

FITNESSGRAM

O programa FITNESSGRAM é unha proba xeral de saúde e acondicionamento físico creada polo Instituto Cooper. A meta principal do programa FITNESSGRAM é axudar a que os estudantes desenvolvan o hábito de manter unha actividade física regular para sempre.

Os estudantes poden utilizar os seus resultados para avaliar os seus niveis particulares de aptitude física e desta maneira desenvolver un programa que lles permita manter ou mellorar a súa condición física. Os pais e titores poden utilizar estes resultados para axudar aos seus nenos a planear as actividades físicas que lles permitirán lograr as súas metas particulares. Os institutos e as escolas tamén poden utilizar os resultados da Proba de Aptitude Física (PAF) para supervisar os niveis de aptitude física dos seus estudantes.

O programa FITNESSGRAM está deseñado para avaliar seis áreas claves de aptitude física as cales representan o tres compoñentes xerais dunha boa condición física: (1) capacidade aeróbica, (2) composición corporal, e (3) forza, resistencia, e flexibilidade muscular. Este terceiro compoñente divídese en catro áreas: forza e resistencia abdominal, forza e flexibilidade do extensor do tronco, forza e resistencia do corpo superior, e flexibilidade. Para información adicional relacionada coa proba pódese consultar o seguinte enlace <http://www.fitnessgram.net/files/PadreFAQEnEspanol.pdf>, un documento no noso idioma que explica polo miúdo a filosofía deste test.

Zonas de Aptitude Saudable

A proba FITNESSGRAM utiliza un criterio obxectivo para avaliar o rendemento de aptitude física. Establecéronse dous niveis de rendemento por cada opción da proba: (1) dentro da Zona de Aptitude Saudable e (2) necesita mellorar (é dicir, non se atopa dentro da Zona de Aptitude Saudable). A meta a alcanzar en cada opción da proba é estar dentro da Zona de Aptitude Saudable (Healthy Fitness Zone, HFZ, segundo as súas siglas en inglés). Esta zona representa un nivel de aptitude física que brinda protección, até certo punto, en contra dalgunhas enfermidades que resultan pola falta de actividade física. **As Zonas de Aptitude Saudable**, as cales foron deseñadas de acordo a cada xénero e idade, pódense atopar nas páxinas no seguinte enlace <http://www.cde.ca.gov/ta/tg/pf/documents/pft1112hfzchart.pdf>.

Probos de Aptitude Física.

Áreas da Proba

A proba FITNESSGRAM brinda un número de opcións para a maioría das áreas de aptitude física a fin de que todos os estudantes, incluíndo a aqueles que teñen necesidades especiais, teñan a oportunidade de participar na maior cantidade de probas posibles.

Capacidade Aeróbica

A capacidade aeróbica refírese ao máximo nivel de osíxeno que o corpo pode recibir e usar ao facer exercicio. O ter unha boa capacidade aeróbica foise relacionando coa redución de

problemas cardíacos. O tres exercicios de rendemento na opción de capacidade aeróbica avalían a capacidade do sistema cardio-respiratorio ao calcular a resistencia.

- PACER (Carreira Progresiva de Rendemento Aeróbico e Cardiovascular). Esta proba é unha alternativa á carreira de distancia. O obxectivo é correr a maior cantidade de tempo posible, correndo ida e volta unha distancia de 15 ó 20 metros e a unha velocidade específica marcada polo ritmo dunha música programada e aumentar o ritmo cada minuto.
- Carreira dunha Milla. A meta desta proba é camiñar e/ou correr unha distancia dunha milla á máis alta velocidade posible.
- Proba de Camiñada. Esta proba é para os estudantes de 13 anos de idade ou maiores. O obxectivo desta proba é camiñar unha distancia dunha milla o máis rapidamente posible e manter un paso constante durante toda a proba.

Composición Corporal

As dúas opcións de composición corporal estiman o nivel de graxa no corpo. Este é un elemento clave para ter unha boa aptitude física xa que o exceso de graxa relacionouse con problemas de saúde, tal como as enfermidades das arterias coronarias/cardíacas, derrame cerebral, e diabetes.

- Medida do Grosor da Pel. Esta proba lévase a cabo tomando as medidas do grosor da pel nos tríceps e a pantorrilla cun instrumento chamado calibrador do grosor da pel. Os resultados das medidas compútanse nunha fórmula que calcula a porcentaxe de graxa no corpo.
- Índice de Masa Corporal (Body Mass Index, BMI, segundo as súas siglas en inglés). Para calcular o BMI, as medidas do peso e a estatura dun estudante compútanse nunha fórmula que calculan o índice de peso en relación á altura. $BMI = \text{peso (kg)} / \text{altura}^2 \text{ (m)}$.

Forza, resistencia e flexibilidade muscular

Forza e Resistencia Abdominal

A forza e resistencia abdominal son importantes para ter boa postura, alineación correcta da pelvis, e unhas costas inferiores fortes.

- Levantamento Abdominal. Esta é a única opción de proba para avaliar a forza e resistencia abdominal. O obxectivo do levantamento abdominal é completar a maior cantidade posible a un paso específico, até lograr un máximo de 75.



Forza e Flexibilidade do Extensor do Tronco

Este é un aspecto importante da aptitude física xa que detecta un novo ou recorrente dor das costas inferiores, unha das causas principais de incapacidade e molestia. O prestar atención á

forza e flexibilidade do tronco pode reducir o risco de sufrir problemas das costas nun futuro. Só existe unha opción para esta área de aptitude física.

Levantamento do Tronco

A meta desta proba é levantar o tronco superior a un máximo de 12 polgadas do chan usando os músculos das costas. Os estudantes deben soste esta postura durante o lapso dun tempo considerable para permitir que se calcule a medida do levantamento.

Forza e Resistencia do Corpo Superior

A forza e resistencia do corpo superior é unha área importante de aptitude física de acordo aos beneficios que se reportan ao manter unha saúde funcional e unha boa postura. Existen tres opcións para avaliar esta área de aptitude física.

- "Lagartijas". Pídese que os estudantes completen a maior cantidade de "lagartijas" posibles a un paso específico.
- Levantamento en Barra Modificado (Horizontal). Pídese que o estudante complete a maior cantidade posible de levantamento en barra modificado. O estudante realiza esta proba deitado de costas ao piso directamente debaixo da barra e suxeitándoa levántase ata que o mentón chegue a certo nivel.
- Levantamento en Barra (Vertical). Para completar esta proba, o estudante suxeitase da barra cos brazos flexionados e o mentón á altura da barra durante a maior cantidade de tempo.



Flexibilidade

A flexibilidade das articulacións é un elemento importante da aptitude física que contribúe a ter unha boa saúde. Existen dúas opcións para esta área de aptitude física.

- Estiramento das Costas en Posición de Remo. A meta desta proba é avaliar a flexibilidade das costas inferiores e a parte posterior da coxa. Utilizando unha caixa especialmente deseñada para esta proba, pídese que o estudante se estire cara á fronte o máis que sexa posible até alcanzar unha distancia máxima de 12 polgadas. A distancia actual calcúlase ao medir as distancias de ambos lados (dereito e esquerdo) do corpo.
- Estiramento dos Ombreiros. Nesta sinxela proba de flexibilidade da parte superior do corpo pídese que o estudante una as puntas dos dedos de ambas mans nas costas flexionando o brazo sobre o ombreiro mentres o brazo oposto pásase por detrás á altura do cóbado en forma diagonal. Esta proba débese realizar en ambos os lados (dereito e esquerdo).