



CAPACIDADE CARDIORRESPIRATORIA E ÍNDICE DE ADIPOSIDADE DE PARTICIPANTES DO PROGRAMA CAMINHAR PARA UMA MELHOR SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA¹

Flavio Lemos², Luiz Serafim de Mello Loi³, Paulo Ricardo da Rosa⁴

A capacidade cardiorrespiratória é responsável pelo bom desempenho muscular em todas as tarefas do dia a dia dos indivíduos, pois através dela que acontece a oxigenação dos músculos e tecidos. Os níveis de adiposidade corporal estão aumentando cada vez mais nas pessoas dos países desenvolvidos e em desenvolvimento. Desta forma buscou-se através deste estudo descritivo exploratório verificar os índices de adiposidade e níveis de aptidão cardiorrespiratória dos participantes do Programa Caminhar Para uma Melhor Saúde e Qualidade de Vida. A amostra constou de 20 mulheres com idade entre 29 e 68 anos, média de 49,4 anos. Os instrumentos de coleta de dados utilizados foram: Para verificar a Aptidão Cardiorrespiratória, o Teste de Caminhada Rockport (Testa da Milha), seguida de utilização da fórmula específica que determina os níveis de aptidão física, conforme a idade e sexo do avaliado. Para verificar a adiposidade corporal utilizou-se o peso e a estatura, posteriormente a fórmula do IMC, relacionando com tabela própria. Os resultados encontrados foram os seguintes: em relação ao Índice de Massa Corporal: 25% (n=5) dos participantes com obesidade grau I, 35% (n=7) com sobrepeso e 40% (n=8) estão em seu peso ideal. Com relação à Aptidão Cardiorrespiratória os resultados foram os seguintes: 5% (n=1) muito ruim, 5% (n=1) ruim, 20% (n=4) abaixo da média, 25% (n=5) na média, 35% (n=7) acima da média, 5% (n=1) bom e 5% (n=1) excelente. Após a análise dos dados conclui-se que o Programa está contribuindo para que os participantes possam levar uma vida com mais qualidade e saúde, tendo em vista que o maior percentual dos participantes, 40% (n=8), encontra-se com índice de Massa Corporal no nível ideal, e 70% (n=14) estão com aptidão cardiorrespiratória nos níveis indicados, ou seja, entre a média e excelente.

¹ Projeto de Extensão Institucional da UNIJUI

² Bolsista PIBEX, aluno curso de Educação Física, Campus Santa Rosa, da UNIJUI.

³ Professor do Curso de Educação Física, Orientador.

⁴ Aluno do Curso de Educação Física, UNIJUI.