

DESEMPENHO DAS ALUNAS DO PROJETO TRIUFAM EM UM TESTE DE COOPER DE 12 MINUTOS

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

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

O projeto de extensão TRIUFAM tem como objetivo apresentar o triatlo para os acadêmicos e servidores da Universidade Federal do Amazonas. No momento de iniciação de um indivíduo em um programa de exercício físico, é fundamental realizar testes para obter conhecimento do condicionamento físico e assim elaborar o programa de treinamento e posteriormente fazer a análise comparativa entre os testes. O objetivo deste estudo foi avaliar o desempenho das acadêmicas participantes do projeto. Foi escolhido o teste de *Cooper* de 12 minutos, que é um teste de preparo físico que consiste numa corrida em velocidade constante que varia de acordo com a idade, sexo e o desempenho do participante e percorrer a maior metragem possível dentro do tempo estimado. Como instrumento de coleta de dados foi utilizado uma planilha de verificação dos resultados da corrida, que consistia de classificações qualitativas tais como: MUITO FRACO, FRACO, REGULAR, BOM e EXCELENTE. O local de realização do teste foi na pista de atletismo da FEFF/ UFAM às 07h da manhã. A amostra deste estudo foi composta por 06 acadêmicas com a média de idade de 19 anos e 06 meses. Com base nos resultados, no teste aplicado, todas obtiveram a classificação MUITO FRACO, sendo percorrido por elas em média 1217.5 m e a maior metragem alcançada foi de 1400m. Baseando-se neste fato, é perceptível que a resistência física é um dos itens a ser otimizado, pois no triatlo afirma-se que a última etapa é a corrida, sendo muitas vezes decidida a classificação do triatleta nesta fase, por isso é essencial que o indivíduo tenha uma boa resistência e velocidade para assim finalizar a prova no seu melhor desempenho.