

RELAÇÃO ENTRE O VO₂ MÁXIMO E INDICADORES ANTROPOMÉTRICOS DE COMPOSIÇÃO CORPORAL EM PRATICANTES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM UMA ACADEMIA DE GINÁSTICA NA CIDADE DE SANTO ANTÔNIO DE JESUS – BA

RODRIGO FONSECA
FABRÍCIO SOUSA SIMÕES
JOSÉ FERNANDES FILHO
Faculdade Maria Milza - FAMAM
Núcleo de Estudos em Educação Física e Saúde – NEEFS
Governador Mangabeira, Bahia, Brasil
Neefs-famam@hotmail.com

RESUMO

Este estudo teve como objetivo analisar a relação entre o Consumo Máximo de Oxigênio (VO_{2 máx}) e indicadores antropométricos de composição corporal em adultos saudáveis praticantes de exercícios físicos aeróbicos, com faixa etária entre 19 a 59 anos (30,61±8,71) em uma academia de ginástica na cidade de Santo Antônio de Jesus-Ba. A amostra foi composta por 49 indivíduos, sendo 33 (67,35%) do sexo feminino com idade média de 29,30±7,54 anos e 16 (32,65%) do sexo masculino com idade média de 33,31±10,49 anos, as variáveis foram coletada a partir de avaliações físicas realizadas no local do estudo. Foram verificadas a massa corporal (kg), estatura (m), índice de massa corpórea (kg/m²) e a circunferência de cintura (CC), além de medida da aptidão cardiorrespiratória (ACR) através da predição VO_{2 máx} (ml.kg.min), seguindo as recomendações do Colégio Americano de Medicina do Esporte (ACSM, 2014). Utilizou-se a estatística descritiva e para identificar a relação entre as variáveis antropométricas à correlação de Pearson, adotando-se um nível de significância de $p < 0,05$. Através dos resultados coletados pode-se afirmar que 42,42% das mulheres apresentaram medidas antropométricas de circunferência de cintura acima dos níveis recomendados pela organização mundial de saúde (OMS), verificou-se ainda que 24,24% apresentaram uma aptidão cardiorrespiratória (ACR) muito ruim, e apenas 3,03% obtiveram uma classificação de ACR excelente. Em relação ao sexo masculino notou-se que 50% desses indivíduos apresentaram a circunferência de cintura acima dos recomendados pela OMS e em relação ao IMC, 43,75% foram classificados com obesidade I, 43,75% sobrepeso e apenas 12,5% estão no peso padrão. Os resultados demonstraram que o VO_{2 máx} apresentou uma forte correlação ($r=0,971$) com a CC no sexo masculino na amostra pesquisada.

Palavras chaves: Vo₂ Máximo. Indicadores Antropométricos. Adultos Saudáveis.

1 INTRODUÇÃO

Segundo o colégio Americano de Medicina do Esporte (ACSM, 2014) a estratificação dos riscos associados ao sedentarismo torna-se progressivamente mais importante à medida que as prevalências das doenças associadas aumentam na população que está sendo avaliada.

Dentre as variáveis analisadas a Relação Cintura para Quadril (RCQ) representa melhor a distribuição do peso e da gordura corporal, sendo reconhecida como um importante prognosticador dos riscos da gordura corporal aumentada para a saúde, no entanto a circunferência de cintura isoladamente também é um importante indicador de risco para a saúde (SIMÕES; FERNANDES FILHO, 2013).

Tratando-se da aptidão cardiorrespiratória, esta se relaciona com a capacidade de realizar um exercício dinâmico, de intensidade moderada a alta, executado por grandes grupos musculares por período prolongados e reflete as capacidades funcionais do coração, dos vasos

sanguíneos, do sangue, dos pulmões e de músculos relevantes durante vários tipos de demanda do exercício, ou seja, é a capacidade máxima que um indivíduo consegue captar oxigênio e transportar aos tecidos musculares pelo sistema cardiovascular para que possa ser utilizado a nível celular por unidade de tempo (ACSM, 2011).

