

ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO EXERCITO

Departamento Médico

Tabela de cálculo do coeficiente e percentagem de aceleração e da aceleração absoluta

P. ex. P. r.	100	104	108	112	116	120	124	128	132	136	140	144	148	152	156	160	164	168	P. ex. P. r.
52 A	92,3	100,0	107,7	115,4	123,1	130,8	138,5	146,2	153,8	161,5	169,2	176,9	184,6	192,3	200,0	207,7	215,4	223,1	52
C	48	52	56	60	64	68	72	76	80	84	88	92	96	100	104	108	112	116	
C	3,2	3,0	2,9	2,7	2,6	2,5	2,4	2,4	2,3	2,2	2,2	2,1	2,1	2,0	2,0	2,0	1,9	1,9	
56 A	78,6	85,7	92,9	100,0	107,1	114,3	121,4	128,6	135,7	142,9	150,0	157,1	164,3	171,4	178,6	185,7	192,9	200,0	56
C	44	48	52	56	60	64	68	72	76	80	84	88	92	96	100	104	108	112	
C	3,5	3,3	3,2	3,0	2,9	2,8	2,6	2,6	2,5	2,4	2,3	2,3	2,2	2,2	2,1	2,1	2,0	2,0	
60 A	66,7	73,3	80,0	86,7	93,3	100,0	106,7	113,3	120,0	126,7	133,3	140,0	146,7	153,3	160,0	166,7	173,3	180,0	60
C	40	44	48	52	56	60	64	68	72	76	80	84	88	92	96	100	104	108	
C	4,0	3,7	3,5	3,3	3,1	3,0	2,9	2,8	2,7	2,6	2,5	2,4	2,4	2,3	2,3	2,2	2,2	2,1	
64 A	56,3	62,5	68,8	75,0	81,3	87,5	93,8	100,0	106,3	112,5	118,8	125,0	131,3	137,5	143,8	150,0	156,3	162,5	64
C	36	40	44	48	52	56	60	64	68	72	76	80	84	88	92	96	100	104	
C	4,6	4,2	3,9	3,7	3,5	3,3	3,1	3,0	2,9	2,8	2,7	2,6	2,5	2,5	2,4	2,3	2,3	2,2	
68 A	47,1	52,9	58,8	64,7	70,6	76,5	82,4	88,2	94,1	100,0	105,9	111,8	117,6	123,5	129,4	135,3	141,2	147,1	68
C	32	36	40	44	48	52	56	60	64	68	72	76	80	84	88	92	96	100	
C	5,3	4,8	4,4	4,1	3,8	3,6	3,4	3,5	3,1	3,0	2,9	2,8	2,7	2,6	2,5	2,5	2,4	2,4	
72 A	38,9	44,4	50,0	55,6	61,1	66,7	72,2	77,8	83,3	88,9	94,4	100,0	105,6	111,1	116,7	122,2	127,8	133,3	72
C	28	32	36	40	44	48	52	56	60	64	68	72	76	80	84	88	92	96	
C	6,1	5,5	5,0	4,6	4,3	4,0	3,8	3,6	3,4	3,3	3,1	3,0	2,9	2,8	2,7	2,6	2,6	2,5	
76 A	31,6	36,8	42,1	47,4	52,6	57,9	63,2	68,4	73,7	78,9	84,2	89,5	94,7	100,0	105,3	110,5	115,8	121,1	76
C	24	28	32	36	40	44	48	52	56	60	64	68	72	76	80	84	88	92	
C	7,3	6,4	5,8	5,2	4,8	4,5	4,2	3,9	3,7	3,5	3,4	3,2	3,1	3,0	2,9	2,8	2,7	2,7	
80 A	25,0	30,0	35,0	40,0	45,0	50,0	55,0	60,0	65,0	70,0	75,0	80,0	85,0	90,0	95,0	100,0	105,0	110,0	80
C	20	24	28	32	36	40	44	48	52	56	60	64	68	72	76	80	84	88	
C	9,0	7,7	6,7	6,0	5,4	5,0	4,6	4,3	4,1	3,9	3,7	3,5	3,4	3,2	3,1	3,0	2,9	2,8	
84 A	19,0	23,8	28,6	33,3	38,1	42,9	47,6	52,4	57,1	61,9	66,7	71,4	76,2	81,0	85,7	90,5	95,2	100,0	84
C	16	20	24	28	32	36	40	44	48	52	56	60	64	68	72	76	80	84	
C	11,5	9,4	8,0	7,0	6,3	5,7	5,2	4,8	4,5	4,2	4,0	3,8	3,6	3,5	3,3	3,2	3,1	3,0	
88 A	13,6	18,2	25,0	27,3	31,8	36,4	40,9	45,5	50,0	54,5	59,1	63,6	68,2	72,7	77,3	81,8	86,4	91,0	88
C	12	16	20	24	28	32	36	40	44	48	52	56	60	64	68	72	76	80	
C	15,7	12,0	9,8	8,3	7,3	6,5	5,9	5,4	5,0	4,7	4,4	4,1	3,9	3,8	3,6	3,4	3,3	3,2	

% — Percentagem de aceleração.
 A — Aceleração absoluta.
 C — Coeficiente de aceleração.

P. ex. — Pulso após o exercício.
 P. r. — Pulso em repouso.