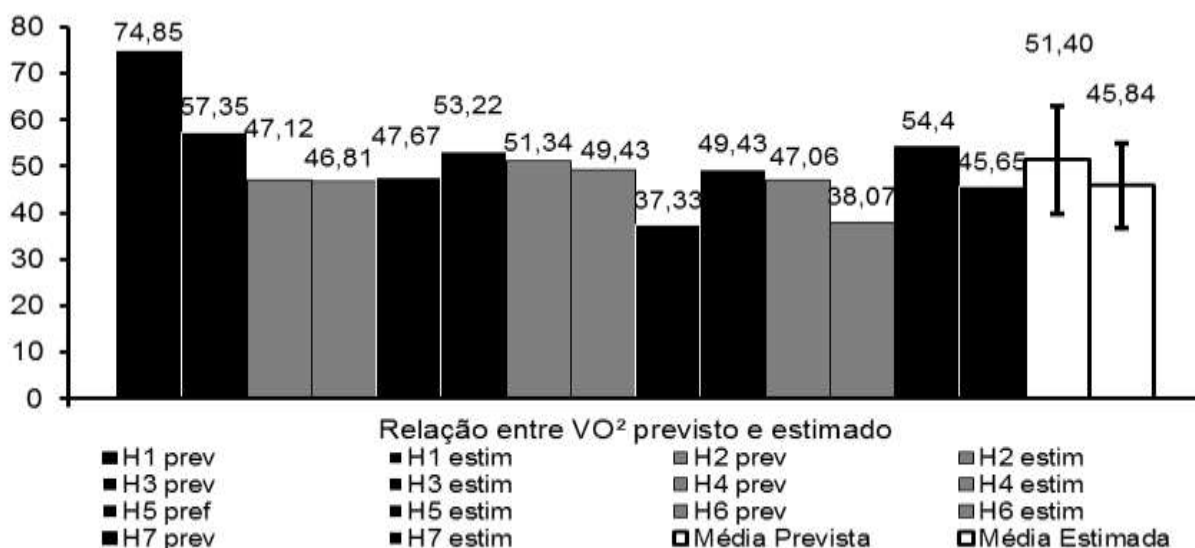


Figura 2: Relação entre o VO² previsto e o estimado no grupo dos homens

CONCLUSÕES

Com base nos dados, parece haver uma não conformidade entre o método estimado e previsto de se obter o valor do consumo máximo de oxigênio. Em relação às mulheres, o método previsto parece subestimar a capacidade física das voluntários.

Vários estudos, de acordo com Souza et al (2011), têm analisado a capacidade fisiológica e neuromuscular para previsão de desempenho dos corredores de lazer ou com um pouco de treinamento amador, mas sempre tendo uma influência direta sobre a distância a ser praticado ou competiu.

REFERÊNCIAS

- ACSM; **Diretrizes do ACSM para os Testes de Esforço e sua Prescrição**. Rio de Janeiro: Editora Guanabara-Koogan. 2007
- ACSM. **Diretrizes do ACSM para os Testes de Esforço e sua Prescrição**. Rio de Janeiro: Editora Guanabara-Koogan, 2003.
- BORG, G. **Escalas de Borg para a Dor e o Esforço Percebido**. Ed. Manole: São Paulo, 2003.
- CELAFISCS. **Questionário Internacional de Atividade Física – IPAQ (versão Curta)**. São Caetano do Sul, 2002. Disponível em: <http://www.celafiscs.org.br/publicacoes/artigos.htm>. Acesso em: 31 de março de 2010.
- DENADAI, B.S.; ORTIZ, M.J.; MELLO, M.T. de. Índices Fisiológicos Associados com a “Performance” Aeróbia em Corredores de “Endurance”: efeitos da duração da prova. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. São Paulo, v. 10, n. 5, Set/Out, 2004.
- HESPANHA, R. **Medida e Avaliação para o Esporte e a Saúde**. Rio de Janeiro: Livraria e Editora Rubio, 2004.
- LUNZ, W. *et al*. Impacto da Atividade Física sobre o Risco Cardiovascular na População Adulta de Vitória-ES. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento, Brasília(DF)**, v.18, n.3, 2010.
- THOMAS, J.R.; NELSON, J.K. **Métodos de Pesquisa em Atividade Física**. Porto Alegre(RS): Editora Artmed, 2002.