

OLIVEIRA, Marcela Pellicciaro de. Comparação do VO₂ pico entre corredores de rua e indivíduos ativos. Bragança Paulista, SP: FESB, 2016. (IMPRESSO)

RESUMO

O estudo tem como objetivo analisar e comparar o VO₂ pico e suas variáveis da população de corredores de rua e indivíduos ativos praticantes de outras modalidades. A amostra foi composta por 20 indivíduos do sexo masculino, sendo 10 de cada grupo, com idades 20 a 40 anos. Para obtenção dos resultados foi utilizado o Protocolo de Bruce e escalonado para esteira, avaliado pelo programa VO₂ Pro Fitness 7.0. A partir dos dados adquiridos por meio das variáveis avaliativas do VO₂, observou-se que a comparação dos resultados dos grupos não foram significativos. Sendo assim, a justificativa para tal estudo foi a importância de submeter um sujeito ao teste de VO₂, com o intuito de auxiliar o profissional, com parâmetros precisos para a prescrição da intensidade do exercício, para o controle dos efeitos do treinamento e para a predição de performance, tornando a carga mais relativa á capacidade individual de cada sujeito.