

A ATIVIDADE FÍSICA MODERADA DESACELERA O DECRÉSCIMO DO VO₂ max COM A IDADE?

TURIBIO L. BARROS, ANTONIO SERGIO TEBEXRENI, VERA L. TAMBEIRO
CEMAFE, Universidade Federal de São Paulo, UNIFESP-EPM.

Rev. Soc. Cardiol. Est. São Paulo, vol.11, nº 3 (supl; B), p.51:128, 2001.

XXII Congresso da SOCESP, maio/junho, 2001.

SOCESP, 2001 – GANHOU O PRÊMIO.

Objetivo: O consumo máximo de oxigênio (VO₂ max) têm sido utilizado como indicador de aptidão cardiorrespiratória e apresenta uma redução sistemática após a 3ª década de vida. O objetivo deste estudo foi analisar a influência do estilo de vida na velocidade de decréscimo do VO₂ max com a idade.

Casística e Métodos: Comparamos o consumo máximo de oxigênio de homens (n = 1575), divididos em 3 grupos: sedentários (SED = 415) - indivíduos saudáveis porém sem nenhuma prática regular de atividade física; treinados (TREIN = 580) - indivíduos praticantes regulares de atividades físicas moderadas há pelo menos 3 anos com frequência semanal de 3 a 5 vezes, e atletas (ATLET = 580) - indivíduos corredores com atividade competitiva regular com volume de treinamento entre 50 a 100 km/semanais. Todos foram submetidos a teste cardiopulmonar máximo, em esteira rolante, com determinação direta do VO₂ max.

Resultados: Valores expressos em médias e desvio padrão:

IDADE:	VO ₂ max (ml/kg/min)				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60-70
SED	43,19 ±5,91	38,72 ±5,90	35,62 ± 5,80	32,16 ±4,97	27,03 ±3,22
TREIN	51,35 ±6,51	48,45 ±5,22	46,56 ±4,78	42,81 ±6,36	37,88 ±5,49
ATLET	65,17 ±6,51	62,01 ±5,81	56,40 ±6,23	50,93 ±5,28	46,09 ±5,34

Foram calculadas as respectivas equações de regressão linear para VO₂ max vs idade nos 3 grupos, sendo que o coeficiente angular dessa equação representa um indicador do decréscimo do VO₂ max com a idade:

$$\text{SED} = 52,655 - (\text{IDADE} * 0,3901) * / r = -0,5866$$

$$\text{TREIN} = 59,648 - (\text{IDADE} * 0,3166) / r = -0,5768$$

$$\text{ATLET} = 78,003 - (\text{IDADE} * 0,4953) * / r = -0,6334$$

* p < 0,05

Conclusão: o grupo treinado, que caracteriza os praticantes de atividade física moderada regular e constante, apresenta uma velocidade de decréscimo do VO₂ max com a idade significativamente inferior aos grupos de sedentários e atletas.