

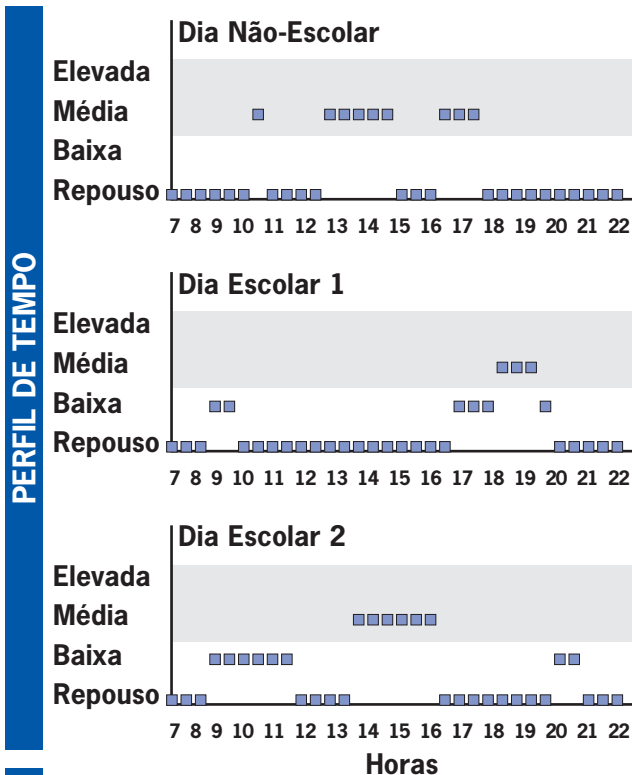
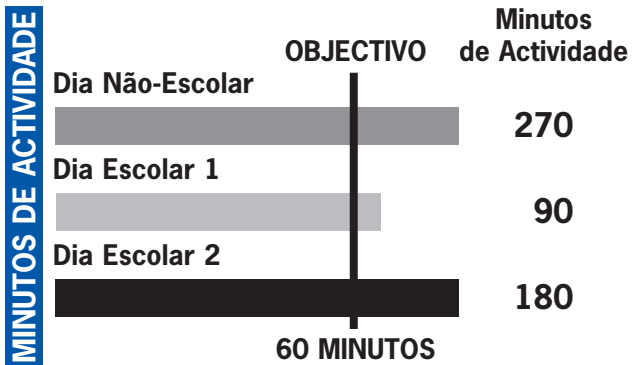
© Copyright para Portugal FMH - NES



Figura 5.1 Exemplo do relatório FITNESSGRAM®.

# 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®**.

## FITNESSGRAM®

### 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
<b>1ª Semana</b> Data:							
<b>2ª Semana</b> Data:							
<b>3ª Semana</b> Data:							
<b>4ª Semana</b> Data:							
<b>5ª Semana</b> Data:							
<b>6ª Semana</b> Data:							

## FITNESSGRAM®

### Objectivos de Actividade Física

Semana de: \_\_\_\_\_

Os meus planos são:

	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 \_\_\_\_\_ Professor \_\_\_\_\_

O que eu realmente fiz:

	Sim, fiz a seguinte actividade	Durante quanto tempo?	Não consegui fazer as actividades planeadas porque:
Segunda-feira			
Terça-feira			
Quarta-feira			
Quinta-feira			
Sexta-feira			
Sábado			
Domingo			

