

ANÁLISE DO NÍVEL DO VO₂ MÁX. EM 60 MULHERES ADULTAS E IDOSAS: ATIVAS E SEDENTÁRIAS MORADORAS DO BAIRRO BELA VISTA EM TERESINA-PI

Antonia Dinair Lima
Marieni Bello Correa

RESUMO: O estudo teve como objetivo analisar e comparar o nível de condicionamento aeróbico de 60 moradoras do bairro Bela Vista em Teresina-PI. O estudo foi de natureza descritiva de análise comparativa com amostra intencional. A amostra foi selecionada com 30 mulheres acima de 50 anos participantes do Projeto de Atividade Física e Saúde com caminhada e dança que acontece na Paróquia do bairro. O grupo de 30 mulheres sedentárias foi construído através de convite das participantes do grupo de atividade física, em que cada componente ficou de trazer uma voluntária que não praticavam nenhum exercício físico (grupo controle) e o grupo de ativas (praticantes de caminhada e dança). Para a coleta das informações foi utilizado um teste de 1.200m de caminhada para avaliar o VO₂ máx dos dois grupos e um questionário com questões fechadas e abertas para analisar o nível de doenças crônicas degenerativas. Os dados foram digitados e tratados estatisticamente com a utilização de um software e para cada dado foi calculado a média, desvio padrão e test t de Student independentes. Em função da natureza descritiva do estudo, foram utilizados procedimentos não paramétricos de análise e porcentagem para comparação dos grupos. Os resultados indicaram que o grupo de mulheres ativas apresentou um índice de VO₂ máx de 33,3% acima da média, enquanto o grupo controle apenas 9,99%. Em relação ao nível de doenças, o grupo das mulheres ativas apresentou um índice mais baixo de doenças crônico-degenerativas. Concluiu-se que os dados obtidos no estudo e na análise da revisão bibliográfica confirmam que a atividade física regular e a adoção de estilo de vida ativo se reverte em benefício para o sistema cardiorrespiratório e respiratório, conseqüentemente um aumento na qualidade de vida do adulto e do idoso.

Palavras-chaves: VO₂ máx, Doenças Crônico-degenerativas, Atividade Física.