

CORRELAÇÃO DO CONSUMO MÁXIMO DE OXIGÊNIO COM OS ÍNDICES DE APTIDÃO FÍSICA OBTIDOS NOS QUESTIONÁRIOS IPAQ E BAECKE

Valério, D.F., Gaspari, A.F., Souza, G.V., Libardi, C.A., Chacon-Mikahil, M.P.T.,
Laboratório de Fisiologia do Exercício, Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas.

O estilo de vida é fundamental na promoção da saúde e ainda o comportamento individual pode originar em maiores riscos para a saúde e o bem estar. Entre os comportamentos individuais inadequados estão os de alto risco, como dieta rica em gordura e a inatividade física, sendo o principal componente desses comportamentos a baixa aptidão física. Nas últimas décadas, os estudos na área de epidemiologia têm respaldado cientificamente a necessidade do aumento da prática de atividade física regular e de intensidade e volumes adequados para se promover saúde e prevenir doenças, como o acidente vascular cerebral, o câncer, a obesidade, dentre outros. Assim, para uma prescrição correta do treinamento físico, é imprescindível uma adequada classificação do nível de atividade física de cada indivíduo. O consumo máximo de oxigênio (VO_{2max}) tem sido utilizado como um eficiente e preciso meio para se avaliar esta condição física. Outro meio muito utilizado são os questionários para avaliar indiretamente a aptidão física, como o IPAQ e o Baecke. Este estudo teve como objetivo correlacionar os dados obtidos nas avaliações fisiológicas da potência aeróbia máxima (VO_{2max}) com os índices de aptidão física obtidos nos questionários IPAQ e BAECKE. Participaram desse estudo 89 homens com média de idade de $47,57 \pm 4,51$ anos, massa corporal total de $79,54 \pm 11,66$ kg, estatura $172,46 \pm 4,09$ cm. Os voluntários preencheram os questionários IPAQ e Baecke e posteriormente executaram um protocolo de esforço em esteira ergométrica até a exaustão física, no qual foi realizada a coleta dos gases expirados e mensurado o VO_{2max} . Para a análise estatística foi utilizado o software SPSS versão 16.0 para Windows para o teste de normalidade dos dados (Kolmogorov-Smirnov) e análise de correlação (coeficiente de correlação de Spearman). Os dados foram apresentados em média e desvio padrão e o nível de significância adotado em $p \leq 0,05$. Como resultado os questionários IPAQ e Baecke demonstraram ter uma baixa correlação entre si ($r = -0,3218$), porém significativa ($p = 0,0021$); o IPAQ e o VO_{2max} também demonstraram baixa correlação ($r = -0,0338$, $p = 0,7526$), assim como para o Baecke e VO_{2max} ($r = 0,1460$, $p = 0,1720$). Como conclusão não houve correlação significativa entre os questionários IPAQ, Baecke e o VO_{2max} . Nosso estudo constatou para o grupo de homens de meia-idade estudado que, as atividades físicas diárias realizadas de forma não sistêmica reportadas pelos questionários IPAQ e Baecke não se correlacionaram aos valores de VO_{2max} obtidos diretamente.