De acordo com Guedes e Guedes (2003) a predição dos valores de VO_2 máx está alicerçada na relação linear existente entre a capacidade de realização do trabalho muscular e as variações de frequência cardíaca e o oxigênio consumido durante o estresse físico.

Uma questão crítica é apontada para se discutir se realmente seria necessário o aumento do consumo de oxigênio para uma otimização da utilização das gorduras como substrato energético predominante durante a realização de atividade física diminuindo assim os riscos associados ao sedentarismo.

Os pulmões fornecem oxigênio ao sangue, o coração bombeia o sangue rico em oxigênio para os músculos, os músculos utilizam o sangue rico em oxigênio para queimar combustível e produzir ATP, por fim os músculos adquirem tônus e podem queimar mais combustível, especialmente gorduras durante o exercício. A ventilação, a circulação e o metabolismo estão intimamente ligados e todos melhoram com o aumento da capacidade aeróbica (NIEMAN, 1999).

Em pesquisa Bouchard (2003) afirma que os componentes de gordura corporal estão associados e se completam sofrendo influências recíprocas e sugere que deve aumentar o gasto energético em vez do aumento da capacidade cardiorrespiratória.

Tendo por base tais aspectos, essa pesquisa teve como objetivo avaliar a relação entre o VO_2 máx e indicadores antropométricos de composição corporal através do Índice de Massa Corpórea (IMC), e a Circunferência de Cintura (CC) em adultos saudáveis na cidade de Santo Antônio de Jesus- BA.

2 MÉTODOS

Estudo de natureza quantitativa, com delineamento descritivo e transversal estabelecendo uma relação entre as variáveis estudada onde os sujeitos foram avaliados em um único momento (período de agosto a setembro de 2015) sem que houvesse a interferência do pesquisador (THOMAS; NELSON; SILVERMAM, 2012).

Com a definição de erro amostral (5%) (THOMAS; NELSON; SILVERMAM, 2012), a amostra foi formada por 49 indivíduos adultos praticantes de exercícios físicos aeróbicos num período mínimo de seis meses, periodicidade de no mínimo três vezes semanais, duração mínima por sessão de 50 minutos, intensidade mínima de 50% da Frequência Cardíaca Máxima, faixa etária entre 19 a 59 anos e considerados saudáveis (sem histórico prévio de doenças).

Dentre os participantes deste estudo, 33 indivíduos eram do sexo feminino com faixa etária média de idade de $28,42 \pm 2,34$ anos o que corresponde a 67,35% das amostras total, 16 indivíduos do sexo masculino com faixa etária média de idade de $30,94 \pm 10,26$ anos correspondendo a 32,65% da amostra total.

Amostra escolhida por conveniência e formada por aqueles que aceitaram participar do estudo e que assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e respeitadas todas as regulamentações de pesquisa envolvendo seres humanos (Resolução 406/12 do Conselho Nacional de Saúde).

As avaliações dos indicadores antropométricas seguiram normas padronizadas (LOHMAN; ROACHE; MARTORELL, 1992) sendo: Massa Corporal (kg) (MC), a aferição realizada através de uma balança eletrônica Filizola (Indústrias Filizola SA, São Paulo – SP, Brasil) da linha Personal Line 2000, tipo plataforma, estando o indivíduo descalço e vestindo mínimo de roupa.

A estatura(m) (EST) foi aferida com estadiômetro Caprice Sanny® (American Medical do Brasil, BR) com medida máxima de 2,10m, estando o indivíduo descalço e com mínimo de

roupa, em posição ereta, encostadas numa superfície plana vertical, braços pendentes com as mãos espalmadas sobre as coxas, os calcanhares unidos e as pontas dos pés afastadas, formando ângulo de 60°, joelhos em contato, cabeça ajustada ao plano de Frankfurt e em inspiração profunda.

