

## **PREDIÇÃO DO CONSUMO MÁXIMO DE OXIGÊNIO PELO TESTE VAI E VEM 15 METROS**

SÉRGIO R.A CAMARDA, FÁBIO T.MONTESANO, ROGÉRIO ORBETELI,  
GERSELI ANGELI, ALESSANDRO DA CONCEIÇÃO, ANTONIO SERGIO  
TEBEXRENI, TURÍBIO L. BARROS

CEMAFE – UNIFESP – Escola Paulista de Medicina, São Paulo, SP. Brasil.

**Rev. Soc. Cardiol. Est. São Paulo, vol.11, nº 3, (supl. B), p.52: 131, 2001.**

**XXII Congresso da SOCESP, maio/junho, 2001.**

### **Resumo**

**Objetivos:** Validar um teste indireto progressivo de caminhar/correr máximo e submáximo, pela correlação da distância percorrida com o consumo máximo de oxigênio medido por espirometria.

**Material e Métodos:** Vinte e um indivíduos saudáveis (14 homens e 7 mulheres), não atletas e com idade entre 18 e 45 anos, foram submetidos a dois testes: Teste cardiopulmonar, com protocolo contínuo de carga crescente até exaustão, sendo determinados os valores de VO<sub>2</sub> máximo e frequência cardíaca máxima e Teste vai e vem de 15 metros – teste máximo, realizado em quadra esportiva coberta, com protocolo contínuo de carga crescente até a exaustão, com velocidade ajustada por um sinal sonoro gravado num “cd”, sendo determinados os valores da distância percorrida e frequência cardíaca a cada 5 segundos por telemetria.

**Resultados:** O teste vai e vem de 15 metros apresentou uma forte correlação com o teste direto de consumo de oxigênio ( $r = 0,88$ ). A distância a 85% da frequência cardíaca máxima também apresentou correlação linear acentuada com o VO<sub>2</sub> máximo ( $r = 0,73$ ). Ajustando-se os modelos de regressão linear a estes dados, obtêm-se as seguintes equações:

VO<sub>2</sub> máximo = 12,159 + 0,032 (distância – 150) – teste máximo

VO<sub>2</sub> máximo = 34,480 + 0,027 (distância – 400) – teste submáximo

**Conclusão:** O teste vai e vem de 15 metros máximo e submáximo, podem ser utilizados para avaliação da aptidão cardiorrespiratória.