

X CAIC - Congresso Anual de Iniciação Científica
XIV ECIF - Encontro Científico da FAMERP
5ª Mostra das Ligas Acadêmicas

AVALIAÇÃO DA CAPACIDADE CARDIORRESPIRATÓRIA EM UNIVERSITÁRIOS DA ATLETICA DO CURSO DE MEDICINA DA FAMERP

Tae S. Han²

Carla C. Rodrigues²; Flora A. Gandolfi²; Gustavo F. Martins²; Nicole F. Baltazar²; Kazuo K. Nagamine¹; Vinicius L. Freitas¹; Victor Lage¹

1. Membros do Laboratório de Atividade Física e Saúde – LAFIS/FAMERP;

2. Discentes coordenadores da Liga de Medicina Esportiva da FAMERP – LIMERP²; Faculdade de Medicina de São José do Rio Preto – FAMERP

Objetivo: Avaliar a capacidade cardiorrespiratória em universitários da Associação Atlética Acadêmica Eurico de Zerbini – AAAEZ do curso de Medicina da FAMERP. **Métodos:** A pesquisa consiste em um estudo descritivo, com análise quantitativa dos dados. Participaram do presente estudo os alunos da AAAEZ praticantes regulares de modalidades esportivas oferecidas pela Atlética. A amostra foi composta por 97 alunos com idade entre 18 e 29 anos, sendo 49 do sexo masculino ($22,3 \pm 2,7$ anos) e 48 do sexo feminino ($21,1 \pm 1,9$ anos). Foram avaliadas a capacidade cardiorrespiratória pelo Teste de Léger de 20 metros nível 1 e a percepção subjetiva de esforço da Escala Adaptada de Borg. **Resultados:** Os resultados indicaram desempenho “Bom” na classificação do VO₂ máx. para os alunos do sexo masculino ($46,8 \pm 6,5$ ml.kg⁻¹.min⁻¹), e “Razoável” para o sexo feminino ($39,7 \pm 4,7$ ml.kg⁻¹.min⁻¹). A comparação dessa variável entre os estudantes apresentou diferença extremamente significativa ($p < 0,0001$). O auto monitoramento do esforço percebido no sexo masculino foi “Muito Intenso”, enquanto no sexo feminino foi “Intensa”. Hipoteticamente podemos afirmar que os avaliados se empenharam ao máximo durante a execução do teste. O estado da capacidade cardiorrespiratória (VO₂ máx.) determinado pelo Teste de 20 metros evidenciou valores satisfatórios de saúde, com melhor desempenho entre os universitários do sexo masculino. **Conclusão:** As atividades oferecidas pela AAAEZ atingem os níveis recomendados para a manutenção ou aquisição de saúde. Ressaltamos a importância de estudos posteriores que comparem seus valores com os índices específicos das modalidades de alto rendimento. **Descritores:** Capacidade Cardiorrespiratória; Estudantes Universitários; Percepção Subjetiva de Esforço.