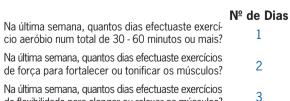
#### ZONA SAUDÁVEL Óptimo **Precisa Bom** Os meus Melhorar resultados Nº Voltas Vaivém Actual 45 18 Anterior 32 72 Indica a capacidade de utilizar oxigénio. Exprime-se **APTIDÃO** VO<sub>2</sub>máx em ml de oxigénio por kg de peso por minuto. Zona Saudável de aptidão física começa em 42. VO<sub>2</sub>máx mL/kg/min Actual 48 Anterior --40 **Abdominais** Execuções Actual 30 Anterior 17 36 18 X Extensões de Bracos Execuções π Actual 18 Anterior | 15 2010 Extensão do Tronco cm Actual 16 Anterior 16 9 12 Se for possível, o teste de flexibilidade é realizado do lado direito e do lado esquerdo sendo classificado com "Sim" ou "Não" em ambos os lados. Senta e Alcanca D.E (cm)





Valores inferiores indicam uma melhor composição corporal.



de flexibilidade para alongar ou relaxar os músculos?

© Copyright para Portugal FMH - NES



#### Figura 5.1 Exemplo do relatório FITNESSGRAM®.

### Jorge Vieira

Ano: 7º Idade: 12
Faculdade de Motricidade Humana
Professor: João Vicente

	Data do teste	Estatura (m)	Peso (kg)
Actual	15/05/02	1,51	53
Anterior	21/10/01	1,50	52

#### **MENSAGENS**

Jorge, a tua pontuação em todos os itens está dentro ou acima da Zona Saudável. Estás a fazer exercícios de força e flexibilidade. Deves, porém, fazer exercício aeróbio diariamente.

Apesar da tua pontuação estar agora na Zona Saudável, não fazes actividade física suficiente. Faz exercício aeróbio moderado ou vigoroso, 30 a 60 minutos pelo menos 5 dias por semana, para manteres a tua aptidão física.

A tua força abdominal e superior está dentro da Zona Saudável. Para manter a tua aptidão muscular, o teu programa de força deve incluir exercícios para cada uma destas regiões do corpo. Deves fazer exercícios abdominais 3 a 5 dias por semana. Deves ainda fazer exercícios de força para as outras partes do corpo 2 a 3 dias por semana.

Jorge, a tua flexibilidade está dentro da Zona Saudável. Para manteres a tua aptidão muscular, faz alongamentos 3 ou 4 dias por semana, mantendo o alongamento durante 20 - 30 segundos. Não te esqueças de que precisas de alongar todas as regiões do corpo.

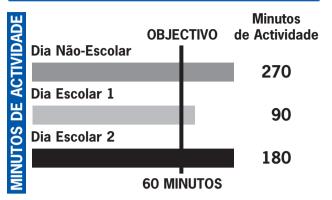
Jorge, a tua composição corporal está dentro da Zona Saudável. Fazer actividade física diariamente poderá ajudar a manter a tua composição corporal. Deves seguir uma dieta que inclua mais fruta e vegetais e menos gorduras e acúcares.

Para ser saudável e estar em forma é importante fazer alguma actividade física quase todos os dias. Exercícios aeróbios são bons para o coração e composição corporal. Exercícios de força e flexibilidade são bons para os músculos e articulações.

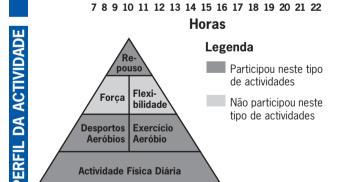
Bom trabalho, estás a fazer suficiente actividade física para a tua saúde. Mais actividade física intensa poderá ajudar-te a conseguir um nível ainda mais elevado de aptidão física.



### **ACTIVITYGRAM®**







### Cláudia Duarte

ACTIVITYGRAM® – 17/03/02 Faculdade de Motricidade Humana

#### **MENSAGENS**

O gráfico indica o número de minutos em que fizeste diariamente actividades de intensidade média ou elevada. No **ACTIVITYGRAM**® o objectivo é fazer pelo menos 60 minutos de actividade física em quase todos os dias da semana. Parabéns, o teu gráfico indica que estás a fazer pelo menos 60 minutos de actividade física quase todos os dias. Isto ajudará a promover uma boa aptidão física e bem-estar. Para te divertires e variares mais, tenta algumas actividades que nunca tenhas efectuado anteriormente.

