

Diário de Actividade Física – s2

(Boucharu, C., Tremblay, A., LeBlanc, C., Lorne, G., Savard, R., & Theriault, G., 1983)

□ □ □ □ □ □ □ □

Data: ___/___/___

Para cada intervalo de 15 minutos, assinala o tipo de actividade física que melhor caracterizou esse período. Ou seja, recorrendo à tabela que te é apresentada no verso, introduz um valor de 1 a 9. No caso de se tratar de actividades desportivas envolve o número com um círculo, (ex.: ⑨), quando se tratar de visionamento de televisão ou utilização de jogos electrónicos, computador e Internet envolve o número com um quadrado, (ex.: □1). Quando não souberes classificar a actividade dominante de um período, escreve-a no espaço respectivo e coloca o problema ao professor.

Min. Hora	0-15	16-30	31-45	46-60
0				
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				

Não Preencher

Resumo:	1 =	2 =	3 =	4 =	5 =
	6 =	7 =	8 =	9 =	

Tabela de categorias de Actividade Física

(Bouchard, C., Tremblay, A., LeBlanc, C., Lorne, G., Savard, R. & Theriault, G., 1983)

Valor Categorial	Exemplos de actividades
1	Repouso Dormir, <u>estar sentado ou deitado</u> no sofá a ver televisão ou a ouvir música.
2	Actividades ligeiras na posição sentado e em pé parado (em espera): Refeições, trabalhar na secretária (incluindo na aula e a realização de testes), estar ao telefone, jogos electrónicos e no computador, escrever, andar de autocarro e/ou carro (como por exemplo, ir para a escola num veículo), conversar com amigos nos intervalos das aulas, ir à missa/catequese.
3	Actividade ligeira na posição de pé; Actividade moderada na posição de sentado: Lavar a cara, fazer a barba, pentear, cozinhar, lavar a loiça, passar a ferro, brincadeiras sentado, andar de motociclo, tocar guitarra/piano/órgão violino sentado, instrumentos musicais de sopro (ex.: flauta).
4	Actividade na posição de pé ligeira: Tomar banho, vestir-se, ir às compras, andar a pé muito devagar, brincadeiras de pé mas parado, bilhar, snooker, tocar guitarra (de pé).
5	Actividade de pé com pouca mobilidade (pouco movimento): Trabalhos domésticos (arrumar a casa – limpar o chão/vidros, fazer a cama), andar a pé lento, vocalista musical, voleibol de recreação.
6	Actividades de pé com movimentos irregulares / Alguns desportos sem contacto físico: Brincadeiras a andar e corrida lenta, andar rápido, jardinagem, plantar, semear, carregar pesos até 7 Kg, desportos de raquete em recreação, lançamentos ao cesto em recreação, skate, ténis de mesa, treinos e jogos de voleibol, arbitragem.
7	Actividades locomotoras ligeiras, movimentos de intensidade ligeira e moderada: Brincadeiras a andar e a correr com algum vigor, carga e descarga de mercadorias (de 7 a 9/10 Kg), passeio de bicicleta.
8	Actividades locomotoras, movimentos com sobrecarga e alguns desportos em ambiente recreativo: Andar com ritmo vigoroso, carpintaria, apanhar fruta, musculação, máquinas no ginásio, aeróbica, dança, manutenção, natação recreativa.
9	Actividades locomotoras e movimentos exaustivos / Actividades desportivas de competição e muito vigorosas: Caminhar com uma mochila pesada às costas (como por exemplo, ir para casa depois da escola), saltar à corda, corrida, abdominais/flexões, desportos de raquete em ambiente competitivo, treinos e jogos de basquetebol/andebol/futebol, bicicleta de montanha, natação competitiva, escalada.