

## 11º FÓRUM DE EXTENSÃO E CULTURA DA UEM

### APTIDÃO CARDIORRESPIRATÓRIA E ESTADO NUTRICIONAL DOS SERVIDORES DA UNIVERSIDADE ESTADUAL DE MARINGÁ

Marcelo José Pereira<sup>1</sup>  
Maynara Lucca Andrade<sup>2</sup>  
Valéria SchoffenRomão<sup>3</sup>  
Elizete Rosa dos Santos<sup>3</sup>  
Márcia Fabrício<sup>3</sup>  
Wanderlei Cadamuro<sup>4</sup>  
Sidney Barnabé Peres<sup>5</sup>  
Solange Marta Franzói de Moraes<sup>5</sup>

A aptidão cardiorrespiratória é um dos componentes da aptidão física relacionada à saúde, e reflete a capacidade dos sistemas respiratórios e cardiocirculatório. O estudo teve como objetivo mostrar a condição de saúde dos servidores da Universidade Estadual de Maringá por meio da aptidão cardiorrespiratória, estado nutricional e outros fatores associados a riscos cardiovasculares. A amostra foi composta por 26 sujeitos entre 23 e 67 anos, sendo 17 homens e 9 mulheres. Os sujeitos responderam a um questionário contendo perguntas relacionadas à saúde, com itens acerca da prática de atividade física e se possui diabetes, hipertensão, doenças respiratórias, etc. Além disso, coletamos as medidas de peso e altura e em seguida, foi realizado teste ergométrico em esteira rolante (Inbramed) no laboratório de Fisiologia do Esforço da própria universidade para avaliar a aptidão cardiorrespiratória por meio do protocolo de Bruce, um teste incremental, tendo o seu cessamento ao atingir a frequência cardíaca máxima ou quando o médico, analisando sintomas e o traçado do ECG, julgar necessário interromper. Para análise de dados foi utilizada a frequência relativa de cada dado. Os dados apontam que 7,7% da amostra apresentam diabetes, 42,3% hipertensos, 7,7% fumantes, 7,7% consumidores de álcool), 7,7% asma. Ainda encontramos dados que mostram que 53,8% dos avaliados está acima do peso, e 3,8% já apresenta um quadro de obesidade mórbida. Observamos também que 76,9% dos sujeitos mostraram estar com a aptidão cardiorrespiratória muito fraca e somente 7,7% considerada boa. Um dado interessante a se observar é que mesmo 65,4% da amostra se classificaram como praticante de atividade física com regularidade, o resultado para aptidão cardiorrespiratória mostrou-se abaixo do ideal. Sendo assim, concluímos que apesar de mais da metade dos sujeitos classificarem-se como fisicamente ativos, os índices de estado nutricional, hipertensão e aptidão cardiorrespiratória não apresentaram valores satisfatórios.

**Palavras-chave:** Aptidão cardiorrespiratória. Teste ergométrico.

---

<sup>1</sup>Graduando, DEF - UEM

<sup>2</sup>Mestranda Pós-graduação em Educação Física, DFS - UEM/UEL

<sup>3</sup>Técnica Laboratório Fisiologia, DFS – UEM

<sup>4</sup>Médico Cardiologista, DFS – UEM

<sup>5</sup>Professor(a) Dr.(a), DFS - UEM



**Área temática:** Saúde

**Coordenador(a) do projeto:** Prof.(a)Dra. Solange Marta Franzoi de Moraes,  
Departamento de Ciências Fisiológicas– UEM