No **ACTIVITYGRAM®** o objectivo é identificar e propôr as actividades de nível de intensidade média e elevada para cada dia (áreas sombreadas representam níveis de intensidade média e elevada).

O perfil de tempo indica o nível de actividade durante cada período de 30 minutos do dia. No **ACTIVITYGRAM®** o objectivo é encontrar formas de incluir níveis de actividade médios e elevados durante e após as aulas. Mesmo os períodos de actividade curtos (10 minutos de cada vez) podem influenciar o teu nível de actividade global. Os teus resultados indicam que estás geralmente activo depois das aulas e ocasionalmente activo durante estas. Se não for possível estar activo durante as aulas de Educação Física ou nos teus tempos livres, então tenta estar mais activo depois das aulas. Pareces estar activo durante o fim-de-semana. Continua a fazer um bom trabalho.

A pirâmide de actividades indica os diferentes tipos de actividades que fizeste durante alguns dias. O objectivo no **ACTIVITYGRAM®** é praticar alguma actividade de cada um dos níveis da pirâmide, assim como reduzir a quantidade de tempo que estás completamente inactivo. Os teus resultados indicam que tens um estilo de vida activo e fazes algum exercício aeróbio. Isto é fantástico! Tenta adicionar algumas actividades do 3º nível da pirâmide. Os teus resultados indicam que dispendeste uma média de 1 hora por dia a ver TV ou a trabalhar no computador. Se fazes estas actividades, lembra-te que deves tentar limitar este tempo a menos de 2 horas em cada dia.

O **ACTIVITYGRAM®** disponibiliza informação acerca do teu nível de actividade física. O relatório indica os diferentes tipos de actividades e com que frequência as efectuas. É baseado na informação indicada para 2 ou 3 dias durante a semana.

© Copyright para Portugal FMH – NES



Média

**Baixa** 

Repouso 1





Figura 8.1 Exemplo do relatório ACTIVITYGRAM®.

#### Programa de Treino "Fica em Forma"

Nome do aluno:
----------------

O programa de treino "Fica em Forma" é um programa de 6 semanas desenvolvido para te ajudar a preparar o teu teste de aptidão física.

As recomendações são as seguintes:

- Participa pelo menos três vezes por semana durante seis semanas;
- Completa o diário de exercício e devolve-o ao teu professor;
- Com a permissão do teu professor podes fazer alguns dos exercícios durante a tua aula de Educação Física;
- Selecciona exercícios do anexo, ou faz as tuas actividades preferidas das aulas de Educação Física;
- Assinala com uma marca, na caixa correspondente a cada dia que fizeste exercício. A tua sessão de exercícios deve incluir: aquecimento, exercícios de força, exercício aeróbio e retorno à calma.

**Aquecimento** – No início da sessão de treino faz pelos menos três exercícios de aquecimento. Primeiro movimenta-te lentamente, aumentando gradualmente a velocidade. Quando fizeres um alongamento, mantém a posição (conta até 10) e não faças insistências. Não te esqueças de fazer exercícios para os braços, as pernas e o tronco.

**Exercícios de força** – Faz pelo menos três exercícios de força. Em cada exercício faz o maior número de repetições que sejas capaz até um máximo de 20.

**Exercício aeróbio** – Começa por fazer a actividade que escolheste durante 2 a 5 minutos e gradualmente vai aumentando o tempo até 25 a 30 minutos.

**Retorno à calma** – Faz três dos teus exercícios favoritos. Não te esqueças de fazer um exercício para cada parte do teu corpo (braços, pernas e tronco).

	Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
1ª Semana Data:							
2ª Semana Data:							
3ª Semana Data:							
4ª Semana Data:							
5ª Semana Data:							
6ª Semana Data:							

### **Objectivos de Actividade Física**

Semana de:			
Os meus planos s	ão:		
	Actividade que penso fazer	Hora do dia	Amigo(s) que vão fazer a actividade comigo
Segunda-feira			
Terça-feira			
Quarta-feira			
Quinta-feira			
Sexta-feira			
Sábado			
Domingo			
Data	Assinatura do aluno	Pro	fessor
Data O que eu realmer		Pro	fessor
		Durante quanto tempo?	fessor Não consegui fazer as actividades planeadas porque:
	nte fiz:	Durante	Não consegui fazer as acti-
O que eu realmer	nte fiz:	Durante	Não consegui fazer as acti-
O que eu realmer	nte fiz:	Durante	Não consegui fazer as acti-
O que eu realmer  Segunda-feira  Terça-feira	nte fiz:	Durante	Não consegui fazer as acti-
O que eu realmer  Segunda-feira  Terça-feira  Quarta-feira	nte fiz:	Durante	Não consegui fazer as acti-
O que eu realmer  Segunda-feira  Terça-feira  Quarta-feira  Quinta-feira	nte fiz:	Durante	Não consegui fazer as acti-

### Ficha de Registo Individual do Teste Vaivém

Profes	ssor				. Po	eríodo l	ectivo _			Data			
Percu	rsos (20	metros	)										
1	1	2	3	4	5	6	7						
2	8	9	10	11	12	13	14	15					
3	16	17	18	19	20	21	22	23					
4	24	25	26	27	28	29	30	31	32				
5	33	34	35	36	37	38	39	40	41				
6	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51			
7	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61			
8	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72		
9	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83		
10	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94		
11	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	
12	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	
13	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131
14	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144
15	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157
Corre	dor		Nome	do alun	0				Pe	rcursos	comple	etos	

### Ficha de Registo Colectivo do Teste Vaivém

Profess	sor				_ Pe	eríodo l	ectivo _			Data			
Percur	sos (20	metros)											
1	1	2	3	4	5	6	7						
2	8	9	10	11	12	13	14	15					
3	16	17	18	19	20	21	22	23					
4	24	25	26	27	28	29	30	31	32				
5	33	34	35	36	37	38	39	40	41				
6	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51			
7	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61			
8	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72		
9	73	74	<b>75</b>	76	77	78	79	80	81	82	83		
10	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94		
11	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	
12	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	
13	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131
14	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144
15	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157

Corredor	Nome do aluno	Percursos completos	Corredor	Nome do aluno	Percursos completos

		6	18	27	98	3	45	94
l <b>al</b> Data		8		26	35,	B	44	23
sto Individua			16	25	34		43	25
Ficha de Registo Individual		9	15	24	33	3	45	91
GRAM® – Ficha Turma		5	41	23	33	3	41	20
do FITNESS		4	133	22	31		40	49 Edicão
Teste Vaivém do FITNESSGRAM® –		3		21	30	3	33	Manual de Anlicação de Tectes <b>FITNESCRAM®</b> Secunda Edicão
	ervador	2		200	900		38	cão de Testes <b>FIT</b>
Nome do aluno	Nome do observador			19	) XC		37	Manual de Anlica

Manual de Aplicação de Testes **FITNESSGRAM®**, Segunda Edição

# Ficha de registo colectivo - FITNESSGRAM®

Manual de Aplicação de Testes FITNESSGRAM®, Segunda Edição

## Ficha de Registo Individual

1	Escola	Ano	ar 		Nome
Idade	Estatura	mo	cm Pesok	kg -	
	Data:		Data:		
Aptidão aeróbia:	Resultado	ZSAF	Resultado	ZSAF	Aptidão aeró
Abdominais Extensão do tronco Força superior:					Abdominais Extensão do Força superi
Flexibilidade:					Flexibilidade
Tronco (senta e alcança) Esquerdo Direito					Tronco (senta e alca Esquerdo Direito
Ombro Esquerdo Direito					Ombro Esquerdo Direito
Pregas adiposas: Tricipital Geminal Total					Pregas adipo Tricipital Geminal Total

Eu reconheço que o relatório de aptidão física é pessoal. Não sou obrigado a partilhar os meus resultados. Este relatório é importante, uma vez que me permite avaliar a minha aptidão física. Se esta for reduzida, necessitarei de fazer mais actividade física. Se for aceitável, dentro da Zona Saudável de Aptidão Física, necessito de continuar a fazer a mesma actividade física que tenho feito. Posso pedir sugestões ao meu professor de Educação Física para melhorar a minha aptidão física.