Para medida das circunferências de cintura (CC) (cm), foi utilizada fita métrica com trava, metálica, inelástica e flexível, com precisão de 1 mm, marca Sanny® (American Medical do Brasil, BR). Sendo medida no nível horizontal da parte mais estreita do tronco, estando o avaliado de pé (posição ortostática), após expiração completa.

Para o IMC foi utilizada a equação: $IMC = \text{massa corporal (kg)} / \text{estatura (m)}^2$. Sendo considerado normal IMC entre 18,5 a 24,9 kg/m^2 , sobrepeso IMC entre 25 a 29,9 kg/m^2 , obeso IMC entre 30 a 34,9 kg/m^2 , extremamente obeso IMC entre 35 a 39,9 kg/m^2 e obesidade mórbida IMC maior ou igual a 40 (ALBERTI, 2009).

Em caráter complementar, utilizou-se a circunferência da cintura (CC) com o objetivo de identificar o padrão de distribuição da massa adiposa, a qual além de estar correlacionada com a massa de gordura abdominal (subcutânea e intra-abdominal), é considerada como indicador do risco para doenças cardiometabólicas (KLEIN, 2007). Sendo classificada, segundo os pontos de corte sugeridos pela OMS (1998), como aumentada quando maior ou igual a 80 cm para as mulheres e maior ou igual a 94 cm para os homens, e muito aumentada quando maior ou igual a 88 cm para as mulheres e maior ou igual a 102 cm para os homens (MONTEIRO; FERNANDES FILHO, 2002).

A aferição do $VO_2 \text{ máx}$ foi realizada seguindo as recomendações do Colégio Americano de Medicina do Esporte (ACSM, 2014), sendo realizados em esteira ergométrica, sala climatizada com temperatura ambiente entre 20°C a 22°C, quanto ao protocolo utilizado, foram realizados estágios de 3 minutos em velocidades progressivas levando o indivíduo ao esforço máximo através da frequência cardíaca máxima utilizando a fórmula $220 - \text{idade}$ e desvio padrão ± 10 bpm, quanto a fórmula para a predição do vo_2 máximo (ml.kg.min) foi utilizada a equação $VO_2 \text{ máximo} = 3,5 + (0,2 * \text{velocidade}) + (0,9 * \text{velocidade} * \% \text{ de inclinação da esteira})$, sendo validado o último estágio completado para a realização do cálculo.

Foram estabelecidas orientações pré-testes de aptidão física seguindo as recomendações do ACSM para resultados fidedignos, quanto às orientações, a não prática de atividade física em um período que antecederesse 24 horas da avaliação física, o indivíduo deveria estar descansado, a não ingestão de cafeína, álcool, ou qualquer tipo de alimento três horas que antecederam a avaliação física.

Todas as análises estatísticas foram realizadas no programa Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) IBM software, versão 20.0. As variáveis foram apresentadas inicialmente através da estatística descritiva e medidas de dispersão (média e desvio padrão). A relação entre as variáveis foi investigada através da correlação de Pearson com nível significativo em $p < 0,05$.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram analisados 49 indivíduos adultos, sendo 33 (67,35%) do sexo feminino, idades entre 19 e 57 anos e 16 (32,65%) do sexo masculino com idades entre 22 e 59 anos como descrito na tabela 01.

Tabela 01. Descrição da amostra, geral e por sexo (média e dp).

Grupo	Idade	Peso	Altura	IMC	CC	$VO_2 \text{ máx.}$
Geral (n=49)	30,61±8,71	71,93±15,65	1,66±0,10	25,79±3,95	90,33±13,27	35,33±7,82
Mulheres (n=33)	29,30±7,54	64,72±9,36	1,62±0,07	24,78±3,41	85,16±10,06	32,60±6,24
Homens (n=16)	33,31±10,49	86,79±15,38	1,76±0,08	27,89±4,26	101,00±12,95	40,94±7,93

Fonte: dados da pesquisa (2015).

