

## FICHA DE REGISTO INDIVIDUAL

Nome:

Data:

| <i>Data de Nascimento</i> | <i>Massa Corporal</i> | <i>Altura</i> |
|---------------------------|-----------------------|---------------|
|                           |                       |               |

| <i>FC máx. = 220 - idade</i> | <i>FC rep.</i> | <i>FC rep. (At)</i> |
|------------------------------|----------------|---------------------|
|                              |                |                     |

### TESTE DE BALKE para cicloergómetro

| PATAMAR     |        | FREQUÊNCIA CARDÍACA |
|-------------|--------|---------------------|
| 1° (50 W)   | 2 min  |                     |
| 2° (75 W)   | 4 min  |                     |
| 3° (100 W)  | 6 min  |                     |
| 4° (125 W)  | 8 min  |                     |
| 5° (150 W)  | 10 min |                     |
| 6° (175 W)  | 12 min |                     |
| 7° (200 W)  | 14 min |                     |
| 8° (225 W)  | 16 min |                     |
| 9° (250 W)  | 18 min |                     |
| 10° (275 W) | 20 min |                     |

|                           |  |  |
|---------------------------|--|--|
| <b>DURAÇÃO DO TESTE :</b> |  |  |
|---------------------------|--|--|

|                           |                                    |  |
|---------------------------|------------------------------------|--|
| <b>MEDIÇÃO DE LACTATO</b> | <i>Antes do teste (At)</i>         |  |
|                           | <i>5 min. Depois do teste (Dt)</i> |  |

| <b>DETERMINAÇÃO INDIRECTA DE VO2 MÁX.</b>  |                              |
|--|------------------------------|
| $VO_2 \text{ máx. (ml.kg}^{-1}.\text{min}^{-1}) = [ 200 + (12 \times W) ] / M$     | <i>VO<sub>2</sub> máx. =</i> |
| <i>VO<sub>2</sub> máx. = consumo máximo de O<sub>2</sub> expresso em ml/kg/min</i> |                              |
| <i>W = carga máxima suportada em Watts</i>   |                              |
| <i>M = massa corporal total do indivíduo em Kg</i>                                 |                              |

|                              |  |
|------------------------------|--|
| <b>PERCEPÇÃO DO ESFORÇO:</b> |  |
|------------------------------|--|

|     |                    |
|-----|--------------------|
| 0   | Absolutamente Nada |
| 0,3 |                    |
| 0,5 | Extremamente Fraco |
| 1   | Muito Fraco        |
| 1,5 |                    |
| 2   | Fraco              |
| 2,5 |                    |
| 3   | Moderado           |
| 4   |                    |
| 5   | Forte              |
| 6   |                    |
| 7   | Muito Forte        |
| 8   |                    |
| 9   |                    |
| 10  | Extremamente Forte |
| 11  |                    |
| ... |                    |
| *   | Máximo Absoluto    |

Escala CR10 de Borg  
© Gunner Borg, 1998

|                     |  |
|---------------------|--|
| <i>Observações:</i> |  |
|---------------------|--|