



## ANÁLISE DA RESISTÊNCIA AERÓBIA DE ATLETAS DE VOLEIBOL

CARVALHO, Bruno Silveira<sup>1</sup>; SILVA, João Marcelo Lopes da<sup>2</sup>; FUHRMANN, Marlon<sup>3</sup>; KRUG, Marília de Rosso<sup>4</sup>

**Palavras-Chaves:** Atletas, voleibol. Resistência aeróbia.

### Introdução

O condicionamento físico representa um pré-requisito para a performance técnica, tática e psíquica estável na competição, é composta pelas capacidades físicas, força, velocidade, resistência aeróbia, resistência anaeróbia e flexibilidade.

A resistência aeróbia e suas manifestações tornam-se um requisito indispensável na medida que o voleibolista precisa repetir frequentemente os movimentos complexos, os quais são solicitados de forma rápida, de caráter intenso e de modo brevíssimo com intervalos nas ações do ataque e defesa. Deste modo essa resistência aplicada ao voleibol proporciona uma melhor capacidade de resistir às mudanças de velocidade e poder acompanhar o alto ritmo de jogo, segundo Weineck (2000). Para Wilmore e Costil (2001) através do treinamento aeróbio, pode-se melhorar a eficiência do movimento, e o movimento mais eficiente exige um menor gasto energético. Sobre esse ponto de vista, Fernandes Filho (1999) expõe que no processo de avaliação os resultados obtidos através da bateria de testes utilizados, são importantes para que se possa desenvolver um bom programa de trabalho físico.

Baseado nos fatos acima apresentados, o objetivo da presente pesquisa foi analisar a resistência aeróbia dos atletas de voleibol da equipe Associação Atlética Banco do Brasil/Universidade de Cruz Alta-RS.

### Metodologia

Participaram desse estudo 7 atletas de voleibol da equipe AABB/UNICRUZ com idade média de  $24 \pm 6,69$  anos. A resistência aeróbia foi determinada através do teste de 12 min padronizado por Cooper (1968). O teste de Cooper é um dos testes mais populares de avaliação da capacidade cardiorrespiratória, Este teste é realizado em uma pista de atletismo de 400 metros rasos, demarcada de 50 em 50 metros. Os alunos devem correr a maior distância possível durante os 12 minutos. Ao final do tempo do teste o avaliador deve usar o

<sup>1</sup> Acadêmico do 6º semestre do curso de Educação Física da Unicruz – [brunosilveira@hotmail.com](mailto:brunosilveira@hotmail.com)

<sup>2</sup> Acadêmico do 7º semestre do curso de Educação Física da Unicruz – [joao\\_chiesa17@hotmail.com](mailto:joao_chiesa17@hotmail.com)

<sup>3</sup> Acadêmico do 4º semestre do curso de Educação Física da Unicruz – [marlonfuhrmann@hotmail.com](mailto:marlonfuhrmann@hotmail.com)

<sup>4</sup> Prof. M.SC. do Centro de Ciências da Saúde da UNICRUZ – [mkrug@unicruz.edu.br](mailto:mkrug@unicruz.edu.br)



apito, para que os avaliados parem de correr e permaneçam em seus lugares. Então, o avaliador, mede e calcula (em quilômetros), a distância percorrida com base nas distâncias individuais, calculando e aplicando a fórmula do  $VO_2\max$ .

Os dados foram coletados na pista de atletismo da Universidade de Cruz Alta – Unicruz no período anterior aos treinamentos, os dados foram tratados através da média e desvio padrão.

## Resultados e discussões

**Tabela 1** – resultados médios e desvio padrão do  $VO_2$  máx dos atletas de voleibol da AABB/UNICRUZ.

Variáveis	Média	Desvio padrão
Idade (anos)	24,50	5,98
$VO_2$ máx (ml/kg/min)	43,50	6,69

Analisando os dados da tabela acima e comparando com a tabela de classificação proposta por Cooper (1968) nota-se que os atletas da equipe de voleibol masculina AABB/UNICRUZ encontram-se numa classificação elevada, de acordo com a tabela proposta por Cooper (1968). O  $VO_2\max$  é a tradução da capacidade aeróbica do atleta, significando, de modo simples, a maior quantidade de oxigênio que o organismo pode captar, transportar e utilizar para a produção da energia para a realização do trabalho muscular.

A habilidade do atleta em utilizar determinado percentual do  $VO_2\max$  pode ser uma ferramenta interessante para a previsão do rendimento competitivo. Isso torna o desenvolvimento do consumo máximo de oxigênio um fator primordial durante a preparação para as competições.

## Conclusão

Após a análise dos dados foi possível concluir que é de suma importância o treinamento aeróbio para todos os tipos de atletas, mais especificamente nesta pesquisa em atletas de voleibol. O treinamento aeróbio é a qualidade física que permite um esforço por um determinado período em que há um equilíbrio entre o consumo de oxigênio e a absorção do mesmo, portanto pelos dados coletados podemos ver que os atletas da equipe



AABB/UNICRUZ estão em um nível elevado devendo manter seu treinamento para manter esta variável neste nível.

## Referências

COOPER, KH. **Um meio de avaliar consumo máximo de oxigênio.** Jornal da Associação Médica Americana, 1968.

FERNANDES FILHO, J. **A prática da avaliação física: testes, medidas e avaliação física em escolares, atletas e academias de ginástica.** Rio de Janeiro: Sprint, 1999.

WEINECK, J. **Biologia do Esporte.** Rio de Janeiro, Editora Manole, 2000.

WILMORE, J.H; COSTILL, D.L. **Fisiologia do esporte e do exercício.** São Paulo: Editora Manole, 2001.