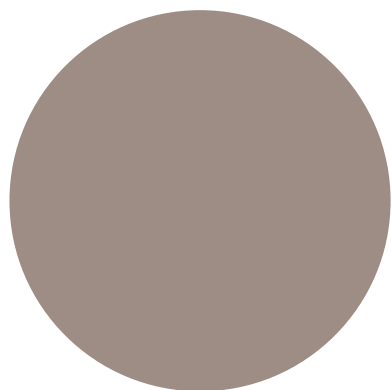


manual para
Administração de teste

Active Living saudável e Grupo de
Investigação Obesidade 2014



Agradecimentos

O apoio financeiro e conhecimento das seguintes organizações fizeram uma contribuição significativa para o desenvolvimento da Avaliação canadense de Alfabetização física:

- Ativo Crianças Saudáveis Canadá
- Associação Canadense de Saúde, Educação Física, Recreação e Dança / Física e Saúde Education Canada
- Canadian Institutes of Health Research
- Champlain Cardiovascular Rede de Prevenção de Doenças
- Rede de Integração Local de Saúde Champlain
- Hospital Infantil de Eastern Research Institute Ontario
- Ministério da Promoção da Saúde do Ontário
- Ontário Física e Associação de Educação em Saúde
- Conselho Escolar Católica Ottawa
- ParticipACTION
- Conselho Escolar Distrito Canadá superior

A Avaliação canadense de Física de alfabetização Materiais de treinamento não teria sido possível sem o apoio financeiro de tanto o Governo de Ontário e da Trillium Foundation Ontário.



Ontario
Trillium
Foundation



Fondation
Trillium
de l'Ontario

Uma agência do governo do Ontário. Un organisme du gouvernement de l'Ontario.

Observe:

As opiniões expressas neste manual são as opiniões do Grupo de Investigação Obesidade Active Living Healthy and e não refletem necessariamente os pontos de vista das organizações listadas.

Copyright © 2013, de estar activo e saudável e Grupo de Investigação Obesidade

Active Living saudável e Grupo Obesity Research (HALO), Hospital Infantil de Eastern Research Institute Ontario

www.haloresearch.ca

401 Smyth Road, Ottawa, ON, K1H 8L1 Telefone:
613-737-7600 ext. 4408



Índice

Fundo e informações Agradecimentos	5
O que é a Avaliação canadense de Alfabetização Física?	6
Figura 1: O domínios do núcleo de Alfabetização Física	6
Cuja Alfabetização físico pode ser avaliado?	7
Figura 2: Comprehensive Scoring System	7
Quanto tempo demora o exame?	8
Quem pode ser um avaliador?	11
Formação Appraiser	11
Privacidade e Confidencialidade	12
Segurança e Eventos Adversos (SAE)	13
 CAPL Scoring	 15
Classificações de Física Alfabetização Messaging	16
Física Alfabetização Scoring	17
Pontuação geral	19
Relatórios e Interpretação Alfabetização física da criança	20
Messaging adequada para cada categoria Interpretativo	21
Idéias para o Edifício Alfabetização Física por Categoria Interpretativo	22
 Domínio comportamento diário	 25
Cálculo do escore do domínio comportamento diário	26
Interpretando o escore do domínio comportamento diário	26
Mensagens o escore do domínio comportamento diário	27
Avaliação direta do comportamento diário	28
Instruções para o Participante	29
Forma correta - fazer e não de para desgastar O pedômetro	30
Como gravar o Score pedômetro	33
Pedômetro Rastreamento Log	33
Marcando comportamento diário Atividade Física	34
Interpretação Scores comportamento de atividade física	36
Messaging para Scores comportamento de atividade física	37

Tempo de tela sedentário auto-percepção	38
Marcando Self-Reported fundo sedentário Comportamento	39
Marcando Self-Reported comportamento sedentário	40
Cálculo da pontuação geral sedentário	41
Interpretação autopercebida sedentário Pontuação Comportamento	41
Messaging Score autopercebida sedentário Comportamento	41
Auto-percepção moderada a vigorosa atividade física	42
Interpretação da moderada a vigorosa Score autopercebida Atividade Física	43
Mensagens de atividade física moderada a vigorosa autopercebida	43

Domínio Competência Física 45

Cálculo do escore físico Competência Domínio	46
Folha física competência individual Scoring	47
Mensagens o escore físico Competência Domínio	48
Motor Competence	49
Visão geral da Administração	50
Obstacle Course Disposição	51
Forma adequada	54
Como gravar o Obstacle Course Pontuação	54
Obstáculo Folha Score Course	57
Scoring Obstacle Course	58
Calculando a pontuação geral Obstacle Course	59
Interpretação Obstacle Course Scores	59
Messaging para Obstacle Course Scores	59
Aerobic Fitness: Fitnessgram 15 m / 20 m PACER	60
Instruções para o Participante	61
Forma adequada	61
Como gravar o Score	62
Folha PACER Pontuação 15 m / 20 m	62
Marcando cardiorrespiratória Endurance	63
Interpretação 20 m PACER Pontuações	63
Mensagens cardiorrespiratórias Endurance Scores	64
Composição Corporal: Avaliação da Altura	65
Instruções para o Participante	66
Forma adequada	66
Como gravar o Score	66
Folha Score Altura	67

Composição Corporal: Avaliação de Peso	68
Instruções para o Participante	69
Forma adequada	69
Como gravar o Score	69
Folha Score peso	70
Calculando a pontuação de Índice de Massa Corporal	71
Interpretar Índice de Massa Corporal (IMC) com base no IMC calculado Z-Scores	72
Mensagens de Índice de Massa Corporal Scores	73
Composição Corporal: Avaliação da circunferência da cintura	74
Instruções para o Participante	75
Forma adequada	75
Como gravar o Score	76
Folha Score Circunferência da Cintura	77
Scoring Circunferência da Cintura	78
Interpretação Circunferência da Cintura	78
Messaging para Circunferência da Cintura	79
Musculoskeletal Fitness: Avaliação da força de preensão	80
Instruções para o Participante	81
Forma adequada	81
Como gravar o Score	81
Folha Score força de preensão	82
Força de preensão de pontuação	83
Interpretação Scores força de preensão	84
Mensagens por força de preensão Scores	85
Avaliação Plank do torso de Força	86
Instruções para o Participante	87
Forma adequada	88
Como gravar o Score	88
Plank Torso Folha Força Pontuação	89
Plank Torso Força pontuação da componente	90
Interpretando a Força Score Plank Torso	90
Mensagens para a Força Score Plank Torso	91

Sit & Assessment Alcance de Flexibilidade	92
Instruções para o Participante	93
Forma adequada	93
Como gravar o Score	94
marcando Flexibilidade	96
Interpretação Flexibilidade Scores	96
Mensagens para a flexibilidade Scores	97
questionários	99
esclarecendo dúvidas	100
Os questionários de papel	102
Os questionários on-line	103
Instruções para o Participante	104
Marcando Conhecimento e Compreensão	105
Cálculo do Conhecimento & compreensão Score Domínio	107
Interpretação Conhecimento & compreensão Scores	107
Mensagens para o conhecimento & compreensão Scores	108
Marcando motivação e confiança	109
Calculando o Motivation & Domínio confiança Pontuação	112
Interpretação Motivation & Domínio confiança Pontuação	112
Contribuições, Referências Papers CAPL Publicado	115
Contribuições	116
Referências	117
CAPL Publicado Research Papers	119
apêndices	121
Apêndice A: Exemplo Formulário de Consentimento	122
Apêndice B: CAPL Criança Assent Form	127
Apêndice C: Atividade Física para crianças de Triagem Perguntas	129
Anexo D: notificação de eventos adversos	130
Apêndice E: 15 m / 20 m Gráfico PACER Conversão	132
Anexo F: Os questionários CAPL	133



Fundo e Informações

O termo *alfabetização física* tem sido definida como “a motivação, confiança, competência física, conhecimento e entendimento de que os indivíduos desenvolvem, a fim de manter a atividade física a um nível adequado durante toda a sua vida” (Whitehead, 2010, p. 5). Da mesma forma que a leitura, escrita, audição e fala combinam para formular alfabetização linguagem permitindo uma vida inteira de leitura e comunicação, alfabetização física é uma viagem progressiva em que diferentes componentes (ou seja, a competência física, comportamento diário, o conhecimento e entendimento, motivação e confiança) interagem de forma holística para facilitar uma vida de participação e prazer na atividade física. Uma criança fisicamente alfabetizada é capaz de se mover de forma competente e com confiança em uma variedade de situações fisicamente desafiador, é capaz de ler o ambiente físico, antecipando possíveis necessidades de movimento, e é capaz de responder de forma inteligente e imaginativa (Whitehead, 2001). Em contraste, uma criança que ainda não desenvolveu um alto nível de alfabetização física vai procurar evitar atividade física sempre que possível, ter confiança mínima em sua capacidade física, e não serão motivados a participar de atividade física estruturada (Whitehead, 2010).

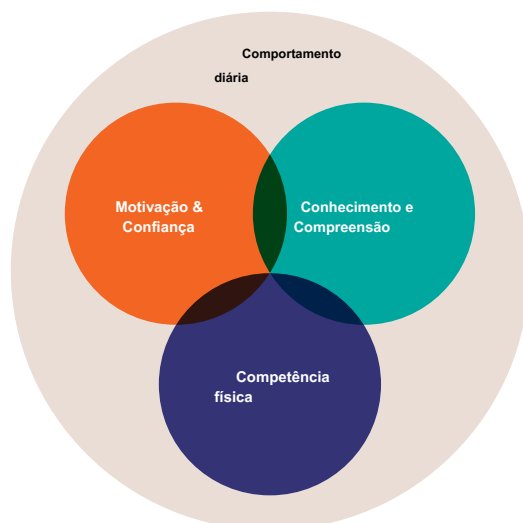


O que é Avaliação canadense de Alfabetização Física?

A Avaliação canadense de Alfabetização Física (CAPL) é o primeiro protocolo abrangente que pode com precisão e confiabilidade avaliar um amplo espectro de competências e habilidades que contribuem para e caracterizar o nível de alfabetização física de uma criança participante (Longmuir, 2013). alfabetização física vai além apenas de fitness, habilidade motora ou motivação em isolamento. O CAPL é o único que pode avaliar vários aspectos da alfabetização física. The Living activo e saudável e Grupo de Investigação Obesidade (HALO) ter sido responsável pelo desenvolvimento sistemático do CAPL desde 2008. Prevemos que esta primeira versão do CAPL será revisto e atualizado à medida que mais dados e experiência tornam-se disponíveis através do uso generalizado. O objetivo é garantir que os resultados desta avaliação precisa e confiável refletir atual nível de alfabetização física de uma criança. Esta primeira versão representa o culminar dos esforços de desenvolvimento do teste de halo, informadas pela avaliação de mais de 2.000 crianças e com a participação de mais de 100 pesquisadores e profissionais dentro de áreas afins de estudo.

O CAPL é concebida como consistindo de 4 domínios, e é visualizada **utilizando o modelo ilustrado nas Figura 1. Cada domínio é composto** por diferentes elementos de teste destinados a avaliar a motivação de uma criança e confiança, conhecimento e compreensão e competência física para a atividade física, com o domínio comportamento diário considerado como o resultado comportamental dos outros 3 domínios. Este modelo reflete a crença da HALO que seria muito difícil para uma criança inativo para exibir um alto nível de alfabetização física. Uma criança que possui conhecimento adequado, a compreensão, a motivação, confiança e competência física seria mais propensos a levar um estilo de vida activo e saudável. Assim, o domínio de comportamento diário engloba os outros 3 círculos. A Figura 1 também demonstra que os domínios sobrepõem, destacando o fato de que a instrução física é o resultado de uma interacção entre factores múltiplos. As pontuações em itens de teste de um domínio pode ser influenciada pela pontuação em outro domínio (por exemplo, o desempenho de uma criança sobre a 15m / 20m PACER pode ser influenciada por sua motivação para a atividade física).

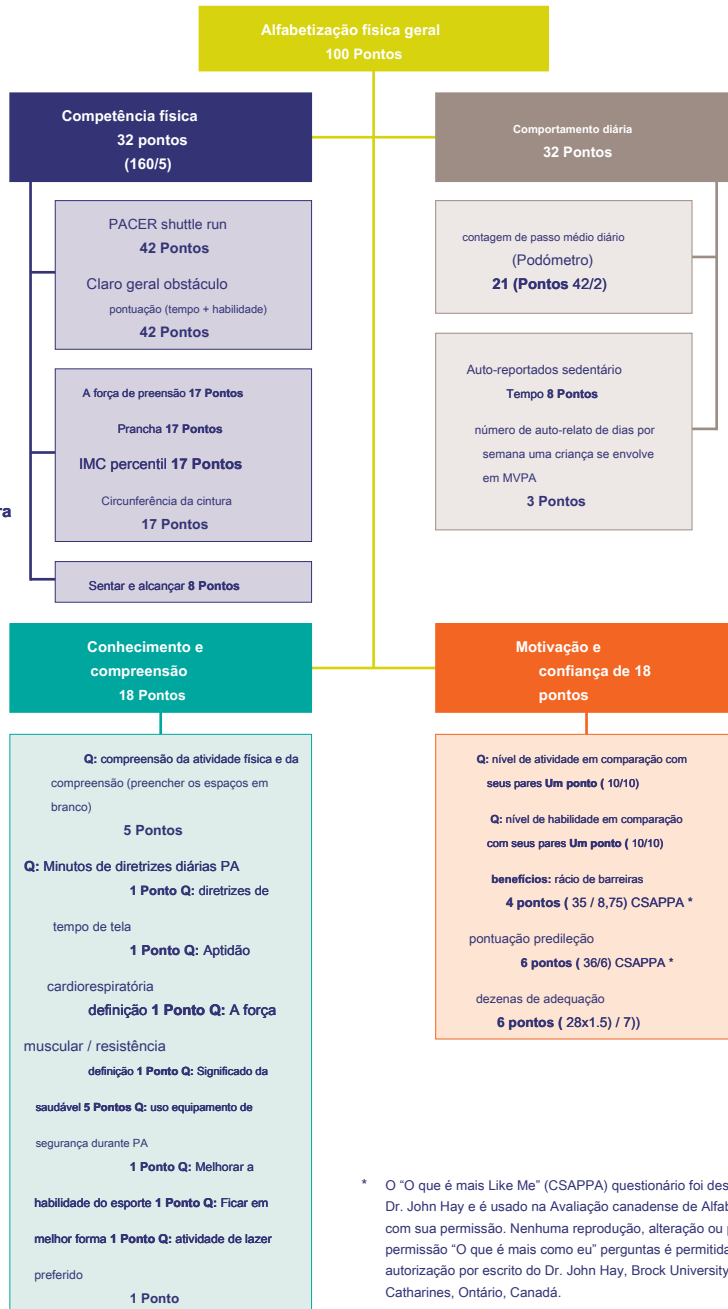
Figura 1: O domínios do núcleo de Alfabetização Física



De quem Alfabetização física Pode ser avaliada?

Esta versão do CAPL é projetado para crianças de 8 a 12 anos de idade. A maioria das crianças nesta faixa etária pode realizar com sucesso as actividades de avaliação. Embora as crianças com deficiência pode não ser capaz de completar todos os testes, todas as crianças de 8 a 12 anos de idade são incentivados a participar se eles são capazes de fazê-lo sem comprometer a sua saúde. Cada item do teste é demonstrado e explicado, maximizando a oportunidade de sucesso independente conclusão do teste de linguagem ou dificuldades de aprendizagem. Os itens de teste dentro do CAPL pode ser administrado, marcado e interpretado de forma independente para fornecer uma avaliação de cada atributo de instrução física. Os itens de teste também podem ser combinados para fornecer pontos abrangentes para cada domínio CAPL (ver **Figura 2**). O sistema de pontuação também permite o cálculo de uma pontuação global de alfabetização física para todas as crianças, com as interpretações sugeridas por idade e sexo. Um painel de 19 cientistas de pesquisa no campo da atividade física na infância contribuíram com a sua experiência para a estrutura do sistema de pontuação CAPL. Os escores brutos atribuídos foram criados pelo grupo HALO baseado no feedback dos estes cientistas que decidiram quais elementos foram mais importantes para a alfabetização física global da criança.

Figura 2: Abrangente Sistema de Pontuação



* O "O que é mais Like Me" (CSAPPA) questionário foi desenvolvido pelo Dr. John Hay e é usado na Avaliação canadense de Alfabetização Física com sua permissão. Nenhuma reprodução, alteração ou publicação da permissão "O que é mais como eu" perguntas é permitida sem expressa autorização por escrito do Dr. John Hay, Brock University, St. Catharines, Ontário, Canadá.

Quão mais Será que o teste?

Para a administração de uma criança a ser testado individualmente, a CAPL pode ser completada em cerca de 60 minutos. Se vários avaliadores estão disponíveis, as crianças podem ser avaliados em grupos. Um grupo de 25 crianças pode ser avaliada por uma equipe de 5 avaliadores em 90 minutos. duração do teste estimada não incluem o tempo (7 dias completos) que o podómetro é usado para medir o comportamento actividade física diária. O teste pode ser concluído em 1 sessão, ou dividido entre vários dias de avaliação. O período de tempo necessário para os componentes individuais de avaliação do CAPL varia, de menos de 1 minuto para medir o peso ou a altura, de até 30 minutos para completar o questionário conhecimento (dependendo da idade e da leitura instrução da criança).

Avaliadores que irão administrar o teste por si só (ou seja, professores, treinadores, etc.) vai querer estruturar a avaliação de forma diferente. A maioria das avaliações para um grupo de 25 crianças seriam necessários cerca de 10-15 minutos para completar, permitindo 2 avaliações por dia se permitindo por 30-45 minutos atribuídos para o teste. Exemplos de como os períodos de avaliação pode ser estruturado são fornecidos em detalhe na secção seguinte.



Como está o Sessão teste organizado?

Organizar os participantes

As crianças podem ser ensaiados sozinhos ou em grupos. Todas as crianças participantes podem completar o teste em conjunto, se uma equipa suficiente. Para melhorar a confidencialidade dos resultados da avaliação, as crianças podem ser atribuído um número de identificação eo número pode ser usado para gravar pontuação da criança. Grandes grupos de crianças podem ser separados em grupos menores, dependendo do número de estações de avaliação programadas para cada dia de testes.

Organizar as estações de teste

Testando sessões com 5 Avaliadores:

A sessão de teste pode ser modificado para caber seu site específico. A maioria das sessões realizadas durante o desenvolvimento CAPL foram concebidos em torno de 2 dias de testes com 5 avaliadores em cada dia. No primeiro dia de testes, crianças completaram o curso de obstáculo, prancha e avaliações antropométricas da seguinte forma:

Station 1: Obstacle Course - 2 avaliadores

Station 2: Plank - 1 avaliador

Station 3: Medidas antropométricas - 2 avaliadores

No final do primeiro dia do teste, cada criança foi dado um podómetro, juntamente com instruções de como usá-lo. Oito dias mais tarde, os dados podómetro e folha log foram recolhidas durante o segundo dia de teste, que incorporou o sit & alcançar flexibilidade, força de preensão, 15m / 20m progressiva aeróbico Cardiovascular Resistência Executar (PACER) e as avaliações de questionário cognitivas. O seguinte é um exemplo das estações de ensaio para o segundo dia:

Station 1: 15m / 20m PACER - 1 avaliador por 5 crianças

Station 2: Sente-se e Alcance + força de preensão - 1-2 avaliador (s)

Station 3: Questionários - 1-2 avaliador (s)

O número de crianças que podem ser testados simultaneamente depende do número e experiência de pessoal e espaço disponível. Os questionários cognitivas pode ser concluído fora do ambiente ginásio para reduzir distrações e otimizar o espaço disponível para os componentes ativos. Eles também podem ser preenchidos on-line se computadores, lap-tops ou smart-almofadas estão disponíveis.

Testando sessões com 1-2 Avaliadores:

Se o avaliador está sozinho ou trabalhar com um outro examinador para implementar o CAPL com um grupo de 25-30 crianças, a motivação dos participantes criança pode ser otimizado por fazer a avaliação sobre uma série de aulas ou dias. Aqui está um exemplo de como o CAPL pode ser avaliada em uma série de 30-40 aulas minutos durante 4 dias.

Dia 1 (segunda-feira):	Questionários - 30 minutos Distribua Pedômetros - 10 minutos * nenhum espaço ginásio necessário, sala de aula (mesa e cadeiras) configuração é o preferido
Dia 2 (Quarta-feira):	Obstacle Course - 20 minutos Beep de teste - 10 minutos * espaço ginásio necessário, 2 examinadores necessário para curso de obstáculo
Dia 3 (sexta-feira):	Circunferência da cintura - 20 minutos Altura - 10 minutos de peso - 10 minutos * nenhum espaço ginásio necessário, mas o espaço ginásio é o preferido
dia 4 (Terça-feira seguinte):	Plank - 20 minutos aperto Força - 10 minutos Flexibilidade - 10 minutos Colete Pedometers - 5 minutos * nenhum espaço ginásio necessário, mas o espaço ginásio é o preferido



Quem pode Seja um avaliador?

Recomenda-se que, para sessões de testes individuais, um avaliador de cada sexo deve estar presente. Durante o desenvolvimento do CAPL, as avaliações foram realizadas por assistentes de pesquisa treinados. Os assistentes de pesquisa teve educação superior em ciências da atividade física (por exemplo, cinesiologia, fisiologia do exercício). profissionais de atividade física geralmente têm a experiência e formação necessários para administrar o CAPL com nenhum ou apenas um treinamento adicional mínimo. Com formação adequada (ver abaixo), pais, professores, profissionais de saúde pública, treinadores e líderes de recreação também pode ser um avaliador CAPL.

Avaliador Treinamento

Cada avaliador deve ser cuidadosamente treinados em todos os aspectos dos protocolos de avaliação CAPL que serão administrados. Rever este Manual de Treinamento e os correspondentes CAPL Vídeos de treinamento deve fornecer as informações e oportunidades para a prática de que são necessários. Com base na data experiência-a-, avaliadores devem praticar cada avaliação até que eles se sentem competentes para administrar o teste. Recomenda-se que os avaliadores CAPL tem formação válida primeiros socorros, ressuscitação cardiopulmonar (RCP) e um válido Criminal Records Confira. Cada organização que administra o CAPL é responsável por assegurar que os avaliadores sejam adequadamente treinados. Avaliadores devem ser atribuídas, antes da data do teste, a um procedimento de teste específico.



Privacidade & confidencialidade

requisitos de privacidade e legislação

requisitos de privacidade e legislação dependerá dos avaliadores que realizam a avaliação. Em geral, os dados recolhidos com o CAPL estão sujeitas a todos os regulamentos de privacidade e armazenamento de dados aplicáveis à organização realizar a avaliação. A identidade da criança deve permanecer confidencial em todos os momentos. Recomenda-se que os avaliadores CAPL usar médias de grupo se discutir CAPL resultados com um grupo de crianças. políticas organizacionais devem ser seguidas em relação à divulgação dos resultados da avaliação.

Participação nas avaliações CAPL é sempre voluntária. Se as crianças não deseja participar de um ou mais dos testes, eles não devem ser obrigados a fazê-lo. a disposição das crianças para participar de qualquer teste é completamente voluntária, mesmo se os pais / encarregados de educação deram permissão para a sua participação.

Participação em pesquisa requer o consentimento informado do pai / responsável e o parecer favorável do filho. Um exemplo de um formulário de consentimento dos pais pode ser encontrada no Apêndice A. Um exemplo de um formulário de consentimento criança pode ser encontrada no Apêndice B. Estes documentos podem ser usados como modelos para desenvolver os formulários de consentimento / assentimento exigidas pelo conselho de ética em pesquisa do seu organização própria.

uso de pesquisa dos resultados da avaliação CAPL

Se você optar por inserir os resultados da avaliação no sistema de relatórios CAPL on-line, você será notificado de que os dados que estão entrando pode ser usado para fins de investigação. Todas as informações de identificação serão removidas e os dados identificados-de serão transferidos para o banco de dados de pesquisa CAPL mantido pela HALO no Hospital Infantil de Eastern Ontario (CHEO) Research Institute. O banco de dados de pesquisa HALO é utilizado pelos cientistas para aumentar o conhecimento sobre a alfabetização física de crianças no Canadá e em todo o mundo. O banco de dados CAPL e os estudos que acessam as informações identificadas-de são revistos e aprovados pelo Conselho de Ética em Pesquisa CHEO (REB). O CHEO REB é um comitê que inclui indivíduos de diferentes origens profissionais. O Conselho revê toda a pesquisa ligada ao hospital (CHEO) ou Instituto de Pesquisa CHEO que envolve pessoas. O objetivo do CHEO REB é assegurar a protecção dos direitos e bem-estar das pessoas que participam da pesquisa. O trabalho da CHEO REB não se destina a substituir um pai ou julgamento da criança sobre o que decisões e escolhas são melhores para eles. Representantes da CHEO REB poderia rever o banco de dados CAPL no cumprimento de funções e responsabilidades do Conselho de Administração para a supervisão pesquisa. Informações adicionais sobre o uso de dados CAPL pesquisa pode ser obtida a partir de Dr. Mark Tremblay, Diretor, Grupo de Pesquisa HALO (613-737-7600 ext 4114;.. mtremblay@cheo.on.ca) ou o Presidente do CHEO REB (613 -737-7600 ext. 3272).

Segurança e Eventos Adversos (SAE)

É da responsabilidade do avaliador e da organização de acolhimento determinar quais componentes do CAPL será usado, e se ou não cada protocolo é apropriado. pontuações Alfabetização físicas pode ser calculado mesmo que uma medida não está incluído (ver secção sobre dados em falta). Todos os protocolos incluídos no CAPL estão ligados diretamente a saúde e os resultados de alfabetização física, atividade física diária e habilidade motora.

A inclusão de medidas antropométricas do CAPL é muitas vezes um ponto de discussão. No entanto, a pesquisa indica que estas medidas estão ligadas a aspectos importantes da capacidade da criança para um estilo de vida activo e saudável ou alfabetização física de uma criança. Nossa experiência tem sido que, quando estas medidas são implementadas de acordo com os protocolos CAPL, crianças participantes não sejam prejudicados. Até o momento, nós nunca recebeu um relatório de um efeito adverso de qualquer aspecto das avaliações CAPL.

Durante o desenvolvimento do teste CAPL, crianças participantes necessários para verbalmente indicar a sua aprovação para participar do estudo. A equipe do projeto documentado o seu acordo para participar em um formulário assentimento criança. As crianças também foram instruídos em cada estação que sempre foi a sua escolha se quer ou não participar em cada uma das atividades. Entre os mais de 700 crianças que completaram a rodada mais recente de coleta de dados, muito poucas crianças se recusou a participar de qualquer um dos protocolos:

- 3% (n = 24) diminuiu a medição da circunferência da cintura,
- menos do que 3% (n = 19) diminuiu a medição de peso,
- menos do que 1% diminuiu cada um dos seguintes avaliações: a flexibilidade (n = 3), a força de preensão (n = 3), lebre (n = 5), prancha (n = 7) ou ensaios podómetro (n = 2).

