



# **European Fitness Monitoring System (EUFITMOS)**

---

Curso de avaliação da aptidão física

Módulo 1. Teste do vaivém



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union





Módulo 1. Teste do vaivém.....	3
1.1. Teste do vaivém .....	3
1.2. Preparação (o que precisamos?).....	3
1.3. Aplicação .....	4
1.4. Resultados .....	5
1.5. Questões .....	5
Referências .....	6



## Módulo 1. Teste do vaivém



### 1.1. Teste do vaivém

O teste do vaivém, também conhecido como *Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run* (PACER), é um teste progressivo para medir a aptidão cardiorrespiratória. O objetivo do PACER consiste em correr o maior tempo possível a uma cadência pré-definida, num percurso de 20 metros em linha reta. O teste fica progressivamente mais difícil à medida que avança o tempo. Um percurso é marcado para cada distância de 20 metros percorrida.

O teste é adequado para equipas desportivas e grupos escolares de todas as idades, mas não para pessoas nas quais um teste de esforço máximo possa ser perigoso.

### 1.2. Preparação (o que precisamos?)

#### 1. Espaço

- 20 metros de espaço livre
- Superfície lisa e não-eskorregadia

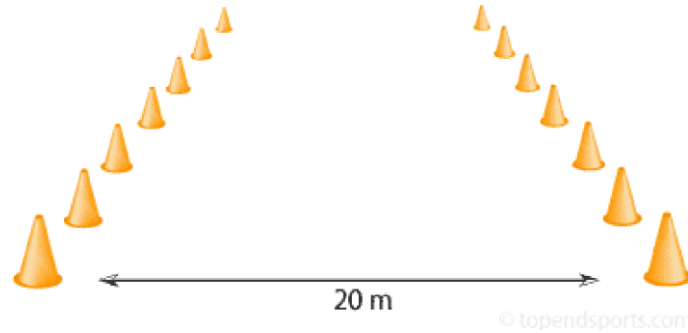
#### 2. Material

- Cones sinalizadores
- Fita métrica
- Áudio do teste PACER
- Dispositivo de áudio
- Folhas de registo



### 3. Organização

Usar cones ou fita adesiva para marcar início e final dos percursos de 20 metros.



Dividir os estudantes em pequenos grupos ou pares. Um dos estudantes faz o teste enquanto outro regista os percursos realizados.

#### 1.3. Aplicação

1. Garantir que cada percurso de 20 metros está devidamente assinalado.
2. Dividir estudantes em 2 grupos e emparelha-los. Enquanto um grupo executa o teste, o outro regista os percursos.
3. Garantir que existem lápis/canetas e folhas de registo suficientes.
4. Garantir que o sistema de som funciona corretamente.
5. Antes de iniciar o teste, rever as instruções e regras com os estudantes.
6. Indicar ao grupo de alunos que vai realizar o teste para se colocar na posição inicial e alertar o grupo que vai registar para o início do teste.
7. Iniciar o áudio. Isto implica o início do teste, os estudantes que realizam o teste devem começar a correr ou andar.
8. Os estudantes devem correr os 20 metros até à linha/cone oposto e ultrapassar ou pisar essa linha antes do aviso sonoro (*beep*).
9. Ao sinal sonoro (*beep*), os estudantes devem começar a correr na direção oposta. Se os estudantes tiverem chegado ao final do percurso de 20 metros antes do sinal sonoro (*beep*), devem esperar até ao sinal sonoro (*beep*) antes de iniciarem o novo percurso.
10. Os estudantes devem continuar a realizar os percursos até não conseguirem mais ou apresentarem 2 faltas. É considerada falta quando um estudante não consegue finalizar o percurso de 20 metros antes do sinal sonoro (*beep*). Quando um estudante faz duas falhas, consecutivas ou não, o teste termina para esse estudante.



## 1.4. Resultados

### Registo e pontuação

Normalmente o teste é realizado em grupo, permitindo que vários estudantes sejam avaliados de uma vez só. Se os estudantes forem capazes de registar os percursos dos colegas, podem ser organizados em pares: um realiza o teste e outro regista e depois trocam de papeis.

A pessoa que regista os percursos deve permanecer num local de boa visibilidade que permita reconhecer quando as faltas são cometidas. Cada vez que um percurso é realizado deve ser riscado o numero correspondente da folha de registo. Cada vez que uma falta é cometida deve ser realizado um circulo à volta do numero do percurso em que foi realizada a falta. Quando um estudante faz duas falhas, consecutivas ou não, o teste termina para esse estudante.

O ultimo percurso riscado é considerado o resultado final do teste.

O resultado do teste deve se convertido em VO<sub>2</sub>max (Saint-Maurice et al., 2015) e comparado com os valores de referencia específicos para sexo e idade.

Age	VO <sub>2</sub> peak (ml/kg/min)	
	Healthy fitness zone (≥)	
	Girls	Boys
9	40.2	40.2
10	40.2	40.2
11	40.2	40.2
12	40.1	40.3
13	39.7	41.1
14	39.4	42.5
15	39.1	43.6
16	38.9	44.1
17	38.8	44.2
18+	38.6	44.3

## 1.5. Questões

1. Quando deve um estudante terminar o teste do vaivém?
2. Quando deve o estudante começar a correr na direção oposta?



## Referências

### Recursos principais

Saint-Maurice, P. F., Welk, G. J., Finn, K. J., & Kaj, M. (2015). Cross-Validation of a PACER Prediction Equation for Assessing Aerobic Capacity in Hungarian Youth. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 86 (Suppl. 1), S66-73. <https://doi.org/10.1080/02701367.2015.1043002>