



COMPARAÇÃO DO VO₂ ENTRE INDIVÍDUOS PRATICANTES DE CORRIDA DE RUA E TAMBÉM FREQUENTADORES DO TREINAMENTO DE FORÇA

Vitor Alves Marques¹

RESUMO: **Introdução:** O VO₂ é um componente importante para estabelecer o quanto ou qual é o seu nível de aptidão física, e como o indivíduo está fisicamente naquele momento. **Objetivo:** O trabalho tem como objetivo a análise comparativa do VO₂ entre praticantes de corrida de rua, adeptos ao treinamento de força, com o intuito de verificar a importância do VO₂ tanto nos seus valores máximos como mínimos na prática de exercício físico. **Métodos:** Foram selecionados vinte e quatro indivíduos do sexo masculino, sendo que estes foram divididos em dois grupos aqueles que praticavam apenas corrida, e outro grupo que praticava corrida junto com o treinamento de força. Ambos os grupos realizaram um teste ergoespirométrico antes de um evento alvo que foi a Meia Maratona do Rio de Janeiro realizada no dia 21 de agosto. O protocolo utilizado foi o protocolo de Bruce, na qual a esteira começava na velocidade 7,0 km/h e a cada minuto ela iria aumentar a sua velocidade em um minuto até chegar na velocidade 14,0 km/h, posteriormente se o indivíduo não chegasse aos 14,0 km/h a cada minuto aumentaríamos 3% na inclinação até o indivíduo chegar à Frequência Cardíaca máxima de 85%. **Resultados:** Constatamos que os indivíduos que realizaram treinos aeróbios combinados com treinos de força tiveram o VO₂ pré de 47 e o pós de 56 tendo um aumento de 21,1%. Já os indivíduos que realizaram o treinamento aeróbio tiveram o VO₂ pré de 33,3 e o pós de 39,1 tendo um aumento de 17,4%. **Conclusões:** Concluímos que o treinamento concorrente se mostrou mais eficiente e significativo para os ganhos sobre o VO₂, dos indivíduos pesquisados.

Palavras-chave: Aptidão física. Corrida de rua. Treinamento de força. VO₂.

¹Graduado em Educação Física pela Universidade Estadual de Goiás E-mail:
vitor_alvesmarques@hotmail.com