Enquanto muito poucas crianças se recusou a participar em qualquer uma medição, as crianças devem sempre ser perguntado se ou não querem participar em cada actividade e garantiu que, se eles não participam de uma actividade, eles ainda podem participar de outros.

A capacidade individual para a actividade física

Antes de completar o CAPL avaliações recomenda-se que as informações sobre a capacidade da criança para participar de atividade física vigorosa ser obtido a partir de um pai / responsável. O CHEO REB recomendou que, no mínimo, um **avaliador** responder a uma curta série de perguntas: *Tem um médico ou outro profissional de saúde lhe disse que existem alguns tipos de actividade física que seu filho não deve fazer?*

Um exemplo de uma forma que os pais poderiam ser convidados a preencher para fornecer as informações essenciais sobre a capacidade de seus filhos para completar o CAPL podem ser encontrados em (Anexo C). Respondendo sim a esta pergunta sugere que pode haver itens dentro do CAPL que a criança não deve executar. informação adicional deve ser obtido dos pais, a fim de determinar se cada um dos componentes da avaliação CAPL é adequado para a criança. Independentemente das restrições de atividade física, todas as crianças devem ser capazes de participar nas cognitivas questionários de atividade física e do comportamento de atividade física medido com pedômetros. As crianças também devem participar em quaisquer actividades que não são ligadas à restrição (s) necessário.



Ambiente físico

Os avaliadores devem visitar o ginásio ou local de avaliação em data anterior ao teste CAPL para garantir a segurança e adequação do espaço disponível. Sempre que possível, deve ser utilizado o protocolo PACER 20m. No entanto, um adicional de 1,5 m de espaço livre deve ser fornecida em cada extremidade do PACER 15m / 20m para garantir a segurança da criança à medida que inverter a direcção ou após a conclusão do teste. Se não houver espaço suficiente disponível, o protocolo PACER 15m deve ser usado.

Para garantir a privacidade das crianças que completam as medidas antropométricas, a tela deve ser configurado de modo que o teste pode ser concluído em privado. Dois avaliadores devem estar presentes em todos os momentos, sempre que uma criança está protegida do ponto de vista dos outros, a tela de privacidade.

Ambiente social

O ambiente social da avaliação CAPL pode ter um impacto significativo sobre a confiança eo prazer de crianças participantes. comunicação verbal e não-verbal do avaliador, e o formato ea estrutura das atividades desempenham um papel importante na criação de um ambiente social positivo e inclusivo que envolve e suporta as crianças participantes. Todos os protocolos devem ser realizados de uma forma que promove um ambiente acolhedor e inclusivo para crianças de vários tamanhos, capacidades e habilidades.

avaliadores CAPL deve definir expectativas claras para todas as crianças em relação à comunicação adequada durante os procedimentos de avaliação. Observando as crianças devem fornecer, comentários entusiasmados positivos para os seus pares para incentivar o desempenho no teste ideal. Os avaliadores devem usar seu próprio critério quando se trata de fornecer um ambiente seguro e inclusivo para as crianças participantes. Sensível, comportamento profissional por todos os avaliadores é esperado em todos os momentos.

Respondendo a um evento adverso

As medições CAPL pode ocorrer em uma ampla variedade de locais. Avaliadores que administram o CAPL não estão associados com CHEO ou do Instituto de Pesquisa CHEO exceto quando eles são empregados explicitamente por estas organizações. As políticas e procedimentos da organização de acolhimento e administrar o CAPL deve ser seguido quando enfrentar e documentar eventos adversos. Cada avaliador é responsável pela segurança das crianças que participam do teste CAPL.

Monitoramento de eventos adversos durante as avaliações CAPL

Na situação improvável que um evento adverso ocorre durante o teste CAPL, avaliadores são solicitados a fornecer o grupo HALO com um resumo do evento. Informações que poderiam identificar **as crianças envolvidas no evento deve não ser incluído. O relatório** deve indicar o grupo (s) de indivíduos envolvidos (avaliador, criança, etc.), descreva o que aconteceu antes / durante / após o evento, indicar a extensão de quaisquer lesões, e fornecer recomendações para evitar situações semelhantes no futuro. Um modelo para notificação de eventos adversos é fornecido em relatos de eventos adversos Apêndice D. serão regularmente revistos pelo HALO para garantir o CAPL continua a ser uma ferramenta de medição segura.



CAPL Scoring

pontuações CAPL numéricas são atribuídos a 1 de 4 categorias: Começando, progredindo, atingindo e se destacando. Começando e progredindo pontuações são as crianças que ainda não atingiram um nível aceitável de alfabetização física. A categoria Conseguir identifica crianças que alcançaram uma pontuação associada com a alfabetização física suficiente. pontuações excelência demonstrar um alto nível de alfabetização física.

comentários interpretativos e recomendações gerais são fornecidas para 3 grupos de indivíduos que podem estar interessados no resultado da criança: a) a criança, b) os pais / responsáveis / cuidadores, ec) os líderes que administraram a avaliação CAPL. Os comentários e recomendações são projetados para fornecer orientação e apoio para uma melhoria na pontuação. Não importa qual categoria é atribuída à pontuação, há sempre espaço para melhorias, como a alfabetização física é uma viagem ao longo da vida.

Os resultados da avaliação CAPL fornecer um único instantâneo no tempo de viagem de alfabetização física de uma criança a participar ea maioria dos protocolos de avaliação contam com a cooperação da criança e motivação / esforço. Com isto em mente, os resultados da avaliação devem ser interpretados com cautela. Os dados de confiabilidade e validade aplicam-se apenas a avaliações a nível de população (por exemplo, grupos de crianças), o que significa que em um nível individual não pode ser muito mais variação.

Classificações de Física

Alfabetização Messaging

primando Excede o nível mínimo recomendado	As crianças que se distingam a sua jornada de alfabetização física têm a competência física, conhecimento, motivação ou comportamentos diários que estão associados a benefícios substanciais para a saúde. Encorajamento e apoio que lhes permitirá continuar a se destacar como eles crescem e se desenvolvem.
alcançar Atende nível mínimo recomendado	As crianças que estão atingindo a alfabetização física têm a competência física, conhecimento, motivação ou comportamentos diários que são normalmente associados com os benefícios de saúde de um estilo de vida fisicamente ativo. Encorajamento e apoio que lhes permitirá continuar a sua viagem de alfabetização física para a excelência.
progredindo Semelhante ao desempenho típico de pares idade mesmo-	As crianças que estão progredindo em sua jornada de alfabetização física têm a competência física, conhecimento, motivação ou comportamentos diários que são típicos para as crianças da mesma idade. Seu progresso para uma maior literacia física irá aumentar os benefícios de saúde que eles são susceptíveis de alcançar.
começo alfabetização física limitada em comparação com colegas da mesma idade	Crianças que estão começando sua jornada de alfabetização física estão apenas começando a adquirir a competência física, conhecimento, motivação ou comportamentos diários necessários para um estilo de vida fisicamente ativo. Seu progresso para uma maior literacia física provavelmente vai exigir apoio e incentivo significativo.



Alfabetização física Pontuação

CAPL pontuação total

comportamento ao dia (gama de 0 a 32)	+	competência física (gama 5,2-32)	+	Motivação e confiança (-1,5 gama a 18)	+	Conhecimento e compreensão (faixa de 0,63 a 18)	+	Pontuação Intervalo CAPL (3,07-100)
--	---	--	---	---	---	---	---	--

O CAPL oferece a opção de marcar cada protocolo de avaliação individual ou a pontuação global para avaliar mais domínios globais que influenciam a alfabetização física de uma criança. O nível de feedback dado a cada criança fica a critério do examinador CAPL, dependendo da finalidade da avaliação. Por exemplo, às vezes pode ser alfabetização física geral da criança que é de interesse. Em outras ocasiões, o objetivo pode ser para testar apenas conhecimento e compreensão da literacia física ou a força da criança corporal da criança. Cada uma destas opções de avaliação pode ser conseguido usando os protocolos CAPL e o sistema de pontuação flexível.

Orientação sobre como interpretar os resultados para cada item de teste, domínio e pontuação geral são fornecidas para auxiliar avaliadores em dar feedback e aconselhamento para as crianças sobre como aumentar a sua literacia física. Cada pontuação tem um valor permitindo o andamento numérico para ser monitorado ao longo do tempo. Cada pontuação numérica também é atribuído a uma categoria interpretativa, o que indica a progressão da criança em direção à alfabetização física necessária para alcançar benefícios para a saúde. pontuações CAPL são atribuídos a uma das quatro categorias interpretativas para mensagens de alfabetização física: começando, progredindo, conseguindo, primando (ver página anterior), de modo que tanto a criança quanto o avaliador são mais capazes de compreender o significado da pontuação da criança.

As opções de pontuação disponíveis são:

1. itens de teste individuais (por exemplo, a 15m / 20m pontuação lebre, pontuação da prancha, o número de passos diários etc.)
2. pontuação de domínio (comportamento diário, competência física, conhecimento e compreensão, motivação e confiança)
3. pontuações sub-domínio (aptidão física, competência do motor)
4. Pontuação geral Alfabetização Física (soma das pontuações de domínio 4)

A informação também é fornecida para permitir o cálculo se pontuação global se o item 1 avaliação ou pontuação domínio inteiro está faltando. Isso permite que os resultados da avaliação CAPL a ser calculado e interpretado, se uma criança é incapaz de participar de protocolos de avaliação específicos ou não deseja para completar avaliações específicas.

dados ausentes

A abordagem estatística é usada para inserir dados aleatoriamente pedômetro ausentes entre etapa conta que a mesma criança adquirida em outros dias (ver página 36 - Falta dias). Desta forma, as crianças que usam o pedômetro para menos do que o mínimo de 4 dias, ou menos do que o mínimo de 10 horas de tempo de uso em determinados dias, ainda pode obter pontuações CAPL e feedback sobre o seu atual nível de alfabetização física.

A pontuação total CAPL pode ser calculado sem ter completado todos os protocolos. Um máximo de um protocolo pode ser totalmente dispensada e ainda ter uma pontuação calculada.

Para todas as outras situações os seguintes procedimentos são usados para substituir os dados em falta:

1. Uma fracção é calculada pela soma dos pontos para os protocolos que foram completadas e em seguida, dividindo-se pelo número máximo de pontos que poderiam ter sido obtidos a partir de todos os protocolos que foram efectivamente realizados.

Exemplo: Se a criança perdeu o teste prancha (marcados em 17), em seguida, o escore do domínio competência física estaria fora de um total de 143 em vez do total de 162. Se a soma das pontuações da criança para os protocolos de domínio competência físicas realmente realizado foi 110, a fracção seria calculada como: $110/143 = 0,769$.

2. A fracção é então multiplicado por os pontos máximos disponíveis se todas as avaliações foram realizadas.

Exemplo: O máximo de pontos disponíveis para o domínio de competência física são pontuação competência física geral 162. A criança seria calculada da seguinte forma: $0,769 * 162 = 124,6$.

3. O desempenho da criança no domínio competência física seria interpretado com base em uma pontuação de 124,6 pontos. O domínio de competência física é dividido por 5 e tem um máximo de pontuação de 32 (ver Figura 2 na página 11). Portanto, a pontuação final competência física para esta criança seria:

$$124,6 / 5 = 24,9.$$



No geral Ponto

Interpretação do Índice geral da criança e escores dos domínios:

	Começando	Progredindo	Alcançar	primando
Física Alfabetização geral (máximo de 100)	<43.8	43,8-63,8	63,8-74,0	> 74,0
8	<39,2	39,2-61,5	61,5-72,6	> 72,6
9	<47.3	47,3-63,7	63,7-72,0	> 72,0
10	<41.2	41,2-61,6	61,6-71,7	> 71,7
11	<44.8	44,8-66,7	66,7-77,6	> 77,6
12	<41.3	41,3-64,0	64,0-75,3	> 75,3
Competência Física (máximo 32)	<14.1	14,1-21,5	21,6-25,3	> 25,3
8	<12,3	12,3-18,5	18,5-21,7	> 21,7
9	<13.8	13,8-19,8	19,8-22,7	> 22,7
10	<14.0	14,0-20,5	20,5-23,7	> 23,7
11	<16.0	16,0-23,4	23,4-27,1	> 27,1
12	<16,6	16,6-24,7	24,7-27,1	> 27,1
Diariamente Comportamento actividade física (máximo 32)	<7,5	7,5-19,2	> 19,3-25,2	> 25,2
8	<10.1	10,1-21,7	21,7-27,7	> 27,7
9	<8.6	8,6-20,3	20,3-26,1	> 26,1
10	<6.3	6,3-18,0	18,0-23,9	> 23,9
11	<7.9	7,9-19,7	> 19,7-25,6	> 25,6
12	<7.0	7,0-18,1	> 18,1-23,7	> 23,7
Conhecimento e compreensão (máximo 18)	<6.8	6,8-11,5	> 11,6-14,1	> 14,1
8	<7.7	7,7-10,8	> 10,8-12,3	> 12,3
9	<6.5	6,5-11,0	> 11,0-13,3	> 13,3
10	<6.7	6,7-11,6	> 11,6-14,1	> 14,1
11	<7.1	7,1-12,2	> 12,2-14,7	> 14,7
12	<7.2	7,2-12,3	> 12,3-14,8	> 14,8
Motivação e de confiança (máximo 18)	<8.1	8,1-13,7	> 13,8-16,6	> 16,6
8	<7.4	7,4-12,4	> 12,4-15,0	> 15,0
9	<8.5	8,5-13,7	> 13,7-16,4	> 16,4
10	<7.6	7,6-13,7	> 13,7-16,8	> 16,8
11	<8.4	8,4-13,9	> 13,9-16,6	> 16,6
12	<8.1	8,1-13,9	> 13,9-16,8	> 16,8

Relatórios e Interpretação

Alfabetização física da criança

	Começando	Progredindo	Alcançar	primando
Física Alfabetização geral				
Competência Física				
No geral				
20 m Plank PACER curso				
de obstáculo força de				
preensão				
IMC percentil circunferência				
da cintura Sit & Alcance				
Comportamento diária				
No geral				
Média contagem de passos Daily Self-sedentário				
Tempo número Self-Reported de dias por semana uma				
criança se envolve em MVPA				
Conhecimento e compreensão				
No geral				
Motivação e confiança				
No geral				
CSAPPA * A predileção CSAPPA * Adequação				
Benefícios a nível Barreiras relação de Atividade em				
relação ao nível de pares Habilidade comparação				
com seus pares				

* O "O que é mais Like Me" (CSAPPA) questionário foi desenvolvido pelo Dr. John Hay e é usado na Avaliação canadense de Alfabetização Física com sua permissão. Nenhuma reprodução, alteração ou publicação da permissão "O que é mais como eu" perguntas é permitida sem expressa autorização por escrito do Dr. John Hay, Brock University, St. Catharines, Ontário, Canadá.

Messaging apropriada a cada categoria Interpretativo

	Criança	* Pais	Avaliador
começo	Você está apenas começando sua jornada de alfabetização física e estão começando a adquirir as habilidades que você vai precisar. Pergunte a sua mãe ou pai ou outro adulto como você pode mover-se melhor, esticar ainda mais, ficar mais forte, aprender mais e ter mais diversão através de um estilo de vida fisicamente ativo.	Seu filho está começando sua jornada de alfabetização física e está apenas começando a adquirir a competência física, conhecimento, motivação ou comportamentos diários necessários para um estilo de vida fisicamente ativo. Seu progresso para uma maior literacia física provavelmente vai exigir apoio e incentivo significativo.	Crianças que estão começando sua jornada de alfabetização física estão apenas começando a adquirir a competência física, conhecimento, motivação ou comportamentos diários necessários para um estilo de vida fisicamente ativo. Seu progresso para uma maior literacia física provavelmente vai exigir apoio e incentivo significativo.
progredindo	Você está progredindo em sua jornada de alfabetização física. Você pode mover, esticar, usar seus músculos, entender e apreciar a atividade física como outras crianças da sua idade.	Seu filho está progredindo em sua jornada de alfabetização física e eles têm a competência física, conhecimento, motivação ou comportamentos diários que são típicos para as crianças da mesma idade. Progredindo para uma maior literacia física irá aumentar os benefícios de saúde que eles são susceptíveis de alcançar.	As crianças que estão progredindo em sua jornada de alfabetização física têm a competência física, conhecimento, motivação ou comportamentos diários que são típicos para as crianças da mesma idade. Progredindo para uma maior literacia física irá aumentar os benefícios de saúde que eles são susceptíveis de alcançar.
alcançar	Está alcançando o nível recomendado de alfabetização física. Você tem pode se mover, esticar, usar seus músculos, entender e apreciar atividade física de uma forma que deve dar-lhe alguns dos benefícios de saúde de um estilo de vida fisicamente ativo.	Seu filho é conseguir a alfabetização física e ele / ela tem a competência física, conhecimento, motivação ou comportamentos diários que são normalmente associados com os benefícios de saúde de um estilo de vida fisicamente ativo. Encorajamento e apoio permitirá que o seu filho para continuar sua jornada de alfabetização física para a excelência.	As crianças que estão atingindo a alfabetização física têm a competência física, conhecimento, motivação ou comportamentos diários que são normalmente associados com os benefícios de saúde de um estilo de vida fisicamente ativo. Encorajamento e apoio que lhes permitirá continuar a sua viagem de alfabetização física para a excelência.
primando	Você está se destacando em sua jornada de alfabetização física. Você pode mover, esticar, usar seus músculos, entender e desfrutar de atividade física de uma forma que deve dar-lhe um monte de benefícios para a saúde.	Seu filho está se destacando em sua jornada de alfabetização física e ele / ela tem a competência física, conhecimento, motivação ou comportamentos diários que estão associados a benefícios substanciais para a saúde. Encorajamento e apoio permitirá que o seu filho continue a se destacar como eles crescem e se desenvolvem.	As crianças que se distinguem a sua jornada de alfabetização física têm a competência física, conhecimento, motivação ou comportamentos diários que estão associados a benefícios substanciais para a saúde. Encorajamento e apoio que lhes permitirá continuar a se destacar como eles crescem e se desenvolvem.

* Como pai, você tem a maior influência sobre a atitude e as atividades do seu filho. As crianças cujos pais apoiam fortemente um estilo de vida ativo são mais propensos a ser ativos. O nível de atividade infantil varia na idade adulta assim que você tem uma grande oportunidade de ajudar seu filho a fazer escolhas de vida positivas. Você pode ajudar seu filho a ser ativo por ser ativo com eles, que forneça transporte a equipe de esportes práticas / atividades, observando-os enquanto eles participam de esportes / atividades e incentivando-os a ser ativos todos os dias.

Idéias para a construção de Alfabetização Física por Categoria Interpretativo

	Criança	parente	Avaliador
começo & pr olindo	Antes da escola: Caminhada, bicicleta, patins ou skate para escola. Se você mora longe, ter deixado mais longe da escola e andar o resto do caminho. Na escola: Jogar tag durante o recreio, pular corda. Jogos na hora do almoço, e participar ativamente em todas as suas aulas de ginástica. Jogue como muitos esportes diferentes como você pode na escola, durante as aulas de educação física, intra-murais ou em equipes escolares. Depois da escola: Fazer após o tempo de escola a tempo ao ar livre! Ir a um parque ou estacionar e jogar Frisbee, futebol ou tag. Coloque a sua música e dança favorito em torno de sua sala de estar. Praticar esportes no quintal com os amigos ou a sua família. Jogar hóquei de rua com os seus vizinhos. Tome um cão para uma caminhada. Nos fins de semana: Ir ao parque. Ir tobogã ou com raquetes de neve, construir um boneco de neve ou iglu, e fazer anjos de neve no inverno. Ir poça de salto em um dia chuvoso. Executar ou roda para a casa de seu amigo ou o shopping em vez de começar um passeio.	Antes da escola: Incentive seu filho a pé, de bicicleta, de patins ou skate para escola. Organizar um ônibus curta com outros pais ou campanha para um na escola do seu filho. Se você mora longe demais para andar, estacionar o carro / providenciar para que o parque de ônibus um pouco mais longe da escola e ter o seu filho andar o resto do caminho. Depois da escola: Incentive seu filho a ir para fora em vez de ficar dentro e assistindo TV ou jogando jogos de computador. Organizar um calendário rotativo com outros pais que vão oferecer para supervisionar um grupo de crianças ao jogar hóquei estrada. Incentivar o jogo livre no parque ou no seu quintal, ou brincar com seus filhos. Ao cozinhar o jantar, colocar música e dançar com seu filho. Cadastre seu filho para uma equipe de esporte. Nos fins de semana: Vá para fora! Fazer atividades juntos como uma família e ir: para o parque, para uma caminhada ou passeio de bicicleta, à piscina, a colheita de frutos, tobogã ou ing neve da sapata, poça de salto em um dia chuvoso.	Use o tempo que esta criança está em seu cuidado para obtê-los em movimento, tanto quanto possível para aumentar a sua literacia física. Tente reduzir o tempo que passam sentando-se enquanto você está explicando uma tarefa. Alocar tempo para jogar gratuitamente para que possam participar de atividades que eles gostam. Enfatizar que existem muitas maneiras de aumentar sua atividade diária. As crianças do grupo com diferentes níveis de literacia física juntos para atividades. Seja ativo com as crianças em seu programa, escolhendo atividades que eles gostam e são bons em facilitar a sua motivação para melhorar sua alfabetização física.

	Criança	parente	Avaliador
alcançar & pondo	Ser ativo por pelo menos 60 minutos por dia pode ajudá-lo: melhorar sua saúde, fazer melhor na escola, melhorar a sua aptidão, crescer mais forte, se divertir jogando com amigos, se sentir mais feliz, manter um peso corporal saudável, e aprender novas habilidades. Tente fazer atividades que fazem você respirar com dificuldade 3 dias por semana, como: corrida, natação, esqui cross-country e ciclismo. tente fazer atividades que fortalecer os músculos 3 dias por semana, como: salto, amarelinha, cabo-de-guerra, subir em árvores ou barras de macaco, ou pular.	Certifique-se que você sempre incentivar seu filho a ser tão ativo quanto possível, enfatizando que mais atividade física está associada com maiores benefícios para a saúde. Garantir o seu filho é manter pelo menos 60 minutos de atividade física moderada vigorosa todos os dias. Atividades como correr, natação, esqui cross-country e ciclismo são ótimos para isso. Incentive seu filho a fazer atividades que desenvolvam músculos e ossos fortes, pelo menos 3 dias por semana. Jumping, amarelinha, cabo-de-guerra, subir em árvores ou barras de macaco, ou pular é ótimas opções. Procure oportunidades para experimentar novas atividades fisicamente ativos, que irá construir novas habilidades e desenvolver uma ampla gama de interesses e oportunidades.	Incentive a criança a ser tão ativo quanto possível, enfatizando que mais atividade física está associada com maiores benefícios para a saúde. Emparelhar a criança mais ativa com uma criança com menos ativo como um modelo positivo para incentivar as crianças a ajudar uns aos outros. Enfatizar que as crianças devem participar em, pelo menos, 60 minutos de actividade física moderadamente vigorosa todos os dias. Procure oportunidades para incorporar óssea e exercícios de fortalecimento muscular em seu tempo com a criança, como saltar, pular e escalada. Se possível, tentar e garantir que há alguns vigorosa atividade de intensidade em suas sessões, como corrida, corrida ou jogos. actividades de osso e de fortalecimento do músculo e actividades vigorosas intensidade são recomendadas pelo menos 3 dias por semana.

“

Os resultados da avaliação CAPL fornecer um único instantâneo no tempo de viagem de alfabetização física de uma criança a participar ea maioria dos protocolos de avaliação contam com a cooperação da criança e motivação / esforço.

”



Domínio comportamento diário

A avaliação do comportamento diário abrange os níveis da criança de atividade física (avaliadas objetivamente e subjetivamente) e comportamento sedentário (tempo gasto fazendo muito pouco movimento físico). A atividade física é medida diretamente usando pedômetros e indiretamente avaliado através de pergunta 19 do questionário de literacia física (ou seja, número de dias por semana que uma criança se envolve em atividades que os fazem respirar mais forte e seu coração bater mais rápido). O comportamento sedentário é avaliado através de perguntas 15, 16, 17 e 18. Consulte a seção questionário do manual para obter detalhes sobre como administrar e marcar estas perguntas.



calculando o escore do domínio comportamento diário

Os escores dos componentes, tanto para o comportamento de atividade física (medida com contagem de passos pedômetro) eo tempo sedentário (baseado na auto-relatório) são somadas. comportamento actividade física é atribuído um peso mais pesado do que o tempo sedentário e a pergunta semanal actividade física porque a medição directa da actividade ao longo de 7 dias por podómetro é uma medida mais objectiva do que as medidas questionário. tempo sedentário é atribuída uma ponderação mais elevado do que a questão semanal actividade física porque o nível de actividade física diária também é representada principalmente pelas contagens de passos podómetro.

A pontuação domínio comportamento diária é calculada como se segue:

Pedômetro passos pontuação componente (intervalo de 0 a 21)	+	pontuação da componente tempo total tela (faixa de 0 a 8)	+	Os tempos semanais na pontuação componente MVPA (intervalo de 0 a 3)	=	comportamento ao dia (gama de 0 a 32)
---	---	---	---	---	---	---------------------------------------

interpretação o escore do domínio comportamento diário

	começo	progredindo	alcançar	primando
Meninos e Meninas (medida na pontuação total para Comportamento Daily)				
8 anos	<10.1	10,1-21,7	> 21,7-27,7	> 27,7
9 anos	<8.6	8,6-20,3	> 20,3-26,1	> 26,1
10 anos	<6.3	6,3-18,0	> 18,0-23,9	> 23,9
11 anos	<7.9	7,9-19,7	> 19,7-25,6	> 25,6
12 anos	<7.0	7,0-18,1	> 18,1-23,7	> 23,7

* * Com base em dados recolhidos pelo HALO equipa de investigação

Mensagens o escore do domínio comportamento diário

começando: Vocês estão começando sua jornada no sentido de adquirir o comportamento diário necessário para um estilo de vida fisicamente ativo. Divirta-se mais e ser mais saudável, tentando aumentar a atividade física que você faz a cada dia e diminuindo o seu tempo de tela eo tempo que você está sentado ainda.

progredindo: Você está progredindo em direção as diretrizes para o comportamento diário. Sua pontuação Diário comportamento é semelhante a outras crianças da sua idade. Divirta-se mais e ser mais saudável, tentando aumentar a atividade física que você faz a cada dia e limitando o seu tempo de tela eo tempo que você está sentado ainda.

alcançar: Está alcançar os níveis recomendados para o comportamento diário. Isso significa que você está ganhando benefícios para a saúde de seu estilo de vida fisicamente ativo. Manter o excelente trabalho de tentar ser ainda mais fisicamente ativo e gastar menos tempo sentado ainda ou assistindo telas.

excelência: Parabéns, você está fazendo um grande trabalho em ser ativo todos os dias. Isso significa que você está recebendo um monte de benefícios para a saúde de seu estilo de vida fisicamente ativo. Continue com o ótimo trabalho!



