

APTIDÃO CARDIORRESPIRATÓRIA E ESTADO NUTRICIONAL: Uma Análise da Relação entre o Teste de 6 Minutos e o IMC

Maria Fernanda Carvalho da Silva¹

Vitória Souza Freitas²

Geovana Medeiros Pontes³

Alex Euler França de Araújo⁴

George Gomes de Assis Faria⁵

Gilberto Reis Agostinho Silva⁶

RESUMO

A aptidão cardiorrespiratória (ApC) é um dos mais fortes indicadores de saúde futura. Níveis baixos de ApC na adolescência estão associados a doenças crônicas, condição exacerbada por estado nutricional inadequado, como o excesso de peso (IMC). O objetivo foi investigar a associação entre a classificação da aptidão cardiorrespiratória (teste de Corrida de 6 minutos) e do estado nutricional (IMC) em adolescentes de 13-14 anos. Um estudo transversal foi conduzido com 150 adolescentes (69 masculinos, 81 femininos) de 13-14 anos. O estudo foi aprovado no CEP (Parecer 7.212.743). A ApC (teste de Corrida de 6 minutos, PROESP-Br) e o IMC foram usados para classificar os participantes em "Zona Saudável" (ZS) ou "Zona de Risco" (ZR). A análise focou na prevalência de risco. Os resultados revelaram um cenário alarmante para a ApC. A grande maioria foi classificada em ZR: 81,1% (n=56) dos rapazes e 98,7% (n=80) das moças. Esta baixa aptidão coincide com um perfil nutricional desfavorável: 45,7% (n=37) das moças foram classificadas em ZR para o IMC, e 27,1% (n=19) dos rapazes. A prevalência de risco na ApC foi quase o dobro do risco no IMC para rapazes e mais que o dobro para moças. Os dados indicam um déficit crítico na aptidão cardiorrespiratória, superando largamente a prevalência de risco por excesso de peso. O baixo desempenho cardiovascular, especialmente nas moças, sugere que o sedentarismo pode ser um fator de risco mais generalizado que o excesso de peso, indicando necessidade urgente de programas de promoção de atividade física aeróbica.

Palavras-chave: Aptidão Cardiorrespiratória; Corrida de 6 Minutos; Estado Nutricional; IMC; Sedentarismo.

¹ Discente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

² Discente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

³ Discente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

⁴ Discente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

⁵ Discente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

⁶ Docente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Universo Goiânia. Doutor em Ciências da Saúde pela Universidade Federal de Goiás (2019).

