

Centro: Saude

Curso: Educação Física

Título: ANÁLISE DO VO₂ MÁXIMO ATRAVÉS DO TESTE DE 12 MINUTOS DE COOPER NOS PRATICANTES DA CORRIDA DE RUA.

Autores: Schuh, A. Gonçalves, E.C.

Email: elianecgc@hotmail.com

IES: FESV

Palavra Chave: Vo₂Máx Teste De Cooper Corredores

Resumo:

A corrida de rua surgiu na Inglaterra, e posteriormente, a modalidade expandiu-se para o resto da Europa e Estados Unidos. Já no final do século XIX as corridas de rua ganharam impulso depois do grande sucesso da primeira Maratona Olímpica, nos Estados Unidos, por intermédio da teoria do médico norte-americano Kenneth Cooper, criador do Teste de Cooper, que estimulava a prática de corridas para benefícios à saúde. Os objetivos do presente estudo foram verificar e analisar os resultados com as tabelas de aptidão física de Cooper e da American Heart Association (AHA) dos corredores de rua de um módulo da praia de Jardim Camburi. A metodologia empregada foi descritiva e de pesquisa de campo. A amostra foi de 12 indivíduos com $37,16 \pm 10,8$ anos sendo 8 do sexo feminino com $40,5 \pm 12$ anos e 4 do sexo masculino com $30,5 \pm 2,3$ anos. Os participantes foram separados por grupos, conforme sua idade, categoria de aptidão aeróbica e por gênero estando no patamar de normalidade, de acordo com Shapiro Wilk Os instrumentos utilizados foram: um cronômetro da marca Oregon, as tabelas de referência para o nível de aptidão física de Cooper e da American Heart Association (AHA). A análise dos dados foi realizada por meio da média e desvio padrão sendo utilizado o SPSS 20 para a análise estatística. Os resultados encontrados no sexo feminino foram o VO₂máx de $40,78 \pm 4,29$ ml.(kg.min)⁻¹, a idade de 40,5 anos ($\pm 12,03$), a distância de 2331,12 metros ($\pm 192,4$) e o tempo de treino 10,25 meses ($\pm 5,6$) e para o sexo masculino foram encontrados o VO₂máx de $46,65 \pm 5,7$ ml.(kg.min)⁻¹, a idade de 30,5 anos ($\pm 2,38$), a distância de 2594,25 metros ($\pm 255,8$) e o tempo de treino de 12,25 meses ($\pm 10,4$). , segundo Cooper (1992), no nível excelente e segundo a AHA, no nível bom. O sexo feminino encontra-se, segundo Cooper (1982), no nível superior e segundo a AHA, no nível bom, de acordo com as tabelas de Cooper e do AHA. Conclui-se que os corredores de rua analisados estão dentro da média quanto à aptidão cardiorrespiratória.