

AVALIAÇÃO PRELIMINAR DO CONDICIONAMENTO FÍSICO AERÓBICO DOS PARTICIPANTES DO PROJETO TRIUFAM: TESTE DE COOPER 12'

¹ARAÚJO R.S., ¹SIMÕES Y.S., ¹SANTOS, S. K. G., ¹ARAÚJO J.C., ¹SANTOS
J.O.L, ¹CAVALCANTI V.

¹Faculdade de Educação Física e Fisioterapia/LEDEHU - UFAM, Manaus -AM,
Brasil.

Introdução: Visando o crescimento de praticantes de corrida, natação e ciclismo, junto aos eventos de triatlo na cidade de Manaus, foi criado o TRIUFAM. Este é um projeto de extensão que tem a participação de acadêmicos e servidores da Universidade Federal do Amazonas – UFAM, tendo a finalidade de incentivar a prática esportiva através do triatlo. **Objetivo:** O presente estudo teve como principal foco, verificar o nível de preparo físico dos homens participantes do projeto. **Metodologia:** O teste constitui-se em percorrer a maior metragem possível num tempo de 12 minutos e pode ser utilizado para homens e mulheres a partir dos 10 aos 70 anos de idade. Participaram do estudo 13 sujeitos do sexo masculino com idade entre 19 e 26 anos (média= ±19 anos). O teste foi realizado na pista de atletismo da UFAM. Para aferir os resultados dos sujeitos foi utilizado protocolo de COOPER (1982). Conforme a classificação da tabela do teste de 12 minutos, de acordo com a idade do indivíduo e conforme a metragem alcançada, existem 6 (seis) resultados á nível qualitativo, sendo estes: MUITO FRACO, FRACO, MÉDIO, BOM, EXCELENTE e SUPERIOR. **Resultados:** Os resultados foram divulgados ao término do teste aos participantes. A menor metragem percorrida no teste foi de 1200 metros e a maior de 2800 (média= ±1800 metros). Num total, 61,53% (n= 8) dos avaliados, foram classificados como MUITO FRACO, 7,70% (n= 1) como FRACO, 23,07% (n= 3) como MÉDIA e 7,70% (n= 1) como EXCELENTE. De acordo com a análise dos resultados, pode se verificar que os participantes não obtiveram um rendimento satisfatório, porém, por se tratar apenas de dados preliminares, este servirá como parâmetro para testes futuros onde poderão ser vistos resultados positivos ou negativos conforma novas avaliações.

Palavras-chave: Condicionamento; Cooper; Triatlo.