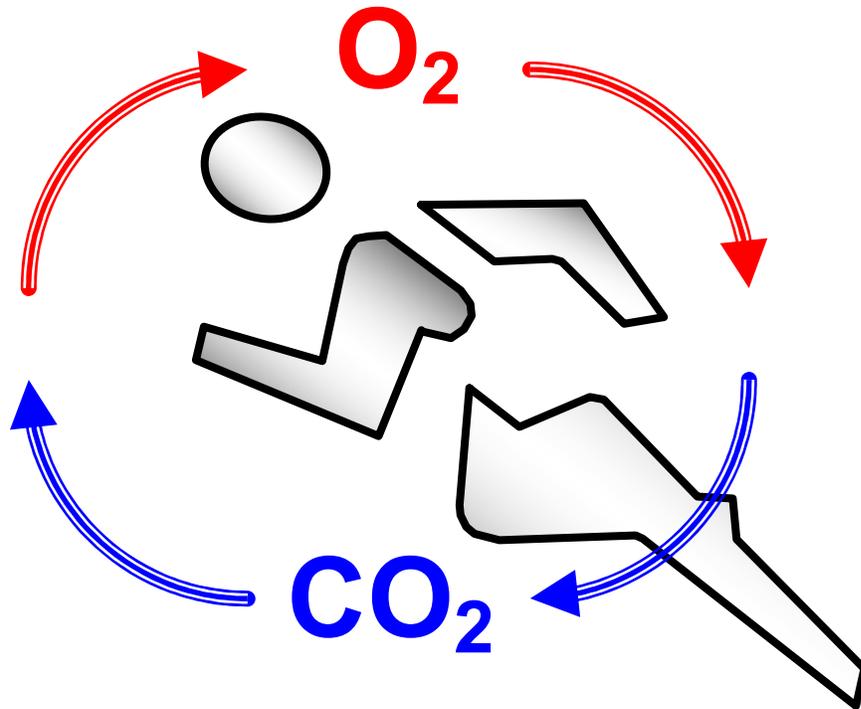


Programa de Avaliação Cardiorrespiratória



Tutorial de Utilização

Prof. Esp. Gustavo dos Santos Ribeiro
Prof. Msc. André Luiz Lopes

1º Passo – Instalando o Programa

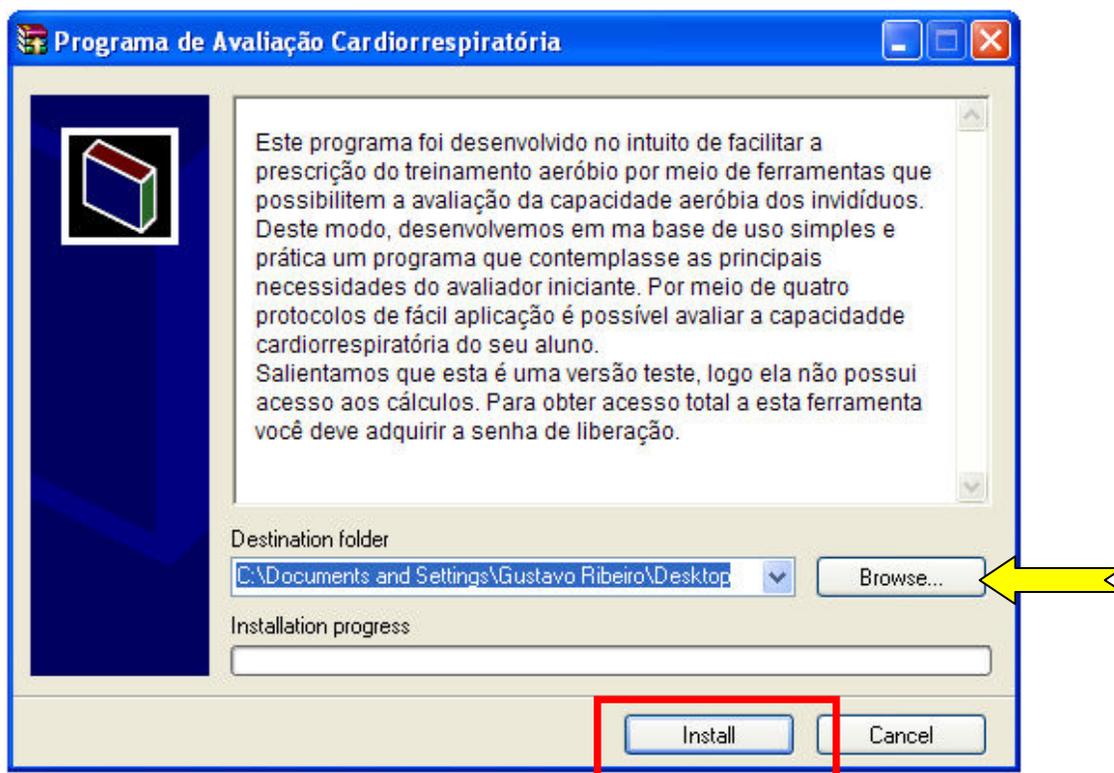
Você está recebendo por meio do nosso suporte um arquivo compactado contendo o instalador do Programa de Avaliação Cardiorrespiratória. Ao descompactar este arquivo, você poderá dar início à instalação do programa. Note que será adicionado ao seu computador o arquivo ilustrado abaixo (Figura 1).