## FITNESSGRAM®

### Ficha de Registo Individual do Teste Vaivém

Professor \_\_\_\_\_ Período lectivo \_\_\_\_\_ Data \_\_\_\_\_

#### Percursos (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

Corredor \_\_\_\_\_ Nome do aluno \_\_\_\_\_ Percursos completos \_\_\_\_\_

## FITNESSGRAM®

### Ficha de Registo Colectivo do Teste Vaivém

Professor \_\_\_\_\_ Período lectivo \_\_\_\_\_ Data \_\_\_\_\_

#### Percursos (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

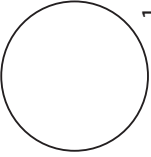
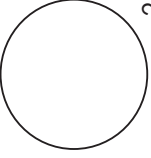
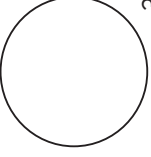
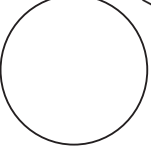
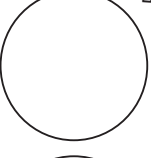
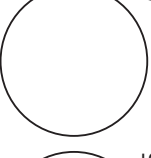
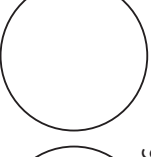
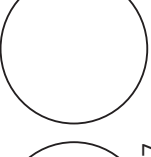
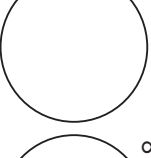
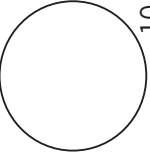
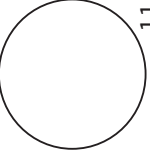
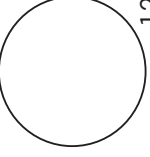
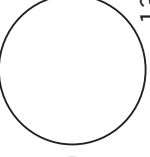
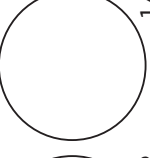
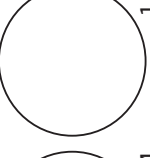
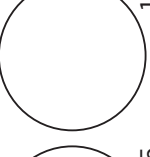
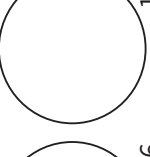
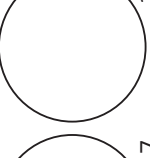
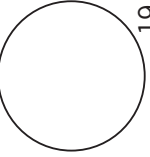
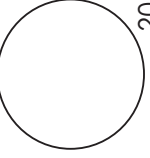
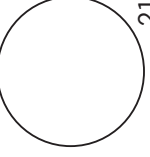
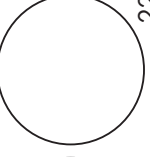
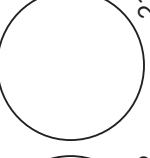
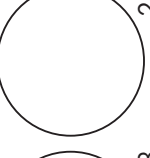

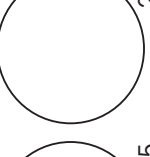
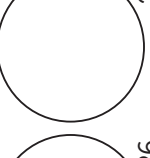
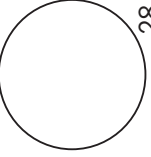
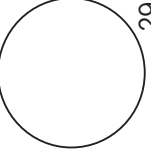
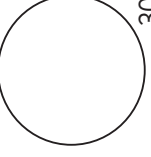
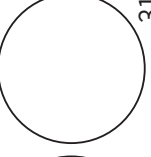
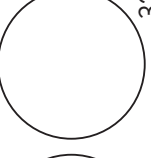
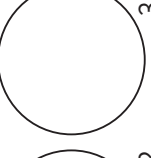


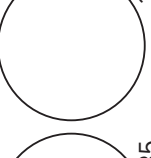
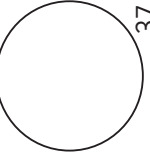
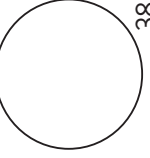
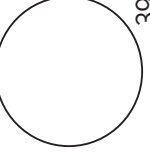
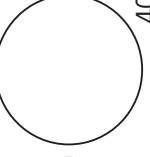
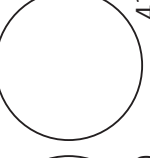
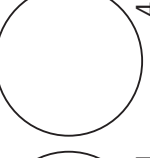


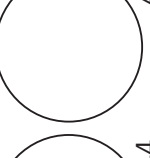
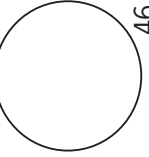
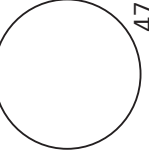
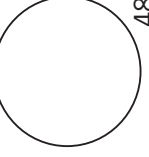
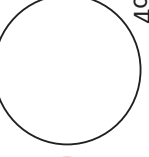
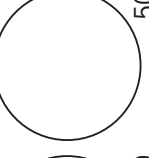
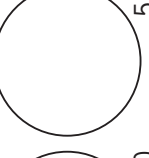
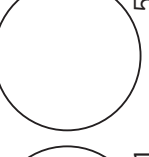

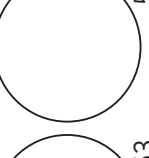
Corredor	Nome do aluno	Percursos completos	Corredor	Nome do aluno	Percursos completos

