

CLASSIFICAÇÃO DA APTIDÃO FÍSICA CARDIORRESPIRATÓRIA DE HOMENS SEDENTÁRIOS E CORREDORES

TURÍBIO L. BARROS, RENATO, MARCELO C. CÉSAR, RENATO F.M. LOTUFO, ANTONIO S. TEBEXRENI, VERA L. TAMBEIRO, NEIL F. NOVO* - CEMAFE,

*Disciplina de Bioestatística, Universidade Federal de São Paulo, UNIFESP/EPM.

Sociedade Paulista de Cardiologia, SOCESP, (),1998

Objetivo: obter um padrão de referência para a avaliação da aptidão funcional cardiorrespiratória de sedentários e corredores em diferentes faixas etárias, pelos valores de consumo máximo de oxigênio, obtido por testes ergoespirométricos. Casuística: 661 indivíduos do sexo masculino, idade de 20 a 59 anos, sendo 241 sedentários saudáveis, com peso de $82,23 \pm 15,26$ kg, altura $175,02 \pm 6,52$ cm, e 420 corredores, em treinamento há no mínimo 2 anos e 3 vezes por semana, com peso de $72,92 \pm 9,65$ kg, altura de $174,98 \pm 7,00$ cm. Métodos: teste contínuo de carga crescente em esteira rolante, com medida direta do ar expirado, por analisadores de oxigênio e dióxido de carbono Ametek® e sistema metabólico Vacumed®, para determinação do consumo máximo de oxigênio (VO₂ máx). A classificação foi realizada por teste de ajuste de curva para VO₂ máx x idade, regressão linear dos valores de VO₂ máx em função da idade dos grupos etários, percentis 20, 40, 60 e 80 para os valores de VO₂ máx para estabelecer faixas (Sokal, 1969).

Resultados:

Sedentários – VO₂ máx (ml/kg/min)					
Idade	muito fraco	fraco	regular	bom	excelente
20-29	< 36	36-42	43-45	46-49	> 49
30-39	< 34	34-39	40-41	42-45	> 45
40-49	< 28	28-33	34-35	36-39	> 39
50-59	< 27	27-31	32-33	34-37	> 37
Corredores – VO₂ máx (ml/kg/min)					
Idade	muito fraco	fraco	regular	bom	excelente
20-29	< 52	52-56	57-61	62-65	> 65
30-39	< 48	48-53	54-56	57-59	> 59
40-49	< 47	47-51	52-55	56-58	> 58
50-59	< 44	44-48	49-52	53-56	> 56

Conclusões: os resultados permitem uma classificação objetiva da aptidão funcional cardiorrespiratória, em 5 diferentes níveis de aptidão física, em 4 faixas etárias, de sedentários, e corredores; utilizando-se o consumo máximo de oxigênio como referência.