FIGURA 1 – Instalador do Programa



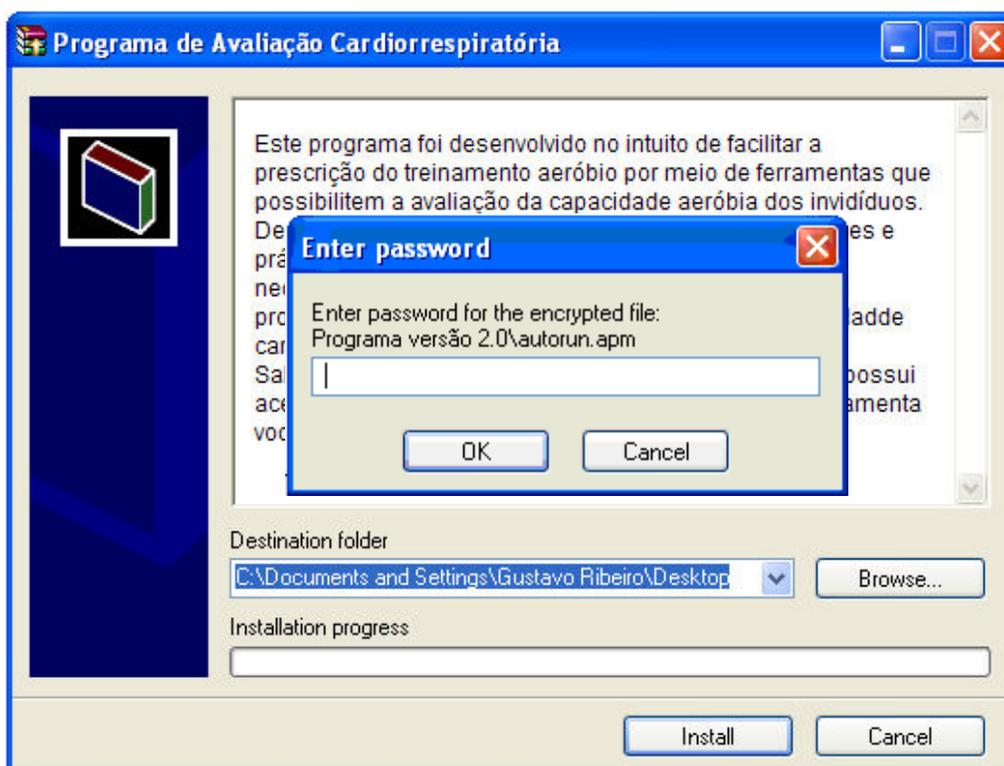
Ao abrir o arquivo será exibida a tela inicial de instalação (Figura 2). Selecione o botão “Browse” (seta amarela) para escolher o local onde você deseja instalar o software. Em seguida, clique em “Install” para prosseguir o processo de instalação.

FIGURA 2 – Programa de Instalação



Ao clicar no botão “install”, será solicitada uma senha para a continuidade do processo (Figura 3). Esta chave de segurança é enviada por e-mail juntamente com o instalador do programa. Saliendados que é imprescindível que você a digite para continuar com a instalação do software. Esta senha é única e intransferível para o seu programa.

FIGURA 3 – Chave de Segurança



Ao finalizar a instalação do software será criada uma pasta em seu computador (Figura 4) contendo todos os arquivos necessários para o funcionamento do Programa de Avaliação Cardiorrespiratória (Figura 5). Para que não haja complicações no funcionamento do programa, recomendamos que você crie um atalho do arquivo Programa de Avaliação Cardiorrespiratória (grifado em vermelho) em seu desktop (Figura 5). Sempre que você for realizar uma nova avaliação abra o programa por este atalho. Este procedimento irá evitar que aconteça algum erro durante a execução do mesmo.

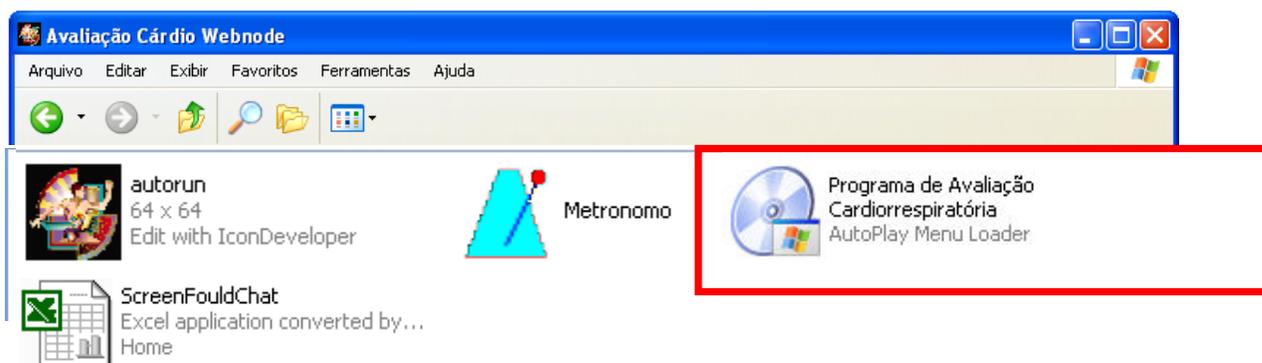
FIGURA 4 – Pasta Contendo os Arquivos do Programa



