



**DETERMINAÇÃO DO VO₂ MÁXIMO PELO MÉTODO
INDIRETO EM MULHERES DE 30 A 40 ANOS DE IDADE
DO MUNICÍPIO DE BOA ESPERANÇA - PR**

Aluna: Ana Paula GASPARELI

Comissão Examinadora:

Prof. Ms. Gustavo André BORGES – Orientador

Prof. Ms. Dartel Ferrari de LIMA

Prof. Ms. Edílson HOBOLD

O estudo teve como objetivo verificar o desempenho aeróbico máximo em mulheres entre 30 e 40 anos de idade da cidade de Boa Esperança, Paraná. Sendo a amostra dividida em dois grupos, mulheres sedentárias e mulheres ativas. O grupo das ativas está subdividido em mulheres que fazem somente caminhada, outro em mulheres que fazem somente ginástica aeróbica e um terceiro grupo que fazem a caminhada e a ginástica aeróbica. Utilizamos a estatística descritiva com valores de média, desvio padrão e para comparação dos dois grupos utilizou-se o teste “t” para amostras independentes, com $p < 0,05$. Com o trabalho verificou-se que os desempenhos das mulheres foram mais significativos no teste de caminhada (Rockport), discriminando os diferentes grupos (mulheres ativas e sedentárias). Já o teste sem esforço (TSE) não apresentou diferenças significativas estatisticamente para os diferentes grupos. Unitermos: consumo de oxigênio.