

ANÁLISE DE RESISTÊNCIA CARDIOVASCULAR A PARTIR DE TESTE DE LEGÊR EM ALUNOS DO ENSINO MÉDIO DA ESCOLA AUGUSTO RUSCHI

Rogério Cesar Hopf.

Bruna Rosso Camargo.

Janaina Gomes.

Juliano Dias.

Kelly Christiane Gonçalves Eich.

Universidade Luterana do Brasil – ULBRA- Campus – Santa Maria – RS.

Prof^o. Ms. Jorge Luiz Brandli Fernandes.

rogerio.c.h83@gmail.com.

RESUMO

O presente trabalho teve como objetivo verificar a capacidade cardiovascular em alunos do ensino médio, da escola estadual de educação básica Augusto Ruschi. A partir da medida, obteve-se o resultado de $VO_2^{m\acute{a}x}$. (Consumo Máximo do Volume de Oxigênio) dos alunos. O trabalho foi realizado nas aulas de educação física no ginásio da escola com a participação voluntária dos alunos. Foi utilizado o Teste de Legêr ou “vai e vem” somente nos alunos do sexo masculino, somando um total de 06 avaliados. Só foi possível aplicar o teste uma vez nos alunos por falta de tempo para um treinamento entre uma aplicação e outra, não sendo possível fazer uma comparação entre antes e depois. Os dados coletados apontam uma média de 33,81 de $VO_2^{m\acute{a}x}$. O mínimo foi de 23,60 de $VO_2^{m\acute{a}x}$ e o máximo foi de 42,30 de $VO_2^{m\acute{a}x}$. A partir dos resultados obtidos pode-se concluir que o teste Legêr é muito importante para que se descubra o nível da capacidade cardiorrespiratória e assim planejar a atividade física de forma mais adequada e precisa, ajuda também, a verificar a capacidade física de uma pessoa ou um grupo, mesmo que não sejam atletas profissionais. Fica evidenciado que educadores físicos tem a responsabilidade pela qualidade de vida da sociedade. Tendo o dever de orientar, incentivar e monitorar para que todos os alunos e sociedade pratique algum tipo de atividade física, que desenvolva a capacidade cardiorrespiratória. Dessa forma fica evidenciado que o teste Legêr é de fundamental importância para auxiliar os professores de educação física no seu trabalho.

Palavras-Chave: Capacidade Cardiovascular, Educação Física, Teste de Legêr.

INTRODUÇÃO

Nos dias atuais as crianças, os adolescentes e também os adultos tendem a ficar mais em casa, tanto nos dias de folga, quanto nas horas de lazer devido a diversos fatores entre eles a violência e a falta de segurança, sem falar na falta de locais adequados para a prática de atividades físicas ao ar livre.

As atividades de lazer que antigamente eram praticadas na rua onde a criançada se reunia e jogava futebol, taco, bola de gude, brincava de pegar e se esconder entre outras brincadeiras que desenvolviam a aptidão física, foram sendo substituídas por outras atividades onde as crianças não precisam ir para a rua e ficar expostas a riscos, entretanto essa mudança de hábitos vem prejudicando a saúde dos jovens e também dos adultos, pois no momento que trocamos uma atividade física por uma atividade tecnológica como vídeo game, tablet, celular entre outros estamos deixando de condicionarmos fisicamente e essa falta de atividade física vem sendo prejudicial ao desenvolvimento das crianças e adolescentes, e isso vem se refletindo na educação física na escola.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

O professor deve contar com todos os recursos possíveis a fim de garantir que as atividades físicas sejam aplicadas sem riscos aos alunos, e o teste de Leguer vem se mostrando um grande aliado do professor, pois através do teste o professor pode verificar como está o condicionamento dos alunos a fim de preparar atividades em conformidade com as capacidades de cada aluno, assim evitando lesões e maiores complicações como, por exemplo, um AVC (acidente vascular cerebral) ou uma parada cardíaca como já temos relatos de acontecimentos.

“As principais investigações epidemiológicas tem identificado como fatores de risco primário para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares a hipertensão, as dislipidemias e o hábito de fumar. Como fator secundário tem se o sexo, a idade, a falta de atividade física, o excesso de gordura, o diabetes mellitus, o estresse emocional e o histórico familiar.” (DA COSTA; pág. 37; 1986).

Foi usado o teste de LEGÊR “Vai e Vem”, cujo seu objetivo é analisar a capacidade cardiovascular e aeróbica através do resultado de $VO_2^{m\acute{a}x}$. (Consumo Máximo do Volume de Oxigênio).

Medir: Medir é comparar uma grandeza com outra, de mesma natureza, tomada como padrão. Medição é, portanto, o conjunto de operações que tem por objetivo determinar o valor de uma grandeza.

Avaliação: É um processo de tomada de decisão que julga valores sobre a quantidade de algo medido. Para termos um resultado é necessário que tenhamos um parâmetro de referência, ou seja, comparação entre resultados.

Para a execução do teste foram seguidos todos os protocolos e tomados todos os cuidados para o teste ter a validade, fidedignidade e a objetividade necessárias para o objetivo final do estudo, que é verificar a capacidade cardiovascular e capacidades aeróbicas dos alunos do ensino médio da escola estadual de educação básica Augusto Ruschi, através do resultado do VO_2 máx. de cada participante, a fim de aplicar a atividade correta para cada aluno assim evitando lesões sobrecargas e mal súbitos.

METODOLOGIA

Teste progressivo máximo para estimar o consumo máximo de oxigênio ($VO_{2máx.}$), desenvolvido por Léger & Lambert em 1982 e modificado por Léger e colaboradores em 1984.