Avaliação direta de Comportamento diária

Objetivo:

Para avaliar o comportamento diariamente pela contagem do número de medidas tomadas a cada dia

Justificativa:

Sabendo o quanto as crianças se mover ao longo de todo o dia é um elemento importante da alfabetização física



Como se preparar para o teste

Equipamento / Espaço necessário:

- Pedômetro com um número identificador único para cada criança
- Log folha para cada criança
- folha de informações para cada criança

Preparação:

- Faça cópias da folha de log
- Faça cópias do boletim de informações
- números de identificação e número de identificação correspondente pedômetro criança recorde
- Garantir pedômetro está funcionando corretamente (ou seja, dar alguns passos e certifique-se o pedômetro está contando)

Como administrar o teste

Cada criança receberá um pedômetro, uma folha de log e uma folha de informações. Os pedômetros deve ser distribuído no primeiro dia de teste e recolhido ao fim de 7 dias completos de desgaste (tipicamente, no segundo dia de teste).

Uma apresentação que explica como usar os pedômetros e como gravar os resultados deve ser feito depois de cada criança tenha sido dado o seu próprio pedômetro. As crianças devem colocar o pedômetro sobre como eles seguir cada passo da demonstração. Demonstrar como colocar o pedômetro sobre a faixa de cintura ou correia de modo a que ele é posicionado sobre o osso da anca no lado direito do corpo. Enfatizar que deve ser usado no mesmo local a cada dia. Uma vez que todas as crianças estão vestindo suas pedômetros, demonstrar como o caso é aberta e o botão de reset é usado para retornar a contagem passo para zero. Peça às crianças que introduza a hora do dia em que o pedômetro é reposto na linha de "Dia Practice" do log de pedômetro. Tem filhos fechar o pedômetro e enfatizar que não irá gravar etapas se o caso está aberto. Fornecer as crianças com as instruções completas para uso pedômetro e responder a quaisquer perguntas que possam surgir.

instruções para o participante

Instrua cada criança que vai usar o pedômetro para:

1. Usar o pedômetro por 7 dias completos em uma fileira, contando o dia depois de receber o pedômetro como o Dia 1 (o dia em que você recebe e começar a usar o pedômetro é o "Dia Practice").
2. No final de cada dia, quando você ir para a cama anote quantos passos você tomou.
3. Leve o pedômetro fora de quando você ir para a cama à noite e colocá-lo em sua mesa de cabeceira. Colocá-lo novamente assim que você sair da cama de manhã.
4. Reponha o pedômetro para 0 a cada manhã quando você acorda.
5. Não empurre o botão de reset qualquer outro momento.
6. Nunca use o pedômetro na água (banheira, chuveiro, piscina, etc.).
7. Você pode usar o pedômetro durante os treinos da equipe de esportes ou jogos, se o seu treinador diz que é ok para que você possa fazê-lo.
8. Se você tiver que usar roupas apertadas, como um collant ginástica, então você pode colocar em um par de shorts por cima, ou usar um cinto e anexar o pedômetro para que, em vez.
9. Se você tomar o pedômetro fora por qualquer motivo, gravar o período de tempo que você não estavam usando o pedômetro em sua folha de log, juntamente com a razão por que você tirou.
10. Fale o avaliador se você tiver quaisquer perguntas.



Forma correta - fazer e não é para Vestindo o pedômetro



FAZ

Anexar o pedômetro diretamente aos seus shorts ou calças, e a alça de segurança para o seu bolso



NÃO

Anexar o pedômetro a um bolso ou cinto de malha



NÃO

Pendurar o pedômetro a partir da alça de segurança



Caros Pais / Encarregados de Educação,

Re: pedômetro Instruções para Pais / Encarregados de Educação

Seu filho foi dado um pedômetro hoje para medir o seu comportamento de atividade física como parte de sua participação na Avaliação canadense de Alfabetização Física. Temos desde que esta folha de instruções, bem como um log passo para o seu filho para preencher. Por favor, ajude o seu filho para completar registrar o passo a cada dia, e depois voltar a folha de log junto com o pedômetro após o pedômetro foi usado por 7 dias completos.

Passo 1: Por favor, tenham o seu filho usar o pedômetro para 7 dias seguidos; a partir de amanhã, quando o seu filho se levanta de manhã (o dia em que seu filho recebeu o pedômetro é um dia prática).

- Para abrir o pedômetro, puxe a trava para cima e para fora.
- Por favor, ter o seu filho abra o pedômetro e configurá-lo para zerar todas as manhãs (antes do seu filho coloca o pedômetro on para o dia) apagar todas as etapas, desde o dia anterior.
- Certifique-se de que o hodômetro não se molhar, pois não é resistente à água.
- Se o seu filho precisa para tirar o pedômetro a qualquer momento (ou seja, nadar ou tomar um banho), anote o período de tempo que o pedômetro foi fora em folha de registo do seu filho. Coloque o pedômetro volta, logo que o seu filho está fora da água.
- O pedômetro não vai machucar a criança e não afetará sua / seu jogo durante a prática desportiva. Seu filho deve ser capaz de usá-lo durante treinos e jogos. Pergunte ao treinador, instrutor ou o árbitro permissão para usar o pedômetro este 1 semana. Se o treinador, instrutor ou árbitro insiste que o pedômetro não deve ser usado, registrar o tempo que seu filho não estava usando o pedômetro, a razão que é não estava desgastado, e as atividades que seu filho fez enquanto o pedômetro estava fora do seu folha de registo da criança.

Passo 2: Por favor, anote o número de passos diários todos os dias na hora de dormir na Log Step.

- Grave a hora do dia, quando o pedômetro foi colocado em, no momento em que foi removido e registrar o número de passos dados nas colunas fornecidas.
- Pergunte ao seu filho a deixar o pedômetro fechado o dia todo. O pedômetro só funcionará quando a tampa está fechada.
- **Por favor, pergunte ao seu filho para não empurrar o botão de reset a qualquer momento** outro que antes o pedômetro é colocada em quando sair da cama de manhã. Empurrando o botão de reset em qualquer outro tempo irá limpar as leituras e fazer naquele dia inválido. Se isso acontecer acidentalmente, por favor, anote-lo no formulário de registro e ter o seu filho usar o pedômetro para 1 adicional dia da semana ou fim de semana dia (para substituir o dia perdido).

Etapa 3: Assim que os 7 dias sejam concluídas devolva o Log Passo concluído e pedômetro (s) imediatamente.

Se você tiver alguma dificuldade, por favor ligue para [número] ou [o email]

Perguntas comuns

Questão	Resposta
Posso usar o pedômetro quando se joga uma partida de hóquei / soccer (ou outros esportes de contato)	Queremos que usar o pedômetro tão frequentemente como você pode e assim tentar usá-lo durante todas as suas práticas da equipe de esporte e jogos. Se o seu treinador pede-lhe para levar o pedômetro off, explicar que você está participando de um teste de alfabetização física e você deve usá-lo tanto quanto possível. Mas se o seu treinador diz que você tem que tirá-lo, tomar o pedômetro fora e apenas registrar o tempo que estava fora eo que você fez enquanto estava fora em sua folha de registro.
Posso usar o pedômetro ao nadar?	O pedômetro não é à prova d'água, por isso não usá-lo se você estiver indo para obtê-lo molhado. Tirá-lo um pouco antes de tomar um banho, um banho ou nadar e, em seguida, colocá-lo novamente imediatamente depois de sair da água. Registro de quanto tempo o pedômetro estava fora eo que você fez enquanto estava fora em sua folha de registro.
E se eu pressionar o botão de reset acidentalmente?	Para evitar que isto aconteça, aberto apenas o pedômetro à noite antes de ir para a cama quando você anote os seus passos. Se você não abrir o pedômetro durante o dia não há nenhuma chance de você acidentalmente apertar o botão de reset e perder seus passos para esse dia. Se por algum motivo você redefinir o pedômetro para zero, escrever isso em sua folha de log, juntamente com quanto tempo você tinha usado o pedômetro naquele dia e todas as atividades que você participou. Por favor usar o pedômetro um dia extra para substituir a informação em falta.
E se eu tiver que usar de dança / ginástica roupas e não há nenhum lugar para colocar o pedômetro?	Você pode colocar o pedômetro em um cinto ou calções que você usa mais de sua dança / ginástica roupas. Certifique-se de que ele está posicionado no lugar certo (sobre o seu quadril direito) e que o cinto é firmemente.
Será que o pedômetro me machucar?	O pedômetro não vai te machucar e não vai quebrar se cair sobre ele.
E se eu esquecer de colocar o pedômetro na parte da manhã? Posso colocá-lo no meio do dia?	Certifique-se de colocar o pedômetro por sua cabeça durante a noite por isso é a primeira coisa que você vê quando você se levantar de manhã. Se você se esqueça de colocá-lo em primeiro lugar, colocá-lo em, logo que se lembrar e depois gravar em sua folha de registro quanto tempo o pedômetro foi para. Você vai precisar de usar o pedômetro um dia extra para substituir o dia perdido.

Como Grave a contagem pedômetro

- dados pedômetro será registrado na folha de registo de participante.
- Para cada dia, indicar ou não o pedômetro foi usado para o dia inteiro, e o número de passos dados.
- Se o pedômetro foi retirado durante o dia, por favor nos diga quanto tempo ele foi para.

hodômetro rastreamento Log

dia prática!	Tempo em:	Intervalo:	# De medidas tomadas:	Foi o pedômetro usado durante todo o dia?
	manhã tarde	manhã tarde		• Sim, eu nunca levei off • Não, quantas horas faltam: _____

dia Data	Acorde tempo na parte da manhã	hora de dormir à noite	# De medidas tomadas	Foi o pedômetro usado durante todo o dia?
1				• Sim, eu nunca levei off • Não, quantas horas faltam: _____
2				• Sim, eu nunca levei off • Não, quantas horas faltam: _____
3				• Sim, eu nunca levei off • Não, quantas horas faltam: _____
4				• Sim, eu nunca levei off • Não, quantas horas faltam: _____
5				• Sim, eu nunca levei off • Não, quantas horas faltam: _____
6				• Sim, eu nunca levei off • Não, quantas horas faltam: _____
7				• Sim, eu nunca levei off • Não, quantas horas faltam: _____

Pontuação Diário comportamento de atividade física

A pontuação dos dados (ou seja, podômetro, contagens diárias etapa) segue convenções publicada (Larouche et al., 2011). O log podômetro foi avaliada e o número total de passos executados cada dia é registrado. Dias são identificados como sendo um dia da semana (de segunda a sexta-feira) ou fim de semana (sábado / domingo).

As contagens passo pedômetro são analisados para identificar dados em falta ou errados. Um dia de dados válida pedômetro atenda aos seguintes critérios:

1. Entre 1000 e 30000 passos por dia
(Pabayo et al, 2010;.. Tudor-Locke et al, 2009),
2. Pelo menos 10 horas de tempo de desgaste por dia de acordo com o tempo registrada na folha de registro que o podômetro foi colocado e retirado (Colley et al, 2010;.. Eisenmann et al, 2007),
3. Pelo menos 3 dias de medições válido podômetro é necessária (Tudor-Locke et al., 2009).

dias que faltam

Onde não há contagem de passos gravado ou o número registrado é considerado inválido, uma abordagem estatística é usada para estimar a contagem de passos nos dias que faltam com base nos dados válida que está disponível. Por exemplo:

Se existem 3 dias com dados válidos, a pontuação para os 4 dias restantes são retirados aleatoriamente a partir dos 3 dias disponíveis. Dia 1 é igual ao número de etapas no primeiro dia válido. Dia 2 é igual ao número de passos no segundo dia válido. Dia 3 é igual ao número de passos no terceiro dia válido. Para determinar o número de passos para o primeiro dia em que está faltando uma contagem passo válido, usar um computador para escolher um número aleatório entre 1 e 3. Se um computador não estiver disponível, o papel de uma matriz até o primeiro número entre 1 e 3 é mostrado na fleira. Se o número selecionado aleatoriamente é "2", por exemplo, introduzir o número de passos dados no dia 2 no primeiro dia de falta (Dia 2 e o primeiro dia perdido vai agora têm o mesmo número de passos). Aleatoriamente selecionar outro número entre 1 e 3 para preencher o segundo dia faltando. Se o número aleatório é novamente "2", os passos do Dia 2 também são inseridos no segundo dia desaparecida. Continue a escolher números aleatórios (por computador ou jogando um die) até que todos os sete dias conter uma contagem de passos. Para cada dia em falta, todos os dias válido potencialmente podem ser selecionados (ou seja, você pode sempre escolher 1, 2 ou 3 para o próximo espaço, independentemente de qual número foi escolhido para o espaço anterior).

Um determinado número de passos em um dia da pessoa é atribuído um valor numérico:

Número de passos	Valor numérico
15000 ou mais	6
12,000-14,999	5
9,000-11,999	3
6,000-8,999	1
Menos de 6.000	0

Depois de quaisquer dias em falta são estimados usando o processo de número aleatório descrito acima, os valores numéricos para cada dia são somados e, em seguida, dividida por dois para dar a pontuação final pedômetro (gama de 0 a 21 pontos).

Por exemplo:

Dia	Número de passos relataram	Pontuação para o dia
Segunda-feira	14.365	5
terça	9.504	3
quarta-feira	12.003	5
quinta-feira	7.461	1
Sexta-feira	16.221	6
sábado	15.000	6
domingo	6.978	1
	Soma dos escores	27
	pontuação composta pedômetro (soma da pontuação / 2)	13,5



interpretação Física comportamento da atividade Scores

Current orientações para a actividade física para crianças de 5-17 anos de idade recomendado que, pelo menos, 60 minutos de moderada a forte actividade física de intensidade (MVPA) deve ser acumulado todos os dias. Colley et al. (2012) sugerem que 12.000 passos por dia é equivalente a, pelo menos, 60 min de MVPA. Portanto, a pontuação pedômetro é interpretada tanto em termos de quantos passos são tomados em um dia e quantos dias da semana alcançar um mínimo de 12.000 passos.

Enquanto HALO escolheu para prosseguir com estes parâmetros, existem outras diretrizes publicadas para direcionamento etapas: o Presidente do Conselho de Educação Física e Desportos (2005) recomenda 13.000 passos para meninos e 11.000 passos para meninas; Tudor-Locke et al. (2004) recomenda 12.000 passos para meninas e 15.000 passos para meninos. HALO continuará a monitorar os níveis de atividade física em crianças de 8 a 12 anos de idade e irá ajustar o sistema de pontuação mais uma vez a informação é recolhida.

	começo	progredindo	alcançar	primando
Meninos e Meninas (medidas em etapas)				
8 a 12 anos	<8.999	8.999 a 11.999	12.000 a 14.999	≥15.000

* * Com base em dados de Colley et al. (2012)



Mensagens para Scores comportamento de atividade física

começando: Vocês estão começando a viagem no sentido de adquirir o comportamento de atividade física diária necessária para viver um estilo de vida fisicamente ativo. Divirta-se mais e ser mais saudável por tentar aumentar sua atividade física, tanto quanto possível. Quanto mais você mover o melhor.

progredindo: Você está progredindo para o comportamento da atividade física diária necessária para viver um estilo de vida fisicamente ativo. Sua pontuação de comportamento de atividade física diária é semelhante a outras crianças da sua idade. Divirta-se mais e ser mais saudável por tentar aumentar sua atividade física, tanto quanto possível.

alcançar: Você tem o comportamento de atividade física diária necessária para viver um estilo de vida fisicamente ativo. Isso significa que você está ganhando os benefícios de saúde de liderar um estilo de vida ativo. Manter o excelente trabalho de tentar ser ainda mais fisicamente ativo. Quanto mais você mover o melhor!

excelência: Parabéns, você está fazendo um grande trabalho em ser ativo todos os dias. Isso significa que você está recebendo um monte de benefícios para a saúde de seu estilo de vida fisicamente ativo. Excelente trabalho! Mantem!



Auto-percepção Tempo de tela sedentário

Objetivo:

Para avaliar a quantidade de tempo de tela sedentário

justificativa:

A quantidade de tempo que as crianças se sentar na frente de telas está associada com impactos negativos sobre sua saúde



Como se preparar para o teste

Consulte a seção questionário

Como administrar o teste

Consulte a seção questionário. As crianças precisam completar perguntas 15, 16, 17 e 18 do Conhecimento CAPL de Física Actividade Questionário.



Marcando Self-Reported comportamento sedentário fundo

O comportamento sedentário tem sido definida como "qualquer comportamento de vigília caracterizada por um gasto de energia que é inferior a 1,5 vezes a energia utilizada enquanto em uma sessão ou reclináveis postura" (sedentário Behavior Research Network, 2012). Ver Televisão durante mais de 2 horas por dia está associada com a composição corporal desfavorável (aumento da gordura corporal), diminuição da aptidão (resistência e força), as pontuações mais baixas para a auto-estima, o comportamento mais anti-social e diminuiu realização acadêmica (Tremblay et al. 2011-B). visualização de televisão também tem sido demonstrado que têm um efeito negativo sobre o desempenho acadêmico, conceito corpo e auto-imagem, e nutrição, enquanto aumenta a probabilidade de fazer dieta e obesidade.

Os comportamentos sedentários mais comumente observados são o tempo gasto em frente de uma tela (ou seja, assistindo TV, usando o computador ou jogando jogos de computador / vídeo). As diretrizes atuais para crianças entre 5 e 17 anos de idade recomendo não mais de 2 horas de tempo de tela recreativo deve ser acumulados em 1 dia (Academia Americana de Pediatria, Comissão de Educação Pública, de 2001; Tremblay et al, 2011-A) . tempo de tela que é necessário para a escola, trabalho ou trabalho de casa não é considerado tempo de tela recreativo. A pontuação para comportamentos sedentários no CAPL reflete estas diretrizes, com níveis mais baixos de comportamento sedentário receber uma pontuação mais elevada.

NOTA: As atuais diretrizes se aplicam apenas a tempo de tela. As diretrizes atuais não incluem outros comportamentos sedentários (por exemplo, leitura, costura / artesanato, jogando um instrumento musical). Atualmente, não há provas suficientes para determinar se todos os comportamentos sedentários (tela e não de ecrã tipos) carregam os mesmos riscos à saúde. Evidências preliminares sugerem que o tipo de comportamento sedentário pode ser importante quando se considera as implicações para a saúde em crianças, mas é necessária mais investigação. Por exemplo, Chaput et al. (2013) constataram que a visão da televisão está associado ao aumento lanches e exposição a propagandas de alimentos destinados a crianças. Portanto, a visão da televisão podem transportar diferentes riscos em comparação com atividades sedentárias que não aumentam a exposição lanches ou alimentos anúncio.

Dadas as actuais orientações, a pontuação comportamento sedentário CAPL é baseado no tempo de tela auto-referida. Uma vez pergunta sobre gasto envolvido em outros comportamentos sedentários está incluído no questionário CAPL como meio de coleta de dados que podem contribuir para melhorar a nossa compreensão do efeito de diferentes tipos de comportamento sedentário na saúde física e alfabetização das crianças.

Pontuação O comportamento sedentário Self-Reported

Para calcular a pontuação de comportamento sedentário, tempo de tela é inferida a partir das respostas às seguintes perguntas no questionário de atividade física:

Q15: Em um dia de escola, quantas horas você assiste TV?

Q16: Em um dia de escola, quantas horas você sentar para jogar videogames ou jogos de computador ou usar um computador para algo que não era o trabalho da escola?

Q17: Em um dia de fim de semana, quantas horas você assiste TV?

Q18: Em um dia de fim de semana, quantas horas você sentar para jogar jogos de vídeo ou computador ou utilizar um computador para algo que não era o trabalho da escola?

O tempo total da tela em um dia escolar é resumido (Q15 + Q16) e atribuída uma pontuação componente:

Número de horas de tempo de tela em um dia fim de semana (jogos TV + computador / vídeo)	pontuação da componente
<2 hora	4 (diretrizes de reuniões)
2 a <4 horas	2 (orientações acima)
≥ 4 horas	0 (tempo de tela excessiva)

Em seguida, o tempo total da tela em um dia fim de semana (Q17 + Q18) é resumido:

Número de horas de tempo de tela em um dia de semana (jogos TV + computador / vídeo)	pontuação da componente
<2 hora	4 (diretrizes de reuniões)
2 a <4 horas	2 (orientações acima)
≥ 4 horas	0 (tempo de tela excessiva)

calculando a Score sedentário geral

pontuação de componentes para o dia fim de semana (intervalo de 0 a 4)	+	pontuação da componente por dia de semana (intervalo de 0 a 4)	=	pontuação da componente tempo total tela (Gama 0-8)
--	---	--	---	--

interpretação Auto-percepção Score comportamento sedentário

	começo	progredindo	alcançar	primando
Boys and Girls				
8 a 12 anos	> 4 horas (tempo de tela excessiva) em ambos os dias da semana e fins de semana	> 2 horas (acima de orientações) em ambos os dias da semana e fins de semana	<2 horas quer no dia da semana ou fim de semana	<2 horas nos dias de semana e fins de semana

* * Com base nas orientações tela sedentários de Tremblay et al. (2011-A)

Mensagens Auto-percepção Score comportamento sedentário

começando: Vocês estão começando sua jornada no sentido de reduzir a quantidade de tempo sedentário tela com base. Divirta-se mais e ser mais saudável, tentando diminuir o tempo de tela e o tempo que você está sentado ainda.

progredindo: Você está progredindo no sentido de reduzir o seu tempo sedentário baseado em tela. O número de horas que você gasta sentado em frente de uma tela é semelhante a outras crianças da sua idade. Divirta-se mais e ser mais saudável, diminuindo o tempo gasto sentado quieto ou assistindo telas.

alcançar: Está alcançar os níveis recomendados para tempo de tela sedentário. Isso significa que você está ganhando benefícios para a saúde de reduzir o tempo que você gasta sentado na frente de telas. Manter o excelente trabalho de tentar reduzir o tempo que você gasta sentado em telas frontais.

excelência: Parabéns, você está fazendo um grande trabalho a limitar o tempo que você gasta sentado na frente de telas que está relacionado com uma série de benefícios à saúde. Continue com o ótimo trabalho!

Auto-percepção Moderada a vigorosa atividade física

Objetivo:

Para avaliar a percepção de seu próprio envolvimento das crianças em pelo menos 60 minutos de atividade física moderada a vigorosa diária

Justificativa:

Recomenda-se que as crianças envolvam-se em, pelo menos, 60 minutos de atividade física intensidade moderada a vigorosa todos os dias para aumentar a probabilidade de obter os benefícios para a saúde de um estilo de vida ativo



Como se preparar para o teste

Consulte a seção questionário

Como administrar o teste

Consulte a seção questionário. As crianças precisam completar pergunta 19 do Conhecimento CAPL de Physical Activity Questionnaire.

Como dito acima, diretrizes de atividade física atuais recomendam que crianças de 5 a 17 anos de idade deve acumular pelo menos 60 minutos de AFMV cada dia 7. Q19 no questionário de atividade física pede crianças para indicar quantas vezes eles alcançar pelo menos 60 minutos de atividade física por dia. Esta percepção auto-relato de atividade diária pode então ser comparados com os dados do pedômetro, para melhorar a nossa compreensão das percepções da criança de seu próprio nível de atividade física.

Interpretação do

Auto-percepção moderada a vigorosa escore de atividade física

Meninos e Meninas (medidas em número de dias)	
Número de dias criança relata pelo menos 60 minutos de atividade física	pontuação da componente
6-7	3
5/4	2
3/2	1
0-1	0

	começo	progredindo	alcançar	primando
Meninos e Meninas (medidas em número de dias)				
8 a 12 anos	0-1	3/2	5/4	6-7

* * Com base nas orientações atividade física de Tremblay et al. (2011-C)

Mensagens Vigorosa atividade física moderada a auto-percepção

começando: Vocês estão começando sua jornada no sentido de atingir pelo menos 60 minutos de atividade física todos os dias. Divirta-se mais e ser mais saudável, tentar obter pelo menos 60 minutos de atividade física a cada segundo dia.

progredindo: Você está progredindo no sentido de obter pelo menos 60 minutos de atividade física todos os dias. Sua pontuação é semelhante a outras crianças da sua idade. Divirta-se mais e ser mais saudável, tentando aumentar a quantidade que você é fisicamente ativo a cada semana por 1-2 vezes por semana.

alcançar: Você está conseguindo pelo menos 60 minutos de atividade física na maioria dos dias da semana. Isso significa que você está cumprindo as orientações recomendadas para a atividade física que estão relacionados com benefícios de saúde. Manter o excelente trabalho por tentar aumentar sua atividade cada dia para que você está conseguindo pelo menos 60 minutos de atividade todos os dias.

excelência: Parabéns, você está fazendo um grande trabalho no sentido de conseguir pelo menos 60 minutos de atividade física todos os dias! Isso significa que você está recebendo um monte de benefícios para a saúde de seu estilo de vida fisicamente ativo. Continue com o ótimo trabalho!

“

Current orientações para a actividade física para crianças de 5-17 anos de idade recomendado que, pelo menos, 60 minutos de moderada a actividade física vigorosa intensidade (MVPA) deve ser acumulado todos os dias.

