



A INFLUENCIA DO VO² MÁX EM ADOLECENTES DE 13 A 15 ANOS

Autor(es): Rosane Martins de Oliveira, Lorena Galdina Souza, Karolina Tamires Prates de Souza, Guísella Alves Pêgo, Fabrício Olímpio Fontes Silva

A INFLUENCIA DO VO² MÁX EM ADOLECENTES DE 13 A 15 ANOS

O OBJETIVO deste trabalho é identificar o VO² MÁX, em adolescentes de 13 a 15 anos, de uma escolinha de futsal na instituição servir da cidade de Januária Mg. **METODOLOGIA:** Participaram desse estudo 35 alunos com idade entre 13 a 15 anos. O TVV20m foi realizado em uma quadra, com área demarcada de 20 metros separada por duas linhas paralelas. A velocidade inicial foi de 8,0 km/h e a cada estágio de um minuto a mesma era incrementada em 0,5 km/h. O teste foi interrompido no momento em que o avaliado não conseguia mais acompanhar o ritmo imposto. Os avaliadores observaram e orientaram um de cada lado dos 20 metros para manter o ritmo por meio do sinal sonoro (?bips? gravados em CD). **RESULTADOS:** Após a classificação dos indivíduos de acordo com o índice de VO² MÁX, os resultados foram analisados estatisticamente para verificar se existem diferenças significativas entre os indivíduos que são objetos deste estudo. Levando-se em conta o que foi observado, a evolução do VO² MÁX. não apresentou resultados esperados, havendo uma melhora crescente no grupo de nível físico classificado como ?bom?. Quando foi realizado o primeiro teste o numero de indivíduos com classificação de bom era de 15 alunos depois no pós teste foi para 17. Mantendo nas outras classificações alterações menores, que não elevaram tanto o VO2máx dos participantes dessa equipe. Pode-se verificar que o programa de treinos aplicado aos atletas se torna muito importante, pois essas ações realizadas, analisando-as em sua execução e possíveis variações agrega aos adolescentes mais maturação física e oportuniza o desenvolvimento do seu corpo fisiologicamente na evolução do seu VO2máx. **CONCLUSÃO:** Com o treinamento do futsal, o Vo² MÁX tende a ter uma melhora crescente, fazendo com que o organismo de crianças e adolescentes obtenha um desenvolvimento fisiológico melhor.