

CLINIMEX - QUESTIONÁRIO DE CONDIÇÃO AERÓBICA

versão 4.1

Instruções para aplicação:

- O QCA (Questionário de Condição Aeróbica) deverá ser aplicado em duas etapas, para tornar mais rápida e eficiente a sua aplicação.

- vc acha que consegue fazer isso?
Se a resposta é positiva, passa-se a frase da faixa seguinte e assim até alcançar uma negativa
Caso contrário se retrocede para a faixa anterior
- Para agilizar, o entrevistador pode já fazer uma pré-seleção de faixas, conforme sugestão abaixo
se menor do que 40 anos (homem) - Linha da Faixa 5
se entre 51 e 60 anos - Linha da faixa 4
se maior do que 60 anos - Linha da faixa 3
- Identificada a faixa correta, avança-se para a etapa 2
Na etapa 2 são mostradas as diversas opções de subfaixas e pede-se para o indivíduo, ir lendo, cada uma das frases e identificar aquilo que ele(a) acredita conseguir fazer (pode ser qualquer uma ou apenas uma das frases)
- A aptidão aeróbica estimada é caracterizada pelo número de METs correspondente a subfaixa de valor mais alto que contém uma frase com exercício ou atividade física que ele(a) acredita ser capaz de realizar

QUESTIONÁRIO de APTIDÃO AERÓBICA [etapa 1]

Instrução para preenchimento:

Identifique o número do exercício/atividade física mais intenso que você provavelmente consegue realizar com a sua atual condição aeróbica (desconsiderando problemas ortopédicos recentes)

Exercício ou Atividade Física

<u>FAIXA</u>		<u>METs</u>
0	Ficar deitado na cama	0,9
1	Sentado: cochilar, ler, assistir televisão ou ouvir rádio	1
2	Em pé: trabalhar, conversar, passar roupa, cozinhar ou assistir ato religioso/show/jogo	2
3	Andar pelo menos 1 km ou 10 minutos (sem parar)	3,5
4	Correr, lentamente, um quarteirão ou 100 metros	6
5	Correr, lentamente, pelo menos 1 km ou 10 minutos (sem andar ou parar)	9
6	Correr até 40 minutos (sem andar ou parar)	12
7	Correr uma meia-maratona ao redor de 2 horas ou uma maratona ao redor de 4 horas e meia	15
8	Correr uma meia-maratona entre 1h30min e 1h40min ou uma maratona entre 3h15min e 3h40min	18
9	Correr meia-maratona entre 1h20min e 1h30min ou maratona entre 3h e 3h15min	20
10	Correr uma meia-maratona para menos de 1h20min ou uma maratona para menos de 3 horas	>20

QUESTIONÁRIO de APTIDÃO AERÓBICA [etapa 2]

Instrução para preenchimento:

Assinale o exercício/atividade física máxima ou mais intensa que melhor representa o que você seria capaz de realizar com a sua atual condição aeróbica (desconsiderando problemas ortopédicos recentes)

Exercício ou Atividade Física

<u>METs</u>		<u>FAIXA</u>	<u>METs</u>
0,9	Ficar deitado na cama	0	
1	Sentado: cochilar, ler, assistir televisão ou ouvir rádio Meditar	1	1 a 1,9
1,5	Sentado: vestir-se ou escrever ou digitar/jogar no celular ou computador Sentado: alimentar-se ou conversar ou assistir missas, jogos ou competições desportivas		

