

## O PERFIL DA RESISTÊNCIA AERÓBICA ADULTOS JOVENS

Thiago Miguel Jatoba<sup>1</sup>  
Lucimar Cristina Rech  
Edivânia Figueira da Silva Dias  
Wagner Aparecido Guimarães  
Eliene Neves Soares  
João Arthur Aires Furtado Arruda  
Ewerton Zardo<sup>2</sup>

A Resistência é a capacidade física que permite um esforço proveniente de exercícios físicos prolongados, durante um determinado período de tempo, obtendo à superação da fadiga durante o exercício físico, pois a sua prática mantém a vida útil e saudável auxiliando na vida cotidiana, direcionando sempre à saúde. Sendo ela aeróbica, sua prática inclui em todas as modalidades esportivas. A Resistência Aeróbica tem como medida o consumo máximo de oxigênio ( $VO_2$  max.), indispensável para esforços de longa duração, dentro de um limite do equilíbrio fisiológico denominado “*steady – state*” (estado estável). A partir do comentado anteriormente o presente estudo teve como objetivo avaliar a resistência aeróbica de 15 adultos (08 do sexo masculino e 07 do sexo feminino com idade compreendida entre 18-24 e 33 -36 anos). Para a consecução do referido objetivo foi utilizado o protocolo de Klissouras (1993) para mensurar o  $VO_2$ max. dos participantes através da corrida de 1000 metros,. Os resultados demonstraram que os homens obtiveram a média de  $VO_2$  max em 55,74 ml de  $O_2$ /kg.min, com o desvio padrão de  $\pm 3,90$  ml de  $O_2$  /kg.min. Já as mulheres obtiveram o  $VO_2$  max. de 43,86 ml de  $O_2$  /kg.min (desvio padrão foi de  $\pm 3,90$  ml de  $O_2$ / kg.min). Ao comparar os resultados com a tabela de referência proposta por Cooper (1972), percebeu-se que os participantes deste estudo obtiveram um excelente resultado diante do teste de Resistência Aeróbica.

Palavras Chaves: Resistência Aeróbica. Consumo de Oxigênio. Exercício Físico.

---

<sup>1</sup> CEULJI. E-mail: tm.santos2011@gmail.com

<sup>2</sup> Professor orientador. CEULJI. E-mail: ewzardo@bol.com.br