Quanto à coleta dos indicadores antropométricos nas mulheres, 60% apresentaram a CC dentro dos padrões da normalidade, 57,57 % foram classificadas com o nível de IMC normal, 39,39% obtiveram esse índice acima do recomendado e apenas 3,03% com IMC abaixo dos padrões recomendados pelas Organizações Mundiais de Saúde (OMS, 1998).

Em relação ao resultado de composição corporal na amostra masculina, 56,25% apresentaram CC dentro dos padrões da OMS, 81,25% apresentaram o IMC acima dos valores recomendados associado a um risco aumentado para desenvolver doenças como coronarianas, diabetes e alguns tipos de cânceres (SILVA; JORGE; PEREIRA, 2008).

O menor nível de aptidão física foi avaliado em um indivíduo do sexo feminino (23,59 ml.kg.min), e o maior nível de aptidão física (VO₂ máximo) avaliado em um indivíduo do sexo masculino (52,20 ml.kg.min), corroborando com as tendências observadas na população brasileira (BLANCO; NUNES, 2007).

Tabela 02. Classificação do Nível de Aptidão Física entre sexos (VO₂ máx).

%	Homens	Mulheres
Muito ruim	0	30
Ruim	18,75	15
Razoável	31,25	37
Bom	31,25	15
Excelente	18,75	1

Fonte: dados da pesquisa (classificação ACSM, 2014).

Quando analisada a correlação por sexo, o grupo representado pelo sexo feminino apresenta uma significativa relação entre os indicadores antropométricos de circunferência de cintura e IMC.

Tabela 03. Correlação de Pearson para o grupo de mulheres.

n=33	IMC	CC	Vo2
IMC	1	,877	-,221
CC	,877	1	-,371
Vo2	-,221	-,371	1

Fonte: dados da pesquisa (2015).

Quando relacionados os indicadores antropométricos e o volume máximo de oxigênio para o grupo do sexo masculino, foi identificada uma forte relação entre o VO₂ máx e a circunferência de cintura.

Tabela 04. Correlação de Pearson para o grupo de homens.

n=16	IMC	CC	Vo2
IMC	1	,432	-,141
CC	,432	1	,971
Vo2	-,141	,971	1

Fonte: dados da pesquisa (2015).

4 CONCLUSÃO

Em resumo, o presente estudo conclui que na amostra analisada composta por adultos ativos e sem histórico prévio de doenças, seja de maneira isolada ou agregada, o baixo consumo máximo de oxigênio foi associado de maneira importante com reconhecidos indicadores antropométricos da composição corporal como fator de risco. Onde a prevalência de sobrepeso e obesidade na amostra pesquisada seguiu a tendência nacional.

As proporções de sobrepeso e a obesidade foram maiores no sexo masculino e aumentaram com a idade e no que tange ao nível de aptidão física percebe-se uma associação significativa entre o $\dot{V}O_2$ máximo e a circunferência de cintura no grupo masculino.

BIBLIOGRAFIA

ACSM – American College of Sports Medicine. **Recursos do ACSM para o personal trainer**. 3. ed. Rio de Janeiro. Guanabara Koogan, 2011.

ACSM - American College of Sports Medicine. **Diretrizes do ACSM para o teste de esforço e sua prescrição**. 9. ed. Rio de Janeiro. Guanabara koogan, 2014.

ALBERTI, K. G. M. M. et al. Harmonizing the Metabolic Syndrome A Joint Interim Statement of the International Diabetes Federation Task Force on Epidemiology and Prevention; National Heart, Lung, and Blood Institute; American Heart Association; World Heart Federation; International Atherosclerosis Society; and International Association for the Study of Obesity. **Circulation**, v. 120, n. 16, p. 1640-1645, 2009.

BLANCO, R. A.; NUNES, V. G. S. Alterações antropométricas, metabólicas e hemodinâmicas de homens, entre 25 e 35 anos, submetidos a um programa de treinamento de força muscular. **FIEP Bulletin On-line**, v. 77, n. 1, 2007.