Manual de Aplicação de Testes FITNESSGRAM®, Segunda Edição

## **FITNESSGRAM®**

## Ficha de Registo Individual

Nome Escola	Idade Es	Data:	Aptidão aeróbia: Res	Abdominais Extensão do tronco Força superior:	Flexibilidade:	Tronco (senta e alcança) Esquerdo Direito	Ombro Esquerdo Direito	Pregas adiposas: Tricipital Geminal
	Estatura	a:	Resultado					
Ano	cm L		ZSAF					
Ano Escolar	Pesok	Data:	Resultado					
	gy'		ZSAF					

Eu reconheço que o relatório de aptidão física é pessoal. Não sou obrigado a partilhar os meus resultados. Este relatório é importante, uma vez que me permite avaliar a minha aptidão física. Se esta for reduzida, necessitarei de fazer mais actividade física. Se for aceitável, dentro da Zona Saudável de Aptidão Física, necessito de continuar a fazer a mesma actividade física que tenho feito. Posso pedir sugestões ao meu professor de Educação Física para melhorar a minha aptidão física.

## Ficha de Registo Individual

Nome:

scola:	Ano Escolar:	Esc
ata de nascimento:	Idade:	Data
omposição Corporal		Cor
• Peso:		
• Estatura:		
• IMC : kg/m²		
tricipital:		
• Prega geminal:	•	
• % Massa gorda:		

a
<u></u>
Š.
P
a
9
<u>න</u>
≆
9
ч

- Vaivém (nº de percursos):
  - V0,máx:

## Força e resistência muscular

- Abdominais:
- Extensões de braços:
- Extensão do tronco:

### Flexibilidade -

- Tronco (Senta e Alcança):
- lado esquerdo: lado direito:
- Cintura escapular (ombros):
  - lado direito:
- lado esquerdo:

Se for aceitável, dentro da Zona Saudável de Aptidão Física, necessito de continuar a lhar os meus resultados. Este relatório é importante, uma vez que me permite avaliar fazer a mesma actividade física que tenho feito. Posso pedir sugestões ao meu profes-Eu reconheço que o relatório de aptidão física é pessoal. Não sou obrigado a partia minha aptidão física. Se esta for reduzida, necessitarei de fazer mais actividade física. sor de Educação Física para melhorar a minha aptidão física.

Manual de Aplicação de Testes FITNESSGRAM®, Segunda Edição

### **FITNESSGRAM®**

## Ficha de Registo Individual

Nome:

Escola:  Data de nascimento:  Composição Corporal  Peso:  Estatura:  MC:  Prega geminal:  Prega geminal:  Prega geminal:  Aptidão aeróbia
---

VO,máx:

## Força e resistência muscular

- Abdominais:
- Extensões de braços:
- Extensão do tronco:

### **Flexibilidade**

- Tronco (Senta e Alcança):
- lado direito:
- lado esquerdo:
- Cintura escapular (ombros):
- lado esquerdo: lado direito:

lhar os meus resultados. Este relatório é importante, uma vez que me permite avaliar Se for aceitável, dentro da Zona Saudável de Aptidão Física, necessito de continuar a a minha aptidão física. Se esta for reduzida, necessitarei de fazer mais actividade física. fazer a mesma actividade física que tenho feito. Posso pedir sugestões ao meu profes-Eu reconheço que o relatório de aptidão física é pessoal. Não sou obrigado a partisor de Educação Física para melhorar a minha aptidão física.

#### **ACTIVITYGRAM®** – Diário

Nome	Idade	Professor	Ano
Regista a actividade principal que realiz	zaste em cada interva	ilo de 30 minutos ad	o longo do dia, usando a lista no
final da nágina Donois colossiona a	intoncidado que molh	or co silicta ao oc	force que fizacte (Paiva: "fácil":

Regista a actividade principal que realizaste em cada intervalo de 30 minutos ao longo do dia, usando a lista no final da página. Depois selecciona a intensidade que melhor se ajusta ao esforço que fizeste (Baixa: "fácil"; Média: "não muito cansativo"; Elevada: "muito cansativo". Nota: todos os períodos de repouso deverão ser registados na respectiva categoria.

