



APTIDÃO CARDIORRESPIRATÓRIA DE HOMENS E MULHERES DA CIDADE DE SANTA ROSA RS.¹

Luiz Serafim de Mello Loi², Flavio Lemos³

Durante o trabalho muscular de qualquer natureza, para que a fadiga não apareça prematuramente, é imprescindível que pulmões, coração, artérias e capilares funcionem eficientemente, transportando oxigênio e nutrientes em quantidade suficiente até os músculos envolvidos na atividade. A aptidão cardiorrespiratória ou resistência aeróbica reflete essa eficiência, sendo um fator de fundamental importância, tanto em eventos esportivos como nas atividades diárias de qualquer pessoa, seja no trabalho ou lazer. Este estudo descritivo teve por objetivo verificar a aptidão cardiorrespiratória de homens e mulheres da cidade de Santa Rosa/RS. A amostra constituiu-se de 113 indivíduos, sendo 83 mulheres (73,5%) com idade média de 32,7 anos e 30 homens (26,5%) com idade média de 28,5 anos. Para coleta dos dados utilizou-se do Teste de 12 minutos, que classifica os sujeitos em cinco categorias de aptidão cardiorrespiratória (Muito Fraca, Fraca, Razoável, Boa, Excelente). Os dados foram analisados através da estatística descritiva com frequência (f) e frequência percentual (f%). Após a análise dos dados encontrou-se os seguintes resultados: 16,8% dos homens (n=5) encontram-se na Categoria Excelente, 30% (n=9) na Boa, 33,3% (n=10) na Razoável e 20% (n=6) na categoria Fraca. Com relação às mulheres 7,2% (n=6) na categoria Boa, 49,4% (n=41) na categoria Razoável, 36,2 (n=30) na Fraca e 7,2% (n=6) na categoria Muito fraca. Após a análise dos dados concluiu-se que um número significativo de mulheres encontra-se com Aptidão Cardiorrespiratória abaixo dos níveis recomendados para uma boa saúde e qualidade de vida, sendo importante o incremento dessa aptidão para que tenham melhores condições de desenvolver as tarefas do dia a dia e melhorem sua qualidade de vida. Quanto aos homens verificou-se que estão em melhores condições que as mulheres, porém também é significativo o número que necessita melhorar sua aptidão.

¹ Estudo do Projeto de Extensão

² Professor orientador

³ Bolsista PIBEX