

ANÁLISE COMPARATIVA DO PERFIL DO VO₂MÁX DOS ACADÊMICOS DO 3º PERÍODO MATUTINO DO DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UEPB

GILVANDRO FIDÉLIS DE LIMA ¹

MARIA CRISTIANE DOS SANTOS COSTA ²

RINALDO VIEIRA MENEZES ³

MATTHEWS VICTOR DE BARROS ⁴

GERSON GOMES DA SILVA ⁵

RAMONN LIMA DOS SANTOS ⁶

RESUMO

O presente artigo foi desenvolvido com o objetivo de avaliar, comparar e diagnosticar a mensuração do VO₂máx como uma avaliação de capacidade aeróbica em acadêmicos do 3º período matutino do Departamento de Educação Física da UEPB, onde em virtude, aquela turma ao longo de todo o semestre ir deparar-se com uma significativa sequência de aulas práticas e, para isso houve a curiosidade de estudar, em que condições físicas encontravam-se a maioria daqueles acadêmicos. Para a obtenção dos dados, foi utilizado o teste de Cooper de 12 minutos em pista oficial de atletismo de 400 metros, realizado no período da manhã; o instrumento de medição para o cálculo do índice de VO₂máx para variáveis quantitativas foi: $Va = VO_2máx \text{ ml/kg/min.} = D - 504/45$, o presente estudo foi realizado com 40 acadêmicos do 3º período matutino do Departamento de Educação Física da UEPB, onde teve como amostra 28 acadêmicos, sendo 14 do sexo masculino e 14 do sexo feminino, todos com faixa etária compreendida de 17 a 40 anos e teve 10% como margem de erro, selecionado pelas fórmulas: $no = \frac{1}{Eo2}$ e $n = N * \frac{no}{N} + no$ e pela amostragem aleatória simples. Estes participaram do teste de Cooper para verificar o VO₂máx do limiar aeróbico. Este estudo seguiu rigorosamente as orientações e diretrizes regulamentadoras emanadas da resolução nº 196/96 do Conselho Nacional de Saúde/MS e suas complementares outorgadas pelo decreto nº 93833, de 24 de janeiro de 1987. Os valores encontrados apresentaram muitas variações entre os valores obtidos. Logo, os resultados do gênero masculino nas faixas etárias de 20 a 29 e 30 a 39 obteve

um melhor desempenho em relação; mesmo na mesma faixa etária no gênero feminino, entretanto o gênero feminino foi superior na faixa etária de 13 a 19 quando comparado com a faixa masculina. Estas disparidades devem-se a fatores diversos como uma má; Dieta, falta regular de Atividade Física e também a fatores Genéticos.

Palavras-chave: ATIVIDADE FÍSICA, PROTOCOLO DE COOPER, VO2MÁX.

¹ UEPB, gilvandro_fidelis@hotmail;

² UEPB, cristiane_santospb@hotmail;

³ UEPB, rinaldovieira1@gmail.com;

⁴ UEPB, matthews_fenix@hotmail.co;

⁵ , gomes.edf@gmail.com;

⁶ UEPB, ramonnlima@hotmail.com;