

ÍNDICES DE CONSUMO MÁXIMO DE OXIGÊNIO E LIMIARES METABÓLICOS DA EQUIPE MASCULINA DE VOLEIBOL PROFISSIONAL DE CHAPECÓ

Orientadores: ZAWADZKI, Patrick

CESAR, Marcos Antonio

Pesquisadores: SILVA, Vinícius Leal da

LAUX, Rafael Cunha

Curso: Educação Física

Área de conhecimento: Áreas das Ciências Biológicas e da Saúde

O consumo máximo de oxigênio ($VO_{2máx}$) pode ser definido como o maior volume de oxigênio (VO_2) por unidade de tempo que um indivíduo consegue captar, transportar e utilizar em nível celular e é um indicador amplamente utilizado no treinamento esportivo. Permite prescrever com maior precisão a intensidade dos exercícios aeróbios, além de prever o rendimento esportivo. O objetivo do estudo foi determinar um perfil de pré-temporada dos jogadores profissionais ($n=8$) de voleibol de Chapecó, SC, para auxiliar na prescrição do macrociclo anual. Foi realizado um teste de esforço com um protocolo em rampa. Os instrumentos utilizados foram: Analisador de Gases (VO_{2000} , Medical Graphics, Inglaterra), Esteira Ergométrica (Super ATL, Inbramed, Porto Alegre), Ressuscitador cardíaco (Inbramed, Porto Alegre) e material de escritório. O procedimento consistiu em um aquecimento normal de treino seguido do teste, que se iniciou a 8 km.h^{-1} e se incrementou a velocidade da esteira em 1 km.h^{-1} a cada minuto até a exaustão. A inclinação da esteira foi mantida constante, em 1° , durante todo o teste. A recuperação foi realizada em um ginásio anexo e mantida pelo tempo necessário até a estabilização da frequência cardíaca ou que o atleta sentisse o retorno à zona de conforto. As variáveis do estudo foram os volumes produzidos durante as trocas gasosas pulmonares, a frequência cardíaca (FC) e a velocidade de corrida. A análise dos dados foi executada a partir da média de cinco em sete aferições. O $VO_{2máx}$ e a FC máxima foram determinados a partir dos valores mais altos e os limiares metabólicos foram determinados por meio da inspeção visual para corrigir o comportamento produzido. Os resultados principais mostraram, para o $VO_{2máx}$, uma média de $49,95 \text{ mL.kg}^{-1} \cdot \text{min}^{-1}$ ($dp=4,92$), FC; para o VO_2 consumido no primeiro limiar metabólico de $39,75 \text{ mL.kg}^{-1} \cdot \text{min}^{-1}$ ($dp=4,63$); para o segundo limiar metabólico de $45,37 \text{ mL.kg}^{-1} \cdot \text{min}^{-1}$ ($dp=5,14$). Os resultados da FC e da velocidade de corrida médios, respectivamente, foram 184 bpm e $15,88 \text{ km.h}^{-1}$ no $VO_{2máx}$, $163,50 \text{ bpm}$ e $12,88 \text{ km.h}^{-1}$ no primeiro limiar, e $176,25 \text{ bpm}$ e $14,25 \text{ km.h}^{-1}$ no segundo limiar. Entende-se a importância na determinação desses indicadores para o campo aplicado não somente para a equipe da amostra em questão, mas também como parâmetro para escolas de base, o que permite o desenvolvimento do esporte e qualifica o trabalho do profissional de Educação Física.

Palavras-chave: Voleibol. Consumo máximo de oxigênio. Limiares metabólicos. Aptidão física. Treinamento esportivo.

patrick.zawadzki@unoesc.edu.br

marquinhos_04@yahoo.com.br

viniciuslealdasilva2010@hotmail.com

rafael-laux@hotmail.com