”

Domínio Competência Física



O domínio competência física avalia a capacidade física de uma criança a se envolver em atividades físicas. O domínio competência física incorpora medidas de aptidão física e desempenho motor. A aptidão física é avaliada por meio de medidas da composição corporal, aptidão aeróbia e aptidão músculo-esquelético. desempenho motor é avaliado através do desempenho da habilidade durante uma pista de obstáculos, e tempo para completar.



calculando o escore físico

Competência Domínio

A física pontuação domínio de competência global é calculada como se segue:

$$\begin{array}{ccccccc}
 \text{composição} & & \text{pontuação aptidão} & & \text{pontuação PACER} & & \text{pontuação} \\
 \text{agregada corpo} & + & \text{agregado} & + & \text{(intervalo de 10,5 a} & + & \text{curso geral} \\
 & & \text{músculo-esqueléticas} & & \text{42)} & & \text{obstáculo (faixa} \\
 \text{pontuação} & & \text{(gama 6-42)} & & & & \text{de 1,5 a} \\
 \text{(gama 8-34)} & & & & & & \text{42)} \\
 & & & & & & \text{=} \\
 & & & & & & \text{pontuação} \\
 & & & & & & \text{domínio competência} \\
 & & & & & & \text{física (gama 26-160) / 5} \\
 & & & & & & \text{= (Gama} \\
 & & & & & & \text{5,2-32)}
 \end{array}$$

pontuação aptidão músculo-esquelética geral

$$\begin{array}{ccccccc}
 \text{A força de preensão} & & & & \text{Prancha (gama} & & \text{Flexibilidade} \\
 \text{(gama 2-17)} & + & \text{2-17)} & + & & & \text{(gama 2-8)} \\
 & & & & & & \text{= Pontuação de fitness Musculoskeletal} \\
 & & & & & & \text{(Gama 6-42)}
 \end{array}$$



composição corporal sub-contagem

O sub-contagem composição corporal é calculado com base no IMC e circunferência da cintura pontuação componente. É possível ser classificados como excesso de peso ou obesidade de acordo com o IMC mas ainda têm uma composição corporal saudável, como o IMC é incapaz de distinguir entre músculo e gordura. Por isso, riscos para a saúde mais elevados estão associados com uma pontuação elevada IMC combinado com uma pontuação elevada circunferência da cintura (Ardern et al., 2004).

$$\begin{array}{ccccccc}
 \text{componente IMC} & & & & \text{Composição do corpo} \\
 \text{pontuação (gama de 3 a 17) + circunferência da cintura} & + & \text{pontuação componente (intervalo} & = & \text{sub-score} \\
 & & \text{3-17)} & & \text{(gama 8-34)}
 \end{array}$$

Competência física

Folha de pontuação individual

Identificador Criança única: _____

Data do teste: _____

Teste de Localização: _____

Idade da criança _____(anos)	Sexo da criança macho / fêmea (círculo)		
Sentar e alcançar _____(cm)	Sente-se e atingir 2 _____(cm)		
Esquerda Pega 1 _____(kg)	Esquerda Pega 2 _____(kg)	Direito Pega 1 _____(kg)	Direito Pega 2 _____(kg)
PACER Shuttle Run Distância • 15m • 20m	PACER shuttle run Laps _____(voltas)		
Plank Tempo _____(S)			
De pé Altura 1 _____(cm)	De pé Altura 2 _____(cm)	* De pé Altura 3 _____(cm)	
Peso Corporal 1 _____(kg)	Peso Corporal 2 _____(kg)	* Peso Corporal 3 _____(kg)	
Cintura circunferência 1 _____(cm)	O perímetro da cintura dois _____(cm)	* Da circunferência da cintura 3 _____(cm)	
Obstacle Course Tempo 1 _____(S)	Obstacle Course Pontuação 1 _____	Obstacle Course Tempo 2 _____(S)	Obstacle Course Pontuação 2 _____

* Se duas primeiras medições têm uma diferença superior a 0,5, em seguida, uma terceira medição deve ser efectuada.

interpretação o escore físico

Competência Domínio

	começo	progredindo	alcançar	primando
8 anos	<12,3	12,3-18,5	> 18,5-21,7	> 21,7
9 anos	<13,8	13,8-19,8	> 19,8-22,7	> 22,7
10 anos	<14,0	14,0-20,5	> 20,5-23,7	> 23,7
11 anos	<16,0	16,0-23,4	> 23,4-27,1	> 27,1
12 anos	<16,6	16,6-24,7	> 24,7-27,1	> 27,1

* * Com base em dados recolhidos pelo HALO equipa de investigação

Mensagens o escore físico

Competência Domínio

começando: Vocês estão começando na jornada da competência física necessária para um estilo de vida fisicamente ativo. Divirta-se mais e ser mais saudável, praticando as habilidades envolvidas nos testes físicos como: correr, saltar, pegar, jogar, alongamento, empurrando para cima, e segurando a prancha.

progredindo: Você está progredindo no caminho de ter a competência física que está relacionado com benefícios para a saúde. Sua pontuação de competência física são semelhantes a outras crianças da sua idade. Divirta-se mais e ser mais saudável, praticando as habilidades executando ao saltar, pegar, jogar e chutar e também tente executar por longos períodos de tempo, estendendo-se um pouco mais, um pouco mais flexões e segurando a prancha um pouco mais.

alcançar: Está alcançar os níveis recomendados de Competência Física. Isso significa que sua pontuação estão relacionados a benefícios de saúde. Mantenha o grande trabalho, melhorando as áreas que você acha mais desafiador. Se é a prancha, siga os passos para melhorar sua pontuação de prancha. Se é a força de preensão, trabalhar em aumentar a quantidade de flexões você pode fazer.

excelência: Parabéns, você está fazendo um grande trabalho de estar fisicamente competente. Isso significa que sua pontuação está relacionada a uma série de benefícios para a saúde. Continue com o ótimo trabalho!

Motor Competência

Objetivo:

Para avaliar as habilidades motoras fundamentais necessários para a participação no jogo de pares fisicamente ativo em um formato que simula a variação de movimento e habilidade típica

Justificativa:

Medindo habilidades motoras fundamentais contribui para a competência física de uma criança para participar de jogo ativo



Como se preparar para o teste

Equipamento / Espaço necessário:

- espaço aberto (15 m x 5 m), com fundo plano que é seguro para a execução e a mudar de direção
- fita piso do ginásio
- 6 bambolês (63 cm de largura)
* Se aros não estão disponíveis você pode círculos de fita no chão que são 63 centímetros de diâmetro
- 6 Cones
- 1 Soccer ball
- Uma esfera ou bola Squellet macio (70 mm)
- alvo parede um cartão (24" de largura x 18" de altura)

Como administrar o teste

Visão geral da Administração

- Antes de tentar a pista de obstáculos, as crianças devem assistir duas manifestações. Durante a primeira demonstração da pista de obstáculos o avaliador se move lentamente ao longo de todo o curso, realizando cada habilidade perfeitamente para que cada critério é demonstrada. Durante a manifestação uma descrição verbal de cada habilidade é fornecido, enfatizando as palavras de sinalização (ver páginas seguintes). Para a segunda demonstração, o avaliador conclui o curso de obstáculo a toda a velocidade, mantendo a precisão de habilidade.
- Explique que cada criança terá 2 provas práticas seguidas por 2 ensaios cronometrado e pontuado. Enfatizar que a melhor pontuação será retido se concluir o curso o mais rápido que puder enquanto fazendo suas melhores habilidades.
- Peça a cada criança completas provas práticas 2. Fornecer instruções verbais, conforme exigido pelo protocolo de teste e correções verbais imediatas para quaisquer erros cometidos.
- Ter ensaios cada criança completa 2 cronometrado / marcou. pistas verbais deve ser fornecida como descrito no protocolo do teste.

Visão geral de Administração

Descrição do protocolo

1. Examiner Nº 1 vezes a criança e está em a extremidade oposta da linha de lançamento de cone # 2.
2. A bola squellet e bola de futebol estão à mão. Examiner # 1 começa cada julgamento por dizer "Ready, Set, Go".
3. O tempo começa quando o examinador diz "ir" e pára quando o pé da criança chuta a bola de futebol.
4. Examiner # 1 lança a bola squellet quando a criança está pronta para pegar depois de tocar cone # 1 e coloca a bola de futebol na linha após a criança ter ido ao redor cone # 3.
5. examinador # 2 pontuações de desempenho da criança de cada habilidade.
6. Um ponto é concedido para cada perícia realizada corretamente.
7. É muito importante que Examiner # 1 fornece, avisos verbais claras consistentes para cada habilidade durante a execução do curso de obstáculo.
8. precisa e eficaz alertando é essencial para garantir que a pontuação e tempo de refletir habilidade motora da criança, em vez de memória.

Preparação

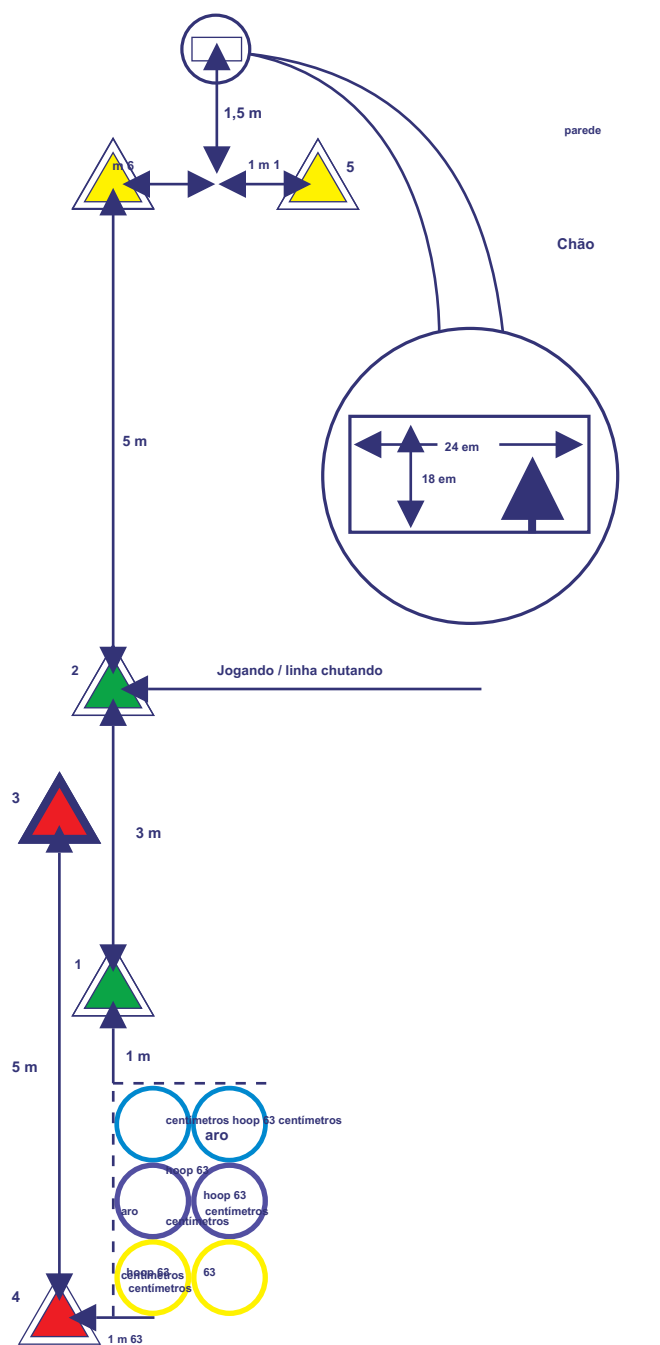
Medir e posicionar o curso de obstáculo, seguindo estes passos:

1. Montar o alvo na parede de modo que o topo do alvo é de 1,5 m acima do chão.
2. Encontre o centro do alvo. Medir 1m à esquerda e à direita do centro do alvo e marcar estas posições no chão. Posição cone # 5 e # 6 em cima dessas marcas.

3. Medida perpendicular à parede do alvo a uma distância de 5 m do cone # 6. Marque esta posição e lugar cone # 2 neste marca. Marcar o arremesso / retrocesso linha (2m de comprimento), no piso de modo que corre em paralelo com a parede-alvo (que devem cobrir a mesma distância que o espaço entre os cones # 5 e # 6).
4. A partir de cone # 2, continuar a medir perpendicular à parede do alvo por uma distância adicional de 3m. Marque esta posição no chão e posição cone # 1 sobre esta marca.
5. Medir 1m de cone # 1 (continuação da linha que é perpendicular à parede do alvo) e marcar este ponto no chão.
6. Alinhar a borda esquerda da bambolê vermelho com a linha a partir da parede do alvo (em linha com o cone # 1, # 2 e # cone 6, assegurando que a frente do bambolê está nivelada com o marcador (desenho um imaginário linha perpendicular, em paralelo com o funcionamento alvo parede).
7. Coloque os bambolês restantes em 3 fileiras de
 2. Para minimizar as alterações à posição do bastidor e riscos de tropeçar, junte todos os aros juntos e depois prender firmemente os aros para o chão.
8. medida 1m do centro do aro amarelo deixado de fora para o lado esquerdo do bastidor, em paralelo à parede do alvo. Marcar este local e lugar cone # 4 desta marca.
9. 5m Medida de cone # 4 de volta em direcção e perpendicular à parede do alvo. Marque esta posição e lugar cone # 3 na esta marca.

Aperte todos os aros de forma segura para o chão para manter a sua posição durante a impactos e minimizar riscos de tropeçar.

Obstacle Course traçado



instruções para o participante

Script & ações para manifestações

Ações	Scripts
1. Comece em pé parado em frente à direita lado hoop amarelo .	"Quando você está pronto para ir, eu vou dizer pronto, Set, Go".
2. Complete três saltos de 2 pés (na ilustração os saltos seria do hoop amarelo direita ao hoop roxo direita ao hoop azul direita e então para fora após o hoop azul). Corra para cone # 1 e, em seguida, virar de lado para enfrentar avaliador # 1.	"Quando eu digo 'ir' de saltar sobre os dois pés juntos através dos aros."
3. Deslize para os lados para cone # 2 e tocar o cone. Em seguida, inverter a direção (permanecer frente para o avaliador) a deslizar para trás para cone # 1 e toque que cone.	"A parte seguinte está a deslizar lateralmente. Você deve estar voltada para este lado para que você possa ver o avaliador." "Deslize para o lado e tocar a cone verde , em seguida, deslize para trás, ainda enfrentando o mesmo caminho, e tocar o outro cone verde . "
4. Comece a correr em direção a linha de lançamento, pegar o bola como ele é jogado pelo avaliador, e jogá-lo para o alvo em qualquer ponto antes da linha.	"Depois que você terminar de correr, eu vou jogar a bola para você. Pegá-lo e correr até a linha e, em seguida, jogá-lo para o alvo antes de cruzar a linha."
5. Executar toda a linha e em torno de cone # 2 para chegar a parte externa do cone # 3. Ir de cone # 3 para cone # 4 antes de correr ao redor cone # 4 e voltar para os aros.	"Depois de jogá-lo ir ao redor do cone verde e correr para o lado de fora do cone vermelho . Quando você vem para o cone vermelho saltar todo o caminho para a segunda cone vermelho . Faça o seu melhor salto atlético. Ir ao redor do cone vermelho e depois correr de volta para os aros."
6. Depois de alcançar cone # 4 e certificando-se de que você vá em torno dele, você vem para os bambolês e começar de 1 pé pulando em cada bambolê.	"Desta vez você tem que pousar em todos os aros por hopping em 1-pé. Você pode fazer os aros em qualquer ordem, mas você tem que pousar no mesmo pé em cada aro."
7. Após o desembarque no último aro, correr para a chutar linha e chutar a bola em direção ao alvo.	"Depois de pousar em 1 pé no último aro só correr para a bola de futebol e chutá-la entre os 2 cones amarelos . Você não precisa apontar a bola para o alvo na parede, que é apenas para o arremesso. Uma vez que você chutar a bola está feito."

Instruções e chaves

Cueing instruções dadas pelo avaliador # 1 durante a avaliação de uma criança	
1. Quando criança está em pé na frente do direito hoop amarelo, pronto para ir	"Ready, Set, Go"
2. Imediatamente depois de dizer "ir"	"2 pés saltos"
3. Como terceiro salto é iniciado	"Slide, toque no cone"
4. Enquanto eles se aproximam cone # 2	"Slide, toque no cone"
5. Enquanto eles se aproximam cone # 1	"Pegar a bola"
6. Depois de ter lançado a bola	"Corra até a linha e jogar a bola no alvo"
7. Quando a criança tem preparado para jogar	"Em volta do cone"
8. Uma vez que a criança tenha ido ao longo da linha de lançamento e está se dirigindo para cone # 2	"Pular"
9. Uma vez que a criança está a meio caminho entre cone # 3 e # 4	"Em volta do cone"
10. Quando a criança está acontecendo ao redor do cone # 4	"1-pé saltos em cada aro"
11. Como o final hop é concluída	"Corra e chutar a bola entre os cones"



adequado Formato

1. Certifique-se de que as crianças estão vestindo calçados e calçados apropriados laços são amarrados.
2. Certifique-se de que as crianças esperando para realizar o curso de obstáculo não interferem com a criança a ser avaliado (ou seja, de pé bem atrás do curso, etc.).
3. A investigação indica que, pelo menos, 2 ensaios de prática seguido de dois ensaios cronometrados são necessárias para assegurar que a pontuação de uma criança de forma mais precisa e fiável reflectir competência do motor durante ambos os ensaios cronometrado / marcados. Se não for possível a completar 4 ensaios por criança (2 práticas, 2 cronometrados / marcados) a pontuação de desempenho do motor pode ser estimada a partir da segunda cronometrado / marcou ensaio (1 prática, 2 cronometrado / marcado).
4. Não use o primeiro ensaio cronometrado / marcou após julgamento apenas 1 prática como há um efeito de aprendizagem significativa na pontuação pista de obstáculos quando a criança tenha concluído o curso de menos de 3 vezes.

Como gravar Obstáculo Score Course

1. O tempo é registada para 0,1 segundo mais próximo por avaliador # 1.
pontuação desempenho da habilidade 2. Motor é gravada por avaliador # 2 utilizando a lista de verificação.
3. 1 ponto é dado para cada critério de desempenho habilidade (pontuação total habilidade é de 14).
4. Sempre que um critério não for cumprido, colocar um "X" na caixa correspondente na folha de pontuação.
5. Se o desempenho da criança da pista de obstáculos é afetado por uma influência externa (por exemplo, alguém fica no caminho, arremesso do avaliador é fora do alvo), o julgamento não é marcado e um novo julgamento seja concluído.



Critérios-chave de avaliação para a Pista de Obstáculos Pontuação

2-pé de salto (2 pontos)

1. 3 saltos consecutivos por 2 pés (1 ponto):
 - Decolar e pousar em ambos os pés ao mesmo tempo.
2. terras de 1 pé em cada aro e não toca aros (1 ponto):
 - Apenas 1 em cada salto aro (há pequenos saltos extras em cima da aterragem),
 - salto limpa a partir de 1 aro para o próximo, sem tocar os aros.

Deslizante (3 pontos)

1. Corpo e os pés alinhada lateralmente quando deslizante numa direcção (1 ponto):
 - Não importa qual criança direcção viaja em primeiro lugar,
 - Levando etapas do pé para o lado, pé de fuga trazido para satisfazer levando pé (lado-stepping)
 - Ombros, quadris e pés todos alinhados, de frente para 90 graus a direcção da viagem,
 - Apenas um ponto está assinalado se a criança desliza na mesma direcção as duas vezes (ou seja, gira 180 graus e enfrenta maneira oposta ao inverter a direcção de deslizamento).
2. Corpo e pé alinhada lateralmente quando deslizamento na direcção oposta (1 ponto):
 - A criança se desloca para trás para o primeiro cone enquanto virada na mesma direcção que a correção lateral inicial,
 - critérios de pontuação mesmos aplicar-se para # 1 acima.

3. Os toques de cone com baixo centro de gravidade e posição atlético (1 ponto):

- Joelhos dobrados,
- Pés afastados,
- Todo o corpo (ou seja, o centro de gravidade) reduz a tocar cone, não só mão, de modo que o tempo não é perdido por de pé ou alterar a posição de correr,
- Se a criança demonstra baixo centro de gravidade e postura atlética, mas perde tocar o cone, o ponto ainda pode ser concedido,
- Se a presença da habilidade motora é demonstrada uma vez e depois ponto pode ser concedido (ou seja, não tem que tocar ambos os cones com postura atlética para obter o ponto),
- Ponto não é concedido: Se a criança toca o cone sem uma postura atlética (por exemplo, se inclina na cintura para tocar cone mas as pernas permanecer em linha reta).

Captura (1 ponto)

1. Pega bola, sem prender contra o corpo (1 ponto):
 - Bola pegou limpa com 1 ou 2 mãos,
 - No uso do corpo para evitar a bola caia no chão,
 - Se a bola cair em qualquer circunstância, o ponto ainda está perdido (por exemplo, mesmo se a criança deixa a bola cair devido a não antecipar o lance).

EXCEÇÃO: Se lance do avaliador era impreciso e foi a única causa da bola ser descartado, a tentativa é anulada e que a criança deve começar a pista de obstáculos novamente desde o início.

Arremesso (2 pontos)**1. Usa lance overhand para bater alvo (1 ponto):**

- Bola bate o alvo,
- Braço vem de trás e mão passa por cima do ombro,
- Usando um lance braço lateral ainda obter o ponto (por exemplo, baseball ou grilo passo de estilo lança).

2. Transferência peso e gira corpo para auxiliar arremesso (1 ponto):

- Braço e ombros seguem o caminho da bola uma vez bola foi lançado,
- O corpo gira os quadris e os ombros,
- Pernas ligeiramente afastadas, e peso é transferido de perna para perna levando para ajudar lance,
- Todo o corpo permanece sob controle e bem equilibrado.

Ir (2 pontos)**1. padrão de pé correto do hop-passo-hop-passo (1 ponto):**

- Levando suplentes da perna.

2. Utiliza braços de forma apropriada (1 ponto):

- Suplentes braços e pernas,
- posição do braço contribui para equilibrar.

1-Pé Hop (2 pontos)**1. Terras em apenas 1-pé em cada aro (1 ponto):**

- Mesmo pé em cada aro.

2. Hops apenas uma vez em cada aro e não toca aros (1 ponto):

- não toque em nenhum dos aros,
- Não pouco mais lúpulo para manter o equilíbrio entre aros.

Pontapé (2 pontos)**1. abordagem suave para chutar a bola entre**

os cones (1 ponto):

- Bola chutada entre os cones ou bola atinge um dos cones,
- padrão de funcionamento contínuo, o tempo bem-julgados de chute,
- abordagem rápida e suave não tem que ser interrompido, a fim de fazer contato com a bola.

2. passo alongado no último passo antes do impacto (1 ponto):

- pé não chutar deliberadamente plantadas para ajudar a precisão do chute,
- comprimento do passo do passo final antes do pé é plantada é mais longo do que os passos anteriores durante a aproximação à bola.



Obstacle Course Folha pontuação

Teste de Localização: _____

Data do teste: _____

Examiner # 1: _____

Examiner # 2: _____

Número ID: _____									
Tempo (s)									
Dois pés salto 3 dois pés saltos dentro e fora do amarelo / roxo / aros azuis									
	Não há saltos extras e sem tocar de aros								
deslizamento	Corpo e os pés estão alinhados para o lado quando deslizante numa direcção								
	Corpo e os pés estão alinhados lateralmente ao deslizar no sentido oposto cone de toque com baixo centro de gravidade e posição atlético								
atraente As capturas bola (sem gotejamento ou aprisionando)									
jogando Usa lance overhand para bater meta									
	peso transferências e gira corpo								
ignorando padrão hop-passo correto									
	Utiliza braços apropriadamente (alterna braços e pernas, braço oscilante para o equilíbrio)								
Um pé pulando Terra em um pé em cada aro									
	Lúpulo, uma vez em cada aro (sem tocar de aros)								
chutar abordagem suave para chutar bola e bateu-alvo									
	stride alongada no último passo antes do impacto								
Total									

Pontuação Obstacle Course

competência do motor é avaliado através do desempenho da pista de obstáculos. Tanto uma contagem de tempo para completar o curso (gama de 1 a 14) e uma avaliação referenciado-critério de desempenho habilidade (intervalo de 0 a 14) são avaliados. O tempo ea pontuação habilidade são atribuídos igual ponderação, como a criança fisicamente mais alfabetizados será capaz de encontrar o equilíbrio ideal entre velocidade e precisão. A pontuação pista de obstáculos é calculado da mesma forma para todas as crianças, independentemente da idade da criança. No entanto, a interpretação ea categoria que a pontuação da criança é posteriormente alinhadas varia com a idade da criança. As crianças mais velhas são esperados para um melhor desempenho do que as crianças mais jovens, então pontuação bruta de uma criança deverá aumentar com a idade. Como resultado, as crianças mais velhas devem atingir uma pontuação mais elevada para ficar dentro da mesma categoria interpretação.

Obstáculo pontuação habilidade curso

A distribuição de pontos entre as competências desempenhadas é a seguinte:

1. 2-pé Ir (intervalo de 0 a 2)
2. deslizante (intervalo de 0 a 3)
3. travamento (intervalo de 0 a 1)
4. arremesso (intervalo de 0 a 2)
5. Skipping (intervalo de 0 a 2)
6. 1-pé Hop (intervalo de 0 a 2)
7. que retrocede (intervalo de 0 a 2)

A pontuação habilidade é simplesmente o número total de habilidades que foram realizados corretamente, então a pontuação habilidade irá variar de 0 a 14.

Obstáculo pontuação tempo claro

Usando dados CAPL coletados anteriormente, as normas de tempo para o tempo de desempenho pista de obstáculos foram calculados e, em seguida, dividido em 14 categorias, cada uma das quais é atribuído um valor numérico. vezes mais rápido é atribuído um valor mais elevado.

Tempo (seg)	Ponto
<14	14
14 <15	13
15 <16	12
16 <17	11
17 <18	10
18 <19	9
19 <20	8
20 <21	7
21 <22	6
22 <24	5
24 <26	4
26 <28	3
28 <30	2
≥ 30	1

* * Com base em dados recolhidos pelo HALO equipa de investigação

Ao calcular o curso geral obstáculo marcar o tempo e pontuação habilidade do **MESMO** julgamento deve ser usado. A pontuação total do curso obstáculo é calculado da seguinte forma:

calculando A pontuação geral Obstacle Course

Índice de tempo (intervalo de 1 a 14)	+	Pontuação habilidade (intervalo de 0 a 14) =	Pontuação Total Obstacle Course (intervalo 1 a 28)	=	Melhor Avaliação de Ensaio 1 e Ensaio 2 x 1,5 (intervalo de 1,5 a 42)
--	---	---	--	---	---

* * A maior pontuação geral pista de obstáculos deve ser usada para interpretar resultados do curso de obstáculo da criança ou para calcular uma pontuação de competência física.

interpretação Obstacle Course Scores

	começo	progredindo	alcançar	primando
Meninos e Meninas (tempo e pontuação habilidade combinados)				
8 anos	<14	14 a 18	> 18 a 23 de	> 23
9 anos	<17	17 a 21	> 21 a 24	> 24
10 anos	<19	19 a 23	> 23 a 26	> 26
11 anos	<20	20 a 24	> 24 a 27	> 27
12 anos	<21	21 a 24	> 24 a 27	> 27

* * Com base em dados recolhidos pelo HALO equipa de investigação

Mensagens para Obstacle Course Scores

começando: Vocês estão começando a viagem no sentido de alcançar todas as habilidades de movimento necessários para um estilo de vida fisicamente ativo. Divirta-se mais e ser mais saudável, praticando habilidades de um de cada vez, como correr, saltar, correr, pegando, jogando, pulando, pulando e chutando.

progredindo: Você está progredindo no sentido de alcançar todas as habilidades de movimento necessários para um estilo de vida fisicamente ativo. Sua pontuação de habilidades motoras é semelhante a outras crianças da sua idade. Divirta-se mais e ser mais saudável, praticando as seguintes habilidades uma de cada vez durante a execução: saltar, correr, pegando, jogando, pulando, pulando e chutando.

alcançar: Você está conseguindo as orientações recomendadas para habilidades de movimento. Isso significa que sua pontuação de habilidades motoras está relacionada com benefícios para a saúde. Manter o excelente trabalho por praticar as seguintes competências, um após o outro durante a execução: saltar, correr, pegando, jogando, pulando, pulando e chutando.

excelência: Parabéns, você está fazendo um grande trabalho na execução de habilidades de movimento. Isso significa que sua pontuação de habilidades motoras está relacionada a uma série de benefícios para a saúde. Continue com o ótimo trabalho!

