

CLASSIFICAÇÃO DA APTIDÃO FÍSICA PARA FREQUENTADORES DE PARQUES PÚBLICOS

ALBINO, J.; FREITAS, C.G; MARTINS, V.M; KANEGUSUKU,H; PREVIDES, T.R BARTHOLOMEU,T; FORJAZ, C.L.M.

Laboratório de Hemodinâmica da Atividade Motora – Escola de Educação Física e Esporte – USP - CNPq

Introdução: Devido à difusão dos benefícios da atividade física para a saúde, grande parte da população passou a se exercitar em parques públicos. O aumento desta demanda incentivou o surgimento de projetos que orientam a prática nestes locais. Por não apresentarem uma estrutura formal de orientação, a prática muitas vezes é feita sem supervisão direta e, normalmente, a orientação não existe (TORRENS, 2003). No entanto, para uma atuação efetiva, estes projetos precisam avaliar a aptidão física de seus clientes com testes fáceis, cujos resultados devem ser comparados a padrões de estadiamento. Porém, os padrões existentes podem não se adequar à população em questão.

Objetivo: Construir tabelas de estadiamento de resultados de testes simples de avaliação da aptidão física relacionada à saúde para adultos e idosos.

Métodos: Foram utilizados os dados de 713 avaliações feitas em indivíduos de ambos os sexos e com idade acima de 20 anos. Foram avaliadas a aptidão cardiorrespiratória (teste de marcha estacionária e Cooper), a capacidade muscular (teste de flexão de cotovelo, impulsão vertical e resistência abdominal) e a flexibilidade (teste de sentar e alcançar, e flexibilidade de ombros).

Resultados: Foi avaliado o percentil 50 de cada teste: marcha estacionária = 105 passadas; Cooper = 1200 metros; flexão de cotovelo = 20 repetições; resistência abdominal =18 repetições; força de membros inferiores: 18 cm; flexibilidade de ombros = 1 cm e flexibilidade lombar = 23 cm. Foram construídas sete tabelas, com os resultados separados por gênero e faixa etária (20 a 80 anos, divisão de 10 anos), e com desempenho classificado em: FRACO = < que percentil 20; REGULAR = entre 20 e 40; MÉDIO = entre 40 e 60; BOM = entre 60 e 80; e ÓTIMO = > que 80.

Conclusão: Estes resultados foram maiores que os verificados nas tabelas originais de cada teste, o que confirmou a necessidade da criação das tabelas específicas.

Referências:

CANADIAN STANDADIZED TEST OF FITNESS (CSTF). **Operations Manual**. 3 ed.1986.Canada: Fitness Canada and Fitness Amateur Sport Canada.

CANADIAN SOCIETY FOR EXERCISE PHYSIOLOGY. **The Canadian Physical Activity, Fitness & Lifestyle Approach: CSEP – Health-Related Appraisal & Counseling Strategy**.3rd ed, Canadian Society for Exercise Physiology, 2003.

COOPER, K.H. **Capacidade Aeróbia**. 2ª Edição ed. 1972: Fórum.

MONTOYE, H.J; CHRISTIAN, J.L; NAGLE, F.J; LEVIN, S.M. **Living Fit**. Benjamnin/cummings company, Menlo Park, CA, 1988.

RIKLI, RE. and JONES, CJ. Development and Validation of a Functional Fitness Test Community-Residing Older Adults. **Journal of Aging and Physical Activity**, 1999. 7: p. 162-181.

TORRENS, L.G.S. Atuação do profissional de Educação Física em parques. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, 2003. 11: p. 41-44.