

CONSUMO DE OXIGÊNIO

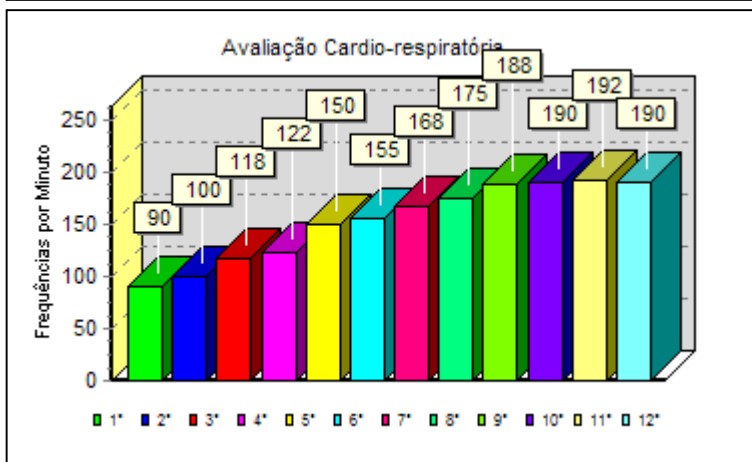
AVALIAÇÃO DA CAPACIDADE CARDIORRESPIRATÓRIA

Protocolo de Åstrand (cicloergométrico)

Carga 1			Carga 2			Carga 3		
1,00			2,00			2,50		
FC	PA	PE	FC	PA	PE	FC	PA	PE
90	/	11	150	/	15	188	/	19
100	120/80	11	155	140/90	15	190	/	0
118	/	13	168	/	17	192	/	0
122	130/90	13	175	140/90	19	190	/	0

FC = Frequência cardíaca PA = Pressão arterial PE = Percepção de esforço

Frequência cardíaca em repouso:	58	bpm
Pressão arterial em repouso:	120/80	mmHg
Frequência cardíaca estabilizada:	192	bpm
Carga máxima do teste:	2,50	kp
VO₂ máximo:	1,87	l/min
VO₂ corrigido pela idade:	1,80	l/mim
VO₂ corrigido pelo peso:	28,96	ml/kg/min
VO₂ máximo previsto:	35,41	ml/kg/min
Déficit Aeróbio Funcional:	18,22	%
Classificação:	REGULAR	



FREQÜÊNCIA CARDÍACA DE TRABALHO (ZONA ALVO)		
de	154	a
	173	
(em bpm)		
de	38	a
	43	
(em bp 15 segundos)		

CAPACIDADE CARDIORRESPIRATÓRIA (Consumo de Oxigênio):

É a quantidade de oxigênio que um indivíduo consegue captar e metabolizar durante a atividade física. O consumo de oxigênio se comporta de maneira diferente quanto a idade, sexo e constituição corporal; pode diminuir por falta de atividade cardiorespiratória, como também pode aumentar após um período de treinamento específico.

Através do cálculo do VO₂ previsto criamos um subsídio informativo sobre as condições em que se apresenta o avaliado. Obtendo assim parâmetros de melhora a ser alcançado. O déficit Aeróbio Funcional (FAI) atua como um indicador em termos de percentuais do quanto o avaliado está acima ou abaixo de se VO₂ esperado, sendo mais fácil demonstrar ao avaliado o grau de sua condição física.