

Rodrigo Garcia Mendes

Relatório de Performance Individual

21/09/2025



Introdução

Este relatório apresenta uma análise detalhada da **performance individual do atleta**, a partir de testes de campo que **avaliam capacidade aeróbica, limiares de esforço e equilíbrio entre velocidade e resistência**. Com base nos resultados obtidos, são estimadas variáveis fisiológicas como **VO₂max, ritmos de limiar e zonas de treinamento personalizadas**, que servirão como guia para a **prescrição e o monitoramento dos treinos**.

O documento também inclui uma **interpretação prática dos resultados**, explicando o que cada indicador representa e como ele se aplica no seu plano de corrida. Além disso, apresenta **referências de comparação por idade e sexo, análise de desempenho entre testes e projeções estimadas de ritmo para diferentes distâncias de prova**.

O objetivo é fornecer uma **visão completa e individualizada do seu nível atual de condicionamento**, permitindo acompanhar a evolução de forma objetiva e segura ao longo do processo de treinamento.



Protocolos aplicados e analisados:

✓ **Teste de 3000m**

✓ **Teste de 1000m**

Estimativas encontradas através do teste de 3000m:

Tempo bruto do teste: 11:03

Estimativa do 2º limiar (Limiar de Lactato): pace médio de 4:00/km

Esse valor representa a intensidade máxima que pode ser sustentada por um longo período sem acúmulo excessivo de fadiga.

Com base nisso, é esperado que seu ritmo em provas de 10 km se mantenha próximo ao limiar, enquanto distâncias menores (5 km, tiros e intervalados) possam ser executadas em ritmos ligeiramente mais rápidos.



Estimativa de VO₂max: 59 ml/kg/min*(mililitros de oxigênio consumidos por quilograma de peso corporal a cada minuto)*

O VO₂max reflete a capacidade máxima do corpo de captar, transportar e utilizar oxigênio durante o exercício — um dos principais indicadores da aptidão cardiorrespiratória.

Nível de Aptidão física para Homens

Idade	Muito fraca	Fraca	Regular	Boa	Excelente	Superior
13 - 19	-35,0	35,1 a 38,3	38,4 a 45,1	45,2 a 50,9	51,0 a 55,9	> 56,0
20 - 29	-33,0	33,1 a 36,4	36,5 a 42,4	42,5 a 46,4	46,5 a 52,4	> 52,5
30 - 39	-31,5	31,6 a 35,4	35,5 a 40,9	41,0 a 44,9	45,0 a 49,4	> 49,5
40 - 49	-30,2	30,3 a 33,5	33,6 a 38,9	39,0 a 43,7	43,8 a 48,0	> 48,1
50 - 59	-26,1	26,2 a 30,9	31,0 a 35,7	35,8 a 40,9	41,0 a 45,3	> 45,4
Mais de 60	-20,5	20,6 a 26,0	26,1 a 32,3	32,3 a 36,4	36,5 a 44,2	> 44,3

A classificação do nível de aptidão física foi feita com base nos valores de referência propostos por Cooper (1982)

Seu resultado de 59 ml/kg/min está **acima da média esperada para sua faixa etária**, o que indica **excelente capacidade aeróbica e ótimo condicionamento cardiorrespiratório**.

Isso demonstra que seu corpo apresenta **boa eficiência no uso do oxigênio**, o que favorece **melhor economia de corrida, maior resistência e recuperação mais rápida entre estímulos**.



Zonas de intensidade calculada a partir da estimativa do 2º limiar

Zonas de intensidade	Tempo Inicial Zona	Tempo Final Zona
Z1	06:40	05:15
Z2	05:15	04:32
Z3	04:32	04:00
Z4	04:00	03:32
Z5	03:32	03:04

Entendendo as Zonas de Intensidade

Zona de **baixa intensidade**, usada para **recuperar o corpo** e melhorar a **capacidade de remover o lactato**.

