

**Escola Básica 2,3 Ciclos Dr. António da
Costa Contreiras**



EDUCAÇÃO FÍSICA
Fitnessgram

FITNESSGRAM

O que é?

- ✓ É um instrumento que ajuda a avaliar a Aptidão Física
- ✓ Identifica formas de melhorar a Aptidão Física e Saúde
- ✓ Permite a aquisição de hábitos de actividade física que permanecem ao longo da vida

FITNESSGRAM

APTIDÃO FÍSICA

Capacidade de realizar níveis moderados ou vigorosos de actividade física sem evidenciar sinais exagerados de fadiga. Esta capacidade deve ser mantida durante toda a vida.

Ou seja

Capacidade de persistir em circunstâncias difíceis em que uma pessoa destreinada desistiria.

FITNESSGRAM

APTIDÃO FÍSICA

permite:

- ✓ realizar actividades do nosso dia-a-dia com vitalidade.
- ✓ reduzir o risco de aparecimento de problemas de saúde relacionadas com baixos níveis de actividade física.
- ✓ preparar para actividades físicas mais vigorosas.

FITNESSGRAM

Valores de Referência

A capacidade de realização é classificada em 3 áreas:

- ✓ **Necessidade de aperfeiçoamento** (abaixo da Zona Saudável)
- ✓ **Zona Saudável** (dentro do intervalo considerado “normal” para a idade)
- ✓ **Zona Óptima** (acima da Zona Saudável, característico do desempenho atlético/desportivo)

FITNESSGRAM

Testes

- Aptidão aeróbia (**vaivém**)
- Força superior (**extensões de braços**)
- Força média (**abdominais**)
- Flexibilidade (**senta e alcança**)
- **I.M.C.** (não é considerado para a avaliação)

FITNESSGRAM

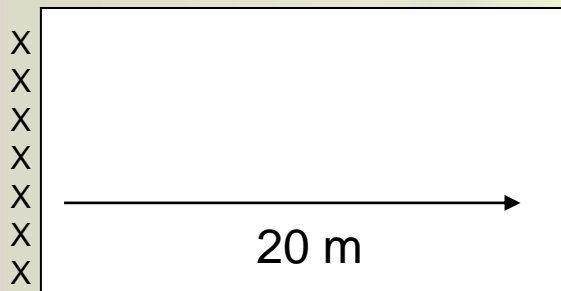
Valores de Referência

A capacidade de realização é classificada em 3 áreas:

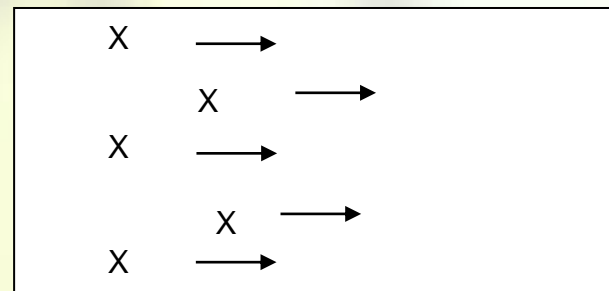
- ✓ **Necessidade de aperfeiçoamento** (abaixo da Zona Saudável)
- ✓ **Zona Saudável de Aptidão Física** (dentro do intervalo considerado “normal” para a idade)
- ✓ **Zona Óptima** (acima da Zona Saudável, característico do desempenho atlético/desportivo)

FITNESSGRAM

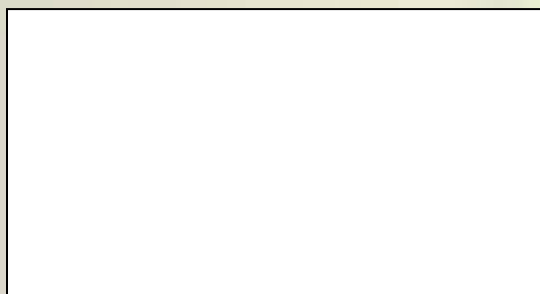
Vaivém



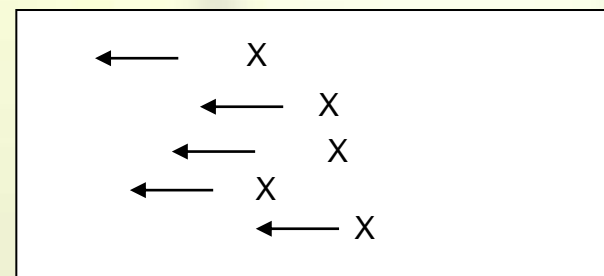
Preparar Partir



Correr até outra linha



Sinal Sonoro



Regressar à linha inicial

FIM do TESTE:

Falha em dois sinais sonoros (não necessariamente consecutivos).

Nota: Quando o aluno não consegue atingir a linha em simultâneo com o sinal, deve inverter o sentido da sua corrida, ainda que não tenha atingido a linha.

FITNESSGRAM

Abdominais

Deslize das Pontas dos dedos na Fase Ascendente



ASPECTOS IMPORTANTES:

- Calcaneares em contacto com o colchão,
- Cabeça deve voltar ao colchão em cada repetição
- Movimento deve ser contínuo e cadenciado
- Pontas dos dedos devem tocar a extremidade mais distante da faixa de medida.

