

ANEXO 7 – AVALIAÇÃO DA APTIDÃO FÍSICA

AVALIAÇÃO DA APTIDÃO FÍSICA

FICHA BASE

Técnico
Data

Nome Género Idade

Objectivos

Tempo útil de treino

Limitações

AF actual

Frequentou SE

COMPOSIÇÃO CORPORAL

ESTATURA cm
 PESO Kg Est TA
 PERÍMETRO DA CINTURA ZE cm PM cm
 PERÍMETRO ABDOMINAL cm
 PERÍMETRO DA ANCA cm

Bio-Impedância			
BODY TYPE		%FAT	
BMR		FFM	
TBW		Ω WB	
	MID		
	MIE		
	MSD		
	MSE		
	TRONCO		

APTIDÃO CARDIO-RESPIRATÓRIA

PA Repouso / bpm

PROTOCOLO DE ASTRAND

85% Fcmáx
Selim

VO₂máx ml/kg/min
Percentil %

TEMPO	CARGA	FC	PA
0' - 1'			
1' - 2'			
2' - 3'			
3' - 4'			
4' - 5'			
5' - 6'			
6' - 7'			

PROTOCOLO DE EBELING

Aquecimento de 4', nos quais a inclinação no tapete é nula (3,2km/h e 7,2km/h).

Inclinação sobe para 5%, mantendo-se a velocidade do teste.

40% Fcmáx 70% Fcmáx Vel.final km/h milhas/h
 FCfinal VO₂máx ml/kg/min

FLEXIBILIDADE

SENTA E ALCANÇA ALTERNADO E MODIFICADO

Lado direito			
Lado esquerdo			

ALCANÇAR ATRÁS DAS COSTAS

Lado direito		
Lado esquerdo		

Fem	> -7,6cm
Masc	> -9,8cm