FREITAS, A. V.; PRADO, R. L.; SILVA, R. J. S. Associação entre o percentual de gordura e o $\dot{V}O_2$ máximo na estimativa de fatores de riscos relacionados à saúde em policiais militares do município de Aracaju – Se. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício ISSN 1981-9900 versão eletrônica**, São Paulo, v.1, n.1, p.87-95, jan./fev. 2007. ISSN 1981-9900. Disponível em: <http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/viewFile/9/9> . Acesso em: 10 out. 2015.

KLEIN, Samuel et al. Waist circumference and cardio metabolic risk: a consensus statement from shaping America's health: Association for Weight Management and Obesity Prevention; NAASO, the Obesity Society; the American Society for Nutrition; and the American Diabetes Association. **Obesity**, v. 15, n. 5, p. 1061-1067, 2007.

LOHMAN, T. J.; ROACHE, A. F.; MARTORELL, R. **Anthropometric standardization reference manual**. 1992.

MCARDLE, D. L.; KATCH, F. I.; KATCH, V. L. **Fisiologia do exercício, energia, nutrição e desempenho humano**, 7 edição, Rio de Janeiro, 2011.

MONTEIRO, A. B.; FERNANDES FILHO, J. Análise da composição corporal: uma revisão de métodos. **Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum**, v. 4, n. 1, p. 80-92, 2002.

NIEMAN, D. C. **Exercício e Saúde, teste e prescrição de exercícios**. 6. ed. São Paulo, Editora Manole Ltda, 2006.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Division of Noncommunicable Diseases. Programme of Nutrition Family and Reproductive Health. **Obesity: preventing and managing the global epidemic: report of a WHO consultation on obesity**. Geneva; WHO; 1998.

SILVA, L. R.; JORGE, S. R.; PEREIRA, J. L. Relação entre gordura corporal, circunferência de cintura, IMC e idade. **FIEP Bulletin On-line**, v. 78, n. 2, 2008.

SIMÕES, F. S.; FERNANDES FILHO, J. Utilização de indicadores antropométricos de referência em idosos na avaliação dos níveis de saúde. **FIEP Bulletin On-line**, v. 83, n. 2, 2013.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K.; SILVERMAN, S. J. **Métodos de pesquisa em atividade física**. Artmed, 2012.

Conjunto Habitacional Urbis 1, 2ª travessa nº27. Nossa Senhora das Graças, Santo Antônio de Jesus – BA, Cep: 44574-285, Tel: 75988413672, e-mail: rmf_01@hotmail.com

RELATIONSHIP BETWEEN THE VO2 MAX AND INDICATORS ANTHROPOMETRIC OF BODY COMPOSITION IN PRACTITIONERS OF PHYSICAL EXERCISE IN ACADEMY GYM IN THE CITY OF SANTO ANTONIO DE JESUS – BA

ABSTRACT

This study aimed to analyze the relationship between the consumption Maximum oxygen (VO2 max) and anthropometric indicators of body composition in healthy adults practitioners of aerobic exercise, aged between 19-59 years (30.61 ± 8.71) in a health club in Santo Antonio de Jesus-Ba. The sample consisted of 49 subjects, 33 (67.35%) were female with an average age of 29.30 ± 7.54 years and 16 (32.65%) were male with an average age of 33.31 ± 10.49 years, the variables were collected from physical assessments performed at the study site. Body mass were observed (kg), height (m), body mass index (kg / m^2) and waist circumference (WC), as well as measure of cardiorespiratory fitness (CRF) by VO2max prediction ($\text{ml.kg} .\text{min}$), following the recommendations of the American College of Sports Medicine (ACSM, 2014). Descriptive statistics were used and to identify the relationship between anthropometric variables the Pearson correlation, adopting a significance level of $p < 0.05$. Through the collected results can be stated that 42.42% of women had anthropometric waist circumference above the levels recommended by the World Health Organization measures (WHO), although it was found that 24.24% had a cardiorespiratory fitness (CRF) very bad, and only 3.03% obtained an excellent ACR classification. Regarding the male was noted that 50% of these subjects had a waist circumference above the recommended by WHO and in relation to BMI, 43.75% were classified as obese I, 43.75% overweight and only 12.5% They are the standard weight. The results showed that VO2 max showed a strong correlation ($r = 0.971$) with the CC in males in the studied sample.