FIM do TESTE:

- Quando não conseguir mais
- Realizar a segunda incorrecção

FITNESSGRAM

Extensões de braços



ASPECTOS IMPORTANTES:

- Mão colocadas por baixo dos ombros
- Braços devem atingir 90° à flexão
- Movimento deve ser contínuo e cadenciado
- O tronco e as pernas devem permanecer sempre alinhados

FIM do TESTE:

- Quando não conseguir mais
- Realizar a segunda correcção

FITNESSGRAM

Senta e alcança



TESTE:

Aluno descalço e sentado junto à caixa.

Perna em extensão e planta do pé em contacto com a caixa.

Joelho flectido com a planta do pé assente no chão (5 a 8 cm do joelho da perna que está em extensão).

Braços em extensão colocados por cima da fita métrica, com as mãos uma sobre a outra.

Flexão do corpo para a frente 4 vezes, mantendo as mãos sobre a escala (na quarta tentativa tem que parar durante pelo menos 1 segundo).

REGISTO do TESTE:

Regista-se o número de cm de cada um dos lados.



FITNESSGRAM

IMC

- Peso (Kg)
- Altura (cm)

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso}}{\text{Altura} \times \text{Altura}}$$

FITNESSGRAM

	Idade	I M C		APTIDÃO AEROBIA		EXTENSÃO BRAÇOS		ABDOMINAIS		FLEXIBILIDADE
	14	17,5	24,5	41	83	14	30	24	45	20
	15	18,1	25	51	94	16	35	24	47	20
	16	18,5	26,5	61	94	18	35	24	47	20
	17	18,8	27	61	94	18	35	24	47	20
	18 ou +	19	27,8	61	94	18	35	24	47	20
	Idade	I M C		APTIDÃO AEROBIA		EXTENSÃO BRAÇOS		ABDOMINAIS		FLEXIBILIDADE
	14	17,5	25	23	51	7	15	18	32	25
	15	17,5	25	23	51	7	15	18	35	30
	16	17,5	25	32	51	7	15	18	35	30
	17	17,5	26	41	51	7	15	18	35	30
	18 ou +	18	27,3	41	51	7	15	18	35	30

FITNESSGRAM®

Your scores on 5 of 6 tests were in or above the Healthy Fitness Zone. In addition to doing strength and flexibility exercises, you should play active games, sports, or other activities most every day.

Joe Jogger
Grade: 6 Age: 13
Cooper Institute Elementary School

Rui Lopes

Instructor: Karla Tripp

	Date	Height	Weight
Current:	05/22/2006	5' 5"	140 lbs
Past:	08/18/2005	5' 6"	135 lbs

MESSAGES

Although your aerobic capacity score is very good now, you are not doing enough physical activity. You should try to play very actively at least 60 minutes at least 5 days each week to look and feel good.

To improve your upper-body strength, be sure that your strength activities include modified push-ups, push-ups, and climbing activities. You may need to do more arm exercises.

Your abdominal and trunk strength are both in the Healthy Fitness Zone. To maintain your fitness, be sure that your strength-training activities include exercises for each of these areas. Abdominal and trunk exercises should be done at least 3 to 5 days each week.

Your flexibility is in the Healthy Fitness Zone. To maintain your fitness, stretch slowly 3 or 4 days each week, holding the stretch 20-30 seconds. Don't forget that you need to stretch all areas of the body.

Joe, your body composition is in the Healthy Fitness Zone. If you will be active most days each week, it may help to maintain your level of body composition. You should also eat a healthy diet including more fruits and vegetables and fewer fats and sugars.

Healthy Fitness Zone for 13 year-old boys

- Walk Test = 42 - 52 ml/kg/min
- Curl-Up = 21 - 40 repetitions
- Trunk Lift = 9 - 12 inches
- Push-Up = 12 - 25 repetitions
- Back-Saver Sit and Reach =
At least 8 inches on R & L
- Percent Body Fat = 7.00 - 25.00 %

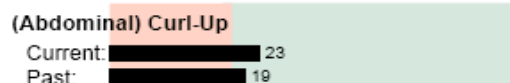
AEROBIC CAPACITY



VO2max is based on your aerobic test score. It shows your ability to do activities such as running, cycling, or sports at a high level. HFZ begins at 42.



MUSCLE STRENGTH, ENDURANCE, & FLEXIBILITY



BODY COMPOSITION



Being too lean or too heavy may be a sign of (or lead to) health problems.

ACTIVITY

Question	Number of Days
On how many of the past 7 days did you participate in physical activity for a total of 30-60 minutes, or more, over the course of the day?	4
On how many of the past 7 days did you do exercises to strengthen or tone your muscles?	2
On how many of the past 7 days did you do exercises to loosen up or relax your muscles?	3

To be healthy and fit it is important to do some physical activity almost every day. Aerobic exercise is good for your heart and body composition. Strength and flexibility exercises are good for your muscles and joints.

Good job! You are doing some aerobic activity and strength and flexibility exercises. Additional vigorous aerobic activity would help to promote higher levels of fitness.