Condicionamento aeróbico: Fitnessgram 15 m / 20m PACER (Progressive aeróbico Cardiovascular Endurance Run) (Meredith & Welk, 2010)

Objetivo:

Para avaliar a resistência
cardiorrespiratória

Justificativa:

aptidão cardiorrespiratória
contribui para saber se deve ou
não as crianças têm a resistência
necessária para separar tomar em
jogos ativos



Como se preparar para o teste

Equipamento / Espaço necessário:

- Fita métrica
- fita piso do ginásio
- ginásio espaço (15 m ou 20 m marcado
curso mais espaço [1,5 m] para
transformar em cada extremidade)
- Estéreo com CD player
- "Fitnessgram PACER" CD
- 20 cones

Como administrar o teste

Explicar o teste para a criança como se segue: "Por favor, certifique-se de que seus laços são amarrados firmemente. Nesta estação estamos pedindo-lhe para executar, desde que você puder. Haverá um CD de jogo que irá emitir um sinal sonoro. Uma vez que você ouvir o primeiro sinal sonoro pode deixar este lado e você deve chegar ao outro lado antes do próximo sinal sonoro. Assim que você ouvir o próximo sinal sonoro você correr de volta para este lado. Toda vez que você ouvir um sinal sonoro de executar o outro lado. Se você chegar à linha antes do sinal sonoro, você deve esperar até que você ouvir o próximo sinal sonoro antes de correr de volta. Os sinais sonoros irá gradualmente chegar mais rápido então você tem que correr mais rápido para manter-se. Nós queremos que você continue indo contanto que você pode obter para o outro lado antes de ouvir o próximo sinal sonoro. Você precisa mesmo ritmo para que você não fique muito cansado muito rápido. O primeiro nível é fácil para que você não corra muito rápido no início. Se você correr muito rápido no início você vai se cansar muito rapidamente e não alcançar o melhor nível que você puder.

instruções para o participante

1. Coloque em uma posição em execução e certifique-se de que você está atrás da linha de partida.
2. Ao som do primeiro bip você deve decolar mais rapidamente possível para garantir que você cruzar a linha para o outro lado antes que o som do próximo sinal sonoro.
3. Uma vez que você chegar lá, vire-se e esperar o próximo sinal sonoro.
4. Assim que você ouvir o próximo sinal sonoro começar a correr novamente para voltar para o outro lado. Cada minuto os bipes vai ficar mais rápido e mais rápido.
5. Quando ouvir um sinal sonoro triplo, isto diz-lhe que você tenha concluído um nível e os sinais sonoros estão prestes a ficar um pouco mais rápido.
6. Não parar de correr quando ouvir este bip-mantê triplo correndo!
7. **Continuar a executar e para trás até que você não é capaz de fazê-lo sobre a linha**
antes do próximo sinal sonoro.
8. Vamos dar-lhe um aviso a primeira vez que você não atravessar a linha no tempo.
9. Quando avisá-lo que você precisa para ir mais rápido, imediatamente virar e correr de volta para a linha seguinte.
10. A segunda vez que você não torná-lo sobre a linha antes do sinal sonoro tiver terminado.
11. Lembre-se você quiser manter o máximo de tempo possível, para levá-lo fácil para o primeiro par de velocidades.
Não tente correr muito rápido durante o primeiro nível.

adequado Formato

Demonstrar o teste para a criança, jogando a gravação e execução de 3 ou 4 corridas.

1. As crianças partem em 15 m / 20 m de distância em um ritmo que aumenta.
2. 1-pé deve cruzar a linha pelo tempo que o sinal sonoro.
3. As crianças devem aguardar o sinal sonoro antes de correr na outra direção.
4. A primeira vez que uma criança não chega a linha antes do sinal sonoro, ele / ela deve parar e imediatamente virar e continuar funcionando.
5. Crianças parar logo que eles não conseguem alcançar a linha de uma segunda vez.
6. Uma vez que as crianças tenham concluído o shuttle run, garantir que eles esfriar por andando por aí. Se uma segunda avaliador está disponível eles devem monitorar as crianças para garantir que eles esfriar corretamente.

* Que o contador é uma actividade de eliminação. Documentar a volta # da criança quando eles perderam 2 bips. Ao avaliar um grupo de crianças, permitindo que as crianças para continuar correndo depois de terem perdido 2 bips faz com que as diferenças no desempenho menos óbvio para os participantes. Isso pode contribuir para um ambiente social mais favorável para a avaliação.

Como Grave o Score

1. A execução de uma extremidade à outra (15 m ou 20 m de distância) é um colo
- 2. Anote o número de voltas completadas pela criança**
3. Conte a primeira volta não foi concluída antes do sinal sonoro, mas não o segundo
4. corpo não precisa fazer a linha, enquanto o pé está na linha

15 m / 20 m PACER Folha pontuação

Data do teste: _____

Teste de Localização: _____

Duração do teste: • 15 m • 20 m

IDENTIDADE #	Avaliador	faixa	voltas completadas

Pontuação Resistência cardiorrespiratória

Cardiorespiratory resistência é medida através do ensaio de 15 m / 20 m PACER (beep). Se o teste PACER foi realizado ao longo de 15 m, seguida pontuações pode ser convertido para o marcador 20 m utilizando a tabela no Apêndice

E. A pontuação componente é então determinada a partir da tabela abaixo. Percentis são baseadas em dados por Carrel et al. (2012).

20m PACER (voltas)	Pontuação composta
> 44	42
31-44	31,5
19 a <31	21
<19	10,5

** Com base em dados de Carrel et al. (2012)

interpretação 20 m Pontuações PACER

	começo	progredindo	alcançar	primando
Rapazes (medidas em 20 m) voltas				
8 anos	<12	12 a 23	> 23 a 34	> 34
9 anos	<13	13 a 26	> 26 a 38	> 38
10 anos	<17	17 a 29	> 29-41	> 41
11 anos	<15	15 a 28	> 28 a 42	> 42
12 anos	<19	19 a 32	> 32-44	> 44

** Com base em dados de Carrel et al. (2012)

	começo	progredindo	alcançar	primando
Raparigas (medidas em 20 m) voltas				
8 anos	<12	12 a 24	> 24-37	> 37
9 anos	<12	12 a 25	> 25-37	> 37
10 anos	<15	15 a 27	> 27 a 38	> 38
11 anos	<14	14 a 26	> 26-37	> 37
12 anos	<15	15 a 29	> 29 a 43	> 43

** Com base em dados de Carrel et al. (2012)

Mensagens Cardiorrespiratórias

Endurance Scores

começando: Vocês estão começando a viagem no sentido de alcançar o número de voltas PACER necessários para um estilo de vida fisicamente ativo. Divirta-se mais e ser mais saudável, tentando aumentar o tempo que você andar e correr tanto quanto possível. Quanto mais você mover o melhor.

progredindo: Você está progredindo no sentido de atingir o número de voltas PACER recomendadas. Sua pontuação PACER é semelhante a outras crianças da sua idade. Divirta-se mais e ser mais saudável, aumentando a quantidade de tempo que você executar, tanto quanto possível.

alcançar: Está alcançar os níveis recomendados de voltas PACER. Isso significa que sua pontuação PACER está relacionada com benefícios para a saúde. Manter o excelente trabalho funcionando por longos períodos de tempo.

excelência: Parabéns, você fez um ótimo trabalho no ônibus PACER prazo. Sua pontuação está relacionada a uma série de benefícios para a saúde. Continue com o ótimo trabalho!



Composição Corporal: Avaliação da Altura (CSEP, 2013)

Objetivo:

Para medir a altura de pé

Justificativa:

A relação entre a altura e o peso proporciona uma indicação da composição corporal, que está associada a muitos resultados de saúde



Como se preparar para o teste

Equipamento / Espaço necessário:

- Stadiometer colocado em uma área lisa, piso plano

Preparação:

- Coloque o estadiômetro em uma seção lisa, nível do piso
- Garantir stadiometer é vertical
- Garantir que as crianças tenham removido calçado (meias são mantidos on) e headwear (por exemplo, chapéus, cabelo elástica)

Como administrar o teste

Explicar o teste, demonstrando a posição correcta e que descreve o ensaio como se segue: "Vamos ver o quão alto você é. Tire os sapatos e ficar com os calcanhares de volta contra a plataforma com os pés juntos. Fique em pé e olhar para a frente. Deixe os braços pendurar livremente ao seu lado. Em seguida, tomar uma respiração profunda enquanto eu colocar o braço de medição para baixo assim que repousa sobre sua cabeça."

equipamento alternativo

Se a sua organização não tem um estadiômetro, você pode garantir uma fita métrica na parede e tomar a medida da altura seguindo o mesmo protocolo usando uma medida do ângulo direito contra a parede que se estende até a coroa da cabeça.

instruções para o participante

1. Estar em linha reta, sem seus sapatos com os braços pendurados ao seu lado, pés juntos e os calcanhares e costas em contato com a ferramenta de medição de altura.
2. Olhe para a frente, de pé para cima e tomar uma respiração profunda enquanto a medição é feita.
3. O avaliador irá baixar a sua cabeça de modo que sua cabeça está na posição adequada.

adequado Formato

1. A cabeça de criança menor de modo que é no plano de Frankfurt (linha horizontal a partir do ouvido canal para a borda inferior da órbita do olho, paralela ao chão).
2. cabeceira Lower até que deprime o cabelo e fique em contato firme com a cabeça.
3. Verifique para garantir que os saltos da criança permanecer em contato com chão ea cabeça permanece nível.
4. Altura deve ser gravado sem qualquer feedback relacionado com a medição.



Frankfort Plane

Como Grave o Score

1. altura da ficha com a aproximação de 0,1 cm separadamente para cada ensaio.
2. 2 ensaios são realizados; a medida da altura final é a média dos 2 ensaios.
3. Se a diferença entre os 2 ensaios é mais do que 0,5 cm, em seguida, uma terceira medição deve ser feita, e os 2 ensaios mais próximos deve ser calculada a média para se obter uma medição da altura final.

Altura **Folha pontuação**

Data do teste: _____

Teste de Localização: _____

Fique sobre a plataforma com os pés juntos e os calcanhares contra a parte de trás da plataforma. Deixe os braços em seus lados. Respire fundo em quando a medição é feita.

IDENTIDADE #	Avaliador	Ensaio 1 (0,1 cm)	Ensaio 2 (0,1 cm)	Ensaio 3 (0,1 cm; se necessário)

Composição Corporal: Avaliação de Peso (CSEP, 2013)

Objetivo:

Para medir a massa corporal

Justificativa:

A relação entre a altura e o peso proporciona uma indicação da composição corporal, que está associada a muitos resultados de saúde



Como se preparar para o teste

Equipamento / Espaço necessário:

- Escala de peso
- Suave, Área nível de escala

Preparação:

- Coloque a escala em uma seção lisa, nível do piso
- Garantir que as crianças tenham removido calçado (meias são mantidos em) e estão vestidos com roupas leves
- Se exigido pela sua organização, você pode cobrir a tela para que as crianças não podem ver os resultados da medição

Como administrar o teste

Explicar o teste para a criança, demonstrando que eles estão a fazer e **descrevendo o teste da seguinte forma:** "Nesta estação, vamos ver o quanto você pesa. Tudo que você tem a fazer é tirar os sapatos (você pode manter suas meias) e está na escala com os dois pés. Fique quieto por alguns segundos até que eu diga que você é feito. Ninguém além de mim verá o número."

instruções para o participante

1. Fique na escala com os dois pés e manter ainda até que eu diga que você é feito.

adequado Formato

1. Certifique-se que a escala está no plano duro e nível da superfície.
2. As crianças devem estar com roupas leves e sem calçados.
3. Tome 1 medição se utilizando uma balança digital. Por razões de consistência, tomar 2 medições se usando uma balança mecânica e utilizar a média dos dois resultados como o peso final. Se as duas pontuações diferirem em mais de 0,5 kg, de tomar uma terceira medição e utilizar a média dos dois pesos mais próximos como a pontuação final.
4. O peso deve ser gravado sem dar qualquer feedback relacionado com a medição.
5. Se desejar, vista do participante da saída de escala pode ser obscurecida para que a criança a ser medido não sabe o resultado.

Como Grave o Score

1. Grave o peso para os 0,1 kg.



Peso Folha pontuação

Data do teste: _____

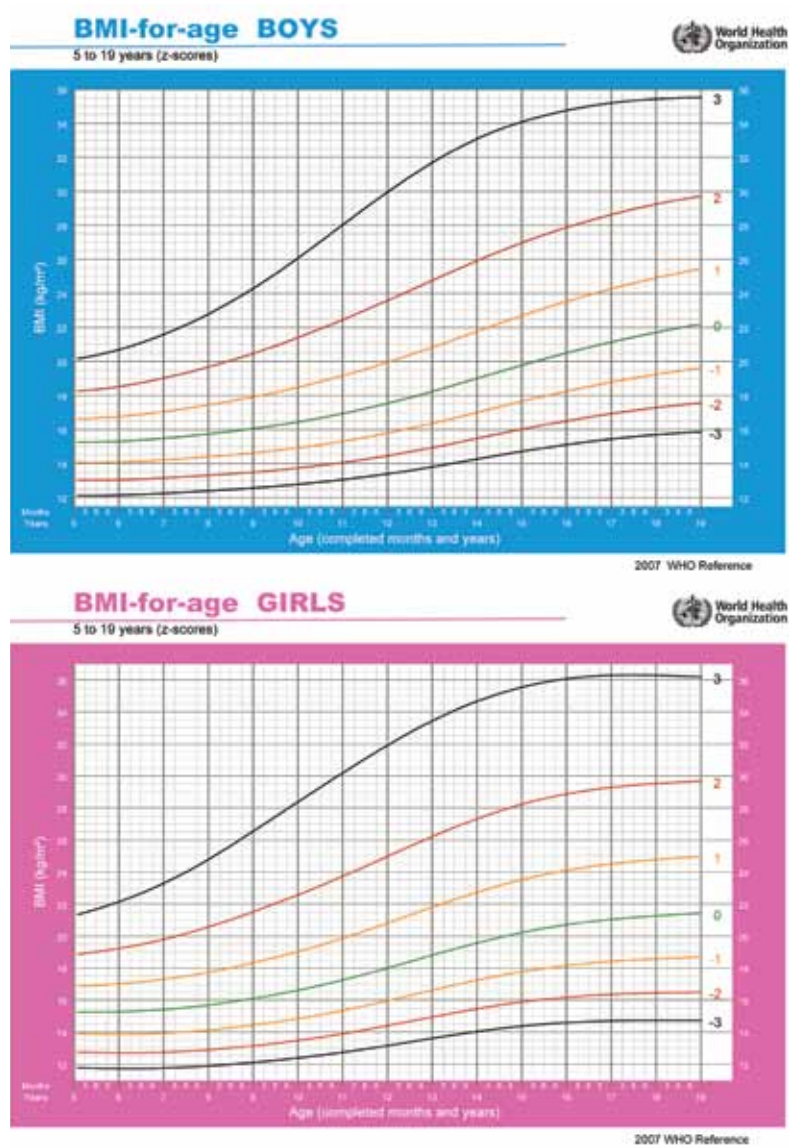
Teste de Localização: _____

Está na escala com os dois pés e manter ainda até que eu diga que você é feito.

IDENTIDADE #	Avaliador	Ensaio 1 (0,1 kg)	Ensaio 2 (0,1 kg)	Ensaio 3 (0,1 kg; se necessário)

calculando Os resultados do índice de Massa Corporal

índice de massa corporal (IMC) é calculado usando a seguinte fórmula: **Índice de Massa Corporal = peso (kg) / [altura (m)]²**. Os dados brutos de IMC são convertidos para idade e sexo z-scores, porque as alterações de composição corporal como as crianças crescem e amadurecem. Os escores z de IMC abaixo indicados são baseados na Organização Mundial da Saúde (OMS) referências de crescimento. Para calcular uma z-score usar os gráficos da OMS (disponível em http://www.who.int/growthref/who2007_bmi_for_age/en/index.html) para procurar o z-score para cada criança com base na idade, o sexo da criança e IMC.



pontuação da componente IMC

IMC-z pontuação	Correspondente categoria OMS	Pontuação componente
> 2,0	Obeso	5
> 1,0 a <2	Excesso de peso	12
≥ -2,0 a <1,0	Recomendado	17
≥ -3 a <-2,0	magreza	10
<-3,0	magreza grave	3

** Baseado em padrões da OMS

interpretação Índice de Massa Corporal (IMC) com base no IMC calculado Z-Scores

	começo	progredindo	alcançar	primando
Boys (medidos em kg / m²)				
8 anos < 12,4 ou > 19,7	≥ 12,4 a <13,3	> 17,4 a <19,7	≥ 13,3 para <17,4	
9 anos < 12,6 ou > 20,5	≥ 12,6 a <13,5	> 17,9 para <20,5	≥ 13,5 para <17,9	
10 anos < 12,8 ou > 21,4	≥ 12,8 a <13,7	> 18,5 a <21,4	≥ 13,7 a <18,5	
11 anos < 13,1 ou > 22,5	≥ 13,1 a <14,1	> 19,2 para <22,5	≥ 14,1 a <19,2	
12 anos < 13,4 ou > 23,6	≥ 13,4 para <14,5	> 19,9 para <23,6	≥ 14,5 para <19,9	

** Baseado em padrões da OMS dentro de cada idade para o primeiro mês de cada grupo etário

	começo	progredindo	alcançar	primando
Raparigas (medidos em kg / m²)				
8 anos < 11,9 ou > 20,6	≥ 11,9 para <12,9	> 17,7 para <20,6	≥ 12,9 a <17,7	
9 anos < 12,1 ou > 21,5	≥ 12,1 a <13,1	> 18,3 para <21,5	≥ 13,1 a <18,3	
10 anos < 12,4 ou > 22,6	≥ 12,4 a <13,5	> 19,0 para <22,6	≥ 13,5 para <19,0	
11 anos < 12,7 ou > 23,7	≥ 12,7 a <13,9	> 19,9 para <23,7	≥ 13,9 a <19,9	
12 anos < 13,2 ou > 25,0	≥ 13,2 a <14,4	> 20,8 para <25,0	≥ 14,4 a <20,8	

** Baseado em padrões da OMS dentro de cada idade para o primeiro mês de cada grupo etário

Mensagens para Índice de Massa Corporal Scores

começando: índice de massa corporal só pode fornecer uma estimativa geral dos benefícios de saúde que são susceptíveis de alcançar. Converse com seu médico para descobrir se uma pontuação de "começo" índice de massa corporal é exato para você. Seu médico também pode fornecer mais informações sobre seus benefícios e riscos à saúde.

progredindo: índice de massa corporal só pode fornecer uma estimativa geral dos benefícios de saúde que são susceptíveis de alcançar. Fale com o seu médico para saber se um "progredindo" pontuação do índice de massa corporal é preciso para você. A "progredindo" pontuação do índice de massa corporal está associada com alguns benefícios para a saúde.

alcançar: índice de massa corporal só pode fornecer uma estimativa geral dos benefícios de saúde que são susceptíveis de alcançar. Fale com o seu médico para saber se um "alcançar" pontuação do índice de massa corporal é preciso para você. Um "alcançar" pontuação do índice de massa corporal está associada com muitos benefícios para a saúde.

excelência: índice de massa corporal só pode fornecer uma estimativa geral dos benefícios de saúde que são susceptíveis de alcançar. Fale com o seu médico para saber se um "excelência" pontuação do índice de massa corporal é preciso para você. Um "excelência" pontuação do índice de massa corporal está associada com a maioria dos benefícios de saúde.



Composição Corporal: Avaliação da circunferência da cintura (CSEP, 2013)

Objetivo:

Para medir a circunferência da cintura

Justificativa:

A circunferência da cintura reflete a deposição de gordura na área abdominal. distribuição de gordura abdominal está associada a muitos resultados de saúde



Como se preparar para o teste

Equipamento / Espaço necessário:

- Fita métrica (cm)
- Pinos de roupa ou clipe
- Marcador para marcar marcos (* sempre usar marca-texto que será fácil lavar e é perfume livre e hipoalergênico)
- tela de privacidade para a área de teste

Preparação:

- Erigir uma tela de privacidade para que a medição pode ser tomada em privado
- Garantir que as crianças estão vestidas com roupas leves com uma camisa separada e calções / calças (ou seja, não um collant de uma peça ou vestido)
- Sempre tem 2 avaliadores presentes sempre que uma criança está atrás da tela de privacidade

Como administrar o teste

Explicar o teste para a criança, demonstrando em si mesmo primeiro, enquanto **descrevendo o teste da seguinte forma:** "Nesta estação vamos medir em torno de sua cintura. Vou pedir-lhe para levantar sua camisa para que eu possa medir sua cintura e não suas roupas. Vou usar pinos de roupa para fixar sua camisa para fora do caminho. Você me mostra onde seu osso do quadril é apontando. Vou fazer uma pequena marca em seu corpo com o marcador, mas não se preocupe - ele lava fora muito facilmente! Então vamos fazer a mesma coisa do outro lado. Finalmente vou colocar a fita em torno de você, por isso é ao longo dos pontos. Então eu vou pedir-lhe que deixe seus braços pendurar para baixo, ficar em pé, olhar em frente e respirar e relaxar enquanto eu fazer a medição."

instruções para o participante

1. Você levanta sua camisa para fora do caminho para que eu possa medir a sua cintura e não suas roupas.
2. Vou usar os pinos de roupa para segurar sua camisa para fora do caminho.
3. Aponte para onde seu osso do quadril é e eu vou desenhar um pequeno ponto.
4. Agora vamos fazer a mesma coisa do outro lado.
5. Agora estamos prontos para medir. Vou colocar a fita em torno de você para que ele cobre os pontos.
6. Agora deixe seus braços pendurar para baixo em seus lados, ficar de pé e olhar para a frente.
7. Inspire e depois expire e relaxe enquanto eu fazer a medição.

adequado Formato

1. A criança está em posição relaxada com os pés largura dos ombros.
2. Ter a criança arregaçar sua própria camisa para que a cintura é exposto. Fixe a camisa na posição enrolada com pinos de roupa.
3. Ter o ponto de criança para o topo da sua crista ilíaca (ou a parte superior do osso do quadril). O osso da anca pode ser localizado por prensagem contra o osso da anca superior direita até que o topo do osso da anca é encontrado. Confirmar a localização pela palpação do osso do quadril si mesmo. Certifique-se de confirmar com a criança que este é apropriado.
4. Marque o topo da crista do osso do quadril. Repita o marco para que ambos os lados esquerdo e direito são marcadas.
5. Peça à criança para segurar os braços ligeiramente para a frente (ângulo de 45 graus), com as palmas viradas para dentro.
6. Standing no lado direito da criança, posicione a fita métrica em torno do abdômen para que a borda inferior da fita de medição está no nível do marco.
7. Certifique-se de fita métrica está em um plano horizontal entre as duas marcas. Se lá é uma diferença visível entre as marcas, use a marca no lado direito como o guia para garantir que a fita métrica é paralelo ao chão.
8. O perímetro da cintura deve ser gravada sem qualquer feedback relacionado para a medição.



Como Grave o Score

1. Fita métrica deve caber confortavelmente em torno do abdômen, sem causar recuo para a pele.
2. Uma vez que a fita está na posição, pedir ao participante para colocar ambos os braços ao longo do lado do corpo de uma forma descontraída e respirar normalmente.
3. Medida no final de uma expiração normal, enquanto os olhos do avaliador estão no mesmo nível que a fita métrica.
4. Grave a primeira pontuação ao mm mais próximo.
5. Retire a fita métrica do participante e, em seguida, colocá-lo em posição uma segunda vez, usando os mesmos marcos no topo da crista ilíaca.
6. Registre a segunda pontuação ao mm mais próximo.
7. O resultado da circunferência da cintura é a média das 2 medições.
8. Se a diferença entre as medições 2 é maior do que 0,5 cm, em seguida, uma terceira medição é feita e os 2 ensaios mais próximos se a média para dar uma contagem final a circunferência da cintura.



Circunferência da cintura **Folha pontuação**

Data do teste: _____

Teste de Localização: _____

IDENTIDADE #	Avaliador	Ensaio 1 (0,1 cm)	Ensaio 2 (0,1 cm)	Ensaio 3 (0,1 cm; se necessário)



Pontuação Circunferência da cintura

A circunferência da cintura pontuação da componente

Circunferência da cintura (cm)	Classificação	Pontuação componente
> 84,9	Obeso	5
75-84,9	Excesso de peso	11
50-74,9	Recomendado	17
<50	magreza	11

** Com base em dados recolhidos pelo HALO equipa de investigação

interpretação Circunferência da cintura

Uma grande circunferência da cintura tem maiores riscos para a saúde e, portanto, é marcado o menor (início). A circunferência da cintura muito pequena também está associada com riscos para a saúde (progridindo). Um maior do que a circunferência média da cintura é pontuado mais alto do que as duas circunferências da cintura grandes e pequenas (atingir). A circunferência da cintura recomendado é a melhor pontuação possível (excelência).

	começo	progridindo	alcançar	primando
Rapazes (medido em centímetros)				
8 anos	> 79	65 a 79 ou < 47	47 a 52 ou 61 a <65	> 52 a <61
9 anos	> 82	73 a 82 ou < 53	53 a 58 ou 68 a <73	> 58 a <68
10 anos	> 86	75-86 ou < 56	56 a 61 ou 70 a <75	> 61 a <75
11 anos	> 95	81-95 ou < 57	57 a 63 ou 75 a <81	> 63 a <75
12 anos	> 95	85 a 95 ou < 57	57 a 65 ou 77 a <85	> 65 a <77

** Com base em dados recolhidos pelo HALO equipa de investigação

	começo	progredindo	alcançar	primando
Meninas (medido em centímetros)				
8 anos	> 79	65 a 79 ou < 47	47 a 52 ou 61 a <65	> 52 a <61
9 anos	> 79	71-79 ou < 51	51 a 56 ou 66 a <71	> 56 a <66
10 anos	> 90	84 a 90 ou < 54	54 a 62 ou 77 a <84	> 62 a <77
11 anos	> 90	84 a 90 ou < 57	57 a 64 ou 77 a <84	> 64 a <77
12 anos	> 100	84-100 ou < 59	59 a 64 ou 78 a <84	> 64 a <78

* * Com base em dados recolhidos pelo HALO equipa de investigação

Mensagens para Circunferência da Cintura

começando: A circunferência da cintura só pode fornecer uma estimativa geral dos benefícios de saúde que são susceptíveis de alcançar. Converse com seu médico para descobrir se um "começo" score circunferência da cintura é preciso para você. Seu médico também pode fornecer mais informações sobre seus benefícios e riscos à saúde.

progredindo: A circunferência da cintura só pode fornecer uma estimativa geral dos benefícios de saúde que são susceptíveis de alcançar. Fale com o seu médico para saber se um "progredindo" score circunferência da cintura é preciso para você. A "progredindo" score circunferência da cintura está associada com alguns benefícios para a saúde.

alcançar: A circunferência da cintura só pode fornecer uma estimativa geral dos benefícios de saúde que são susceptíveis de alcançar. Fale com o seu médico para saber se um "alcançar" pontuação do índice de massa corporal é preciso para você. Um "alcançar" pontuação do índice de massa corporal está associada com muitos benefícios para a saúde.

excelência: A circunferência da cintura só pode fornecer uma estimativa geral dos benefícios de saúde que são susceptíveis de alcançar. Fale com o seu médico para saber se um "excelência" score circunferência da cintura é preciso para você. Um "excelência" score circunferência da cintura está associada com a maioria dos benefícios de saúde.