Avaliação Córdio Webnode

Após a realização destes passos, o Programa de Avaliação Cardiorrespiratória estará pronto para uso em seu computador.

FIGURA 5 – Arquivos Contidos no Programa



2º Passo – Abrindo o Programa

Ao clicar no ícone Programa de Avaliação Cardiorrespiratória.exe contido na pasta que você criou, automaticamente será aberta a tela inicial do Programa (Figura 6). Nela, você poderá optar por iniciar uma avaliação (**seta amarela**), abrir o metrônomo caso deseje realizar o teste de banco (**seta rosa**), acessar algumas informações sobre como utilizar este programa e obter a chave de liberação do mesmo (**seta verde**) e conhecer um pouco mais sobre os autores que criaram este software (**seta laranja**). Para sair do programa sem que haja problemas com a leitura do dispositivo, basta clicar na tecla “Sair”.

FIGURA 6 – Programa Avaliação Cardiorrespiratória



3º Passo – Iniciando a Avaliação

Assim que você clicar em “Iniciar Avaliação” será aberta a planilha para coleta de dados. A primeira planilha é a *Anamnese* (Figura 7). Nela, você irá inserir os dados iniciais do sujeito que esta sendo avaliado, conduzindo uma entrevista básica para conhecer o seu aluno e identificar possíveis contra-indicações que possam requerer acompanhamento médico.

FIGURA 7 – Planilha Anamnese

www.antropometria.webnode.com

Questionário Inicial (PARQ-VC modificado)

Selecione a opção desejada com apenas um click no quadrado referente e resposta.

1- Seu médico já mencionou alguma vez que você **não** pode realizar algum tipo de atividade física?

Sim, ele já mencionou algo. Não, ele nunca mencionou nada.

2- Você sente dores no peito e/ou dificuldade para respirar quando realiza algum esforço?

Sim, frequentemente sinto algo. Não, não sinto nada.

3- Você já realizou alguma cirurgia? Ela ainda apresenta algum tipo de dor ou limitação articular?

Sim, já realizei alguma cirurgia. Nunca fui submetido.

4- Você faz uso de algum medicamento?

Sim, estou fazendo uso. Não, não estou utilizando nada no momento.

5- Você tem alguma reação alérgica como asma, bronquite ou à algum produto específico?

Sim, frequentemente eu tenho crises. Não, nunca apresentei nada.

6- Você já sofreu alguma lesão osteo-muscular como fratura, torção, luxação ou rompimento?

Sim, já me lesionei. Não, nunca me lesionei.

Em caso de respostas afirmativas peça ao seu aluno uma avaliação médica autorizando-o a iniciar um programa de condicionamento físico.

Desenvolvido pelos Professores Gustavo Ribeiro & André Lopes

O programa já trás consigo um PARQ-VC pronto para ser utilizado (Figura 7). Para selecionar a resposta desejada basta clicar no quadrado correspondente. Aconselhamos que o avaliador instrumentalize-se sobre o questionário PARQ-VC antes de aplicá-lo (http://www.saude.rio.rj.gov.br/media/artigo_sbmesporte.pdf).

Nesta planilha, você deverá obrigatoriamente preencher as lacunas correspondentes ao sexo, data de nascimento e data da avaliação para que deste modo a estimativa da capacidade cardiorrespiratória possa ser realizada com sucesso. Os demais campos devem ser preenchidos para que o laudo possa ser impresso de forma completa.

4º Passo – Protocolos de Avaliação Cardiorrespiratória

Conforme pode ser observado na imagem abaixo (Figura 8) o programa disponibiliza a utilização de quatro protocolos de fácil aplicação e com custos muito baixos para predizer a capacidade aeróbia do seu aluno, tudo pensando em satisfazer as necessidades do avaliador iniciante.

