

**A DIFERENÇA DO VO<sup>2</sup>MÁX AVALIADO PELO MÉTODO DE TAXA DE FREQUÊNCIA CARDÍACA E DO TESTE DE 12 MINUTOS**

<sup>1</sup>José Alves da Silva Junior; <sup>2</sup>Luiz Roberto Paez Dib.

<sup>1</sup>*Acadêmico do 8º período de Educação Física Bacharelado – Faculdade de Ensino Superior Dom Bosco.*

<sup>2</sup>*Docente no Curso de Educação Física Bacharelado e Licenciatura – Faculdade de Ensino Superior Dom Bosco.*

**RESUMO**

O VO<sup>2</sup>máx é a capacidade que nosso corpo tem de transportar, fixar e utilizar o oxigênio como fonte de energia, notou-se então que quanto mais treinado é um indivíduo maior será o seu consumo de VO<sup>2</sup>máx. Existem métodos para descobrir desde a capacidade física de uma pessoa, até uma doença cardiovascular através do consumo de VO<sup>2</sup>máx. Métodos esses podendo ser diretos, que são chamados espirométricos, feitos em laboratórios, captando diretamente os gases expirados através de uma máscara ou, indiretos, feitos em campo explorando a aptidão física do indivíduo, chamados também de testes submáximos que tem como base fórmulas para calcular o VO<sup>2</sup>máx com resultados obtidos nos seguimentos dos protocolos dos testes de campo. Neste presente estudo o principal objetivo foi de descobrir a diferença de um teste indireto e sua qualidade, comparando com outro teste indireto já bastante usado e aceitável dentro do campo científico. Sendo assim foi comparado um teste que usa apenas as taxas da frequência cardíaca com o Teste de 12 minutos. Os resultados não se relacionaram ao término das comparações, ou seja, o objeto colocado em estudo não apresentou boa qualidade.

**Palavras-chave:** Comparação. Diferença. Aptidão. Capacidade. VO<sup>2</sup>máx