Musculoskeletal Fitness: Avaliação da força de preensão (CSEP, 2013)

Objetivo:

Para medir a força de preensão estática

Justificativa:

A força de preensão é um indicador de força superior do corpo



Como se preparar para o teste

Equipamento / Espaço necessário:

- Punho dinamômetro ajustado ao tamanho da mão da criança
- Espaço para as crianças para segurar dinamômetro com o braço estendido um pouco longe do corpo

* Se a sua organização não possuir um dinamômetro, verifique com uma aptidão ou programa de atividade física em uma faculdade, universidade ou clube de fitness local para inquirir sobre a possibilidade de pedir um dinamômetro para a avaliação

Como administrar o teste

Demonstrar o procedimento de teste, proporcionando a seguinte explicação: "Leve a máquina para a palma da sua mão e segurá-la para que a escala está virado para fora. Certifique-se de que você está segurando a máquina entre a base do seu polegar e os dedos. Mantenha o seu braço para que ele seja reto e pendurado ao seu lado. Seu braço não deve tocar o seu lado e ele deve ser o mais reto possível. Com o controle, gradualmente apertar o punho tão duro como você pode, enquanto lentamente dizendo a palavra 'espremer'."

instruções para o participante

1. Segure a alça com apenas uma mão.
2. Mantenha seu braço reto e mantenha-o longe de seu corpo.
3. Não deixe o punho ou a mão tocar seu corpo.
4. espremer lentamente a alavanca de tão duro como você pode ao mesmo tempo dizendo a palavra "squeeze".

adequado Formato

1. A criança está na posição vertical.
2. Dinamômetro realizada na mão apropriada com tester virado escala.
3. Braço devem ser retas e um pouco longe do corpo, de modo que as mãos e dinamômetro não toque corpo.
4. pulso de dinamômetro deve ser entre os dedos ea palma da mão na base do polegar.
5. Ajuste dinamômetro de modo que segunda articulação dos dedos é em um ângulo direito quando agarrando.
6. Dinamômetro realizada em linha com o antebraço ao nível da coxa.
7. Criança aperta dinamômetro firme e gradualmente construir até a força máxima.
8. Criança exala enquanto lentamente dizendo a palavra "squeeze".

Como Grave o Score

1. pontuação registro para 0,5 kg mais próximo.
2. 2 ensaios com cada mão (mãos alternados entre cada ensaio).
3. Combine pontuação máxima para cada mão para calcular a pontuação total.
4. Se o formulário apropriado não for usado, não marcam resultado.



A força de preensão **Folha pontuação**

Data do teste: _____

Teste de Localização: _____

IDENTIDADE #	Avaliador	Ensaio 1 (0,5 kg)		Ensaio 2 (0,5 kg)	
		Esquerda	Certo	Esquerda	Certo

Pontuação A força de preensão

Força de preensão pontuação da componente

pontuação força de preensão, conforme detalhado no Inquérito medidas de saúde canadense (2010) é calculada utilizando a fórmula:

$$\text{Total de força de preensão (kg)} = \text{pontuação mão esquerda} + \text{max pontuação mão direita max}$$

Força total aderência é usado para determinar a pontuação da componente força de preensão. escores dos componentes diferentes para meninos e meninas. Os critérios de pontuação são os seguintes:

força total aderência	pontuação da componente
> 45	17
39 a 45	12
33 a <39	7
<33	2

* * Baseado em dados de Ciclos 1 e 2 do CHMS para 12 anos meninos



interpretação Aderência força Scores

	começo	progredindo	alcançar	primando
Rapazes (medida em kg)				
8 anos	<21	21 a 25	> 25 a 28	> 28
9 anos	<24	24 a 27	> 27 a 31	> 31
10 anos	<26	26 a 31	> 31 a 36	> 36
11 anos	<31	31 a 37	> 37 a 43	> 43
12 anos	<33	33 a 39	> 39 a 45	> 45

** Com base em dados de Ciclos 1 e 2 do CHMS

	começo	progredindo	alcançar	primando
Meninas (medida em kg)				
8 anos	<19	19 a 21	> 21 a 24	> 24
9 anos	<20	20 a 24	> 24 a 28	> 28
10 anos	<25	25 a 28	> 28 a 32	> 32
11 anos	<29	29 a 34	> 34 a 39	> 39
12 anos	<36	36 a 40	> 40 a 44	> 44

** Com base em dados de Ciclos 1 e 2 do CHMS



Mensagens por força de preensão Scores

começando: Vocês estão começando a viagem no sentido de alcançar a força de preensão necessária para um estilo de vida fisicamente ativo. Divirta-se mais e ser mais saudável, fazer flexões de seus joelhos ou balançando as barras de macaco para ajudar seus braços para ficar mais forte.

progredindo: Você está progredindo no caminho para ter a força de preensão necessária para benefícios de saúde. Sua pontuação de força de preensão é semelhante a outras crianças da sua idade. Divirta-se mais e ser mais saudável, fazer flexões de seus joelhos ou subir em ou pendurado nas barras de macaco para construir a sua força.

alcançar: Está alcançar os níveis recomendados de força de preensão. Isso significa que sua pontuação está associada a benefícios para a saúde. Mantenha o grande trabalho tentando fazer flexões de seus pés em vez de seus joelhos.

excelência: Parabéns, você fez um ótimo trabalho no teste de força de preensão. Isso significa que sua pontuação está associada a uma série de benefícios para a saúde! Continue com o ótimo trabalho!



Avaliação Plank do torso de Força (Boyer et al., 2013)

Objetivo:

Para avaliar a resistência muscular torso

Justificativa:

Torso resistência e força são relacionadas com a saúde traseira, a capacidade de estabilizar o corpo, e a função de ambos os membros superiores e inferiores



Como se preparar para o teste

Equipamento / Espaço necessário:

- Mat que é maior do que o corpo da criança
- Cronômetro que mede a intervalos de 1 segundo

Preparação:

- Coloque o tapete no chão
- As crianças devem estar em roupa que permite que a posição do tronco e pernas para ser avaliada com precisão. Aconchegar em camisas e vestindo shorts ou calças em vez de calças largas são recomendados.

Como administrar o teste

Demonstrar o procedimento de teste, proporcionando a seguinte explicação: "Tuck em sua camisa para que eu possa ver onde suas costas e corpo são durante o teste. Comece para baixo em suas mãos e joelhos. Então vá de suas mãos em seus cotovelos para que os cotovelos estão diretamente sob seus ombros. Tocar os cotovelos com as pontas dos dedos da mão oposta. Em seguida, desdobre seus braços e mantenha as mãos juntas contra o chão. Quando os cotovelos e as mãos estão na posição adequada, levante os joelhos e estique as pernas para que apenas os dedos dos pés estão no chão. Enrolar os dedos dos pés sob seus pés e mantenha os pés juntos. Olhe para suas mãos e fazer uma linha reta perfeita com o seu corpo. Uma vez que seu corpo é reto e do chão de seus dedos para os cotovelos o tempo vai começar. Nós queremos que você mantenha esta posição por tanto tempo quanto puder. Tente o seu melhor para não deixar que seus quadris ou ombros sag para baixo ou levantar seus quadris subindo no ar. Certifique-se de seus cotovelos e pés ficar na esteira. Você vai ter uma prática curta para que você saiba a posição que você tem que manter. Depois disso, vamos tempo que você. Se o seu corpo se dobra damos-lhe uma dica para que você pode endireitar-se novamente, mas a segunda vez que você dobrar vamos parar timing."

instruções para o participante

1. Comece em suas mãos e joelhos.
2. magre em seus cotovelos e dobrar os braços para que as pontas dos dedos tocam os cotovelos.
 - Quando o espaçamento cotovelo correcta é conseguido com ombros directamente acima dos cotovelos.
3. Dobre suas mãos contra o chão e mover os dedos dos pés para trás de modo que você pode endireitar as pernas.
4. Olhe para suas mãos e fazer uma perfeita linha reta de sua cabeça, através de seus ombros e quadris para os tornozelos.
 - a posição do corpo correcto, conforme necessário.
5. Você se sente como seu corpo é reta de seus tornozelos para sua cabeça?
6. Você pode relaxar, mas lembre-se como que a posição do corpo em linha reta sentia.
 - A tentativa de teste para executar a posição correcta do corpo não deve exceder 30 segundos. A avaliação real deve ocorrer somente após um período de descanso adequado que é pelo menos 4 vezes mais tempo necessário para alcançar e manter a posição correcta durante a tentativa de julgamento.
7. Desta vez eu estou indo para o tempo quanto tempo você pode manter o seu corpo perfeitamente em linha reta. Inclinar-se sobre os cotovelos e dobrar os braços para que as pontas dos dedos tocam os cotovelos.
8. Dobre suas mãos contra o chão e estique as pernas.
9. Olhe para suas mãos e fazer uma linha reta perfeita com o seu corpo.
 - Fornecer feedback sobre quaisquer alterações a posição do corpo e incentivo para continuar.



adequado Formato

O que procurar durante o teste:

Quadris muito alto



Quadris muito baixa



pés afastados



Camisa un-dobrado



Como Grave o Score

1. Inicie a cronometragem quando a criança está na posição correta.
2. Acompanhe a quantidade de tempo mantido na posição correta.
3. Dê um aviso para a criança, se houver qualquer ruptura com a coluna neutra (tanto quadris muito alto ou muito baixo), se a cabeça se move para fora do alinhamento, se os ombros estão na frente ou atrás dos cotovelos ou se a curva joelhos .
4. O tempo continua a decorrer enquanto a criança corrige a posição do corpo.
5. Um segundo intervalo a partir da posição requerida termina o teste. O ensaio também é terminada se a criança não retomar a posição correcta dentro de 10 segundos.
6. A criança prende a posição por tanto tempo quanto possível (sem limite de tempo).

Força Plank Torso **Folha pontuação**

Data do teste: _____

Teste de Localização: _____

IDENTIDADE #	Avaliador	Pontuação (0,1 seg)

Força Plank Torso Pontuação componente

O tempo total que a posição da prancha pode ser mantida é usado para calcular o tempo de prancha pontuação componente. Como não há dados estabelecidos relativos ao teste de prancha em crianças de 8-12, escores dos componentes são baseados em dados CAPL coletados entre 2009 e 2012 em mais de 2.000 crianças.

Prancha Tempo (s)	Pontuação composta
> 127	17
86-127	12
46 a <86	7
<46	2

** Com base em dados recolhidos pela equipa de investigação HALO

interpretação a Força Score Plank Torso

	começo	progredindo	alcançar	primando
Meninos e Meninas (medido em segundos)				
8 a 10 anos	<30	30 a <69	69-108	> 108
11 a 12 anos	<46	46 a <86	86-127	> 127

** Com base em dados recolhidos pela equipa de investigação HALO



Mensagens Para a força Score Plank Torso

começando: Você está começando no caminho para ter a força do corpo necessários para um estilo de vida fisicamente ativo. Divirta-se mais e ser mais saudável, praticando a prancha de seus joelhos algumas vezes por semana.

progredindo: Você está progredindo no caminho para ter a força do corpo que está relacionado com benefícios para a saúde. Sua pontuação prancha é semelhante a outras crianças da sua idade. Divirta-se mais e ser mais saudável, tentando praticar a prancha de seus dedos por 1 minuto algumas vezes por semana.

alcançar: Está alcançando o nível recomendado para a força do corpo. Isso significa que sua pontuação está relacionada com benefícios para a saúde. Manter o excelente trabalho por praticar a prancha algumas vezes por semana, mantendo por tanto tempo quanto puder.

excelência: Parabéns, você fez um ótimo trabalho no teste de prancha. Isso significa que sua pontuação está relacionada a uma série de benefícios para a saúde. Continue com o ótimo trabalho!



Sit & Assessment Alcance de Flexibilidade (CSEP, 2013)

Objetivo:

Para medir tronco e isquiotibiais flexibilidade

Justificativa:

A flexibilidade é um elemento importante que contribui para a competência física de uma criança



Como se preparar para o teste

Equipamento / Espaço necessário:

- espaço para a criança a sentar-se com as pernas estendidas
- Sente-se e atinge flexômetro com a superfície do pé localizado na marca dos 26 centímetros da haste de medição
- haste de medição flexômetro que se estende a partir de 0 a 70 cm, em incrementos de 0,5 cm
- espaço plano. Se um tapete for usado, ele deve ser muito firme e sem travessão sob o peso da criança
- Parede para se sentar e chegar a sentar-se contra

Preparação:

- Coloque o flexômetro sobre o tapete de chão
- Estabilizar a haste de medição flexômetro de modo que é 26 centímetros na superfície do pé

Como administrar o teste

Antes do início do ensaio, levar as crianças através de uma actividade de 5 minutos que envolve os grandes grupos musculares da parte inferior do tronco e pernas. Ter filhos completar o PACER primeiro vai ajudar a aquecer os músculos da perna para este teste. Depois da actividade de aquecimento geral, levar as crianças no trecho hurdler modificado como um aquecimento adicional. Durante a avaliação, ter filhos tirar os sapatos, mas deixar suas meias.

Na demonstração, não atingem passado os dedos dos pés, mas parecem fazer um esforço máximo. Atingindo passado os dedos dos pés podem desencorajar as crianças menos flexíveis ou incentivar as crianças para combinar com seu desempenho, dobrando os seus joelhos.

Demonstrar o procedimento de teste, proporcionando a seguinte explicação: "Sente-se no mat / chão com as pernas esticadas para fora na frente de você. Certifique-se de que seus saltos são planas contra a superfície e os dedos dos pés estão apontando para cima. Mantenha os joelhos retos. Essa é a parte mais difícil do teste. Não deixe que seus joelhos se dobrem até um pouco. Coloque seus braços em linha reta e empilhar as mãos juntas, em cima uns dos outros. Comece a mover seu corpo, inclinando-se para a frente de seus quadris. Ir tão longe ao longo da caixa como você pode com as mãos juntas e os joelhos retos. Uma vez que você já não pode dobrar mais para a frente manter a mesma posição enquanto você contar até 5. Você pode achar que você pode dobrar ainda mais se você respirar para fora como você dobrar para a frente."

equipamento alternativo

Se a sua organização não tem acesso ao flexometer descrito acima, você pode criar um flexometer com equipamentos mais comuns. O equipamento essencial necessário seria uma régua que mede em cm incrementos de 0,5 de 0 a 70 cm. Também será necessário uma superfície rectangular, vertical, que é de aproximadamente 15 cm de altura (tal como uma caixa, freio ou passo). Anexar a régua para a parte superior da superfície vertical de modo que não pode mover-se e é paralelo ao chão. A marca de 26 centímetros na régua deve ser alinhada com o bordo da superfície vertical. As bases dos pés da criança são colocadas contra a superfície vertical.

instruções para o participante

1. Sente-se no mat / chão com as pernas esticadas reta.
2. Coloque os calcanhares plana contra a superfície com os dedos apontando para cima.
3. Mantenha os joelhos retos. Não deixe que seus joelhos se dobrem até um pouco.
4. braços retos e empilhar as mãos em cima uns dos outros.
5. Dobre para a frente devagar e ir o mais longe que puder sem dobrar os joelhos.
6. Mantenha-o e conte até 5.

adequado Formato

1. A criança senta com as pernas retas e os joelhos completamente estendidos (sem sapatos).
2. Soles de pés chatos contra a caixa com 4 a 6 polegadas entre os pés da criança.
3. Examinador assegura flexometer é fixada de encontro à parede e não se move.

Ação

1. Os joelhos permanecem totalmente estendida ao longo do teste.
2. Criança dobra a partir do quadril e atinge a frente.
3. Braços alcançar uniformemente com as palmas para baixo e as mãos colocadas em cima uns dos outros.
4. Voltar é mantido em linha reta e cabeça é baixo durante alcance para a frente.
5. Criança é orientado a respirar para fora, enquanto avançando e cabeça dobra.
6. Criança empurra deslizando marcador com as pontas dos dedos o mais à frente possível.
7. Posição final mantida estável por pelo menos dois segundos.
8. Informe criança a relaxar e recuperar antes de tentar um segundo julgamento.

Como Grave o Score

1. leituras de discos em cm a de 0,5 cm (2 ensaios).
2. O resultado final é o maior valor obtido a partir de 2 ensaios correctas.
3. Repita o teste se joelhos se dobram ou se um movimento empurrando ocorre.
4. Preste atenção para a forma imprópria correta.



Sit & Alcance Flexibilidade **Folha pontuação**

Data do teste: _____

Teste de Localização: _____

IDENTIDADE #	Avaliador	Ensaio # 1 (0,5 cm)	Ensaio # 2 (0,5 cm)



Pontuação Flexibilidade

Sit & alcance os resultados dos testes são usados para calcular a pontuação flexibilidade. O melhor resultado de ensaios 2 é utilizada para determinar a pontuação do componente.

Flexibilidade (centímetros)	Pontuação composta
> 33,7	8
> 27,7-33,7	6
24,1-27,7	4
<24.1	2

** Baseado em dados de Ciclos 1 e 2 do CHMS para 12 anos de idade meninas

interpretação flexibilidade Scores

	começo	progredindo	alcançar	primando
Rapazes (medido em centímetros)				
8 anos	<19.7	19,7-26,4	> 26,4-29,1	> 29,1
9 anos	<17.6	17,6-22,8	> 22,8-29,1	> 29,1
10 anos	<16.9	16,9-21,8	> 21,8-26,2	> 26,2
11 anos	<16,5	16,5-22,7	> 22,7-29,6	> 29,6
12 anos	<13.9	13,9-18,9	> 18,9-24,8	> 24,8

** Com base em dados de Ciclos 1 e 2 do CHMS

	começo	progredindo	alcançar	primando
Meninas (medido em centímetros)				
8 anos	<24.7	24,7-28,2	> 28,2-33,2	> 33,2
9 anos	<21,0	21,0-27,4	> 27,4-32,8	> 32,8
10 anos	<21.1	21,1-27,3	> 27,3-32,3	> 32,3
11 anos	<21.9	21,9-29,5	> 29,5-33,7	> 33,7
12 anos	<24.1	24,1-27,7	> 27,7-33,7	> 33,7

** Com base em dados de Ciclos 1 e 2 do CHMS

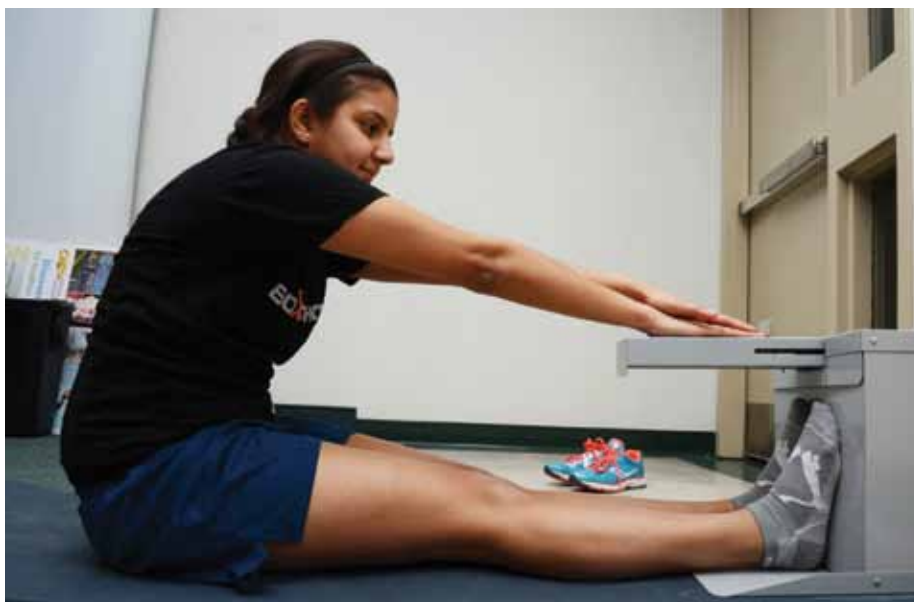
Mensagens Para flexibilidade Scores

começando: Você está começando no caminho para ter a flexibilidade necessária para um estilo de vida fisicamente ativo. Divirta-se mais e ser mais saudável por tentar uma vez por dia para chegar para baixo, tanto quanto possível, mantendo as pernas retas lentamente e mantenha por 5 segundos quando você chegar ao, tanto para baixo quanto você pode ir.

progredindo: Você está progredindo no sentido de ter a flexibilidade necessária para benefícios de saúde. Sua flexibilidade é semelhante a outras crianças da sua idade. Divirta-se mais e ser mais saudável, praticando a sua flexibilidade por se sentar, mantenha as pernas retas e chegar o mais longe que puder e mantenha por 5-10 segundos.

alcançar: Está alcançar os níveis recomendados de flexibilidade. Isso significa que sua pontuação está relacionada a benefícios para a saúde. Manter o excelente trabalho por praticar sua flexibilidade por se sentar, mantenha as pernas retas e tocar seus dedos por 5-10 segundos duas vezes por semana.

excelência: Parabéns, você fez um ótimo trabalho no teste de flexibilidade. Isso significa que sua pontuação está relacionada a uma série de benefícios para a saúde. Continue com o ótimo trabalho!



“

O domínio competência física avalia a capacidade física de uma criança a se envolver em atividades físicas. O domínio competência física incorpora medidas de aptidão física e desempenho motor.

”



questionários

Conhecimento e compreensão do domínio e motivação e confiança de domínio (Apêndice F)

O domínio do conhecimento e compreensão avalia o conhecimento de uma criança sobre a atividade física, comportamento sedentário, aptidão física, e segurança durante a atividade. O domínio motivação e confiança avalia a confiança de uma criança na sua capacidade de ser fisicamente ativo, e a sua motivação para participar de atividade física. Os questionários CAPL conter ambas as avaliações. Os questionários CAPL pode ser administrado usando um formato de papel e lápis ou online. A versão on-line diminui o tempo e os erros quando re-inserção de dados e assegura que uma resposta é fornecido para todas as perguntas. A ferramenta on-line também permite que as crianças para concluir rapidamente e com precisão os questionários através do tempo escrita diminuiu e solicita respostas incompletas. As gravações de áudio para cada opção de pergunta e resposta estão disponíveis na versão on-line para melhorar a compreensão do material escrito. É melhor para se familiarizar com os questionários CAPL antes de rever o material relacionado com Formação (Apêndice F).



esclarecendo questões

As crianças, muitas vezes, fazer perguntas sobre o significado de certas palavras ou esclarecer o que a questão está pedindo. Abaixo está uma lista de perguntas comuns que as crianças pedem, e orientação sobre como responder sem dar a resposta.

orientação geral

1. Para perguntas com respostas de múltipla escolha, dizer às crianças para trabalhar fora que responde eles sabem estão incorretas e ver o que eles ficam com e então eles têm que dar o seu melhor palpite.
2. Se você for perguntado sobre todos os diferentes cenários crianças encontram ao longo de um ano (por exemplo, sazonal, em casas diferentes), dizer-lhes para pensar sobre o que eles fizeram na semana passada.
3. Se você não tem certeza de como responder, lembrar as crianças que só querem saber o que eles pensam, e dar o que eles acham que é a melhor resposta.

Pergunta # questão	Esclarecimento	As respostas possíveis
2	"Eu não entendo o que eu tenho que fazer"	- Muitas vezes, a leitura através a primeira opção com a criança irá aumentar a compreensão da resposta requerida: "A razão pela qual eu poderia estar ativa é porque quando eu sou ativo Eu olho melhor, fazer você discorda muito, discordo um pouco, você está no meio, fazer você concorda um pouco ou concordar muito com esta afirmação?" - Re-frase a pergunta a ser direto para a criança: "Algumas crianças dizem que estão ativos, porque os faz olhar melhor. Você concorda ou discorda com isso?"
3	veja Q2	
7	"Eu não sei o que significa cardiorrespiratórias"	• aptidão cardiorrespiratória significa o mesmo que aeróbica aptidão ou resistência de fitness ... você já ouviu ou qualquer uma das palavras aeróbicas ou de resistência antes? - Exercite-se que resposta você sabe que ele não é e ver o que você é deixado com - Escolha a resposta que você acha que é melhor - não se preocupe, nós só queremos saber o que você pensa
9	"O que significa 'boa aparência' significa?"	Significa ser fisicamente atraente para seus amigos e pessoas que você conhece
10	"Eu não sei o que todas as palavras significam"	- Preencha as palavras que você sabe e ver o que as palavras que você é deixado com - Escolha a resposta que você acha que é melhor - não se preocupe, esta é uma das perguntas difíceis para crianças mais velhas - lembre-se que só quer saber o que você pensa
11	"E se eu não faço uma atividade?"	- Se você não fizer uma atividade apenas deixá-lo em branco - Assegurar que qualquer esporte que tem uma resposta sobre o equipamento de segurança foi marcado como sendo feito - Se uma criança não é certo o que a imagem está mostrando, você pode identificar a atividade

Pergunta # questão	Esclarecimento	As respostas possíveis
14	"Eu gosto de fazer muitas dessas atividades"	Se você tivesse que escolher apenas um, qual deles você faria?
15	"Será que a ver televisão on-line (por exemplo, Netflix / assistindo, filmes) contam?"	Qualquer hora que você assistir um programa ou filme para televisão contam
16	"Faça contar videogames ativos?" "Faça aprendendo contar jogos de computador?"	- videogames ativos não contam como tempo de tela - Sempre que você gasta em um computador fora da escola não fazendo lição de casa conta como tempo de tela
17	veja Q15	
18	veja Q16	
19	"Se eu fizer pequenas quantidades de exercício posso adicionar-las?"	Sim, a questão está pedindo em quantos dias você é fisicamente ativo para um total de pelo menos 60 minutos para que você possa exercitar por 30 minutos duas vezes em 1 dia, ou 4 vezes por 15 minutos, etc. eles todos contam como 60 minutos naquele dia.
CSAPPA * esclarecimentos	As vezes não se pode responder a ambos os lados da mesma questão	- Olhe para os 2 declarações e decidir qual declaração é mais como você. Depois de ter decidido qual declaração é mais como você, você ignorar a outra declaração - Quando tiver decidido qual declaração é mais parecido com você, você precisa decidir se a afirmação é realmente verdade para você ou tipo de verdade para você - Você só deve assinalar uma casa em cada linha

* Auto-percepção CSAPPA = das Crianças de adequação e predileção por Atividade Física (Hay, 1992) A "O que é mais Like Me" (CSAPPA) questionário foi desenvolvido pelo Dr. John Hay e é usado na Avaliação canadense de Alfabetização Física com a sua permissão. Nenhuma reprodução, alteração ou publicação da permissão "O que é mais como eu" perguntas é permitida sem expressa autorização por escrito do Dr. John Hay, Brock University, St. Catharines, Ontário, Canadá.