FIGURA 8 – Protocolos de Avaliação da Capacidade Aeróbia

Protocolos de Avaliação da Capacidade Aeróbia																			
<p>(1) Teste de Banco Protocolo do Queens College (1972)</p> <p>Frequência Cardíaca <input type="text"/> bpm</p> <p>O aluno deve subir e descer do banco alternadamente. A cadência deve ser fixada em 22 subidas por minuto para mulheres e 24 subidas para homens. O teste tem a duração de 3 minutos e a FC é tomada no 5 segundo após o término do teste até o 20 segundo.</p>	<p>Metronomo</p> <p>Masculino</p> <p>Feminino</p> 	<p>(2) Teste de Caminhada Protocolo de Rockport (1987)</p> <p>Tempo Final <input type="text"/> min</p> <p>Frequência Cardíaca <input type="text"/> bpm</p> <p>O aluno deve caminhar o mais rápido possível por 1.600 metros. A frequência cardíaca deve ser verificada ao final do percurso. Este teste é ideal para indivíduos sedentários devido a curta distância.</p>																	
<p>(3) Teste de Bicicleta Protocolo de Astrand & Rodahl (1987)</p> <p>Carga Final <input type="text"/> Watts</p> <p>Escolher a carga inicial de acordo com o testado: cardiopatas devem iniciar com 10 watts, mulheres com 25 Watts e homens com 50 Watts. A cada estágio de 3 minutos a carga deve ser aumentada em 25 Watts. O aluno deve manter a velocidade em 60 rpm.</p>	<p>Informações da Avaliação Digite no campo protocolo o número referente ao teste</p> <table border="1"> <tr> <td>Protocolo</td> <td><input type="text"/></td> <td>Idade</td> <td><input type="text"/></td> </tr> <tr> <td>Número</td> <td><input type="text"/></td> <td>0 anos</td> <td><input type="text"/></td> </tr> <tr> <td>Massa Corporal</td> <td><input type="text"/> kg</td> <td>FC máx atingida</td> <td><input type="text"/> bpm</td> </tr> <tr> <td>FC de Repouso</td> <td><input type="text"/> bpm</td> <td>FC após 1 minuto</td> <td><input type="text"/> bpm</td> </tr> </table>	Protocolo	<input type="text"/>	Idade	<input type="text"/>	Número	<input type="text"/>	0 anos	<input type="text"/>	Massa Corporal	<input type="text"/> kg	FC máx atingida	<input type="text"/> bpm	FC de Repouso	<input type="text"/> bpm	FC após 1 minuto	<input type="text"/> bpm	<p>(4) Teste de Corrida Protocolo de Cooper (1968)</p> <p>Tempo Final <input type="text"/> min</p> <p>Neste teste, o aluno deverá percorrer a distância de 2.400 metros no menor tempo possível. Para que o resultado seja fidedigno não é permitido acompanhar o aluno durante o percurso. O tempo final é utilizado para predição da capacidade aeróbia.</p>	
Protocolo	<input type="text"/>	Idade	<input type="text"/>																
Número	<input type="text"/>	0 anos	<input type="text"/>																
Massa Corporal	<input type="text"/> kg	FC máx atingida	<input type="text"/> bpm																
FC de Repouso	<input type="text"/> bpm	FC após 1 minuto	<input type="text"/> bpm																

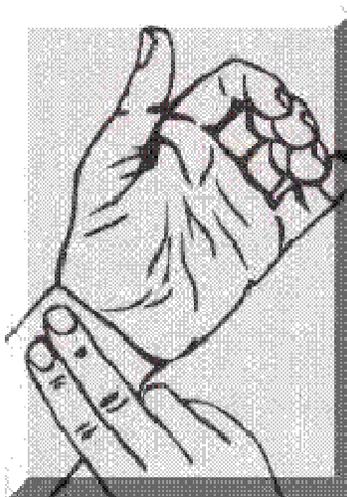
Desenvolvido pelos Professores Gustavo Ribeiro & André Lopes

Como fora citado anteriormente, nesta planilha você poderá escolher entre quatro protocolos de avaliação, cada qual sendo realizado com diferentes equipamentos. Para o Protocolo do Queens College (**seta azul**) você deverá usar um banco com altura de 40 cm (normalmente é utilizado um step de madeira) e um metronomo (marcador de ritmo contido neste programa). Para o Teste de Caminhada de Rockport (**seta vermelha**), você deverá ter acesso a um local que possua uma distância conhecida de 1.609 metros (ex.: pista de atletismo). O Teste de Cooper (**seta rosa**) também exige a utilização de uma pista de atletismo para que o aluno possa percorrer os 2.400 metros. O Protocolo de Astrand & Rodahl (**seta amarela**) exige a utilização de um cicloergometro.

A escolha do protocolo deve ser baseada na especificidade do treinamento e nas características do aluno, por exemplo, para avaliar um aluno sedentário com baixo condicionamento físico é recomendada a aplicação do teste de caminhada ao passo que para alunos mais experientes a preferência é pelo Teste de Cooper ou o Teste de Astrand & Rodahl caso sejam ciclistas.

Cada teste possui uma breve descrição da metodologia a ser aplicada e um campo em destaque para inserir o dado a ser obtido durante a avaliação (Figura 8). Salientamos que é importante, até mesmo para avaliação da função cardiovascular, que você acompanhe a frequência cardíaca do aluno durante o teste. Caso você não tenha a disposição um frequencímetro, observe a pulsação radial do seu aluno ao final do teste e em nos momentos que o seguem (Figura 9).

