

Tabela 5.1 Valores FITNESSGRAM® para a Zona Saudável de Aptidão Física*

RAPAZES												
Idade	Corrida 1 Milha (min:s)		Vaivém # percursos		Marcha e VO ₂ máx (mL/kg/min)		Massa gorda (%)		IMC (kg/m ²)		Abdominais # execuções	
5	Distância completa. Registo de tempo não recomendado		Participação na corrida. Registo de percursos não recomendado				25	10	20	14,7	2	10
6							25	10	20	14,7	2	10
7							25	10	20	14,9	4	14
8							25	10	20	15,1	6	20
9	11:30 9:00						25	10	20	15,2	9	24
10							25	10	21	15,3	12	24
11							25	10	21	15,8	15	28
12							25	10	22	16,0	18	36
13	10:00 7:30						25	10	23	16,6	21	40
14	9:30 7:00						25	10	24,5	17,5	24	45
15	9:00 7:00						25	10	25	18,1	24	47
16	8:30 7:00						25	10	26,5	18,5	24	47
17	8:30 7:00						25	10	27	18,8	24	47
17+	8:30 7:00						25	10	27,8	19,0	24	47

Idade	Extensão do tronco (cm)		Extensões de Braços # execuções		Flexões de Braços Modificado # execuções		Flexões de Braços em Suspensão # execuções		Flexão de Braços (s)		Senta e Alcança* (cm)	Flexi- bilidade do Ombro
5	15	30	3	8	2	7	1	2	2	8	20	Positivo = contacto das pontas dos dedos atrás das costas
6	15	30	3	8	2	7	1	2	2	8	20	
7	15	30	4	10	3	9	1	2	3	8	20	
8	15	30	5	13	4	11	1	2	3	8	20	
9	15	30	6	15	5	11	1	2	4	10	20	
10	23	30	7	20	5	15	1	2	4	10	20	
11	23	30	8	20	6	17	1	3	6	13	20	
12	23	30	10	20	7	20	1	3	6	13	20	
13	23	30	12	25	8	22	1	4	12	17	20	
14	23	30	14	30	9	25	2	5	15	20	20	
15	23	30	16	35	10	27	3	7	15	20	20	
16	23	30	18	35	12	30	5	8	15	20	20	
17	23	30	18	35	14	30	5	8	15	20	20	
17+	23	30	18	35	14	30	5	8	15	20	20	

*O valor da esquerda representa o limite inferior da ZSAF e o da direita o limite superior.

**Teste cotado como positivo/negativo; é necessário atingir a distância indicada para ser positivo.