

# APTIDÃO CARDIORRESPIRATÓRIA DE FREQUENTADORES DE UMA ACADEMIA DE CUIABÁ – MT.

Roberto Carlos Vieira Junior<sup>1</sup>, Raphael Marinho Costa<sup>1</sup>, Marcelo Costa Junior<sup>2</sup>, Michel Barbosa Araujo<sup>2</sup>, Rodrigo Augusto Dalia<sup>2</sup>, Fabrício Azevedo Voltarelli<sup>1</sup>, Adilson Domingos dos Reis Filho<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Faculdade de Educação Física – UFMT, Cuiabá, Mato Grosso, Brasil.

<sup>2</sup> Departamento de Educação Física – UNESP, Rio Claro, São Paulo, Brasil.

e-mail: rcvieirajr@gmail.com

**Introdução:** Entre as principais causas de morte no Brasil e no Mundo podemos destacar as doenças cardiovasculares, que é a causa aproximadamente de óbito de 15 milhões de pessoas a cada ano, representando assim um alto custo para saúde pública de acordo com a Organização Mundial de Saúde. Dada a importância da atividade física como prevenção para tais patologias, deve-se promover um acompanhamento das atividades desenvolvidas para a prevenção e tratamento, o que por sua vez é negligenciado ou pouca abordada pelos instrutores de academias. **Objetivo:** Avaliar a aptidão cardiorrespiratória de frequentadores de uma academia de Cuiabá – MT. **Métodos:** Foram incluídos no presente estudo indivíduos de ambos os sexos que constavam no banco de dados da academia. Foram avaliados 39 indivíduos, os quais foram incluídos no estudo por meio dos seguintes critérios: possuir idade entre 18 e 60 anos e ter realizado duas avaliações físicas, no ato da matrícula na academia (M1), e após seis meses ininterruptos de treinamento (M2). No total dos participantes, 16 são do sexo masculino (36±13 anos) e 23 do sexo feminino (31±8 anos). Foram avaliados os parâmetros antropométricos (massa corporal, estatura, circunferências, dobras cutâneas), hemodinâmicos (frequência cardíaca e pressão arterial) e capacidade cardiorrespiratória (estimado através do teste indireto de esforço máximo em cicloergômetro de acordo com o protocolo de Balke & Ware). O projeto foi protocolado e aprovado junto ao Comitê de Ética em Pesquisa do Hospital Geral Universitário da Universidade de Cuiabá. Os dados estão dispostos em média ± desvio padrão; posteriormente foi conduzido à análise de normalidade com o teste Kolmogorov-Smirnov e, em seguida, o teste *t* de Student pareado ( $p < 0,05$ ). **Resultados:**

Sexo	Masculino			Feminino		
	Variáveis	M1	M2	p-valor	M1	M2
MC (kg)	86,9±13,1	86,5±12,1	0,69	62,2±10,0	60,4±7,4	0,04
IMC (kg/m <sup>2</sup> )	27,7±5,2	27,5±4,6	0,58	22,9±3,3	22,3±2,3	0,04
Cintura (cm)	93,3±15,1	92,0±12,2	0,27	72,0±7,9	70,5±6,2	0,02
% Gordura	20,0±5,5	18,7±4,1	0,05	23,6±5,2	21,5±3,5	0,007
VO <sub>2</sub> máx (ml/kg.min)	28,7±8,0	30,8±5,5	0,06	30,9±6,0	33,8±5,4	<0,0001
FC (bpm)	73,5±10,7	74,9±14,5	0,71	77,7±9,7	77,4±13,0	0,90
PAS (mmHg)	129,1±8,3	128,1±11,9	0,73	112,0±11,0	116,2±9,8	0,12
PAD (mmHg)	79,3±6,7	76,9±9,6	0,30	70,9±9,2	73,0±9,1	0,25
PAM (mmHg)	95,9±6,1	94,0±9,7	0,34	84,6±9,4	87,4±9,0	0,16
PP (mmHg)	49,8±8,5	51,3±8,3	0,65	41,2±6,5	43,2±5,1	0,25
DP (mmHg.bpm)	9521,4±1648,2	9573,3±2027,8	0,92	8680,3±1160,9	8973,7±1506,8	0,19

MC (Massa Corporal); IMC (Índice de Massa Corporal); FC (Frequência cardíaca); PAS (Pressão arterial sistólica); PAD (Pressão arterial diastólica); PAM (Pressão arterial média); PP (Pressão de pulso); DP (Duplo produto).

**Conclusão:** Para este grupo de frequentadores da academia, do ponto de vista cardiovascular, os exercícios executados parecem não ter causado algum benefício. Há que se ressaltar a heterogeneidade da amostra, falta de informação quanto à frequência, duração e intensidade dos exercícios prescritos, porém, ao longo de seis meses, esperava-se um comportamento considerado satisfatório.

**Palavras chave:** Exercícios, Sistema Cardiovascular, Aptidão Física.