FIGURA 9 – Aferição da Pulsação Radial

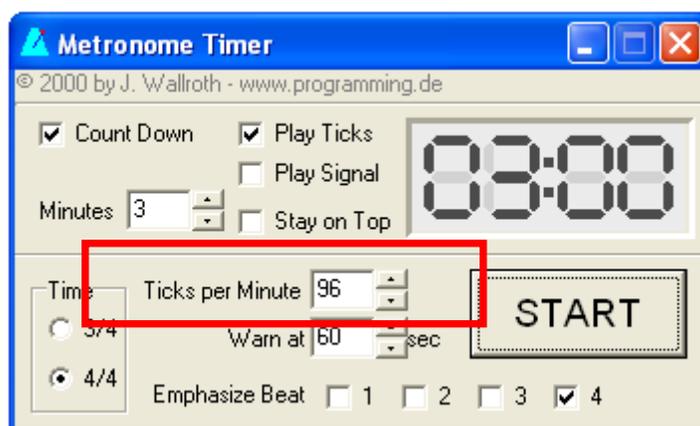


Para determinar a frequência cardíaca de forma simples e prática, você deve pressionar com as extremidades dos dedos indicador e médio a artéria radial do punho (local exemplificado na figura acima). Conte o número de batimentos durante 10 segundos e multiplique por 6, por exemplo, se o seu aluno apresentar 23 batimentos em 10 segundos, a frequência cardíaca no momento será de 138 bpm.

3º Passo – Utilizando os Protocolos de Avaliação

Ao optar pela aplicação do teste de banco, você deve previamente abrir o metronomo contido no software (Figura 6 – seta rosa). Antes de iniciar o teste, não esqueça de calibrar o dispositivo (Figura 10) selecionando no campo “Ticks per Minute” (Toques por Minuto) a recomendação de ritmo para homens ou mulheres, ou seja, 96 e 88 toques por minutos respectivamente.

FIGURA 10 – Calibrando o Metronomo



Ao finalizar o teste, você deverá verificar a frequência cardíaca do seu aluno e a inserir no campo indicado (Figura 11) para que a predição da capacidade aeróbia possa ser realizada com sucesso.

FIGURA 11 – Teste de Banco

(1) Teste de Banco	
Protocolo do Queens College (1972)	
Frequência Cardíaca	bpm
O aluno deve subir e descer do banco alternadamente. A cadência deve ser fixada em 22 subidas por minuto para mulheres e 24 subidas para homens. O teste tem a duração de 3 minutos e a FC é tomada no 5 segundo após o término do teste até o 20 segundo.	

Os demais testes não necessitam de uso do metrônomo. Para o teste de caminhada, você deverá solicitar ao seu aluno que caminhe por 1.609 metros no menor tempo possível, durante este teste não é permitido correr. Ao final do percurso você deverá verificar a frequência cardíaca e o tempo total gasto pelo aluno para percorrer esta distância (em minutos). Com estes dados em mãos, insira-os em seus respectivos campos (Figura 12).

FIGURA 12 – Teste de Caminhada

(2) Teste de Caminhada	
Protocolo de Rockport (1987)	
Tempo Final	min
Frequência Cardíaca	bpm
O aluno deve caminhar o mais rápido possível por 1.600 metros. A frequência cardíaca deve ser verificada ao final do percurso. Este teste é ideal para indivíduos sedentários devido a curta distância.	

No teste de corrida, você deverá solicitar ao seu aluno que percorra 2.400 metros no menor tempo possível, não sendo permitido caminhar. Após a aplicação do teste, você deve inserir no campo em destaque (Figura 13) o tempo gasto pelo aluno (em minutos) para percorrer a distância preconizada.

FIGURA 13 – Teste de Corrida

(4) Teste de Corrida	
Protocolo de Cooper (1968)	
Tempo Final	min
Neste teste, o aluno deverá percorrer a distância de 2.400 metros no menor tempo possível. Para que o resultado seja fidedigno não é permitido acompanhar o aluno durante o percurso. O tempo final é utilizado para predição da capacidade aeróbia.	

O último teste disponível no software é o Protocolo de Astrand & Rodahl. Este teste é realizado em bicicleta e tem como objetivo manter o aluno em atividade o maior tempo possível. A carga inicial (Watts) deve ser fixada de acordo com o seu aluno (10 watts para cardiopatas, 25 watts para mulheres e 50 watts para homens), a cada 3 minutos (duração de cada estágio) esta carga deve ser incrementada em mais 25 watts até o momento em que o aluno não consiga manter a cadência em 60 rpm (rotações por minutos). A carga antecedente a exaustão deverá ser inserida no respectivo campo (Figura 14). Por exemplo, o individuo iniciou o teste com 50 watts e foi vencendo os estágios até que não suportou a resistência imposta pela bicicleta quando a carga estava em 325 watts. Neste caso, devemos inserir a carga de 300 watts no sistema.

FIGURA 14 – Teste de Bicicleta

(3) Teste de Bicicleta	
Protocolo de Astrand & Rodahl (1987)	
Carga Final	Watts
Escolher a carga inicial de acordo com o testado: cardiopatas devem iniciar com 10 watts, mulheres com 25 Watts e homens com 50 Watts. A cada estágio de 3 minutos a carga deve ser aumentada em 25 Watts. O aluno deve manter a velocidade em 60 rpm.	