Sentado: jogar cartas ou xadrez ou banhar-se sozinho			
2	Em pé: trabalhar, conversar, passar roupa, cozinhar ou assistir ato religioso/show/jogo (30 minutos) Cuidar de idosos/bebes ou costurar ou banhar-se sozinho em pé Participar de aulas de Pllates, Hatha Yoga ou hidroginástica (ritmo muito lento) Manter relação sexual (participação mais passiva e pouco intensa)	2	2 a 3,4
2,5	Passear a pé ou andar a passo ou ritmo lento - 3,6 km/h (60 m/min) Tocar instrumentos musicais (sentado) ou cantar em pé Arrumar ou limpar a casa com equipamentos ou instrumentos não motorizados Dirigir automóveis com transmissão manual em trânsito local Fazer aula de alongamento ou musculação, alternando exercícios com períodos de intervalos de repouso		
3	Andar a passo ou ritmo normal - 4,8 km/h (80 m/min) Participar de aulas de Pllates, Hatha Yoga ou hidroginástica (ritmo moderado) Cantar em voz alta ou tocar instrumentos musicais na posição em pé Manter relação sexual (participação mais ativa e muito intensa)		
3,5	Andar pelo menos 1 km ou 10 minutos (sem parar) Lavar carro ou fazer faxina doméstica Trabalhar com equipamentos ou instrumentos pesando entre 1 e 5 kg	3	3,5 a 5,9
4	Andar rápido a 6 km/h (100 m/min) Brincar (atividades intensas) com crianças ou animais de estimação Participar de aulas de Pilates, Yoga, dança ou hidroginástica (ritmo rápido) Dançar músicas com ritmos lentos		
4,5	Andar em passo muito acelerado a 6,5-7 km/h (108-118 m/min ou 1 km em 8 a 9 minutos) Andar em ladeira de pouca inclinação (até 3%)* Jogar, recreativamente, esportes de bola ou de raquete em quadras ou na areia (intensidade baixa)		
5	Andar em ladeira de média inclinação (até 5%)* Andar rápido a 6 km/h (100 m/min) carregando entre 5 e 10 kg (criança, compras, equipamentos e similares) Dançar músicas com ritmos rápidos (salão, rock, funk e similares)		
6	Correr, lentamente, um quarteirão ou 100 metros Fazer aula de exercícios localizados (ritmo intenso) Pedalar recreativamente ou para ir ao trabalho/escola por até meia-hora	4	6 a 8,9
7	Correr, em ritmo lento, por 1 a 3 minutos Caminhar por trilhas inclinadas (média entre 5 a 10%)* Dançar músicas com ritmos muito rápidos (salsa, samba, merengue, tango e similares)		
8	Correr, em ritmo lento, por 4 a 6 minutos Jogar, recreativamente, ou participar de aula de tênis (simples) ou de esportes de bola por mais de uma hora Pedalar, ao ar livre ou estrada, entre 16 a 20 km/h ou para ir ao trabalho/escola por até uma hora		
9	Correr, lentamente, pelo menos 1 km ou 10 minutos (sem andar ou parar) Fazer aula de "spinning" ou de "step" (intensidade média baixa ou moderada) Treinar lutas por pelo menos uma hora com apenas curtos intervalos de repouso	5	9 a 11,9
10	Correr entre 10 e 15 minutos sem precisar andar Correr, pelo menos um minuto, a 10 km/h (167 m/min) ao ar livre ou 10,5 km/h na esteira Pedalar ao ar livre ou em estrada entre 20 e 25 km/h por até meia hora		
11	Correr, pelo menos um minuto, a 11 km/h (184 m/min) ao ar livre ou 11,6 km/h na esteira Participar de aula de "spinning" ou "running class" (intensidade média alta)		
12	Correr até 40 minutos (sem andar ou parar) Correr, pelo menos um minuto, a 12 km/h (200 m/min) ao ar livre ou 12,7 km/h na esteira Jogar esportes com bola em ritmo muito intenso e por pelo menos 30 minutos sem intervalo	6	12 a 14,9
13	Correr, pelo menos um minuto, a 13 km/h (200 m/min) ao ar livre ou 13,8 km/h na esteira Correr 10 km ao redor de 1h Pedalar ao ar livre ou em estrada entre 20 e 25 km/h por mais de uma hora		
14	Correr, pelo menos um minuto, a 14 km/h (233 m/min) ao ar livre ou 14,9 km/h na esteira Correr 10 km entre 53 e 57 minutos ou uma meia-maratona ao redor de 2h15min		
15	Correr uma meia-maratona ao redor de 2 horas ou uma maratona ao redor de 4 horas e meia Correr, pelo menos um minuto, a 15 km/h (250 m/min) ao ar livre ou 16 km/h na esteira	7	15 a 17,9
16	Correr, pelo menos um minuto, a 16 km/h (266 m/min) ao ar livre ou 17,2 km/h na esteira Correr uma meia-maratona entre 1h50min e 1h55min ou uma maratona entre 4h e 4h15min		

17	Correr, pelo menos um minuto, a 17 km/h (283 m/min) ao ar livre ou 18,4 km/h na esteira Correr uma meia-maratona ao redor de 1h40min ou uma maratona entre 3h40min e 4h		
18	Correr uma meia-maratona entre 1h30min e 1h40min ou uma maratona entre 3h15min e 3h40min Correr, pelo menos um minuto, a 18 km/h (300 m/min) ao ar livre ou 19,6 km/h na esteira	8	18 a 19,9
20	Correr meia-maratona entre 1h20min e 1h30min ou maratona entre 3h e 3h15min Correr, pelo menos um minuto, a 20 km/h (333 m/min) ao ar livre ou 22 km/h na esteira	9	20
>20	Correr uma meia-maratona para menos de 1h20min ou uma maratona para menos de 3 horas	10	> 20

* inclinação: 1% significa subir 1 metro para cada 100 metros caminhados em linha reta