

## QUESTIONÁRIO DE VO2 PREDITO

Mathews et al, (1999) C, Heil B, Friedson P, Pastides H. Classification of cardiorespiratory fitness without exercise testing. Med Sci Sports Exe (1999) 31: 486

**Formula:**  $VO_2 \text{ máx} = 34,142 + 0,133 (\text{idade}) - 0,005 (\text{idade})^2 + 11,403 (\text{sexo } 0-1) + 1,463$   
 $(\text{atividade física } 0-7) + 9,170 (\text{estatura}) - 0,254 (\text{peso})$

0	Evita caminhar ou se esforçar. Por exemplo, sempre usa o elevador, usa o carro sempre que possível ao invés de caminhar.
1	Caminha por prazer, normalmente usa escadas, às vezes se exercita a ponto de ficar ofegante.
2	Normalmente participa de atividades não formais, ou de trabalho, que envolvam moderada atividade física, como caminhar para exercitar-se, montar à cavalo, ginástica, boliche, hidroginástica, musculação e afazeres domésticos, 10 a 60 minutos por semana.
3	Normalmente participa de atividades não formais, ou de trabalho, que envolvam moderada atividade física, como caminhar para exercitar-se, montar à cavalo, ginástica, boliche, hidroginástica, musculação e afazeres domésticos, mais de 1 hora por semana.
4	Corre menos que 1,5 Km por semana ou pratica atividades como natação, ciclismo, remo, pular corda, futebol, voleibol, tênis, basquetebol ou handebol por menos de 30 minutos por semana
5	Corre 1,5 a 8 Km por semana ou pratica atividades como natação, ciclismo, remo, pular corda, futebol, voleibol, tênis, basquetebol ou handebol por 30 a 60 minutos por semana
6	Corre 8 a 30 Km por semana ou pratica atividades como natação, ciclismo, remo, pular corda, futebol, voleibol, tênis, basquetebol ou handebol por 1 a 3 horas por semana
7	Corre mais de 30 Km por semana ou pratica atividades como natação, ciclismo, remo, pular corda, futebol, voleibol, tênis, basquetebol ou handebol por mais de 3 horas por semana