5º Passo – Analisando o Resultado

Para que você possa prosseguir para a análise do resultado, não se esqueça de preencher os campos em amarelo contidos na planilha Protocolos de Avaliação (Figura 15). Neste local você deverá inserir o número referente ao protocolo que você utilizou (1, 2, 3 ou 4), a massa corporal do aluno, a frequência cardíaca máxima obtida durante o teste e após 1 minuto do seu término. Estes dados serão utilizados pelo programa na geração do resultado e laudo final.

FIGURA 15 – Informações Relevantes da Avaliação

Informações da Avaliação	
Digite no campo protocolo o número referente ao teste	
Protocolo Número <input type="text"/>	Idade <input type="text"/> anos
Massa Corporal <input type="text"/> kg	FC máx atingida <input type="text"/> bpm
FC de Repouso <input type="text"/> bpm	FC após 1 minuto <input type="text"/> bpm

Após terminar o preenchimento dos campos na planilha Protocolos de Avaliação prossiga para a planilha Resultado. Neste momento você estará avaliando o resultado do teste que aplicou anteriormente. Como pode ser observado na Figura 16, o Programa de Avaliação Cardiorrespiratória disponibiliza três parâmetros para classificar o seu aluno (Aptidão Cardiorrespiratória, Função Cardiovascular e Déficit Aeróbio Funcional) com uma breve descrição de como estes são utilizados. Note que o programa irá lhe mostrar os valores referentes ao VO₂ máximo predito (seta azul), a diminuição da frequência cardíaca após o teste (seta amarela) e o FAI (seta vermelha). Você só precisa comparar estes valores com a tabela de referência do respectivo parâmetro e inserir o número correspondente no local indicado.

FIGURA 16 – Análise do Resultado

Resultado da Avaliação da Capacidade Aeróbia

Avaliação da Aptidão Cardiorrespiratória

Dentre os vários componentes que caracterizam a aptidão física, a capacidade cardiorrespiratória tem sido considerada uma das mais importantes, tanto para os atletas de diferentes modalidades esportivas, como também para os indivíduos não atletas, que necessitam de uma atividade física como meio de melhorar a saúde. Na avaliação da capacidade aeróbia, tem-se utilizado basicamente a medida do consumo máximo de oxigênio (VO₂ máx), que é a capacidade do indivíduo captar, transportar e utilizar oxigênio a nível celular para produzir energia.

Número Referente a Classificação :

Função Cardiovascular

O protocolo proposto por Ruffier (apud Rocha, 1978) permite avaliar a sua função cardiovascular. O autor demonstra que maiores reduções na frequência cardíaca no primeiro minuto de recuperação indicam uma melhor função cardiovascular.

Redução após 1'	Número	Classificação
Até 10 bpm	1	Fraco
De 20 a 30 bpm	2	Regular
De 40 a 50 bpm	3	Bom
Acima de 60 bpm	4	Excelente

Seu aluno apresentou uma redução de

Número Referente a Classificação :

Déficit Aeróbio Funcional - FAI

O FAI atua como um indicador de condicionamento físico, por meio do seu resultado é possível avaliar se o seu aluno está com um bom nível de condicionamento. Este índice também pode ser utilizado para verificar uma possível alteração cardiológica, neste caso, você deve encaminhá-lo ao cardiologista.

% FAI	Número	Classificação
< 9	1	Eficiência Miocárdia
10 a 25	2	Baixo Condicionamento Físico
> 25	3	Possível Alteração Cardiológica

Seu aluno apresentou um FAI de

Número Referente a Classificação :

Classificação da Aptidão Cardiorrespiratória

FALSO

Classificação para a faixa etária	VO ₂ máx	Número
Excelente Aptidão Física	FALSO	1
Boa Aptidão Física	FALSO	2
Aptidão Física Regular	FALSO	3
Baixa Aptidão Física	FALSO	4
Aptidão Física Muito Baixa	FALSO	5

Seu aluno apresentou um VO₂ máx de

Texto da Página de Rosto

Seja bem vindo (a)!

Esperamos que você se sinta a vontade durante o período de treinamento e que possa aproveitar as inúmeras vantagens que ele irá lhe proporcionar. O Grupo de Corrida Adrenalina pensa na sua qualidade de vida e bem estar, pois nossa equipe acredita que são fatores fundamentais para que possamos ter uma vida feliz e em equilíbrio. Para que possamos ter sucesso nesse projeto, é fundamental que façamos uma avaliação física que é um importante instrumento para que a prescrição do seu treinamento esteja de acordo com as suas necessidades e suas limitações, assim alcançaremos os seus objetivos de maneira rápida e segura. É muito importante que a avaliação seja realizada regularmente já que ela é

Desenvolvido pelos Professores Gustavo Ribeiro & André Lopes

Com relação à classificação da aptidão cardiorrespiratória, a tabela de referência irá apresentar somente os valores correspondentes ao sexo e idade, não divulgando a tabela por completo, por isso a importância do preenchimento destes campos anteriormente. A tabela da referência completa será apresentada ao seu aluno no laudo final, no entanto somente em relação ao sexo.

