**Quadro 1.** Protocolo de Ellestad para VO2máx.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Estágio** | **Velocidade (Km/h)** | **Inclinação (%)** | **Tempo (min)** |
| **1** | **2,7** | **10** | **3** |
| **2** | **4,8** | **10** | **2** |
| **3** | **6,4** | **10** | **2** |
| **4** | **8,0** | **10** | **2** |
| **5** | **8,0** | **15** | **2** |
| **6** | **9,7** | **15** | **2** |
| **7** | **11,9** | **15** | **2** |

**Fonte: Ellestad et. Al. 1969**

**Tabela 1.** Características antropométricas das mulheres.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Mínimo** | **Máximo** | **Média** | **DP** |
| **Idade** | 25 | 64 | 43,09 | 10,31 |
| **Peso** | 51 | 127 | 81,92 | 15,40 |
| **Estatura** | 153 | 190 | 172,93 | 7,49 |
| **IMC** | 19,20 | 43,03 | 27,32 | 4,52 |

IMC – Índice de Massa Corporal.

Fonte: elaborado pelos autores

**Tabela 2.** Diferença das características antropométricas e cardiovasculares entre as faixas etárias.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **G1 (n = 26)** | **G2 (n = 28)** | **G3 (n = 28)** | **G4 (n = 20)** |
| **Peso** | 77,73 ± 13,78 | 87,07 ± 16,77 | 82,78 ± 16,38 | 78,95 ± 12,53 |
| **Estatura** | 174,46 ± 6,45 | 173,07 ± 7,17 | 172,64 ± 8,49 | 171,15 ± 7,84 |
| **IMC** | 25,49 ± 4,11 a | 28,96 ± 4,86 | 27,68 ± 4,58 | 26,89 ± 3,75 |
| **PAS rep** | 122,30 ± 11,42 b | 127,50 ± 13,50 | 127,85 ± 9,56 | 136 ± 22,80 |
| **PAS pós** | 188,07 ± 24,82 | 202,50 ± 25,03 | 201,07 ± 32,92 | 204 ± 30,67 |
| **PAD rep** | 78,46 ± 11,55 b | 82,67 ± 7,26 | 83,21 ± 7,22 | 87,50 ± 14,46 |
| **PAD pós** | 85,76 ± 11,01 b | 92,14 ± 12,27 | 87,50 ± 12,05c | 99,50 ± 20,64 |
| **FCmáx** | 182,00 ± 15,48b,d | 177,60 ± 10,82e | 169,39 ± 16,54 | 164,45 ± 14,46 |
| **VO2máx** | 45,09 ± 6,12b,d | 44,50 ± 7,55e | 39,25 ± 8,10 | 37,45 ± 6,43 |

PAS rep – Pressão Arterial Sistólica em repouso; PAD rep – Pressão Arterial Diastólica em repouso; PAS pós – Pressão Arterial Sistólica pós-exercício; PAD pós – Pressão Arterial Diastólica pós-exercício; FC Máx – Freqüência Cardíaca Máxima; VO2 Máx – Consumo Máximo de Oxigênio.

a diferença significativa entre G1 e G2; b entre G1 e G4; c entre G3 e G4; d entre G1 e G3; e entre G2 e G4; p<0,05.

Fonte: elaborado pelos autores

**Tabela 3.** Diferenças das variáveis de pressão arterial, da FCmáx e do VO2máx entre mulheres eutróficas e com excesso de peso corporal.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ***Eutróficas***  ***n= 37*** | ***Excesso de peso***  ***n=65*** |
| **PAS rep** | 120,00 ± 8,16 | 132,46 ± 16,1\* |
| **PAD rep** | 76,48 ± 6,75 | 86,23 ± 10,60\* |
| **PAS pós** | 187,56 ± 24,42 | 205,07 ± 29.26\* |
| **PAD pós** | 84,05 ± 7,97 | 94,46 ± 16,20\* |
| **FCmáx** | 173,91 ± 16,39 | 173,87 ± 15,45 |
| **VO2máx** | 44,74 ± 7,61 | 40,17 ± 7,40\* |

PAS rep – Pressão Arterial Sistólica em repouso; PAD rep – Pressão Arterial Diastólica em repouso; PAS pós – Pressão Arterial Sistólica pós-exercício; PAD pós – Pressão Arterial Diastólica pós-exercício; FC Máx – Freqüência Cardíaca Máxima; VO2 Máx – Consumo Máximo de Oxigênio.

\* p <0,05.

Fonte: elaborado pelos autores