Papel questionários

Objetivo:

Para medir o conhecimento e motivação para atividade física

justificativa:

Crianças usam seu conhecimento da atividade física para fazer escolhas sobre como eles vão conseguir, um estilo de vida activo e saudável. As crianças também precisam ser motivados a agir em seus conhecimentos e habilidades físicas



Como se preparar para o teste

Equipamento / Espaço necessário:

- Mesa ou escrivaninha para cada criança
- Cópia do questionário para cada criança
- Lápis ou caneta para as respostas do questionário para cada criança

Preparação:

- Faça cópias dos questionários
- Assegurar que todas as crianças têm um código único de identificação (ID) correspondente ao seu nome

Como administrar o teste

Os questionários são administrados por um examinador CAPL. Pode ocorrer enquanto em uma sala de aula ou enquanto as crianças estão esperando para participar de uma atividade no ginásio. As crianças estão cada dada a sua própria cópia dos questionários, e preencher os questionários de forma independente e em seu próprio ritmo. É importante enfatizar para a criança que eles estão a dar a sua própria opinião para cada resposta, não há "certo" ou "errado" respostas, e que algumas questões são destinados a alunos mais velhos por isso, se eles não sabem como responder a uma pergunta que deve fazer o seu melhor palpite. Examinadores pode ajudar a esclarecer questões como requerido enquanto os esclarecimentos não levar as crianças para com respostas específicas (ver tabela abaixo).

Conectados questionários



Como se preparar para o teste

Equipamento / Espaço necessário:

- Computador, tablet ou qualquer outro dispositivo de mão capaz de suportar esta ferramenta on-line

Preparação:

- Verifique se há uma conexão com a internet e que o site não é bloqueado pela organização de acolhimento
- Verifique se a versão do computador está conectada e funcionando corretamente
- Se o áudio será usado, tem cada criança usar seu próprio fone de ouvido para que o áudio não perturbar outras crianças

Como administrar o teste

Os questionários são administrados por um examinador CAPL. Pode ocorrer enquanto em uma sala de aula ou enquanto as crianças estão esperando para participar de uma atividade no ginásio. As crianças estão cada dada a sua própria cópia dos questionários, e preencher os questionários de forma independente e em seu próprio ritmo. É importante enfatizar para a criança que eles estão a dar a sua própria opinião para cada resposta, não há "certo" ou "errado" respostas, e que algumas questões são destinados a alunos mais velhos por isso, se eles não sabem como responder a uma pergunta que deve fazer o seu melhor palpite.

Examinadores pode ajudar a esclarecer questões como requerido enquanto os esclarecimentos não levar as crianças para com respostas específicas (ver tabela abaixo).

instruções para o participante

1. Responda às perguntas com o melhor de suas habilidades. Nos queremos saber o que você acha que é melhor e não há necessariamente uma resposta certa ou errada.
2. Peça avaliadores se você não entender uma pergunta.
3. Leve o tempo que for necessário para completar o questionário.

Certifique-se de número de identificação da criança é na forma de questionário. Assegurar que todas as perguntas são completos. Também garantir que as crianças são instruídos a informar o sexo com o qual se identificam. Sem saber o sexo da criança, de pontuação apropriado não será possível porque o sistema de pontuação para cada criança é baseado em padrões de desempenho específicos de gênero.



Pontuação Conhecimento e compreensão

Cada pergunta tem critérios de pontuação específicos como segue:

Q1: Minutos de AFMV diária

- Resposta correcta = d: pelo menos 60 minutos ou 1 hora
- 1 = resposta correcta, 0 = resposta incorrecta

Q6: tempo de tela

- Correção de resposta = c: 2 horas
- 1 = resposta correcta, 0 = resposta incorrecta

Q7: Aptidão cardiorespiratória

- Resposta correta = b: quão bem o coração pode bombear o sangue e os pulmões pode fornecer oxigênio
- 1 = resposta correcta, 0 = resposta incorrecta

Q8: Resistência muscular

- resposta correta = a: quão bem os músculos podem empurrar, puxar ou alongamento
- 1 = resposta correcta, 0 = resposta incorrecta

Q9: 'Saudável' significa:

- 1 ponto para cada item que está correctamente identificado (máximo de 5)
 - “Ser magro”: nenhuma linha deve ser elaborado por uma resposta correta (Isto não significa saudável)
 - “Comer bem”: linha traçada / corretamente identificado como parte da definição saudável
 - “Não estar doente”: linha traçada / corretamente identificados como parte da definição saudável
 - “Sensação boa”: linha traçada / corretamente identificados como parte da definição saudável
 - “Boa aparência”: nenhuma linha mostrado ser elaborado por uma resposta correta (Isto não significa saudável)

Q10: Preencha as palavras que faltam

- 1 ponto para cada palavra correctamente colocado (máximo de 5)
 - 1º gap = 'diversão'
 - 2 lacuna = 'bom'
 - 3 lacuna = 'resistência'
 - 4 lacuna = 'força'
 - 5 lacuna = 'pulsar'

Q11: Equipamento de segurança:

- Esta questão é marcada de forma negativa, como o objetivo é não penalizar as crianças que não participam em atividades específicas, mas para garantir que todas as actividades que são apreciados é feito com equipamento de segurança recomendado
- Nem todas as atividades exigem equipamento de segurança, de modo que as atividades que foram circulados não têm necessariamente de ser verificado fora
- Número total de atividades realizadas com segurança (no máximo 11)
- pontuação dividida pelo número de actividades circulado para se obter uma pontuação global para a questão (gama de pontuação = -0,63 - 1)

Atividade	Circulou e verificado	Circulou, mas não verificado	não circulada
Moto de neve	1	- 1	0
Oscilante	1	1	0
beisebol	1	- 1	0
tobogã	1	- 1	0
Escalada	1	1	0
ignorando	1	1	0
Natação	1	1	0
Andar de patins	1	- 1	0
Esquiar	1	- 1	0
Ciclismo	1	- 1	0
Patinagem no gelo	1	- 1	0
máximo possível / pontuação mínima	11	- 7	0

Q12: Ficar melhor para chutar / captura

- Resposta correta = d: assistir a um vídeo, dê uma lição ou ter um treinador ensiná-lo a chutar e pegar
- 1 = resposta correcta, 0 = resposta incorrecta

Q13: Ficar em melhor forma

- Resposta correta = c: tente exercitar ou ser ativo muito mais
- 1 = resposta correcta, 0 = resposta incorrecta

Q14: atividade de lazer preferido

- 1 = ocupações activas (jogar fora com meus amigos, ir para a prática da minha equipe de esportes, passear com meu cachorro)
- 0 = atividades sedentárias (jogar jogos de vídeo / computador, ler, fazer trabalhos de casa, conversar com amigos online, assistir televisão)

calculando Conhecimento & Score Domínio Entendimento

A pontuação para cada uma dessas 10 perguntas se resume a dar uma possível pontuação máxima total de 18 para o domínio do conhecimento e compreensão.

$$\begin{array}{l}
 \text{gama} \\
 \text{Q1} \quad \text{gama} \quad + \text{Gama Q7} \quad + \text{Gama Q8} \quad + \text{Gama Q9 0-5} + \text{Q10} \\
 0-1 + \text{Q6} \quad 0-1 \quad 0-1 \quad 0-1 \quad (0-5) + \text{Q11} \quad (0-1) + \text{Q12} \quad (-0.63-1) + \text{Q13} \quad (0-1) + \text{Q14} \quad (0-1) \\
 \\
 = \\
 \text{Conhecimento e pontuação de domínio entendimento (intervalo -0,63 a 18)}
 \end{array}$$

interpretação Conhecimento & compreensão Scores

	começo	progredindo	alcançar	primando
Boys and Girls				
8 anos	<7.7	7,7-10,8	> 10,8-12,3	> 12,3
9 anos	<6.5	6,5-11,0	> 11,0-13,3	> 13,3
10 anos	<6,7	6,7-11,6	> 11,6-14,1	> 14,1
11 anos	<7.1	7,1-12,2	> 12,2-14,7	> 14,7
12 anos	<7.2	7,2-12,3	> 12,3-14,8	> 14,8

* * Com base em dados recolhidos pela equipa de investigação HALO



Mensagens para o Conhecimento & compreensão Scores

começando: Vocês estão começando sua jornada para ter o conhecimento e a compreensão da atividade física que você precisa para um estilo de vida fisicamente ativo. Divirta-se mais e ser mais saudável, tentar aprender um pouco mais sobre a atividade física. Falando mais sobre atividade física com o professor / treinador, um membro da família ou um amigo pode ajudá-lo a aprender mais sobre a atividade física. Lendo um livro sobre a atividade física também pode ajudar.

progredindo: Você está progredindo em sua jornada para adquirir conhecimento sobre atividade física. Suas pontuações são semelhantes a outras crianças da sua idade. Divirta-se mais e ser mais saudável, aumentando o seu conhecimento e compreensão da atividade física, tanto quanto possível. Algumas maneiras que você pode aumentar o seu conhecimento é, falando sobre atividade física com o professor / treinador, um membro da família ou um amigo. Você também pode tentar ler um livro sobre atividade física que pode ajudá-lo a entender um pouco mais.

alcançar: Você está alcançando o nível recomendado de conhecimento da atividade física. Isso significa que sua pontuação está relacionada com benefícios para a saúde. Manter o excelente trabalho, aumentando o seu conhecimento de atividade física por meio de perguntas de seu professor / treinador, membros da família ou amigos. Você também pode tentar ler um pouco mais sobre a atividade física.

excelência: Parabéns, você fez um ótimo trabalho no conhecimento do teste de atividade física. Isso significa que sua pontuação está relacionada a benefícios substanciais para a saúde. Continue com o ótimo trabalho!



Pontuação Motivação e confiança

A pontuação motivação e domínio confiança é calculado com base na relação de Q2, Q3, e as respostas para Q4, Q5, eo CSAPPA * questionário (Hay, 1992).

Q2: Razões para ser fisicamente ativo

- Escala de 1-5 (9 questões)
- Total possível de 45

Q3: Razões para não ser fisicamente ativo

- Escala de 1-5 (10 perguntas)
- RÉ pontuadas (ou seja, se uma criança circunda um 1, marcarem 5; se eles circulam a 5, em seguida, eles marcar um etc.)
- Total possível de 50

Pontuação Q2 e Q3 :

- As pontuações para as respostas para as "razões para ser fisicamente ativo" e "razões para não ser fisicamente activos" perguntas são combinados para criar um benefício percebido a relação de barreira em relação à actividade física (Garcia et al., 1995)
- Benefícios a proporção barreiras (-41 a 35) = total para Q2 (9-45)
 - Total para Q3 (10-50)
- Pontuação total (-4,7 a 4) = (benefícios a proporção barreiras / 8.75)

Q4: nível de atividade em comparação com seus pares

- Dividir o número circundado por 10
- (1-10) / 10

Q5: nível de habilidade em comparação com seus pares

- Dividir o número circundado por 10
- (1-10) / 10

* O "O que é mais Like Me" (CSAPPA) questionário foi desenvolvido pelo Dr. John Hay e é usado na Avaliação canadense de Alfabetização Física com sua permissão. Nenhuma reprodução, alteração ou publicação da permissão "O que é mais como eu" perguntas é permitida sem expressa autorização por escrito do Dr. John Hay, Brock University, St. Catharines, Ontário, Canadá.



Adequação conseguir & predileção por actividade física utilizando o Questionário CSAPPA * (Hay, 1992)

- pontuação adequação: A pontuação adequação para a actividade física é determinada com base na resposta aos 7 questões seguintes:

	Realmente verdade para mim	Tipo de verdade para mim	Realmente verdade para mim	Tipo de verdade para mim	
Algumas crianças são bons em jogos ativos	4	3	1	2	Outras crianças encontrar jogos ativos rígidos para jogar
Algumas crianças estão entre os últimos a ser escolhido para jogos ativos	1	2	4	3	Outras crianças são geralmente escolhido para jogar primeiro
Algumas crianças fazem bem em a maioria dos esportes	4	3	1	2	Outras crianças sentem que não são bons em esportes
Algumas crianças aprender a jogar jogos ativos facilmente	4	3	1	2	Outras crianças acham difícil aprender a tocar ativa jogos
Algumas crianças pensam que são o melhor em esportes	4	3	1	2	Outras crianças acho que eles não são bons em esportes
Algumas crianças encontrar jogos em educação física difícil de jogar	1	2	4	3	Outras crianças são bons em jogos em física Educação
Algumas crianças não são bons o suficiente para equipes de esportes	1	2	4	3	Outras crianças fazer bem times esportivos
Pontuação total adequação (Soma de perguntas)					

pontuação adequação (gama de 1,5 a 6) = (a soma das pontuações para as questões acima (intervalo de 7-28) x 1,5) / 7

* O "O que é mais Like Me" (CSAPPA) questionário foi desenvolvido pelo Dr. John Hay e é usado na Avaliação canadense de Alfabetização Física com sua permissão. Nenhuma reprodução, alteração ou publicação da permissão "O que é mais como eu" perguntas é permitida sem expressa autorização por escrito do Dr. John Hay, Brock University, St. Catharines, Ontário, Canadá.

- pontuação predilecção: A pontuação predilecção para a actividade física é determinada pelas respostas aos 9 questões seguintes:

	Realmente verdade para mim	Tipo de verdade para mim	Realmente verdade para mim	Tipo de verdade para mim	
Algumas crianças não pode esperar para jogar jogos ativos depois escola	4	3	1	2	Outras crianças preferem fazer outra coisa depois escola
Algumas crianças não gostam de jogar jogos ativos	1	2	4	3	Outras crianças realmente gostam de jogar jogos ativos
Algumas crianças não têm muito divertido praticar esportes	1	2	4	3	Outras crianças têm um bom tempo jogando esportes
Algumas crianças não gostam praticar esportes	1	2	4	3	Outras crianças realmente desfrutar praticar esportes
Algumas crianças gostam de jogar jogos ativos fora	4	3	1	2	Outras crianças preferem ler ou jogar vídeo jogos
Algumas crianças gostam de assistir a jogos que está sendo jogado lado de fora	1	2	4	3	Outras crianças preferem jogar jogos ativos lado de fora
Algumas crianças gostam de levá-la fácil durante o recesso	1	2	4	3	Outras crianças preferem jogar jogos ativos durante o recesso
Algumas crianças gostam de ler ou jogar jogos tranquilos	1	2	4	3	Outras crianças gostam de jogar jogos ativos
Algumas crianças gostam de jogar jogos ativos fora nos fins de semana	4	3	1	2	Outras crianças gostam de relaxar e assistir TV no finais de semana

pontuação predilecção (gama de 1,5 a 6) = soma das pontuações para as questões acima (intervalo de 9-36) / 6

calculando o Motivation & Domínio confiança Pontuação

CSAPPA *	+	CSAPPA *	Benefícios e propensão	Q4 + (intervalo	+	Q5 (intervalo	Motivação e
pontuação		pontuação	intervalo (-1,5	0,1 a 1)		0,1 a 1) =	pontuação domínio de
adequação (intervalo		predileção (intervalo	a 4)				Confiança (intervalo de
1,5 a 6)		1,5 a 6)					-1,5 a 18)

* O "O que é mais Like Me" (CSAPPA) questionário foi desenvolvido pelo Dr. John Hay e é usado na Avaliação canadense de Alfabetização Física com sua permissão. Nenhuma reprodução, alteração ou publicação da permissão "O que é mais como eu" perguntas é permitida sem expressa autorização por escrito do Dr. John Hay, Brock University, St. Catharines, Ontário, Canadá.

interpretação Motivação & Domínio confiança Pontuação

	começo	progredindo	alcançar	primando
Boys and Girls				
8 anos	<7.4	7,4-12,4	> 12,4-15,0	> 15,0
9 anos	<8.5	8,5-13,7	> 13,7-16,4	> 16,4
10 anos	<7.6	7,6-13,7	> 13,7-16,8	> 16,8
11 anos	<8.4	8,4-13,9	> 13,9-16,6	> 16,6
12 anos	<8.1	8,1-13,9	> 13,9-16,8	> 16,8

** Com base em dados recolhidos pela equipa de investigação HALO



Mensagens para a motivação e confiança escores dos domínios

começando: Você está começando a sua jornada para ter a motivação e confiança para a atividade física que é necessário para um estilo de vida fisicamente ativo. Divirta-se mais e ser mais saudável, tentando olhar para as coisas que você não gosta sobre a atividade física e para coisas que você faz como sobre a atividade física. Converse com seu professor, membro da família ou amigo sobre como você pode fazer mais das coisas que você gosta com atividade física ou como você pode mudar as coisas que você não gosta.

progredindo: Você está progredindo no sentido de ter a motivação e a confiança necessários para você obter os benefícios da atividade física. Suas pontuações são semelhantes a outras crianças da sua idade. Divirta-se mais e ser mais saudável, tentando fazer as coisas que você gosta de atividade física. Pergunte a um professor, membro da família ou amigo em como você pode fazer as coisas mais divertidas com a atividade física.

alcançar: Está alcançando os níveis recomendados de motivação e confiança. Isso significa que sua pontuação estão relacionados a benefícios de saúde. Mantenha o grande trabalho, procurando por maneiras de tornar a atividade física mais divertido e agradável!

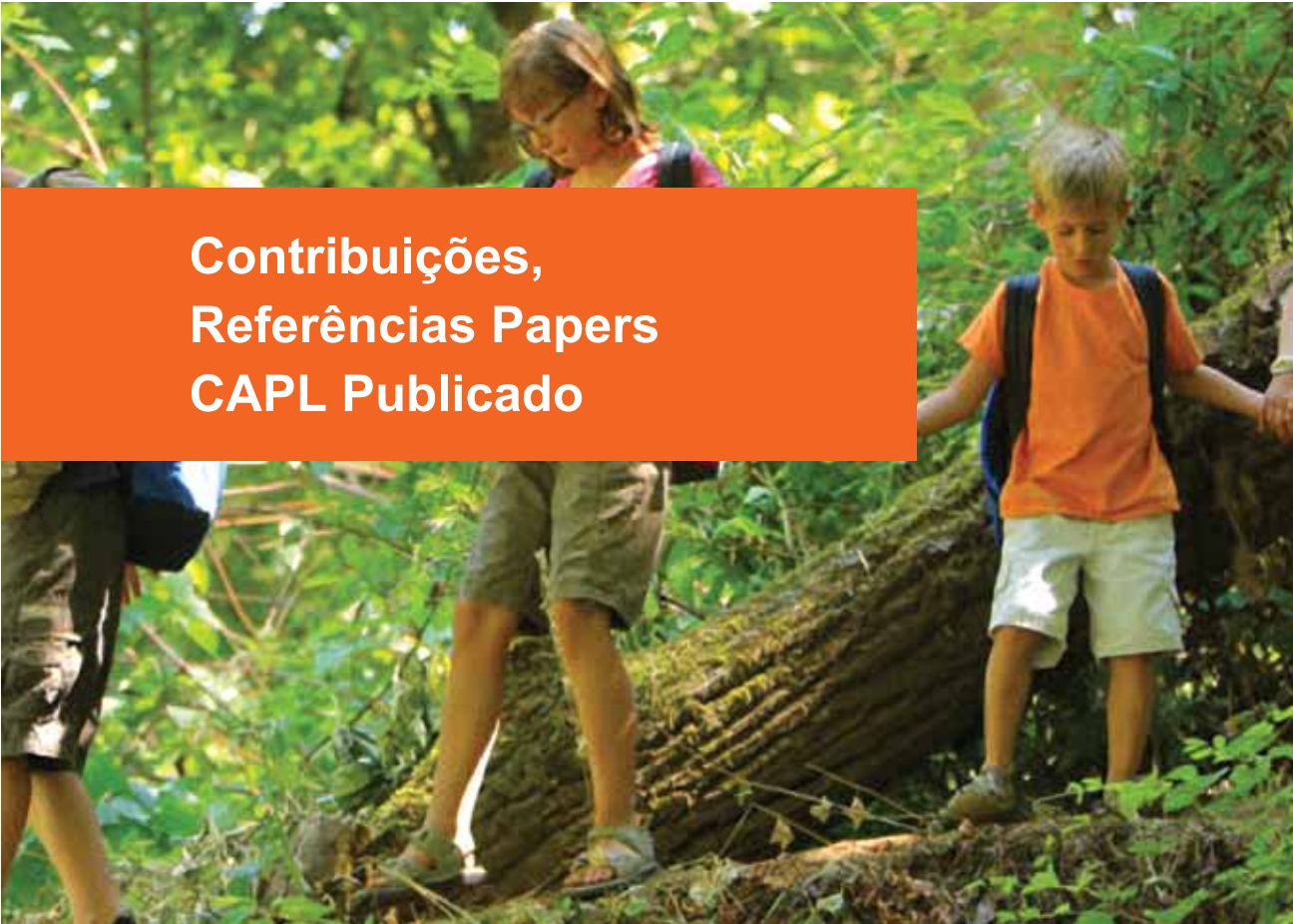
excelência: Parabéns, você está se destacando por ter a motivação e confiança para a atividade física. Isso significa que sua pontuação está relacionada a uma série de benefícios para a saúde. Continue com o ótimo trabalho!



“

O domínio do conhecimento e compreensão avalia o conhecimento de uma criança sobre a atividade física, comportamento sedentário, aptidão física, e segurança durante a atividade.

”

A photograph of children hiking in a forest. In the foreground, a young boy in an orange shirt and white shorts is walking on a mossy log. Behind him, another child in a pink shirt and green shorts is also on the log. The background is filled with lush green foliage and trees.

Contribuições, Referências Papers CAPL Publicado



Contribuições

As seguintes pessoas fizeram contribuições significativas para o Projeto CAPL:

- Carleton University Esporte acampamento
- YMCA / YWCA do National Capital Region
- City of Ottawa Colônia de Férias, Stittsville
- Randy Ruttan e funcionários do Distrito Escolar Canadá superior
- Bob Thomas e funcionários do Conselho Escolar Católica Ottawa
- Os funcionários do Grupo de Pesquisa HALO: Meghann Lloyd, Emily Knight, Travis Saunders, Richard Larouche, Daun Lynch, Pete Breihtaup, Allana LeBlanc, Charles Boyer, Joel Barnes, Pat Longmuir, Michael Borghese, Kim Gratton, Stella Muthuri, Allison McFarlane, Katie McClelland, Kendra Brett, Jacob Racek, Anne Marie Hospod, Laura Harding



Referências

- Ativo Crianças Saudáveis Canadá (2010).** Hábitos saudáveis começar mais cedo do que você pensa - O Ativo Crianças Saudáveis Report Card Canadá em Atividade Física para Crianças e Jovens. Toronto: Ativo Saudável Crianças Canadá, 12-13.
- Ativo Crianças Saudáveis Canadá (2011).** Não deixe isto ser o mais Physical Activity Nossa miúdos ficam After School - O Ativo Crianças Saudáveis Report Card Canadá em Atividade Física para Crianças e Jovens. Toronto: Ativo Saudável Crianças Canadá, 9-18.
- Arderm CI, Janssen I, Ross R, Katzmarzyk PT (2004).** Desenvolvimento de límiars circunferência da cintura relacionadas com a saúde dentro das categorias de IMC. *Obesity Research*, 12 (7), 1094-1103.
- Academia Americana de Pediatria, Comissão de Educação Pública (2001).** Crianças, adolescentes e televisão. *Pediatrics*, 107, 423-426.
- Barnett LM, van Beurden E, Morgan PJ, Brooks LO & Barba JR (2008).** O motor de infância habilidade proficiência prever aptidão do adolescente? *Medicine and Science in Sports & Exercise*, 40, 2137-2144.
- Barnett LM, van Beurden E, Morgan PJ, Brooks LO, Barba, JR (2009).** proficiência habilidade motora Infância como um preditor de actividade física na adolescência. *Journal of Adolescent Health*, 44, 252-259.
- Boyer C, Tremblay MS, Saunders TJ, McFarlane Um, Borghese H, Lloyd H, Longmuir PE (2013).** Viabilidade, validade e confiabilidade do porão prancha isométrica como uma avaliação com base em campo de Torso Muscular Endurance para crianças de 8 a 12 anos de idade. *Exercício pediátrica Ciência*, 25 (3), 407-422.
- Carrel AL, Bowser J, Branco D, P Moberg, Weaver B, Hisgen J, Eickhoff J, Allen D (2012).** percentis de fitness infância padronizados derivados de testes baseada na escola. *Journal of Pediatrics*, 161, 120-124.
- Chaput JP, Tremblay A (2007).** Será que a duração do sono curto favorecer a adiposidade abdominal em crianças? *International Journal of Pediatric Obesity*, 2 (3), 188-191.
- Colley R, Connor Gorber S, Tremblay MS. (2010).** procedimentos de controlo e de redução de dados de qualidade de medidas derivadas de acelerometria de actividade física. *Relatórios de saúde*, 21 (1), 1-8.
- Colley RC, Janssen I, Tremblay MS (2012).** meta diária passo para medir a adesão às diretrizes de atividade física em crianças. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 44 (5), 977-982.
- CSEP (2013).** Sociedade Canadense de Fisiologia do Exercício de Treinamento de Atividade Física para a Saúde (CSEP-PATH). Ottawa, Ontário.
- Eisenmann JC, Laurson KR, Wickel EE, gentio D, D Walsh (2007).** Utilitário de recomendações passo pedômetro para a previsão de excesso de peso em crianças. *International Journal of Obesity*, 31, 1179-1182.
- Garcia AW, Norton Broda MA, Frenn H, Coviak C, NJ Pender, Ronis DL (1995).** Gênero e diferenças de desenvolvimento em crenças de exercício entre os jovens e previsão de seu comportamento exercício. *O Jornal de Saúde Escolar*, 65, 213-219.
- Hay JA (1992).** Adequação e predileção para a atividade física em crianças. *Clinical Journal of Medicine Desporto*, 2 (3), 192-201.
- Kim J, devem uma, Fitzmaurice GM, Gillman MW, Chomitz V, E Kramer, et al (2005).** Relação de aptidão física para a prevalência ea incidência de sobrepeso entre crianças em idade escolar. *Obesity Research*, 13 (7), 1246-1254.

