

# IV SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

## XXII Semana de Iniciação Científica

21 a 25 de outubro de 2019

Tema: "Desmonte da Pesquisa, Ciência e Tecnologia: repercussões e impactos tecnológicos, sociais e culturais"



### COMPARAÇÃO DOS TESTES DE VO2 MAX: COOPER DE 12 MINUTOS E VAI E VEM DE 20 METROS

**Vinícius Victor Gonçalves Galvão<sup>1</sup>, Francisco Erivaldo de Sousa Junior<sup>2</sup>, Pedro Henrique Caldas Lourenço<sup>3</sup>, Bruno Moraes Guedes<sup>4</sup>, Kelvyn Saraiva da Silva<sup>5</sup>, Francisco Bruno da Silva<sup>6</sup>, Valderi Teotonio da Silva Júnior<sup>7</sup>, Ariana Costa Batistini<sup>8</sup>, Simonete Pereira da Silva<sup>9</sup>.**

**Resumo:** O preditor para determinar o volume de oxigênio máximo (VO2 max) de forma direta é o ergoespirometria, devido ao elevado custo na aplicação do teste, surgem várias alternativas para avaliar o VO2max, dentre eles estão o teste de Cooper de 12 minutos e Vai e Vem de 20 metros. O objetivo do presente estudo foi comparar os níveis de VO2max aproximado nos testes de Cooper de 12 metros e Vai e Vem de 20 metros. A pesquisa caracteriza-se por ser descritiva e quantitativa. A amostra foi constituída por 26 indivíduos com idade média de 24 anos, divididos entre 10 homens e 16 mulheres, discentes do curso de Educação Física da Universidade Regional do Cariri (URCA), todos submetidos aos testes com aproximadamente 8 dias de descanso entre eles. Os testes foram realizados no ginásio poliesportivo da Universidade Regional do Cariri nos dias 12 e 19 de setembro, para o teste de Cooper de 12 minutos o percurso foi previamente demarcado em torno da quadra, totalizando 140 m do ponto inicial ao ponto final, concluindo uma volta, foi designado 1 avaliador para cada 2 participantes, antes do teste foi explicado aos participantes que o teste consistia em percorrer a maior quantidade de voltas possíveis no tempo determinado de 12 minutos. No teste de Vai e Vem de 20 metros o percurso demarcado foram as laterais da quadra de futsal, totalizando 20 metros entre elas, para cada 10 participantes havia 5 avaliadores. Os procedimentos foram explicados aos participantes que eles deveriam percorrer a distância entre as linhas demarcadas, tocando pelo menos um dos pés sobre elas a cada sinal escutado na gravação de "bips", os "bips" eram divididos em 20 níveis, com 7 estágios no primeiro nível, aumentando gradativamente. A análise estatística

1 Universidade Regional do Cariri, e-mail: gviniciusvictor@gmail.com

2 Universidade Regional do Cariri, e-mail: erivaldojr2014@gmail.com

3 Universidade Regional do Cariri, e-mail: pedrohcaldas@outlook.com

4 Universidade Regional do Cariri, e-mail: moraisbruno675@gmail.com

5 Universidade Regional do Cariri, e-mail: kelvyn\_saraiva@hotmail.com

6 Universidade Regional do Cariri, e-mail: blyno345@gmail.com

7 Universidade Regional do Cariri, e-mail: junhio35@gmail.com

8 Universidade Regional do Cariri, e-mail: batistiniaryana@gmail.com

9 Universidade Regional de Cariri, e-mail: simonete.silva@urca.com.br

# IV SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

## XXII Semana de Iniciação Científica

21 a 25 de outubro de 2019

Tema: "Desmonte da Pesquisa, Ciência e Tecnologia: repercussões e impactos tecnológicos, sociais e culturais"



foi realizada no programa SPSS, 25.0, teste de correlação bivariável, o nível de significância foi mantido em 5%. Encontrou-se, que o teste de vai e vem 20metros e o teste de Cooper de 12 minutos obtiveram, respectivamente, médias ( $40,1 \pm 6,6$ ;  $39,6 \pm 8,4$ )  $r=,874$ ;  $p=,000$ . Conclui-se que os testes de ergoespirometria não tiveram nenhuma diferença mediante a análise de dados.

**Palavras-chave:** vo2 max, teste de vai e vem, teste de cooper.