



# TREINO IDEAL - Assessoria Esportiva

## CLASSIFICAÇÕES DA CAPACIDADE CARDIORRESPIRATÓRIA DE ACORDO COM COOPER, 1982

### TESTE DE ANDAR / CORRER 12 MINUTOS (COOPER)

O avaliado deverá correr e/ou caminhar sem interrupção durante 12 minutos, sendo registrado a distância total percorrida. O teste deve ser realizado em velocidade constante durante o tempo de 12 minutos.

#### Capacidade cardiorrespiratória para homens (metros)

Nível /Idade	13 - 19	20 - 29	30 - 39	40 - 49	50 - 59	Acima de 60
<b>Muito fraca</b>	menor que 2.090	menor que 1.960	menor que 1.900	menor que 1.830	menor que 1.660	menor que 1.400
<b>Fraca</b>	2.090 a 2.200	1.960 a 2.110	1.900 a 2.090	1.830 a 1.990	1.660 a 1.870	1.400 a 1.640
<b>Média</b>	2.210 a 2.510	2.120 a 2.400	2.100 a 2.400	2.000 a 2.240	1.880 a 2.090	1.650 a 1.930
<b>Boa</b>	2.520 a 2.770	2.410 a 2.640	2.410 a 2.510	2.250 a 2.460	2.100 a 2.320	1.940 a 2.120
<b>Excelente</b>	2.780 a 3.000	2.650 a 2.830	2.520 a 2.720	2.470 a 2.660	2.330 a 2.540	2.130 a 2.490
<b>Superior</b>	maior que 3.000	maior que 2.830	maior que 2.720	maior que 2.660	maior que 2.540	maior que 2.490

#### Capacidade cardiorrespiratória para mulheres (metros)

Nível /Idade	13 - 19	20 - 29	30 - 39	40 - 49	50 - 59	Acima de 60
<b>Muito fraca</b>	menor que 1.610	menor que 1.550	menor que 1.510	menor que 1.420	menor que 1.350	menor que 1.260
<b>Fraca</b>	1.610 a 1.900	1.550 a 1.790	1.510 a 1.690	1.420 a 1.580	1.350 a 1.500	1.260 a 1.390
<b>Média</b>	1.910 a 2.080	1.800 a 1.970	1.700 a 1.960	1.590 a 1.790	1.510 a 1.690	1.400 a 1.590
<b>Boa</b>	2.090 a 2.300	1.980 a 2.160	1.970 a 2.080	1.800 a 2.000	1.700 a 1.900	1.600 a 1.750
<b>Excelente</b>	2.310 a 2.430	2.170 a 2.330	2.090 a 2.240	2.010 a 2.160	1.910 a 2.090	1.760 a 1.900
<b>Superior</b>	maior que 2.430	maior que 2.330	maior que 2.240	maior que 2.160	maior que 2.090	maior que 1.900

### TESTE DE CORRIDA 2.400 METROS (COOPER)

O teste consiste em cronometrar o tempo gasto pelo avaliado para percorrer a distância de 2.400 metros. Os indivíduos que se submetem a este tipo de teste devem estar familiarizados com a prática de atividade física regular.

#### Capacidade cardiorrespiratória para homens (hh:mm:ss)

Nível /Idade	13 - 19	20 - 29	30 - 39	40 - 49	50 - 59	Acima de 60
<b>Muito fraca</b>	maior que 00:15:31	maior que 00:16:01	maior que 00:16:31	maior que 00:17:31	maior que 00:19:01	maior que 00:20:01
<b>Fraca</b>	00:12:11 a 00:15:30	00:14:01 a 00:16:00	00:14:46 a 00:16:30	00:15:36 a 00:17:30	00:17:01 a 00:19:00	00:19:01 a 00:20:00
<b>Média</b>	00:10:49 a 00:12:10	00:12:01 a 00:14:00	00:12:31 a 00:14:45	00:13:01 a 00:15:35	00:14:31 a 00:17:00	00:16:16 a 00:19:00
<b>Boa</b>	00:09:41 a 00:10:48	00:10:46 a 00:12:00	00:11:01 a 00:12:30	00:11:31 a 00:13:00	00:12:31 a 00:14:30	00:14:00 a 00:16:15
<b>Excelente</b>	00:08:37 a 00:09:40	00:09:45 a 00:10:45	00:10:00 a 00:11:00	00:10:30 a 00:11:30	00:11:00 a 00:12:30	00:11:15 a 00:13:59
<b>Superior</b>	menor que 00:08:37	menor que 00:09:45	menor que 00:10:00	menor que 00:10:30	menor que 00:11:00	menor que 00:11:15

#### Capacidade cardiorrespiratória para mulheres (hh:mm:ss)

Nível /Idade	13 - 19	20 - 29	30 - 39	40 - 49	50 - 59	Acima de 60
<b>Muito fraca</b>	maior que 00:18:31	maior que 00:19:01	maior que 00:19:31	maior que 00:20:01	maior que 00:20:31	maior que 00:21:31
<b>Fraca</b>	00:16:55 a 00:18:30	00:18:31 a 00:19:00	00:19:01 a 00:19:30	00:19:31 a 00:20:00	00:20:01 a 00:20:30	00:20:31 a 00:21:30
<b>Média</b>	00:14:31 a 00:16:54	00:15:55 a 00:18:30	00:16:31 a 00:19:00	00:17:31 a 00:19:30	00:19:01 a 00:20:00	00:19:31 a 00:20:30
<b>Boa</b>	00:12:30 a 00:14:30	00:13:31 a 00:15:54	00:14:31 a 00:16:30	00:15:56 a 00:17:30	00:16:31 a 00:19:00	00:17:31 a 00:19:30
<b>Excelente</b>	00:11:50 a 00:12:29	00:12:30 a 00:13:30	00:13:00 a 00:14:30	00:13:45 a 00:15:55	00:14:30 a 00:16:30	00:16:30 a 00:17:30
<b>Superior</b>	menor que 00:11:50	menor que 00:12:30	menor que 00:13:00	menor que 00:13:45	menor que 00:14:30	menor que 00:16:30