

Avaliação

Cardiorrespiratória

Rockport Walt Test



Dados do Aluno

1. Nome; Rafael Mauacad
2. Idade: 69 anos
3. Peso: 109 kg
4. F.C. Repouso: 72
5. Nível de Atividade Física: sedentário com experiências anteriores

TESTE DE CAMINHADA 1600 m

Equipamento

- Esteira para ser realizada a
- Cronometro e roupas adequadas.

Procedimento

- Aquecimento: caminhada leve e alongamentos globais totalizando 3-5 minutos
- Ajustar a velocidade de acordo com a capacidade e, ao final, verificar o tempo decorrido. Verificar a F.C. o final.
- Realizar o esfriamento: caminhada leve e alongamento

Rockport Walk Test



Cálculo do VO_2 max.

$\text{VO}_{2\text{max}} = 139.168 - (0.1692 \times \text{peso em kg}) - (0.3877 \times \text{idade}) - (3.265 \times \text{tempo da caminhada expresso em minutos e centésimos}) - (0.1565 \times \text{Frequência Cardíaca})$

$\text{VO}_{2\text{max}} = 139.168 - (0.1692 \times 109) - (0.3877 \times 69) - (3.265 \times 16.47) - (0.1565 \times 145)$

$\text{VO}_{2\text{max}} = 139.168 - (18,44) - (26,75) - (53,77) - (22,69)$

$\text{VO}_{2\text{max}} = 17,51$

Homens					
Idade	Zona da Frequência Cardíaca – VO2				
	Fraco	Regular	Bom	Muito Bom	Excelente
20 – 24	32- 27	38 – 43	44 – 50	51 – 56	57 - 62
25 – 29	31 – 35	32 – 36	43 – 48	49 – 53	54 - 59
30 – 34	29 – 34	35 – 40	41 – 45	46 – 51	52 - 56
35 – 39	28 – 32	33 – 38	39 – 43	44 – 48	49 – 54
40 – 44	26 – 31	32 – 35	36 – 41	42 – 46	47 – 51
45 – 49	25 – 29	30 – 34	35 – 39	40 – 43	44 – 48
50 – 54	24 – 27	28 – 32	33 – 36	37 – 41	42 – 46
55 – 59	22 – 26	27 – 30	31 – 34	35 – 39	40 – 43
60 - 65	21 - 24	25 - 28	29 - 32	33 - 36	37 - 40

Clark, M.A et al. NASM Essential of Personal Fitness Training. Lippincott Williams & Wilkins. Philadelphia, 2008

NORMAS PARA CAPACIDADE AERÓBIA

Capacidade Aeróbia (minutos e segundos) - Homens

	40-49	50-59	60-69	70-79
Excelente	<12:54	<13:24	<14:06	<15:06
Bom	12:55-14:00	13:25-14:24	14:07-15:12	15:07-15:48
Regular	14:01-14:42	14:25-15:12	15:13-16:16	15:49-18:48
Fraco	14:43-15:30	15:13-16:30	16:19-17:18	18:49-20:18
Muito fraco	>15:31	>16:31	17:19	>20:19

Fonte: Desenvolvido e validado por James M. Rippe, M.D. do The Center for Clinical and Lifestyle Research e publicado n Rippe, J.M. Fity Over Forty, William Morrow, 1996.

Valores Normativos para o Rockport Walk Test

Avaliação	Homens (Idade 30 – 69)	Mulheres (Idade 30 – 69)
	Tempo (minutos: segundos)	Tempo (minutos: segundos)
Excelente	<10:12)	<11:40
Muito Bom	10:13 – 11:42	11:41 – 13:08
Bom	11:43 – 13:13	13:09 – 14:36
Regular	13:14 – 14:44	14:37 – 16:04
Fraco	14:45 – 16:23	16:05 – 17:31
Muito Fraco	>16:24	>17:32