

### Capacidade aeróbia

### Aptidão Aeróbia

### Potência Aeróbia

Capacidade aeróbia é definida como a quantidade máxima de energia que é gerada pelo sistema aeróbio em um certo tempo, a capacidade aeróbia pode ser determinada utilizando o primeiro limiar ventilatório.

Potência aeróbia é definida pelo consumo máximo de energia liberado em um determinado tempo no sistema aeróbio, geralmente é medido utilizando o VO2max

Teste de exercício graduado

Teste Rabit

Teste de Cooper

Teste de balhe

Talk Test de Contagem

teste de uma milha

Teste de exercício graduado, comece com uma velocidade correspondente a 75% da que o indivíduo fez na sua melhor marca de 10.000m atletas terão a velocidade acrescida em 0,2km/h a cada minuto até a exaustão. Um colaborador com uma bicicleta orienta a passada dos corredores, os mesmos são instruídos a segurar a bicicleta. Quando os mesmos não conseguem manter a bicicleta por perto (distância de 10m) o teste é interrompido, para esse teste é necessário um equipamento portátil que capte o oxigênio utilizado (VO2), a produção de dióxido de carbono (VCO2), a ventilação e a frequência cardíaca, esse teste disponibiliza todas essas variáveis citadas, e inclusive os limites ventilatórios

O teste Rabit consiste em 4 ritmos selecionados no qual o instrutor dá as seguintes instruções para os participantes  
1) correr 10 minutos em velocidade de aquecimento determinada pelo participante  
2) correr 5 minutos em um ritmo médio (13 na escala de percepção de borg) período ideal para tirar a medição do primeiro limiar ventilatório  
3) correr 3 minutos em um ritmo forte (15 na escala de percepção de borg) período ideal para tirar a medição do segundo limiar ventilatório  
4) correr 10 minutos em uma passada leve (11 na escala de percepção de borg)  
Entre cada ritmo selecionado o indivíduo tem um intervalo de 1 minuto, durante o intervalo pode ocorrer a medição das variáveis respiratórias e da frequência cardíaca, por meio de equipamentos como medidores de lactato, polar, cardiofrequenciômetros, entre outros métodos de medição  
A escala de percepção de borg vai de 1 a 20, na qual consistem em 1 sendo esforço leve e 20 esforço extremo

Para fazer o teste de Cooper, a pessoa deve correr ou caminhar, sem interrupções, durante 12 minutos, numa esteira ou em uma pista de corrida mantendo um ritmo ideal de caminhada ou corrida. Após este período, deve ser registrada a distância que foi percorrida. A distância percorrida e, então, aplicada em uma fórmula que é utilizada para calcular o VO2 máximo, sendo então verificada a capacidade aeróbia da pessoa. Assim, para calcular o VO2 máximo levando em consideração a distância percorrida em metros pela pessoa em 12 minutos, deve-se colocar a distância (D) na fórmula seguinte:  $VO2 \text{ max} = (D - 504) / 45$ .

O testado deverá percorrer em pista de atletismo, a maior distância possível, durante 15 min, procurando manter um ritmo constante, evitando dar piques, tanto durante, quanto no término do teste, podendo, entretanto, o testado variar entre correr e andar rápido. Ao final, o valor da distância é dividido pelo tempo percorrido para se chegar ao velocidade média (Vm). Então os valores são aplicados nesta fórmula abaixo:  
 $VO' \text{ máx} = (Dist / 15) \cdot 133 = 0,112 \cdot 33,2$   
A análise do resultado é feita comparando-se com o anterior. É necessário que se treine antes de se reavaliar. O VO' de comparação neste teste entre atletas: homens acima de 67,4 ml/kg/min e mulheres acima de 63,0 ml/kg/min.

Talk Test é um modelo teórico que é sustentado pelas mudanças que ocorrem a partir do primeiro Limiar Ventilatório dado pela perda da eficiência ventilatória e incremento preferencial da frequência ventilatória para aumentar o VO2 20. O incremento da VE pode dificultar a manutenção de uma conversa confortável durante o exercício sendo esta a razão dos LV serem as variáveis mais utilizadas para relacionar e explicar os momentos de transição do TT Norman et al. idealizaram uma metodologia denominada Talk Test de Contagem (TTC) como será explicado na tabela anexada. O percentual de TTC era calculado pelo valor numérico de contagem crescente. Identificado em cada intensidade de exercício, divide pelo valor obtido em repouso. Os sujeitos se exercitaram na esteira em uma primeira sessão a 50%, 60%, 75% e 85% da FCR. Resumidamente esse método consiste em colocar o indivíduo para realizar atividade física com diferentes níveis de dificuldade enquanto o mesmo tenta continuar conversando com o avaliador. Os estágios iniciais de percepção de fadiga prejudicada nos quais os sujeitos ainda conseguem conversar confortavelmente com algumas falhas de vocalização parecem ocorrer em intensidades entre o LV1 e LV2. Já momentos de extrema dificuldade na fala, ocorreram em intensidades próximas ou acima do LV2, onde a hiperventilação, percepção de dor e outros mecanismos passam a limitar a fonação

O teste da milha consiste em caminhar rapidamente uma milha (1.609 m), deve ser utilizado por pessoas sedentárias de 20 a 69 anos de ambos os sexos. Instrumentos: cronômetro e de preferência polar, local plano previamente medido (1.609 metros). Posição do avaliador: Em pé, no local marcado. Posição do avaliado: Em local próximo ao avaliador, perto do local de saída. Mensurar a frequência cardíaca - FC e o tempo - T destinado para percorrer a distância previamente estabelecida. Procedimento: Ao sinal caminhar o mais rápido possível o percurso previamente estabelecido de 1.609 metros. O avaliado deverá avisar o avaliador (na última volta em caso de pista) quando está chegando ao final. Ao final mensurar a FC em um período de 15 segundo e multiplicar por 4 (1 minuto), e verificar no cronômetro o tempo em que o indivíduo levou para percorrer. Utilizar a seguinte fórmula para obter o VO2max  $VO2 \text{ max} = 132,853 - (0,1692 \times \text{peso}) - (0,3877 \times \text{Idade}) + (6,3150 \times \text{sexo}) - (3,2649 \times \text{tempo}) - (0,1565 \times \text{FC})$  Sexo = 1 (maso) ou 0 (fem)

Autores	Método	Critérios para a Habilidade de conversação
Normann et al. <sup>12</sup> Normann et al. <sup>18</sup>	Talk Test de Contagem	Contagem no ritmo de fala normal da sequência one-one thousand, two-one thousand, three-one thousand, etc. Registra-se a última contagem antes que o sujeito necessite realizar 2 ciclos respiratórios.