Z1

Aqui, o consumo de oxigênio é leve, favorecendo a regeneração muscular e a manutenção do equilíbrio ácido-base.

- **Sensação:** corrida leve, ritmo confortável, respiração controlada.
- **Objetivo:** desenvolver a base aeróbica e facilitar a recuperação entre treinos intensos.

Trabalha o **sistema aeróbico de forma sustentada**, estimulando a **biogênese mitocondrial** – ou seja, aumentando o número e a eficiência das “usinas de energia” das células.

Z2

Essa zona melhora o **uso de gordura como combustível** e amplia a resistência para corridas longas e estáveis.

- **Sensação:** ritmo constante, leve desconforto, mas ainda possível conversar.
- **Objetivo:** aumentar a resistência geral e a eficiência energética.



Entendendo as Zonas de Intensidade

É a zona de transição entre o conforto e o esforço intenso. Aqui, o corpo começa a **produzir mais lactato** do que consegue eliminar.

Treinar nessa zona melhora a **tolerância à fadiga** e ensina o corpo a **manter ritmos fortes por mais tempo**, aprimorando a resistência em provas de média distância.

Z3

- **Sensação:** esforço moderado–alto, respiração mais pesada, início da ardência muscular.
 - **Objetivo:** aumentar o tempo que se consegue sustentar o ritmo próximo ao limiar.
-

Zona de alta intensidade, voltada para o desenvolvimento da **potência aeróbica máxima (VO₂max)**.

Melhora a capacidade do corpo de **captar, transportar e utilizar oxigênio**, tornando a corrida mais rápida e eficiente.

Z4

- **Sensação:** esforço alto, respiração ofegante, difícil de manter por muito tempo.
 - **Objetivo:** elevar o desempenho máximo e a velocidade em provas curtas ou intervalados intensos.
-

Envolve **esforços curtos e explosivos**, que desenvolvem a **força e coordenação neuromuscular**.

Essa zona melhora a **capacidade de aceleração e sprints**, fundamentais para ritmo final de prova ou treinos de subida.

Z5

- **Sensação:** intensidade máxima, esforço total, curta duração.
- **Objetivo:** aprimorar a velocidade pura e a potência muscular.



