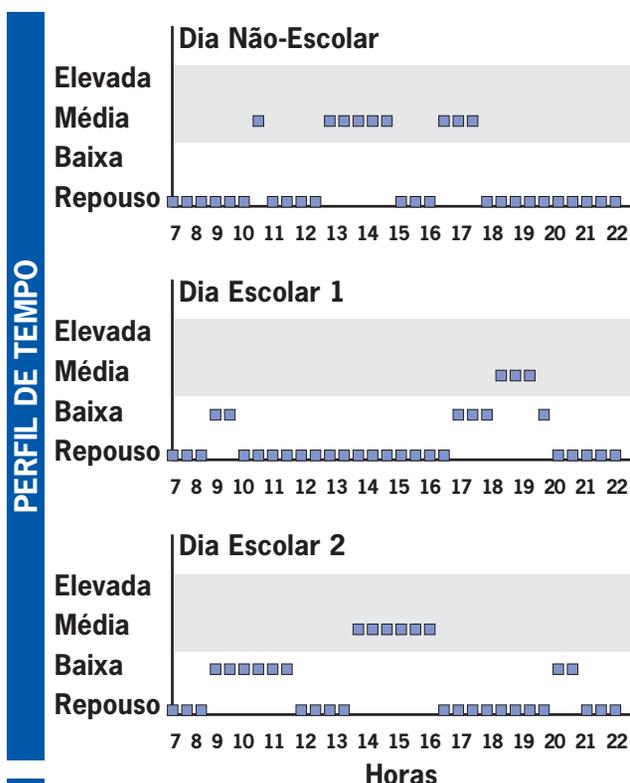
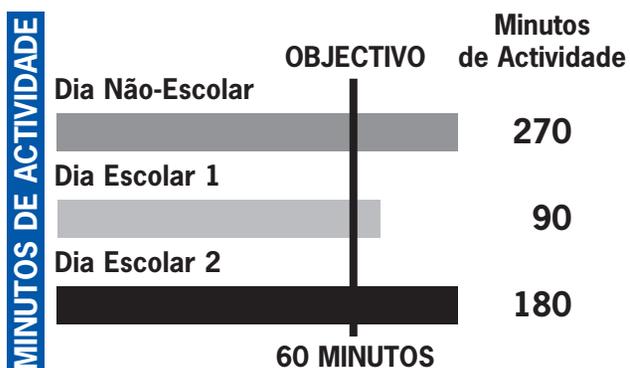


ACTIVITYGRAM®

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 variáres mais, tenta algumas actividades que nunca tenhas efectuado anteriormente.

No **ACTIVITYGRAM®** o objectivo é identificar e propor 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. Parece 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

Figura 8.1 Exemplo do relatório **ACTIVITYGRAM®**.