Outra opção disponibilizada nesta planilha é a possibilidade de você modificar o texto que está na página inicial do laudo (**grifado em laranja**). Esta é uma alternativa para personalizar a avaliação, repassando somente as informações desejadas de modo fácil e prático.

Um ponto importante de ser citado, é que não temos a pretensão de dizer que os protocolos disponibilizados em nosso programa são melhores do que outras. Existem inúmeros protocolos para estimar a capacidade aeróbia, apenas escolhemos alguns protocolos que julgamos atender as necessidades do avaliador iniciante, abrangendo as diferentes formas de avaliação.

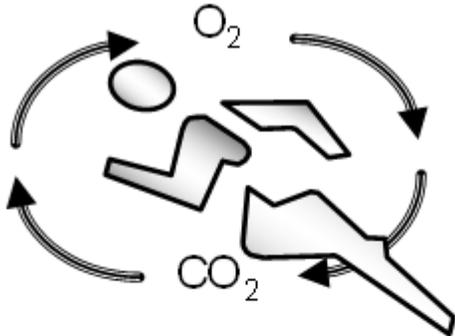
Salientamos que todos os campos preenchidos até o momento serão automaticamente exportados para o laudo final.

6º Passo – Laudo Final

Com o teste já aplicado e o resultado já discutido, é hora de finalizar a avaliação através da impressão do laudo. Para fazê-lo basta clicar na planilha *Laudo Final* e colocar para imprimir. Automaticamente será impressa a folha de rosto, com as informações gerais sobre o aluno e uma folha contendo o resultado e as informações da avaliação, conforme pode ser visto nas Figuras 17 e 18, respectivamente.

FIGURA 17 – Laudo Final (Página de Rosto)

Avaliação Cardiorrespiratória



Nome
José da Silva

Data da Avaliação
30/4/2010

Professor
Ricardo Azevedo

Contato
suporte.antropometria@gmail.com

Seja bem vindo (a)!

Esta avaliação tem como objetivo verificar a sua capacidade cardiorrespiratória, fornecendo assim subsídios técnicos para que o seu professor ou treinador possa prescrever de maneira segura e eficaz as intensidades do seu treinamento, seja ele de corrida, ciclismo ou outro esporte de cunho aeróbio. Para que você tenha um controle do seu desenvolvimento frente ao treinamento aplicado, esta avaliação deve ser refeita em intervalos máximos de 3 meses, no entanto nós da equipe de profissionais do www.antropometria.webnode.com aconselhamos que a cada 2 meses ela seja refeita. Por fim, salientamos que além de estar preocupado com sua segurança seu treinador é um profissional atualizado e dedicado, sempre que houver dúvidas sobre sua saúde ou treinamento, pergunte a ele, temos certeza que ele vai lhe ajudar da melhor maneira possível. Bons Treinos!

Desenvolvido por Gustavo Ribeiro & André Lopes
www.antropometria.webnode.com

FIGURA 18 – Laudo Final (Página de Dados)

Resultado da Avaliação

O teste de pista que você realizou foi proposto por David Cooper no final da década de 60. Este teste faz parte de um programa de condicionamento físico. Por meio dele é possível coletar dados que serão utilizados na prescrição do seu treinamento como também na avaliação do seu condicionamento físico (VO_2 máximo). Níveis mais elevados desta variável indicam um melhor condicionamento. Deste modo, é de se esperar que com o treinamento haja um incremento nos seus valores.

FC Máxima Prevista 188 bpm	% da FCM Atingido 100 %	VO_2 Máximo 43,25 ml.kg.min^{-1}
Função Cardiovascular Nível Regular	Aptidão Física Nível Bom	Déficit Aeróbio Funcional Baixo Nível de Aptidão

O Déficit Aeróbio Funcional é indicador utilizado para verificar como seu consumo máximo de oxigênio está em relação ao estimado para sua idade. Outro fator importante de avaliar é a frequência cardíaca após o primeiro minuto do término do teste. Indivíduos com uma melhor função cardiovascular tendem a apresentar maiores reduções na frequência cardíaca no primeiro minuto de recuperação.

