

## APTIDÃO CARDIORRESPIRATÓRIA DE PARTICIPANTES DE UM PROGRAMA DE CONDICIONAMENTO FÍSICO.

Luana Peter Hoefelmann<sup>1</sup>  
Adair da Silva Lopes<sup>1</sup>

**Introdução:** A avaliação da aptidão cardiorrespiratória, por meio de uma estimativa do Consumo máximo de oxigênio ( $VO_{2max}$ ), é de fundamental importância para verificar a capacidade aeróbia de indivíduos, a qual está envolvida em todas as atividades da vida diária. Uma aptidão cardiorrespiratória nos níveis recomendados para saúde, através da adoção de um estilo de vida ativo e hábitos saudáveis, pode reduzir os riscos de doenças cardiovasculares e auxiliar no controle do colesterol, pressão arterial e obesidade. **Objetivo:** avaliar a capacidade aeróbia dos participantes de um programa de condicionamento físico. **Metodologia:** foi aplicado o teste da caminhada da milha em 45 pessoas adultas (27 mulheres; 18 homens), de 20 a 64 anos de idade, participantes do Programa de Condicionamento Físico relacionado à Saúde na Universidade Federal de Santa Catarina. O Programa foi realizado três vezes por semana, com duração de 60 minutos, contendo aquecimento (dez minutos); exercícios aeróbios (caminhada, *step training*), de força (Dinâmica e Resistência muscular localizada) e de flexibilidade (40 minutos); e volta à calma (dez minutos). Os avaliados foram classificados de acordo com o nível de condicionamento físico, conforme a faixa etária, em condição atlética, faixa recomendável, baixa aptidão e condição de risco (baseada em dados do Instituto Cooper de Pesquisas Aeróbicas, 1997). Na análise dos dados, utilizou-se a distribuição em frequências e percentuais. **Resultados:** os resultados são apresentados na Tabela 1.

Tabela 1: Resultados do nível de condicionamento físico, por sexo.

Sexo	Condição atlética		Faixa recomendável		Baixa Aptidão		Risco	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Masculino	10	55,55	6	33,33	2	11,11	0	0
Feminino	17	62,96	6	22,22	1	3,70	3	11,11

A maioria dos participantes apresentou níveis adequados de aptidão cardiorrespiratória, sendo que a maior frequência, em ambos os sexos, encontrou-se na condição atlética (55,55% masculino; 62,96% feminino), por serem pessoas já consideradas fisicamente ativas. Entretanto, 11,11% das mulheres foram classificadas como condição de risco. **Conclusão:** os participantes do Programa de Condicionamento Físico avaliados apresentaram, predominantemente, níveis adequados de aptidão cardiorrespiratória recomendada para saúde, apesar de um pequeno grupo de mulheres se encontrarem na condição de risco.

**Palavras-chave:** avaliação física, aptidão cardiorrespiratória, exercício físico.

<sup>1</sup>Núcleo de Pesquisa em Atividade Física e Saúde - NUPAF – UFSC – Florianópolis – SC – Brasil.  
luanapeter@yahoo.com.br