Esse trabalho foi realizado durante as aulas de educação física, no ensino médio da escola Augusto Ruschi, a fim de testar a resistência cardiovascular dos alunos. A partir disso, foi utilizado o teste de Léger ou “Vai e Vem”, com o objetivo de estimar o consumo de VO_2 máx. de cada aluno. Os alunos que participaram foram voluntários, e o teste foi realizado somente com alunos do sexo masculino.

O teste inicia com os sujeitos correndo lentamente e termina numa velocidade de corrida rápida, num sistema de “vaievem” na distância de 20m, de acordo com o ritmo determinado pelo protocolo;

O teste é do tipo escalonado, com estágios de aproximadamente 1 minuto de duração e são marcados por um sinal sonoro (bip), que determina o ritmo de corrida do sujeito avaliado no “vaievem” de 20m;

O estágio (velocidade em km/h) que o avaliado para ou não consegue mais manter o ritmo ditado pelo protocolo, indicará o nível de aptidão aeróbia ($VO_{2máx.}$);

Os avaliados devem cruzar a linha oposta com pelo menos um dos pés simultaneamente ao sinal sonoro (bip), não devendo sair antes do bip, ou seja, o ritmo do protocolo deve ser respeitado rigorosamente;

O teste inicia com 8,5 km/h e incrementa 0,5 km/h a cada estágio ($\pm 1'$), ou seja, o intervalo entre os BIPs em cada velocidade diminuirá. Para cada deslocamento de 20m será computado uma volta e toda vez que a volta 1 for anunciada, indicará que um novo estágio está começando, desta forma o avaliado vai aumentando progressivamente a sua velocidade de corrida;

Cada avaliado é orientado para correr até não suportar mais acompanhar o ritmo ditado pelo protocolo; e o teste é dado como encerrado quando este parar voluntariamente ou quando o professor ou avaliador identificar que o mesmo não consegue por duas vezes consecutivas (ida e vinda), ultrapassar com um dos pés as linhas demarcadas; no entanto, se houver um atraso em uma extremidade e o sujeito recupera-se imediatamente no próximo deslocamento o teste prossegue normalmente;

Porém, uma tolerância de 2m no atraso de ritmo poderá ser adotada. Esse controle pode ser feito a partir de linhas pontilhadas e paralelas a dois metros antes das linhas de 20m; se ao soar o BIP, o avaliado se encontrar fora desta zona de tolerância por duas vezes consecutivas, a avaliação é encerrada, cabendo ao professor avaliador ou alguém designado, registrar o estágio e o número da volta que o avaliado parou no teste;

É recomendável, quando possível, que para cada avaliado tenha uma pessoa responsável e munida de uma ficha do protocolo, para anotar o estágio e o número da volta que o mesmo parou ou tenha atingido o critério de teste encerrado;

Uma tabela indicará o VO_2 máx. relativo (ml/kg/min), estimado a partir do resultado obtido (pico de velocidade atingido em km/h e idade em anos, respectivamente). Porém, se o avaliado tem 18 anos ou mais, o valor de VO_2 máx. é variável-dependente apenas do pico de velocidade.

RECURSOS

Físicos e materiais: Ginásio, caixa de som, caneta, planilha.

Humanos: Acadêmicos da ULBRA e UFSM, professor da escola e alunos.

Financeiros: Sem custos

RESULTADOS E DISCUSSÕES

A partir da realização do teste aplicado nos alunos da escola de estadual de educação básica Augusto Ruschi, obteve-se os seguintes resultados: O teste foi aplicado em 06 alunos da escola, todos do sexo masculino e todos participaram de forma voluntária. Com o teste foi calculado o VO_2 máx. dos participantes, sendo que o mínimo foi de 23,60 de VO_2 máx. e o

máximo foi de 42,30 de $VO_2^{\text{máximo}}$. A média de $VO_2^{\text{máx}}$. entre os participantes ficou em 40,45.

CONCLUSÃO / RECOMENDAÇÕES

Conclui-se que o Teste de Legêr, serve tanto para atletas de alto nível quanto para estudantes, onde seu principal objetivo é verificar as capacidades cardiovasculares dos atletas e alunos, sendo uma ferramenta de fundamental importância para os profissionais de educação física avaliar seus alunos a fim de elaborar atividades que estejam de acordo com a capacidade de cada indivíduo, assim evitando atividades que possam vir a prejudicar a saúde e qualidade de vida dos atletas e educandos.

Uma lesão é um traumatismo ou um dano causado a um tecido do corpo, as lesões mais simples podem se transformar em lesões graves se o atleta for submetido a exercícios físicos intensos, dessa forma o professor de educação física deve estar ciente dos tipos de lesão que podem ocorrer com os atletas, a fim de evitar esforços desnecessários e prejudiciais.

O profissional de educação física é um incentivador para a sociedade, onde através de seu trabalho estimula a prática de atividades físicas, porem deve ter cuidados para que a atividade física ao invés de trazer benefícios traga consequências prejudiciais à saúde e qualidade de vida dos alunos. Desse modo o profissional deve utilizar todas as ferramentas disponíveis a fim de conhecer seus atletas e alunos, podendo assim ministrar conteúdos adequados a cada indivíduo conforme suas capacidades físicas.

Dessa forma fica evidente que o teste de Legêr cumpre seu papel como mecanismo de investigação para o auxílio do trabalho dos profissionais de educação física.

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA

GONDIN, Francisco José. Testes, medidas e avaliação em educação física e esportes 5ª edição.

NOVAES, Edmundo V. Qualidade de vida: atividade física, saúde e doença. In: Memórias do Congresso Mundial de Educação Física AIESP-1997. Atividade física na perspectiva da cultura e qualidade de vida. Rio de Janeiro: Editora Central da Universidade Gama Filho, 1998.