

Suplemento 1. Teste dos 12 minutos para homens (distância em metros percorrida em 12 minutos)

Categoria de aptidão	Idade			
	Menor que 30	30-39	40-49	50+
I Muito Fraca	1600	1500	1350	1300
II Fraca	1660-2000	1500-1800	1350-1650	1300-1600
III Razoável	2000-2400	1800-2200	1650-2100	1600-2000
IV Boa	2400-2800	2200-2650	2100-2500	2000-2400
V Excelente	2800+	2650+	2500+	2400

Suplemento 2. Teste dos 12 minutos para mulheres (distância em metros percorrida em 12 minutos)

Categoria de aptidão	Idade			
	Menor que 30	30-39	40-49	50+
I. Muito Fraca	1500	1350	1300	1000
II Fraca	1500-1800	1350-1650	1300-1600	1000-1350
III Razoável	1800-2200	1650-2100	1600-2000	1350-1650
IV Boa	2200-2650	2100-2500	2000-2400	1650-2150
V Excelente	2650+	2500+	2400	2150

Suplemento 3. Volume máximo de oxigênio estimado

Categoria de Aptidão	Consumo de oxigênio (ml/kg/min)			
	Menos que 30	30-39	40-49	50+
I Muito Fraca	25,0	25,0	25,0	
II Fraca	25,0-33,7	25,0-30,1	25,0-26,4	25,0
III Razoável	33,8-42,5	30,2-39,1	26,5-35,4	25,0-33,7
IV Boa	42,6-51,5	39,2-39,1	35,5-45,0	33,8-43,0
V Excelente	51,6+	48,1+	45,1+	43,1+

VO₂ máx (m l . Kg⁻¹ . min⁻¹) = dist (em metros) – 504,1

44,8

Suplemento 4. Classificação utilizada para flexão de braços, homens

CONCEITO					
Idade	Excelente	Bom	Regular	Fraco	Deficiente
20-29	>ou=50	40-49	30-39	17-29	1-16
30-39	>ou=40	31-39	22-30	14-21	0-13
40-49	>ou=35	27-34	18-26	11-17	0-10
50-59	>ou=30	24-29	15-23	08-14	0-07
60-69	>ou=25	17-24	10-16	05-09	0-04

Adaptado de Pollock et al. ²¹ Health and Fitness Thought Physical Activity,1978

Suplemento 5. Classificação utilizada para flexão de braços, mulheres

CONCEITO					
Idade	Excelente	Bom	Regular	Fraco	Deficiente
20-29	>ou=38	27-37	16-26	07-15	0-06
30-39	>ou=35	24-34	13-23	05-12	0-04
40-49	>ou=32	21-31	10-20	04-09	0-03
50-59	>ou=29	18-28	08-17	03-07	0-02
60-69	>ou=20	13-19	06-12	02-05	0-01

Adaptado de Pollock et al. ²¹ Health and Fitness Thought Physical Activity,1978

Suplemento 6. Classificação utilizada para abdominais, homens

CONCEITO					
Idade	Excelente	Bom	Regular	Fraco	Deficiente
20-29	>ou=45	40-44	35-39	30-34	0-29
30-39	>ou=37	32-36	27-31	22-26	0-21
40-49	>ou=32	26-31	21-25	17-20	0-16
50-59	>ou=29	23-28	17-22	12-16	0-11
60-69	>ou=25	19-24	13-18	09-12	0-08

Adaptado de Pollock et al. ²¹ Health and Fitness Thought Physical Activity,1978

Suplemento 7. Classificação utilizada para abdominais, mulheres

CONCEITO					
Idade	Excelente	Bom	Regular	Fraco	Deficiente
20-29	>ou=40	35-39	30-34	26-29	0-25
30-39	>ou=35	30-34	25-29	21-24	0-20
40-49	>ou=30	25-29	20-24	16-19	0-15
50-59	>ou=25	20-24	15-19	11-14	0-10
60-69	>ou=20	15-19	10-14	06-09	0-05

Adaptado de Pollock et al. ²¹ Health and Fitness Thought Physical Activity, 1978