

COMPOSIÇÃO CORPORAL E APTIDÃO CARDIORRESPIRATÓRIA DE PARTICIPANTES DO PROJETO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA – CLUBE DE CORRIDA UFS

CAROLINA ARAGÃO CÉU MELO¹
LORENA IZABEL OLIVEIRA DE SANTANA²
IGOR GABRIEL SANTOS BARRETO³
MICAEL DEIVISON DE JESUS ALVES⁴
RENATA REBELLO MENDES – CRN: 8647⁵

¹Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão, Sergipe, Brasil
E-mail: nutricarolaragao@gmail.com

INTRODUÇÃO: O número de corredores de rua tem aumentado significativamente, resultando em maior volume de provas de corrida no Brasil, e Sergipe tem seguido essa tendência nacional. Dentre os objetivos principais dos corredores recreacionais, destacam-se a melhora de aptidão cardiorrespiratória (ACR) e da composição corporal (CC), com ênfase no emagrecimento. **OBJETIVO:** O objetivo do presente estudo foi avaliar a composição corporal e aptidão cardiorrespiratória de corredores de rua do Clube de Corrida-UFS. **METODOLOGIA:** Estudo transversal em que foram avaliados 83 praticantes de corrida de rua (36 do sexo masculino, e 47, feminino). Para avaliação da CC, foram coletados dados de peso, estatura e dobras cutâneas (tricipital, subescapular, supra-iliaca e abdominal), adotadas para estimar o percentual de massa gorda, por meio do protocolo de Faulkner (1968). Para avaliação da ACR, foi adotado o teste de Cooper (1968) de 12 minutos, que estima o $VO_{2máx}$, utilizando a seguinte fórmula: $VO_{2máx} = \text{Distância} - 504,9/44,73$. Os sujeitos foram avaliados em pista oficial de atletismo. Foi utilizada estatística descritiva em valores médios e desvio padrão. O teste de Shapiro-wilk foi aplicado para testar a normalidade dos dados. Assumida a normalidade, utilizou-se o Teste T de *Student* (amostras independentes) para verificar diferença entre os gêneros. A frequência absoluta e relativa foi utilizada para classificação da CC e ACR. Os dados foram analisados usando o SPSS versão 21.0. **RESULTADOS:** Os resultados serão apresentados na sequência de média e desvio padrão, para homens e mulheres. Para peso, encontrou-se $73,8 \pm 12,7$ e $64,2 \pm 11,4$ kg; estatura $1,74 \pm 0,5$ e $1,62 \pm 0,6$ m; IMC $24,1 \pm 3,9$ e $24,2 \pm 3,9$ kg/m², %MG $16,7 \pm 4,8\%$ e $19,1 \pm 3,8\%$. Homens apresentaram valores significativamente maiores de peso, estatura e peso de massa magra, e menores de %MG. Dentre os homens, 52,8% apresentaram %MG acima da média, 33,3% baixo percentual, 8,3% muito alto, e 5,6% na média. Nas mulheres, 74,5% apresentaram baixo %MG, 14,9% acima da média e 10,6% na média esperada. No que diz respeito ao $VO_{2máx}$, encontrou-se $35,3 \pm 3,02$, e $26,8 \pm 6,5$ mL/kg·min; homens obtiveram maior $VO_{2máx}$ do que mulheres. Quanto à classificação do $VO_{2máx}$ de homens: 30,6% muito fraco, 25,0% acima da média, 22,2% na média, 11,1% fraco, 8,3% excelente, 2,8% abaixo da média. Para mulheres, 27,7% médio, 27,7% fraco, 17,0% muito fraco, 12,8% abaixo da média, 10,6% acima da média e 4,3% excelente. **CONCLUSÃO:** Verificou-se que apesar de ambos os grupos estarem em eutrofia, segundo o IMC, a maior parte dos homens (52,8%) apresentou o %MG acima da média, enquanto a maioria das mulheres (74,5%), baixo %MG. Quando analisado o $VO_{2máx}$, a maior parte do grupo masculino (30,6%) apresentou-se muito fraco; já o grupo feminino obteve os maiores percentuais para $VO_{2máx}$ médio e fraco (27,7% para ambas as classificações).

PALAVRAS CHAVES: aptidão física, composição corporal, corrida