Tempo	Actividade	Repouso	Baixa	Média	Elevada
7:00					
4:00					
10:30					

### Categorias de Actividade Física

Actividade Física Diária	Exercício Aeróbio	Desportos Aeróbios	Exercícios de Força	Exercícios de Flexibilidade	Repouso
Actividades que realizo num dia normal.	Actividades que realizo para aumentar a minha aptidão física aeróbia.	Actividades que realizo como desporto e recreação.	Actividades que realizo para aumentar a força muscular.	Actividades que realizo para aumentar a flexibilidade e por divertimento.	Coisas que faço quando não estou activo.
Marcha, ciclismo ou andar de skate.	Dança "aeróbica".	Desportos ao ar livre (futebol ou <i>rugby</i> ).	Ginástica, dança e outras habilidades.	Artes marciais (tai chi).	Trabalhos da escola de casa ou ler.
Trabalhos caseiros ou no jardim.	Treino aeróbio com equipamento (passadeira, remo ou bicicleta estacionária,).	Desportos de pavilhão (basquetebol, voleibol, hóquei ou futebol).	Atletismo (saltar, lançar,).	Alongamentos.	Jogos de computador ou de vídeo.
Jogos activos ou dançar.	Actividade aeróbia (ciclismo, corrida ou andar de skate).	Desportos de raquete (ténis e jogo de raquetes).	Musculação ou exercícios de fortalecimento muscular.	loga.	Comer ou repousar.
Trabalho fisicamente activo.	Actividade aeróbia nas aulas de Ed. Física.	Desportos durante as aulas de Ed. Física.	Luta e artes marciais.	Bailado.	Dormir.
Outras.	Outras.	Outras.	Outras.	Outras.	Outras.

### O que fiz ontem? - Exemplo do Diário do ACTIVITYGRAM®

Nome \_\_\_\_\_ Idade \_\_\_\_ Professor \_\_\_\_ Ano \_\_\_\_

Lembra-te do que fizeste ontem quando chegaste a casa da escola. Regista a actividade principal que realizaste
em cada intervalo de 30 minutos ao longo do dia, usando a lista no final da página. Depois selecciona a intensi-
dade que melhor se ajusta ao esforço que fizeste (Baixa: "fácil"; Média: "não muito cansativo"; Elevada: "muito
cansativo". Nota: todos os períodos de repouso deverão ser registado na respectiva categoria.

	Actividade	Repouso	Baixa	Média	Elevada
Tarde 4:00					
Noite 7:00					

### Categorias de Actividade Física

Actividade Física Diária	Exercício Aeróbio	Desportos Aeróbios	Exercícios de Força	Exercícios de Flexibilidade	Repouso
Actividades que realizo num dia normal.	Actividades que realizo para aumentar a minha aptidão física aeróbia.	Actividades que realizo como desporto e recreação.	Actividades que realizo para aumentar a força muscular.	Actividades que realizo para aumentar a flexibilidade e por divertimento.	Coisas que faço quando não estou activo.
Marcha, ciclismo ou andar de skate.	Dança "aeróbica".	Desportos ao ar livre (futebol ou <i>rugby</i> ).	Ginástica, dança e outras habilidades.	Artes marciais (tai chi).	Trabalhos da escola de casa ou ler.
Trabalhos caseiros ou no jardim.	Treino aeróbio com equipamento (passadeira, remo ou bicicleta estacionária,).	Desportos de pavilhão (basquetebol, voleibol, hóquei ou futebol).	Atletismo (saltar, lançar,).	Alongamentos.	Jogos de computador ou de vídeo.
Jogos activos ou dançar.	Actividade aeróbia (ciclismo, corrida ou andar de skate).	Desportos de raquete (ténis e jogo de raquetes).	Musculação ou exercícios de fortalecimento muscular.	loga.	Comer ou repousar.
Trabalho fisicamente activo.	Actividade aeróbia nas aulas de Ed. Física.	Desportos durante as aulas de Ed. Física.	Luta e artes marciais.	Bailado.	Dormir.
Outras.	Outras.	Outras.	Outras.	Outras.	Outras.