

VAIVÉM



DESCRIÇÃO E OBJETIVO

O teste de Vaivém consiste na execução do número máximo de percursos realizados numa distância de 20 m a uma cadência pré-determinada. Este é o teste recomendado para a avaliação da aptidão aeróbia.

RELAÇÃO COM A SAÚDE

Uma aptidão aeróbia elevada durante a infância e a adolescência relaciona-se com um menor risco de doenças cardiometabólicas, obesidade, diabetes e outros problemas de saúde, durante todo o ciclo de vida.

EQUIPAMENTO

Recinto interior ou exterior com espaço suficiente para marcar um percurso de 20 m (mínimo de 22 m de comprimento). Quanto maior a largura do espaço onde se realiza o teste, maior será o número de alunos que pode ser testado (é recomendado 1 m de espaçamento entre alunos). São necessários ainda, cones, fita métrica, rádio com leitor de CDs ou leitor de mp3 e o CD ou ficheiro áudio (mp3) do teste.

INSTRUÇÕES

1. Certifique-se previamente que o dispositivo áudio e o ficheiro ou o CD a ser usado tem um volume de som suficiente para que todos os alunos o consigam ouvir.
2. Use os cones para delimitar o espaço onde o teste vai ser aplicado e assinale claramente o princípio e o final do percurso de 20 m.
3. Selecione um número limitado de alunos (entre 4 e 6 alunos), coloque-os na linha de partida e posicione-se entre eles de modo a marcar a cadência e a controlar o número de percursos efetuados.
4. Após a fase de preparação, explique os procedimentos do teste:

- A) O aluno a ser avaliado deve colocar-se na linha de partida, ocupando o seu corredor e seguindo as orientações do professor, sobre a cadência e a contagem de percursos.



- B) Os alunos a serem avaliados correm ao longo do percurso de 20 m na distância, dentro do seu corredor e devem pisar a linha com pelo menos um pé, quando ouvem o sinal sonoro.



- C) Ao sinal sonoro o aluno deve também inverter o sentido de corrida e correr até à outra extremidade. Se o aluno atingir a linha antes do sinal sonoro, deverá esperar pelo novo sinal sonoro para correr em sentido contrário. Idealmente, o aluno deve controlar o ritmo de corrida de forma a chegar ao final dos 20 m um pouco antes do sinal sonoro. O professor deve colaborar ativamente neste propósito.



- D) O sinal áudio ajuda o aluno a marcar a velocidade durante o percurso. Inicialmente a velocidade é mais reduzida (8,5 km/h) e aumenta progressivamente (0,5 km/h a cada minuto; 1 min é igual a uma etapa) até ao máximo de 120 percursos. Um sinal sonoro indica o final de um percurso de 20 m, e um triplo sinal sonoro indica o final de cada etapa.
- E) Quando o aluno não consegue atingir a linha final do percurso ao sinal sonoro, deve inverter de imediato o sentido da sua corrida, ainda que não tenha atingido a linha.
- F) O aluno deve permanecer o máximo de tempo possível em prova e parar quando não conseguir chegar à linha antes do sinal áudio em duas ocasiões, não necessariamente consecutivas. A primeira falta será contabilizada para o resultado final.

VAIVÉM (CONTINUAÇÃO)



|||||

- G) Após terminar o teste, cada aluno deverá realizar um retorno à calma, andando numa área previamente selecionada pelo professor.
- H) O professor contabiliza o número de percursos efetuados por cada aluno, informando-os ao longo do teste das falhas evidenciadas e auxiliando-os na definição da cadência a adotar.

INTERPRETAÇÃO

Consultar os valores de referência por género e idade.

Idade	VAIVÉM (percursos)									
	Percentis									
	RAPARIGAS					RAPAZES				
	P10	P25	P50	P75	P90	P10	P25	P50	P75	P90
6	7	9	12	16	21	7	9	14	19	25
7	8	11	15	20	26	9	12	17	25	32
8	10	13	18	24	31	10	15	21	30	39
9	10	14	19	26	33	11	16	23	33	43
10	11	15	21	28	35	13	19	28	38	50