



Aptidão Aeróbia

REFERÊNCIA

Welk, G. J., Laurson, K. R., Eisenmann, J. C., & Cureton, K. J. (2011). Development of youth aerobic-capacity standards using receiver operating characteristic curves. *Am J Prev Med*, 41(4 Suppl 2), S111-116.

ANO

2011

IDADE

10-18

RELAÇÃO COM A SAÚDE

Síndrome Metabólica Cardiovascular



Os valores de referência para a aptidão aeróbia foram desenvolvidos com base na avaliação de 1 240 crianças e adolescentes (591 rapazes e 649 raparigas). A aptidão aeróbia foi definida através do consumo máximo de oxigénio e avaliada em laboratório através de um teste de esforço. O critério para a definição de qualquer criança ou adolescente estar na ZONA SAUDÁVEL ou PRECISA MELHORAR teve como referência a saúde cardiovascular, mais especificamente, a síndrome metabólica cardiovascular, usando os seguintes indicadores: perímetro da cintura, pressão arterial sistólica, pressão arterial diastólica, colesterol-HDL, triglicéridos e glicémia. Crianças e adolescentes com valores de risco em 3 ou mais destes parâmetros foram identificados como tendo a síndrome metabólica cardiovascular.

Esta síndrome corresponde a uma agregação dos referidos indicadores. Significa tão-somente que as crianças e os adolescentes identificados como tendo esta síndrome possuem valores mais elevados na distribuição dos indicadores avaliados. Não identifica e não é indicador de que estas crianças e adolescentes tenham qualquer doença.

Os resultados revelaram que a relação entre aptidão aeróbia e a síndrome metabólica cardiovascular era consistente em rapazes e raparigas. Os valores de aptidão aeróbia que melhor diferenciaram as crianças e adolescentes com e sem síndrome metabólica foram selecionados como valores de referência para distinguir os que necessitam melhorar a aptidão aeróbia dos que já têm uma aptidão aeróbia designada como saudável.

A prevalência de síndrome metabólica cardiovascular foi mais elevada em crianças e adolescentes com valores de aptidão aeróbia abaixo dos valores de referência. Aproximadamente 79% das crianças e dos adolescentes identificados com a síndrome metabólica cardiovascular teve valores de aptidão aeróbia inferiores aos recomendados. Estes valores têm em consideração as alterações na aptidão aeróbia em rapazes e raparigas como resultado da maturação. Os valores recomendados mantêm-se inalteráveis entre os 9 e os 11 anos, altura em que se iniciam os processos de desenvolvimento associados à maturação. Depois, aumentam com a idade em rapazes, e diminuem (ou mantêm-se muito semelhantes) com a idade em raparigas.

Idade	VO _{2máx} (ml/kg/min)	
	ZONA SAUDÁVEL (≥)	
	RAPARIGAS	RAPAZES
9	40,2	40,2
10	40,2	40,2
11	40,2	40,2
12	40,1	40,3
13	39,7	41,1
14	39,4	42,5
15	39,1	43,6
16	38,9	44,1
17	38,8	44,2
18+	38,6	44,3