Análise de performance entre o Teste de 3000m e 1000m

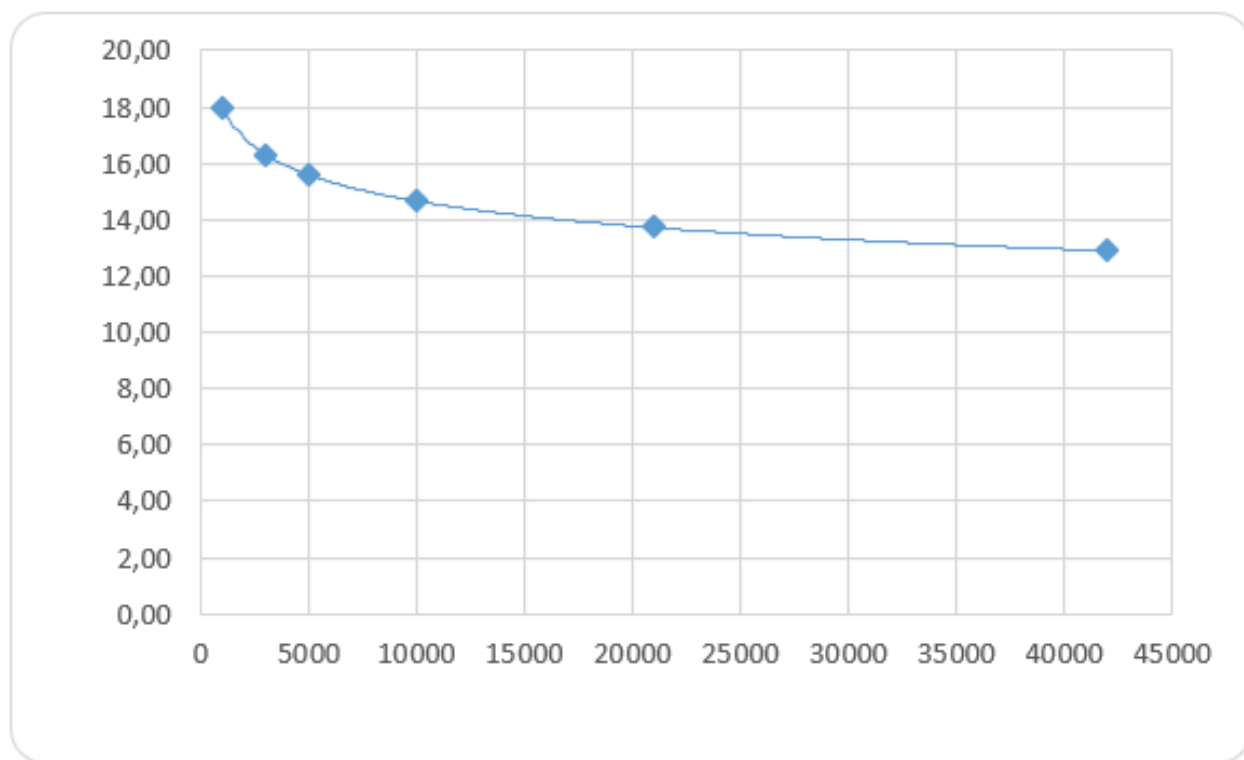
Análise de Performance V3000			
Teste	Velocidade	Pace	Diferença em %
1Km	18,00	3'20"	9
3Km	16,30	3'41"	
Resultado da Análise:		Está Equilibrado	
Valores de Referência			
< 9% - Déficit de Velocidade			
Entre 9% e 11% - Equilíbrio			
> 11% - Déficit de Resistência			

Com base na comparação entre os testes de **1 000 m e 3 000 m**, observa-se que sua diferença de **9%** indica um **equilíbrio adequado entre velocidade e resistência**.

Esse resultado mostra que sua capacidade de manter desempenho próximo à velocidade máxima em distâncias maiores está bem desenvolvida — sugerindo boa eficiência aeróbica e tolerância ao esforço prolongado.



Predição de Ritmo de Prova						
Distância	1000	3000	5000	10000	21000	42000
Velocidade	18,00	16,30	15,61	14,65	13,74	12,88
Pace	3'20"	3'41"	3'50"	4'5"	4'22"	4'40"
Tempo	03:20	11:03	19:10	00:40:50	01:31:42	03:16:00



Com base nos resultados obtidos nos testes de **1 000 m e 3 000 m**, foi realizada uma **estimativa preditiva de ritmo para diferentes distâncias de prova (5 km, 10 km, 21 km e 42 km)**.

A projeção considera a **relação entre velocidade máxima e resistência aeróbica** observada nos testes, permitindo estimar o desempenho provável em esforços prolongados.

Nota-se uma **queda progressiva da velocidade com o aumento da distância**, comportamento fisiologicamente esperado devido à maior dependência das vias oxidativas e à redução da economia de corrida em intensidades submáximas.

Esses dados devem ser utilizados como **referência de planejamento e controle de carga**, e não como previsão absoluta de performance, uma vez que fatores como **condições ambientais, estratégia de prova e eficiência mecânica** também influenciam o resultado real.



Conclusão

Os resultados apresentados mostram o seu nível atual de condicionamento e formam a base para a próxima etapa do treinamento.

O acompanhamento contínuo e a repetição dos testes permitirão avaliar sua evolução e ajustar o plano de treinos para otimizar o desempenho em futuras provas.

🧠 **“A performance é um processo construído com método, constância e propósito.”**

GARMEN Assessoria Esportiva



GARMEN 
ASSESSORIA ESPORTIVA