

TESTE YOYO EM ATLETAS, UMA REVISÃO DE LITERATURA

Emily de Oliveira Basso², Bruna Schneider Wendt³, Pedro Dalagna Cequinatto⁴,
Martina Johann⁵, Daniela Zeni Dreher⁶.

¹ Trabalho desenvolvido na disciplina de Fisiologia do Exercício do curso de Educação Física da UNIJUÍ

² Estudante do curso de Educação Física

³ Estudante do curso de Educação Física

⁴ Estudante do curso de Educação Física

⁵ Estudante do curso de Educação Física

⁶ Professora da disciplina de Fisiologia do Exercício

Introdução: Este artigo trata-se de uma revisão bibliográfica que apresenta os dados obtidos por meio de pesquisa em artigos científicos sobre o Teste Yoyo, como é realizado e sua eficácia em atletas de futebol. O estudo aborda a repercussão da potência aeróbia para atletas e como o teste contribui de maneira simplificada e econômica quando comparado com testes laboratoriais. **Metodologia:** O Teste Yoyo é utilizado para avaliar a potência aeróbia de jogadores, levando-os ao limite de exaustão em situações de esforço intermitente de alta intensidade. Para realizar o teste, são necessários marcadores de campo, fita métrica, cronômetro e um dispositivo para reproduzir sinais sonoros. Os atletas correm entre duas linhas de marcação, a uma distância de 20 metros, seguindo um ritmo ditado por sinais sonoros. Devem tocar a linha de marcação antes do próximo sinal. O teste consiste em estágios de intensidade crescente, com períodos de recuperação ativa, controlados por áudio. O teste termina quando o atleta não consegue manter a velocidade, e a distância percorrida até a falha é registrada como resultado, permitindo a avaliação da capacidade aeróbica e resistência do atleta. **Resultados e discussões:** Na prática de exercícios físicos, o corpo utiliza uma grande quantidade de oxigênio. Existem conceitos como déficit de oxigênio, que significa a quantidade de O₂ que faltou até o indivíduo alcançar o estado estável, o equilíbrio durante o exercício. Entender como a respiração funciona durante o exercício é de grande importância para quem prescreve os treinos, pois esse dado se relaciona com a quantidade de lactato do músculo e com o substrato que o corpo dá preferência para uso. Indubitavelmente, o consumo de O₂ interfere no desempenho físico. Há testes que são capazes de medir qual a capacidade máxima de oxigênio que um indivíduo pode alcançar. Para os jogadores de futebol a potência aeróbia máxima é destaque entre as capacidades físicas exigidas. Um planejamento adequado do treinamento de atletas de futebol requer um conhecimento da potência aeróbia máxima. Os testes laboratoriais geram despesas e as condições financeiras dos clubes faz com que cresça a procura por testes de campo, pois são baratos e eficazes. O Teste Yoyo é uma adaptação modernizada do teste shuttle run, elaborado por Jens Bangsboo. A Universidade da Dinamarca do Sul participou de um estudo avaliando a confiabilidade deste teste. Foi concluído que é uma medida válida, podendo avaliar de forma clara questões fisiológicas do corpo humano durante exercícios físicos. **Conclusão:** O Teste Yoyo tem comprovada sua eficácia para saber o VO₂max de atletas de alta performance, sendo usado pelos preparadores físicos para tomarem melhor decisão em relação aos treinos e métodos aplicados.

Palavras-chave: Teste. Atletas. Oxigênio. Capacidade.