Keywords: Vo2 Max. Anthropometric Indicators. Healthy Adults.

RELATION ENTRE LA VO2 MAX ET INDICATEURS ANTHROPOMÉTRIQUES DE LA COMPOSITION CORPORELLE CHEZ PRATICIENS DE L'EXERCICE PHYSIQUE DANS UN GYMNASSE À L'ACADÉMIE VILLE SANTO ANTONIO DE JESUS – BA

RÉSUMÉ

Cette étude visait à analyser la relation entre la consommation d'oxygène maximale (VO₂ max) et les indicateurs anthropométriques de la composition corporelle chez les adultes sains praticiens d'exercice aérobique, âgés entre 19-59 ans (30,61 ± 8,71) dans un club de santé à Santo Antonio de Jesus-Ba. L'échantillon était composé de 49 sujets, 33 (67,35%) étaient des femmes avec un âge moyen de 29,30 ± 7,54 ans et 16 (32,65%) étaient des hommes avec un âge moyen de 33,31 ± 10.49 ans, les variables ont été recueillies à partir des évaluations physiques effectuées sur le site d'étude. Masse corporelle ont été observés (kg), hauteur (m), l'indice de masse corporelle (kg / m²) et le tour de taille (WC), ainsi que mesure de la capacité cardiorespiratoire (CRF) par prédiction VO₂max (ml.kg .min), suivant les recommandations de l'American College of Sports Medicine (ACSM, 2014). Les statistiques descriptives ont été utilisés et d'identifier la relation entre les variables anthropométriques la corrélation de Pearson, l'adoption d'un niveau de p <0,05 de signification. Grâce aux résultats collectés peuvent être déclaré que 42,42% des femmes avaient anthropométrique tour de taille au-dessus des niveaux recommandés par les mesures de l'Organisation mondiale de la santé (OMS), bien qu'il ait été constaté que 24,24% avait une capacité cardiorespiratoire (CRF) très mauvaise, et seulement 3,03% ont obtenu un excellent classement ACR. En ce qui concerne le mâle a été noté que 50% de ces sujets avaient un tour de taille au-dessus du recommandé par l'OMS et par rapport à l'IMC, 43,75% ont été classés comme obèses I, 43,75% en surpoids et seulement 12,5% Ils sont le poids standard. Les résultats ont montré que VO₂ max a montré une forte corrélation (r = 0,971) avec le CC chez les hommes dans l'échantillon étudié.

Mots clés: VO₂ Max. Les indicateurs anthropométriques. Les adultes en santé.

RELACIÓN ENTRE EL VO₂ MAX Y INDICADORES ANTROPOMÉTRICOS DE COMPOSICIÓN CORPORAL EN PRATICANTES DE EJERCICIO FÍSICO EN UN GIMNASIO EN LA CIUDAD DE SANTO ANTONIO DE JESUS - BA

