

PERFIL DO CONSUMO MÁXIMO DE OXIGÊNIO DE IDOSOS DO PAFSI ATRAVÉS DO TESTE DE 1 MILHA DE ROCKPORT

Paulo Roberto Jannig^{1,3}
Ana Claudia Cardoso¹
Carla Werlang Coelho^{1,2}
Eriberto Fleischmann¹

Introdução: PAFSI é um Programa de Atividade Física e Saúde para Idosos que é desenvolvido na Univille. Neste programa são realizadas várias medidas como parâmetros para prescrição do exercício físico. O teste de 1 milha de Rockport tem sido utilizado para avaliar o consumo máximo de oxigênio (VO_2 máx) mostrando-se eficiente nesta população. O objetivo deste estudo foi determinar o perfil do VO_2 máx dos participantes do PAFSI na Univille.

Metodologia: A amostra foi composta por 25 idosos (18 mulheres e 7 homens), com média de peso de $71,1 \pm 9,6$ kg (médio \pm desvio padrão), estatura de $159,9 \pm 7,3$ cm e idade de $62,3 \pm 3,0$ anos. Para estimativa do VO_2 máx foi utilizado o Teste de Caminhada de 1 Milha de Rockport (1987), o qual foi verificado o tempo realizado para percorrer a distância de 1.600m e a frequência cardíaca ao término do teste. Os resultados divididos por gênero e idade, e então classificados de acordo com a tabela de referência proposta pela *American Heart Association* (1972). **Resultados:** A média dos valores de VO_2 máx encontrada foi de $30,3 \pm 2,5$ ml.kg⁻¹.min⁻¹ para os homens e $22,7 \pm 4,4$ ml.kg⁻¹.min⁻¹ para as mulheres. Estratificando as médias de VO_2 máx e classificando de acordo com a tabela de referência foram encontrados os resultados listados na Tabela 1.

Tabela 1 – Estratificação e classificação das médias do VO_2 máx conforme tabela de referência do *American Heart Association* (1972).

Classificação	Baixo	Regular	Intermediário	Elevado
Nº Amostral	1	1	14	9
Percentual	4%	4%	56%	36%

Conclusão: Conforme os resultados apresentados na Tabela 1 observa-se que a maioria da amostra encontra-se com bons níveis de VO_2 máx pois estão classificados como intermediários; importante ressaltar que 36% atingiram

valores de VO_2 máx acima da expectativa para o gênero e idade. Somente 8% da amostra encontra-se com valores que significam uma baixa capacidade cardiorrespiratória. Portanto, conclui-se que a grande maioria dos idosos participantes do PAFSI está com uma boa condição cardiorrespiratória.

Palavras-chaves: VO_2 máx, idosos, teste de 1 milha.

¹ Universidade da Região de Joinville – UNIVILLE – Joinville

² Universidade do Estado de Santa Catarina – UDESC – Joinville

³ Campus Universitário s/n - Bom Retiro, Caixa Postal 246 - CEP 89.201-972
paulojannig@gmail.com