Avaliação da Função Cardiovascular - Protocolo de Ruffier
Você apresentou uma redução na FC de 34 bpm

Sua avaliação cardiorrespiratória foi baseada na classificação da American Heart Association divulgada pelo American College Sports of Medicine, duas instituições de referência na área do exercício físico e função cardíaca. Abaixo segue a tabela completa com a classificação do Nível de Aptidão Física segundo o Consumo de Oxigênio:

Valores de Referência do VO_2 máximo para Indivíduos do Sexo Masculino					
Classificação Idade	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69
Excelente Aptidão Física	> 53	> 49	> 46	> 43	> 41
Boa Aptidão Física	43 a 52	39 a 48	36 a 44	34 a 42	31 a 40
Aptidão Física Regular	34 a 42	31 a 38	27 a 35	25 a 33	23 a 30
Baixa Aptidão Física	25 a 33	23 a 30	20 a 26	18 a 24	16 a 22
Aptidão Física Muito Baixa	< 25	< 23	< 20	< 18	< 16

Adaptado do American Heart Association (ACSM, 1980)

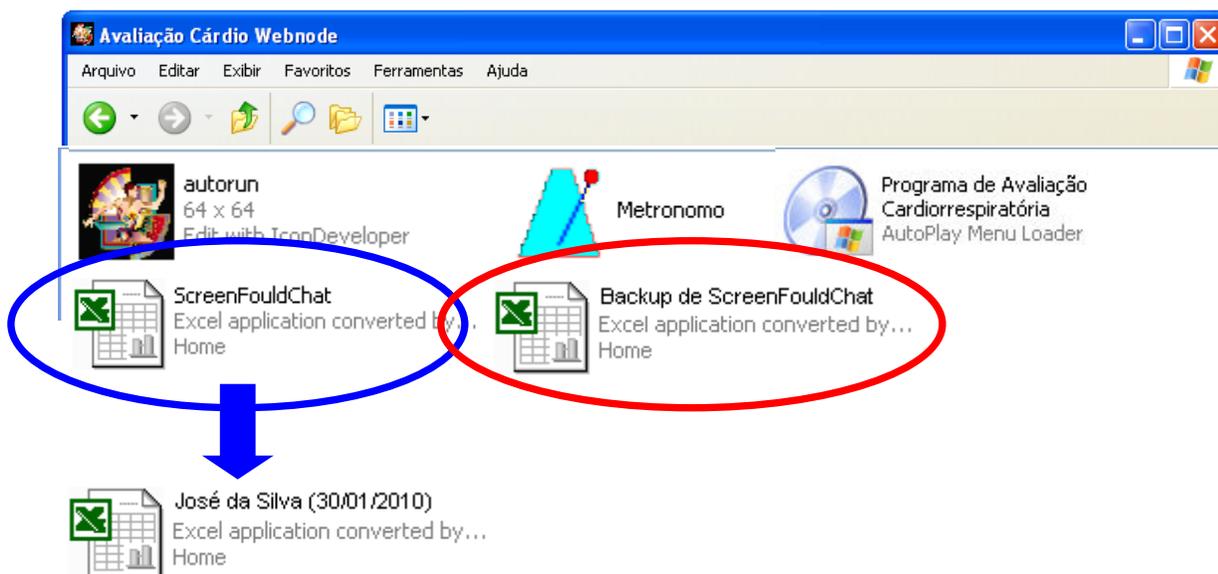
7º Passo – Salvando a Avaliação

Este é um ponto que merece atenção, como o Programa de Avaliação Cardiorrespiratória foi desenvolvido em uma planilha de dados simples, pode ocorrer alguma perda na funcionalidade do programa se o procedimento de salvar a avaliação não for realizado de modo correto.

Após finalizar a avaliação, salve o arquivo normalmente. No entanto, este arquivo será nomeado ScreenFouldChat (**círculo azul**), caso você abra o Programa de Avaliação Cardiorrespiratória sem modificar o nome dos arquivos, sempre irá abrir a última avaliação realizada por você e não a planilha em branco.

Para corrigir este problema basta você entrar na pasta que criada para o programa (Figura 19) e renomear a planilha ScreenFouldChat com o nome do aluno avaliado e a planilha Backup de ScreenFouldChat (**círculo vermelho**) como ScreenFouldChat novamente. Deste modo você evita que o seu programa perca suas funcionalidades.

FIGURA 19 – Backup das Planilhas



8º Passo – Boas Avaliações!

O Programa de Avaliação Cardiorrespiratória foi desenvolvido no intuito de facilitar a prescrição do treinamento aeróbio por meio de ferramentas que possibilitem a avaliação da capacidade aeróbia dos indivíduos. Deste modo, desenvolvemos em uma base de uso simples e prática um programa que contemplasse as principais necessidades do avaliador iniciante. Este programa contempla as principais necessidades do avaliador iniciante, pois disponibiliza quatro testes de fácil aplicação e uma breve descrição de como ele deve ser aplicado. Salientamos que esta é uma versão teste, logo ela não possui acesso aos cálculos. Para obter acesso total a esta ferramenta você deve adquirir a senha de liberação.

Este tutorial foi elaborado no anseio de mostrar como o Programa de Avaliação Cardiorrespiratória pode ser utilizado na prática. Através de 8 passos você pode ver como instalar e utilizar todas as funcionalidades do programa. Caso você tenha alguma dúvida entre em contato conosco através do e-mail suporte.antropometria@gmail.com.

Não deixe de acessar o site www.antropometria.webnode.com para ver as novidades na área antropométrica. Contamos com a sua participação.

Desejamos a você boas avaliações e sucesso na profissão,

Prof. André Lopes
Prof. Gustavo Ribeiro