RESUMEN

Este estudio tuvo como objetivo analizar la relación entre el consumo de oxígeno máximo (VO₂ max) y los indicadores antropométricos de composición corporal en adultos sanos practicantes de ejercicio aeróbico, con edades comprendidas entre 19-59 años (30,61 ± 8,71) en un gimnasio en Santo Antonio de Jesús-Ba. La muestra estuvo constituida por 49 sujetos, 33 (67,35%) eran mujeres con una edad media de 29,30 ± 7,54 años y 16 (32,65%) fueron de sexo masculino, con una edad media de 33,31 ± 10.49 años, se recogieron las variables de las evaluaciones físicas realizadas en el lugar de estudio. La masa corporal se observaron (kg), altura (m), índice de masa corporal (kg / m²) y la circunferencia de la cintura (CC), así como la medida de la capacidad cardiorrespiratoria (CRF) por la predicción del VO₂máx (ml.kg .min), siguiendo las recomendaciones del Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM, 2014). Se utilizó estadística descriptiva e identificar la relación entre las variables antropométricas la correlación de Pearson, la adopción de un nivel de significación de p <0,05. A través de los resultados recogidos se pueden declarado que 42.42% de las mujeres tenía circunferencia de la cintura antropométrica por encima de los niveles recomendados por las medidas de la Organización Mundial de la Salud (OMS), aunque se encontró que 24,24% tenía una aptitud cardiorrespiratoria (CRF) muy mala, y sólo 3,03% obtuvo una excelente clasificación ACR. En cuanto a los varones se observó que el 50% de estos sujetos tenían una circunferencia de cintura por encima de la recomendada por la OMS y en relación con el IMC, 43,75% fueron clasificados como obesos, 43,75% sobrepeso y sólo el 12,5% Son el peso estándar. Los resultados mostraron que VO₂ max mostró una fuerte correlación (r = 0,971) con el CC en los hombres en la muestra estudiada.

Palabras clave: VO2 Max. Los indicadores antropométricos. Los adultos sanos.

RELAÇÃO ENTRE O VO2 MÁXIMO E INDICADORES ANTROPOMÉTRICOS DE COMPOSIÇÃO CORPORAL EM PRATICANTES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM UMA ACADEMIA DE GINÁSTICA NA CIDADE DE SANTO ANTÔNIO DE JESUS – BA

RESUMO

Este estudo teve como objetivo analisar a relação entre o Consumo Máximo de Oxigênio (VO_2 máx) e indicadores antropométricos de composição corporal em adultos saudáveis praticantes de exercícios físicos aeróbicos, com faixa etária entre 19 a 59 anos ($30,61 \pm 8,71$) em uma academia de ginástica na cidade de Santo Antônio de Jesus-Ba. A amostra foi composta por 49 indivíduos, sendo 33 (67,35%) do sexo feminino com idade média de $29,30 \pm 7,54$ anos e 16 (32,65%) do sexo masculino com idade média de $33,31 \pm 10,49$ anos, as variáveis foram coletada a partir de avaliações físicas realizadas no local do estudo. Foram verificadas a massa corporal (kg), estatura (m), índice de massa corpórea (kg/m^2) e a circunferência de cintura (CC), além de medida da aptidão cardiorrespiratória (ACR) através da predição VO_2 máx ($ml.kg.min$), seguindo as recomendações do Colégio Americano de Medicina do Esporte (ACSM, 2014). Utilizou-se a estatística descritiva e para identificar a relação entre as variáveis antropométricas à correlação de Pearson, adotando-se um nível de significância de $p < 0,05$. Através dos resultados coletados pode-se afirmar que 42,42% das mulheres apresentaram medidas antropométricas de circunferência de cintura acima dos níveis recomendados pela organização mundial de saúde (OMS), verificou-se ainda que 24,24% apresentaram uma aptidão cardiorrespiratória (ACR) muito ruim, e apenas 3,03% obtiveram uma classificação de ACR excelente. Em relação ao sexo masculino notou-se que 50% desses indivíduos apresentaram a circunferência de cintura acima dos recomendados pela OMS e em relação ao IMC, 43,75% foram classificados com obesidade I, 43,75% sobrepeso e apenas 12,5% estão no peso padrão. Os resultados demonstraram que o VO_2 máx apresentou uma forte correlação ($r=0,971$) com a CC no sexo masculino na amostra pesquisada.

Palavras chaves: Vo2 Máximo. Indicadores Antropométricos. Adultos Saudáveis.