

NOME: NORMA RODRIGUES ARCANJO

TÍTULO: VALORES DE VO₂ MÁXIMO NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO ENSINO FUNDAMENTAL II E MÉDIO: UM ESTUDO DE CASO ACERCA DA APTIDÃO FÍSICA DE ALUNOS

AUTORES: FABIO PERON CARBALLO, NORMA RODRIGUES ARCANJO, FABIO PERON CARBALLO, NORMA RODRIGUES ARCANJO

AGÊNCIA FINANCIADORA (se houver): PAPq

PALAVRA CHAVE: APTIDÃO FÍSICA, VO₂ MÁXIMO, QUALIDADE DE VIDA

RESUMO

O VO₂ Máximo ou consumo máximo de O₂ significa, em fisiologia do exercício, pode ser entendido, como a máxima capacidade do organismo em captar o oxigênio do ambiente, transportá-lo pela corrente sanguínea com o auxílio da hemoglobina e utilizá-lo pelas células por meio da respiração celular. O projeto de pesquisa surge da necessidade de conhecer e avaliar a capacidade funcional cardiovascular e a aptidão aeróbica de alunos do Ensino Fundamental II e Médio das duas escolas estaduais de Carmo do Cajuru-MG por meio do consumo máximo de oxigênio durante um Teste de Cooper. Trata-se de uma pesquisa epidemiológica de corte transversal. O processo amostral é estratificado em três aspectos: idade, (de 11 até 17 anos), sexo (masculino e feminino) e alunos sedentários ou ativos (baixa ou alta aptidão física), contando com a participação de 214 escolares. Na coleta de dados, todos os escolares preencheram um anamnese baseado no Questionário de Prontidão para Atividade Física (PAR-Q) com 7 perguntas fechadas, estão sendo submetidos a medições de peso corporal e estatura e após serão submetidos ao Teste de Cooper em que o aluno deverá correr ou caminhar, em local demarcado, (no caso a quadra da escola que será previamente demarcada), a maior distância possível em 12 minutos. Os valores da distância são anotados e substituídos na fórmula para prever o VO₂ Max: $VO_2 \text{ máx} = (\text{Dist. percorrida (metros)} - 504.9) / 44.73 = VO_2 \text{ em ml } 1/(\text{kg} \cdot \text{min})$. Todos os responsáveis assinaram TCLE. Os resultados obtidos pelo anamnese demonstram que 97,63% dos alunos relataram não apresentar problemas cardíacos, nenhum entrevistado sente dor no peito quando pratica alguma atividade física, nem desequilíbrio devido a tonteiras e/ou perda da consciência. Também, relataram a ausência de algum problema ósseo ou articular, assim como, nenhum toma medicamento para pressão arterial e/ou problema do coração. Por fim, 100% dos entrevistados realizam atividades físicas sem um motivo específico, apenas por lazer.