**Teste Vaivém do FITNESSGRAM® – Ficha de Registo Individual**



Nome do aluno \_\_\_\_\_ Turma \_\_\_\_\_ Data \_\_\_\_\_

Nome do observador \_\_\_\_\_

**FITNESSGRAM®**

**Ficha de registo colectivo – FITNESSGRAM®**

Professor \_\_\_\_\_

N.º de página \_\_\_\_\_ Ano \_\_\_\_\_

Turma \_\_\_\_\_

Data \_\_\_\_\_

#	Nome	Data de nascimento	Sexo	Estatura	Peso	Aptidão aeróbia	Abdominais	Força superior	Extensão do tronco	Flexibilidade dir./esq.	Pregas adiposas Tricipital / Geminal



**Ficha de Registo Individual**

Nome \_\_\_\_\_ Escola \_\_\_\_\_ Ano Escolar \_\_\_\_\_  
 Idade \_\_\_\_\_ Estatura \_\_\_\_\_ cm Peso \_\_\_\_\_ kg

	Data:	
	Resultado	ZSAF
<b>Aptidão aeróbia:</b>	_____	_____
<b>Abdominais</b>	_____	_____
<b>Extensão do tronco</b>	_____	_____
<b>Força superior:</b>	_____	_____
<b>Flexibilidade:</b>	_____	_____
<b>Tronco (senta e alcança)</b>	_____	_____
<b>Esquerdo</b>	_____	_____
<b>Direito</b>	_____	_____
<b>Ombro</b>	_____	_____
<b>Esquerdo</b>	_____	_____
<b>Direito</b>	_____	_____
<b>Pregas adiposas:</b>	_____	_____
<b>Tricipital</b>	_____	_____
<b>Geminal</b>	_____	_____
<b>Total</b>	_____	_____

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 \_\_\_\_\_ Escola \_\_\_\_\_ Ano Escolar \_\_\_\_\_  
 Idade \_\_\_\_\_ Estatura \_\_\_\_\_ cm Peso \_\_\_\_\_ kg

	Data:	
	Resultado	ZSAF
<b>Aptidão aeróbia:</b>	_____	_____
<b>Abdominais</b>	_____	_____
<b>Extensão do tronco</b>	_____	_____
<b>Força superior:</b>	_____	_____
<b>Flexibilidade:</b>	_____	_____
<b>Tronco (senta e alcança)</b>	_____	_____
<b>Esquerdo</b>	_____	_____
<b>Direito</b>	_____	_____
<b>Ombro</b>	_____	_____
<b>Esquerdo</b>	_____	_____
<b>Direito</b>	_____	_____
<b>Pregas adiposas:</b>	_____	_____
<b>Tricipital</b>	_____	_____
<b>Geminal</b>	_____	_____
<b>Total</b>	_____	_____

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.

## FITNESSGRAM®

### Ficha de Registo Individual

Nome: \_\_\_\_\_  
 Escola: \_\_\_\_\_ Ano Escolar: \_\_\_\_\_  
 Data de nascimento: \_\_\_\_\_ Idade: \_\_\_\_\_

#### Composição Corporal

- Peso: \_\_\_\_\_ kg
- Estatura: \_\_\_\_\_ cm
- IMC : \_\_\_\_\_ kg/m<sup>2</sup>
- Prega tricipital: \_\_\_\_\_
- Prega geminal: \_\_\_\_\_
- % Massa gorda: \_\_\_\_\_

#### Aptidão aeróbia

- Vaivém (nº de percursos): \_\_\_\_\_
- VO<sub>2</sub>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 direito: \_\_\_\_\_  
 – lado esquerdo: \_\_\_\_\_

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: \_\_\_\_\_ Ano Escolar: \_\_\_\_\_  
 Data de nascimento: \_\_\_\_\_ Idade: \_\_\_\_\_

#### Composição Corporal

- Peso: \_\_\_\_\_ kg
- Estatura: \_\_\_\_\_ cm
- IMC : \_\_\_\_\_ kg/m<sup>2</sup>
- Prega tricipital: \_\_\_\_\_
- Prega geminal: \_\_\_\_\_
- % Massa gorda: \_\_\_\_\_

#### Aptidão aeróbia

- Vaivém (nº de percursos): \_\_\_\_\_
- VO<sub>2</sub>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 direito: \_\_\_\_\_  
 – lado esquerdo: \_\_\_\_\_

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®

### ACTIVITYGRAM® – Diário

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

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 rugby).	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.

## FITNESSGRAM®

### 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 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 registado na respectiva categoria.

	Actividade	Repouso	Baixa	Média	Elevada
<b>Tarde 4:00</b>					
<b>Noite 7:00</b>					

### 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 rugby).	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.