- Larouche R, Lloyd M, Knight E, Tremblay MS (2011).** Relação entre o transporte activo escola e índice de massa corporal em graus 4-a-6 crianças. *Pediatric Exercise Science*, 23, 322-330.
- Lloyd H, Tremblay MS (2009).** Introduzindo a Avaliação canadense de Alfabetização Física. Em crianças e exercício XXV: Os trabalhos do 25º pediátrica reunião fisiologia trabalho. L Baquet e S Berthoin Eds.
- Lloyd H, Colley RC, Tremblay MS (2010).** Avançar o debate sobre 'testes de aptidão' para as crianças: Talvez nós estamos montando o animal errado. *Pediatric Exercise Science*, 22, 176-182.
- Longmuir P (2013).** Compreender a física Alfabetização Journey of Children: a Avaliação canadense de Alfabetização Física. Conselho Internacional de Ciências do Desporto e Educação Física. Bulletin 65.
- Meredith MD, Welk GJ (2010).** Fitnessgram & ActivityGram: Manual de Administração de teste. Dallas, Texas: O Instituto Cooper.
- Pabayo R, Gauvin G, Barnett TA, Nikiema B, Seguin G (2010).** transporte ativo sustentada é associado com um índice de massa corporal trajetória favorável através primeiros anos escolares. Achados do Quebec Estudo Longitudinal de Desenvolvimento Infantil coorte de nascimento. *Medicina Preventiva*, 50 (Suppl. 1), S59-S64.
- Conselho Presidencial de Aptidão Física e Esportes (2005).** Desafio Atividade Física do Presidente e do Programa de Prêmios Fitness. Bloomington, Indiana: Conselho Presidencial de Aptidão Física e Desporto, Departamento de Saúde e Serviços Humanos.
- Comportamento sedentário Research Network (2012).** uso padronizado dos termos "sedentário" e "comportamentos sedentários". *Applied Physiology Nutrition and Metabolism*, 37, 540-542.
- Tremblay MS, M Lloyd (2010).** medição de alfabetização física - a peça que faltava. *Física e Saúde Education Canada Journal*, 76 (1), 26-30.
- Tremblay MS, LeBlanc AG, Janssen I, Kho ME, Hicks A, Murumets K, Colley RC, Duggan M (2011-A).** diretrizes comportamento sedentário canadenses para crianças e jovens. *Applied Physiology, Nutrição e Metabolismo*, 36 (1), 59-64.
- Tremblay MS, LeBlanc AG, Kho ME, Saunders TJ, Larouche R, Colley RC, Goldfield L, Gorber SC (2011-B).** revisão sistemática de indicadores de comportamento e de saúde sedentários em crianças e jovens em idade escolar. *International Journal of Behavioral Nutrição e Actividade Física*, 8 (1), 98.
- Tremblay MS, Warburton DE, Janssen I, et al (2011-C).** Novas diretrizes de atividade física canadenses. *Applied Physiology, Nutrição e Metabolismo*, 36 (1), 36-46.
- Tudor-Locke C, Pangrazi RP, Corbin CB, et al. (2004).** padrões para recomendado determinou-pedômetro passos / dia em crianças IMC referido. *Medicina preventiva*, 38 (6), 857-864.
- Tudor-Locke CL, L Burkett, Reis JP, BE Ainsworth, Macera CA, Wilson DK (2005).** Quantos dias de monitoramento pedômetro prever atividade física semanal em adultos? *Medicina Preventiva*, 40 (3), 293-298.
- Whitehead, M (2001).** O conceito de alfabetização física. *Jornal Europeu da Educação Física*, 6 (2), 127-138.
- Whitehead, M (Ed.) (2010).** alfabetização física: Durante todo o lifecourse. Oxfordshire, Inglaterra: Routledge.

CAPL Publicado Artigos de pesquisa

Boyer C, Tremblay MS, Saunders TJ, McFarlane A, Borghese H, Lloyd H, Longmuir PE (2013). Viabilidade, validade e confiabilidade do porão prancha isométrica como uma avaliação com base em campo de Torso Muscular Endurance para crianças de 8 a 12 anos de idade. *exercício pediátrica ciência*, 25 (3), 407-422.

Larouche R, Lloyd M, Knight E, Tremblay MS (2011). Relação entre o transporte activo escola e índice de massa corporal em graus 4-a-6 crianças. *Pediatric Exercise Science*, 23, 322-330.

Longmuir P (2013). Compreender a física Alfabetização Journey of Children: a Avaliação canadense de Alfabetização Física. *Conselho Internacional de Ciências do Desporto e Educação Física*, Bulletin 65.

Lloyd H, Tremblay MS (2009). Introduzindo a Avaliação canadense de Alfabetização Física. Em crianças e exercício XXV: Os trabalhos do 25º pediátrica reunião fisiologia trabalho. L Baquet e S Berthoin Eds.

Lloyd H, Colley RC, Tremblay MS (2010). Avançar o debate sobre 'testes de aptidão' para as crianças: Talvez nós estamos montando o animal errado. *Pediatric Exercise Science*, 22, 176-182.

Tremblay MS, M Lloyd (2010). medição de alfabetização física - a peça que faltava. *Física e Saúde Education Canada Journal*, 76 (1), 26-30.

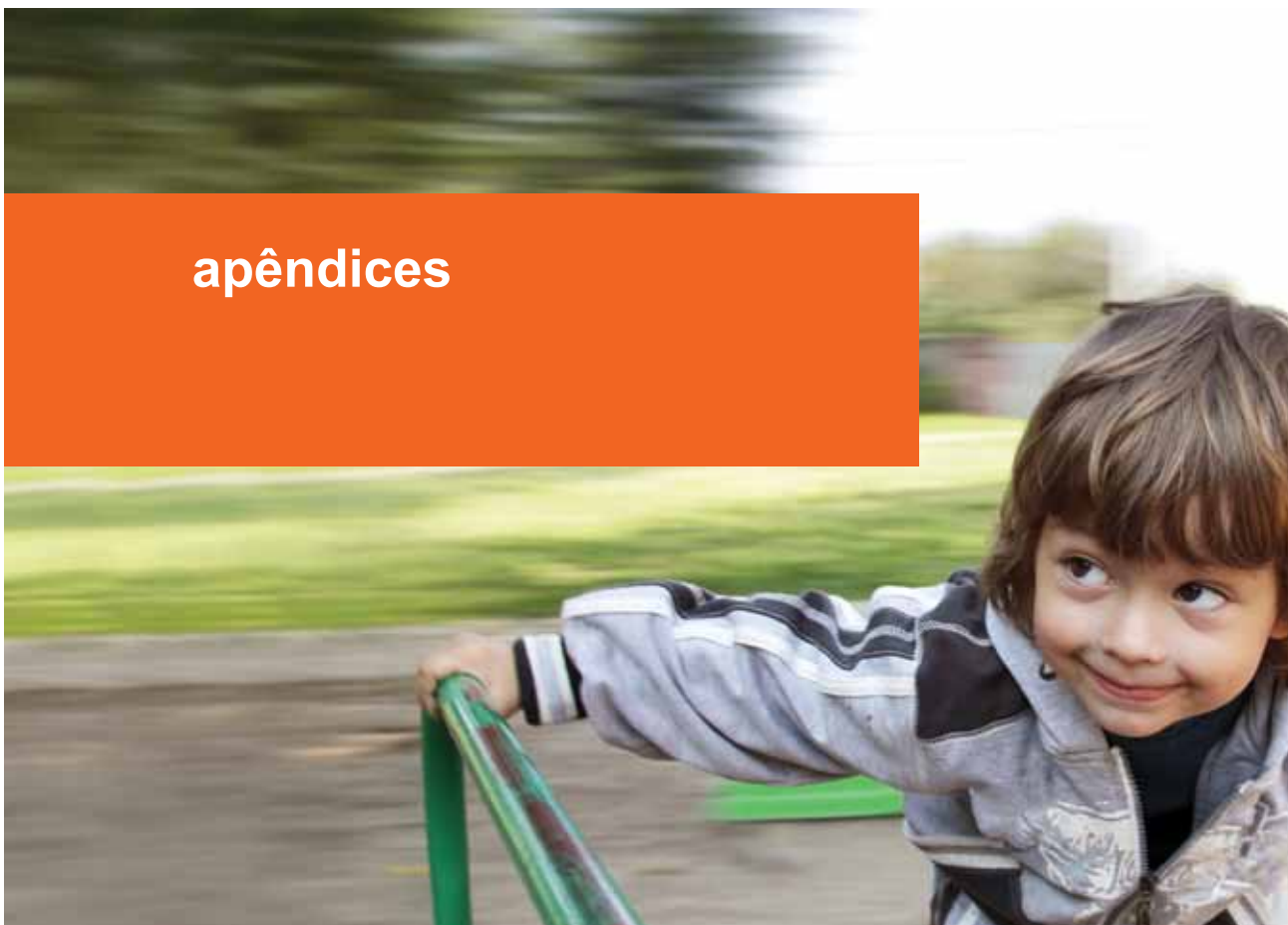


“

The Living activo e saudável e Grupo de Investigação Obesidade (HALO) ter sido responsável pelo desenvolvimento sistemático do CAPL desde 2008.

”

apêndices



Apêndice A: Exemplo Formulário de Consentimento

Qual é o título desta pesquisa?

A Avaliação canadense de Alfabetização Física

Quem está fazendo essa pesquisa?

[Seu nome e informações de contato]

Exemplo:

Mr. Charles Boyer, Assistente de Investigação Saudável Vida Activa e Grupo de Investigação Obesidade, Instituto de Pesquisa CHEO- tel: 613-737-7600 x 4191, email: cboyer@cheo.on.ca

O << inserir nome da organização de colaborar >> aprovaram desta pesquisa.

Por que estamos fazendo este trabalho?

Nós estamos fazendo este trabalho porque os professores, treinadores e outros líderes de atividade física nos disseram que precisam de uma nova forma de medir o quão bem as crianças estão fazendo em educação física e saúde. O teste que criamos é chamado de Avaliação canadense de Alfabetização Física. "Alfabetização Física" significa tudo o que as crianças precisam ter ou aprender para que possam levar uma vida saudável, ativa e agradável. Há muitas maneiras de medir o quão bem as crianças estão aprendendo em muitas disciplinas escolares, como matemática e linguagem. No entanto, no momento não há muitas medidas de alfabetização física, que é por isso que estamos criando um novo. Ter uma maneira precisa e confiável para medir a alfabetização física nos ajudará a identificar as crianças que não estão a aprender tudo o que precisam saber para um estilo de vida activo e saudável. Também nos ajudará a melhor avaliar programas destinados a incentivar a atividade física e vida saudável para que as crianças não vai estar em risco para os problemas de saúde que resultam de excesso de peso.

Qual será o seu filho fazer durante o estudo?

A Avaliação canadense de Alfabetização física inclui muitas actividades que são semelhantes ao que seu filho iria costuma fazer durante a aula de educação física. **Seu filho vai ser convidado a "fazer o melhor que pode" e "tentar a sua mais difícil" para cada atividade.** Como resultado, seu filho pode exercer muito árdua durante o estudo, embora o seu filho vai ser permitido para parar qualquer atividade a qualquer momento. As crianças, quando possível, devem ser instruídos a vestir pronto para participar de uma aula de ginástica (adequada pé-ware e roupas esportivas).

Antes que seu filho tenta qualquer uma das atividades de estudo, vamos pedir o seu filho se querem participar. Seu filho pode dizer "Sim" ou "Não", e sua escolha será respeitada mesmo se você quer que seu filho a participar. Se o seu filho concorda em participar, vamos gravar sexo, idade e grau do seu filho. Seu filho vai ser convidados a preencher cada uma das seguintes tarefas:

- Obstacle Course - Inclui saltar, correr, saltar, pegar, jogar e chutar bolas durante a execução
- Força de prensão - Espremendo um punho tão duro quanto possível
- Plank - Um exercício de força do núcleo comumente usado no treinamento atividades como yoga e esporte: segurando um push-up posição enquanto descansa apenas sobre os dedos dos pés e antebraços
- Sente-se e Reach - Alcance para os dedos do pé, sentado com as pernas retas, para medir a flexibilidade.
- PACER 15m / 20m (Beep Test) - Executar voltas e para trás em todo o ginásio, a partir de uma velocidade lenta e gradualmente ficando mais rápido. Eles vão continuar a funcionar até que eles estão muito cansados ou não quiser continuar a funcionar com a velocidade mais rápida.

- medidas do corpo - ter a sua altura e peso e tamanho de sua cintura medida enquanto eles estão vestidos com suas roupas de ginástica. tamanho da cintura será medido, enquanto vestindo suas roupas de ginástica, no entanto, a criança será solicitado a revelar seu estômago para os avaliadores tomar uma medida precisa. As medições serão feitas em uma área privada longe dos outros.

- Questionário - Responda às perguntas sobre atividade física, escrevendo as suas respostas em um questionário ou usando um computador para responder às perguntas. As perguntas vão nos dizer o que as crianças sabem sobre atividade física, aptidão física e as habilidades que eles precisam para ser ativo. As perguntas também irá perguntar sobre o interesse da criança em atividade física.

Pedômetros - um dispositivo pequeno quadrado, desgastado cortado para um cinto ou calça cintura, para medir o número de passos a criança toma diária todos os dias, durante 8 dias. O pedômetro deve ser usado em todos os momentos durante as horas de vigília, exceto quando a criança está nadando ou tomar banho. Ele não mede o tipo de atividades ou onde a criança está, ele só mede a quantidade de movimento que a criança faz. Seu filho também vai ser convidado a escrever para baixo as vezes que o pedômetro não é gasto, bem como as atividades que foram feitas quando o seu filho estava usando o pedômetro. É muito importante que o pedômetro é devolvido para nós no final do estudo. No entanto, se ele for extraviado e absolutamente não pode ser encontrada você não terá que comprar um substituto. As crianças que participam nesta pesquisa irá realizar cada uma das atividades de estudo 2 vezes. A primeira vez que eles vão fazer as atividades com o seu regular de instrutor / líder / professor. O segundo tempo será quando os pesquisadores do Hospital Infantil de Eastern Ontario chegar a sua facilidade de recreação, unidade de saúde e / ou na escola. Todas as actividades de investigação para ambos os dias de teste terá lugar na organização onde seu filho está registrado e instrutor / líder do seu filho /

professor estará presente em todos os momentos. A maioria das atividades será realizada no ginásio.

Se você optar por não permitir que seu filho a participar neste estudo, o seu filho vai ser supervisionado por seu próprio instrutor e envolvido em atividades focadas no programa apropriado, enquanto as outras crianças no programa estão concluindo o estudo.

Quem pode participar da pesquisa?

Nós estamos pedindo 10 locais-piloto onde as crianças de 8 a 12 anos de idade estão matriculados, para participar desta pesquisa.

instrutor / líder / professor do seu filho e de Provedor de Recreação do seu filho, Unidade de Saúde e / ou escola estão interessados em ter filhos em seus programas de participar desta pesquisa.

atividade física e testes de aptidão são seguros para a maioria das crianças, e as atividades realizadas neste estudo são

semelhantes ao que o seu filho faz normalmente durante a educação física (exceto para medir altura, peso e circunferência da cintura). Nos fornecer mais informações sobre a saúde do seu filho e história da sua família vai nos ajudar a fazer o divertimento de estudo e seguro para o seu filho. Por favor, preencha o formulário "Atividade Física para Crianças" forma triagem fechado, e devolvê-lo com o formulário de consentimento para líder do programa do seu filho. Se você tiver dúvidas sobre as informações que estamos a pedir-lhe para fornecer no formulário de triagem, por favor contate: [seu nome] pelo telefone [seu número] ou enviando um email para [seu email].



Poderia algo de ruim acontecer com meu filho durante este estudo?

Nós não esperamos que coisas ruins aconteçam com as crianças que participam neste estudo. Todas as atividades para o estudo são semelhantes ao que seu filho faz em seus programas regulares de educação física, com exceção de medir peso, altura e circunferência da cintura. Não há agulhas ou procedimentos invasivos. Como acontece com qualquer tipo de atividade física, há um pequeno risco de cair ou se machucar. No entanto, todos os equipamentos de pesquisa é semelhante ao que o seu filho usa em educação física e segurança é a nossa prioridade. Todo o pessoal do estudo são treinados em primeiros socorros e CPR, e em caso de uma lesão, políticas organizacionais padrão será seguido.

Os protocolos CAPL também são projetados com a segurança emocional do aluno em mente. Os avaliadores são encorajados a promover um ambiente seguro, acolhedor e convidativo durante todas as avaliações. Os princípios delineados nas CAPL materiais de treinamento, afirmando que as crianças devem ter a oportunidade de optar por qualquer uma das atividades sem penalidade ou feedback negativo, será implementado.

No caso improvável de que seu filho é ferido como resultado direto de participar desta pesquisa, as normas legais normais cerca de reparação do dano será aplicada. Ao assinar este formulário de consentimento você está em nenhuma maneira renunciando seus direitos legais ou liberar o investigador eo patrocinador de suas responsabilidades legais e profissionais.

O meu filho ou família se algo para estar neste estudo?

Você e seu filho não vai ser pago ou dado uma recompensa por ser neste estudo. Nós não somos capazes de prometer que você vai obter qualquer benefício de participação no estudo do seu filho.

As informações que recolhemos durante este estudo nos ajudará a avaliar o quão bem os líderes de recreação, funcionários de saúde pública e / ou professores da escola pode implementar a Avaliação canadense de Alfabetização física com as crianças de 8 a 12 anos de idade. No futuro, os provedores de Recreação, unidades de saúde, professores e pesquisadores serão capazes de usar a Avaliação canadense de Alfabetização Física para ajudar as crianças que lutam com questões relacionadas com a participação da atividade física.

participação do seu filho neste estudo é completamente voluntária. Você ou seu filho é livre para retirar-se do estudo a qualquer momento, mesmo após o teste de pesquisa foi concluída. Nem a participação nem retirada do estudo irá afetar os resultados do seu filho em seus programas.



Quem vai saber que meu filho está neste estudo de pesquisa?

As informações que coletamos sobre o seu filho não vai identificar o seu filho. Nós vamos usar um número de identificação codificado em vez do nome do seu filho para que apenas os investigadores saberão quem a informação é sobre. Os dados recolhidos neste estudo será bloqueado em um lugar seguro. Todas as informações do seu filho vai ser numeradas e não conterá o nome do seu filho. A lista de nomes e números de código correspondentes serão armazenados separadamente.

Pretende-se que apenas o pessoal envolvido neste estudo de pesquisa terá acesso às informações de pesquisas coletadas durante este estudo. No entanto, há situações específicas em que outras pessoas podem ter acesso às informações de pesquisa. Um membro do Conselho de Ética em Pesquisa do Hospital Infantil de Eastern Ontario (CHEO) pode ter acesso aos registros de pesquisa para fins de auditoria. Há também limites para o sigilo das informações de pesquisa em situações de abuso de crianças suspeitas, preocupações de danos a si ou aos outros, ou a qualquer pedido de informações por ordem judicial.

A informação codificada coletadas durante este estudo serão armazenadas por 7 anos depois de todos os resultados desta pesquisa foram publicados. Após esse tempo, todos os registros serão destruídos na forma como exigido pelos regulamentos canadenses de dados de pesquisa. resultados globais do estudo pode ser publicado para fins científicos, mas a identidade dos participantes da pesquisa permanecerão confidenciais. Nenhuma informação que possa identificar o seu filho ou organização do seu filho será publicado. Se queremos publicar informações que possam identificar o seu filho ou organização do seu filho, entraremos em contato com você e pedir-lhe para assinar um formulário de consentimento separado para a publicação.

Com quem devo entrar em contato se tiver dúvidas sobre o estudo de pesquisa?

Se você tiver dúvidas sobre este estudo, por favor entre em contato com [o seu nome]. [Seu nome] pode ser contactado pelo telefone [seu nome] ou por e-mail [seu email].

Este estudo foi analisado e aprovado pela [sua instituição ou organização]. A [sua instituição ou organização] é um comitê da [sua instituição ou organização], que inclui indivíduos de diferentes origens profissionais. Seu objetivo é garantir a protecção dos direitos e bem-estar das pessoas que participam da pesquisa. Sua aprovação não se destina a substituir um pai ou julgamento da criança sobre o que decisões e escolhas são melhores para eles. Você pode contactar o {a sua instituição ou organização}, para obter informações sobre os direitos dos participantes em estudos de investigação no [seu número], embora essa pessoa não é capaz de fornecer qualquer informação relacionada com a saúde sobre o estudo. A [sua instituição ou organização] poderia rever os seus registos de estudo no cumprimento de suas funções e responsabilidades.

CAPL Pais / Encarregados de Educação

Consentimento informado

EU, _____ (seu nome),

o progenitor / tutor do _____ (Nome do seu filho)

- **dar** concorda com a participação do meu filho no estudo acima.
- **não dê** concorda com a participação do meu filho no estudo acima.

(Verifique uma das frases acima para indicar se vai ou não dar o seu consentimento)

Tenho lido e compreendido as informações do estudo anexado ou tinha a informação anexa verbalmente me explicou. Eu entendo que meu filho será solicitado a exercer vigorosamente, e para fazer o melhor que podem para cada tipo de exercício. I foram plenamente informados dos detalhes do estudo e tiveram a oportunidade de discutir as minhas preocupações. Eu entendo que eu sou livre para retirar o meu filho a qualquer momento ou não responder a perguntas que nos fazem desconfortável, e que os resultados de desempenho do meu filho não será afetado se eu fizer. Recebi uma cópia da informação estudo e termo de consentimento.

Nome do pai / responsável

Assinatura dos pais

Encontro

Após a criança complete o estudo, você receberá uma carta contendo um login e senha. A informação irá permitir-lhe obter de forma confidencial resultados do estudo de pesquisa do seu filho.

Mais informações podem ser encontradas em: <http://www.cheori.org/halo/>



Apêndice B: CAPL Formulário de Consentimento Criança

O que é isso de pesquisa chamado?

Como ativo eu posso ser?

Quem está fazendo essa pesquisa?

[seus nomes]. Eles trabalham na [sua instituição ou organização]. Você pode contatá-los pelo telefone [número]. O << inserir nome da organização de colaborar >> aprovaram este estudo.

Por que estamos fazendo este trabalho?

Nós estamos fazendo este trabalho porque os professores e treinadores gostariam de uma nova forma de descobrir o quão bem as crianças estão fazendo em aprender a ser ativo. Ele iria ajudá-los a saber se as crianças estão aprendendo tudo o que precisa saber para ser saudável.

O que você vai fazer durante o estudo?

Você vai fazer muitas atividades que são como estar na aula de ginástica. Vamos pedir-lhe para responder a algumas perguntas. No ginásio vamos pedir-lhe para experimentar cada uma destas tarefas:

- Executado através de um curso de obstáculo com saltar, lançar e chutar uma bola.
- Espremer um punho tão duro como você pode com cada mão.
- Mantenha um corpo reto enquanto se inclina apenas em seus dedos e cotovelos.
- Alcance para seus dedos do pé, sentado com as pernas esticadas.
- Executar voltas e para trás através do ginásio, começando lentamente e, em seguida, ficando mais rápido.
- Tem a sua altura, peso e tamanho da cintura medida, enquanto vestindo suas roupas de ginástica.
- Responder a perguntas sobre atividade física.
- Usar um pequeno contador de passos (menor do que um telefone celular) todos os dias durante 9 dias. Ele é usado cortado para um cinto ou calça cintura, e conta o número de passos que você toma.

Todas as actividades de investigação terá lugar no seu acampamento, centro de recreação, unidade de saúde ou escola e seu professor / líder vai estar lá também. A maioria das atividades será feito no ginásio. Se você não quer ser na pesquisa que está tudo bem, você só vai ficar com o seu professor / líder. É realmente importante para trazer o contador de passos de volta para nós para que outra pessoa pode usá-lo. Se o contador de passos se perde e você não é capaz encontrá-lo mesmo quando você e seus pais olhar realmente duro, deixe-nos saber. Você não terá que comprar um novo.

Há coisas boas ou ruins sobre sendo neste estudo?

Nós não esperamos que coisas ruins aconteçam com as crianças que participam neste estudo. Desde que você estará correndo e fazendo outras atividades, você pode cair ou bater em algo. Será o mesmo que as aulas de ginástica.

Nós não lhe dará qualquer coisa para estar neste estudo. O que aprendemos pode ajudar outras crianças a ser mais saudável um dia.

Quem saberá que estou neste estudo de pesquisa?

Toda sua informação escrita serão armazenados com segurança, e suas informações pessoais permanecerão privados. Você não tem de participar se você não quer, e as informações que recebemos não serão compartilhadas com ninguém, exceto você e seus pais. A equipe de pesquisa também vai ver os dados para fins de pesquisa, mas vai saber que você apenas por um número e não o seu nome real. Sendo neste estudo não mudará suas marcas, e você pode decidir parar o estudo a qualquer momento.

criança CAPL assentimento

EU, _____ (Nome da criança),
concordar em participar neste estudo de pesquisa.

A informação foi explicado verbalmente para a criança. A criança foi dito tudo sobre o estudo e teve a chance de falar sobre isso. A criança entende que eles podem mudar sua mente e parar o estudo a qualquer momento. A criança também sabe que eles não têm para responder perguntas ou fazer coisas que as tornam desconfortável. A criança sabe que seu tratamento em seu programa não será afetado porque eles estão fazendo essa pesquisa. A criança recebeu uma cópia das informações do estudo e termo de consentimento.

Nome da pessoa parecer favorável

Assinatura

Encontro

Mais informações podem ser encontradas em: <http://www.cheori.org/halo/>



Apêndice C: Atividade Física para crianças de Triagem Perguntas

País / Nome Guardian: _____

Nome da criança: _____

atividade física e testes de aptidão são seguros para a maioria das crianças. No entanto, às vezes as crianças precisam ter cuidado quando eles fazem tipos específicos de atividade.

Ajude-nos para supervisionar a atividade do seu filho de forma adequada, respondendo a seguinte pergunta (s).

1. Tem um médico já lhe disse que existem alguns tipos de exercícios ou atividades físicas que a sua criança não deve fazer? (por favor circule)

• sim • Não

2. Se você respondeu sim, por favor descreva os tipos de exercícios ou atividade física que seu filho não é capaz fazer neste momento:

D Apêndice: Notificação de eventos adversos

Cada organização que administra o CAPL deve ter o seu próprio plano de gestão de risco em andamento, incluindo um plano de acção de emergência. Em qualquer incidente, o primeiro passo deve ser para avaliar a situação para determinar se uma emergência médica ocorreu e se socorristas devem ser chamados para a cena. Se for uma emergência, o plano de emergência deve ser iniciado. Abaixo estão algumas orientações a seguir se a sua organização não tem um primeiro plano de resposta no local:

Documentação

- forma completa investigação de acidentes, incluem quaisquer fotos ou outras informações relevantes
- Certifique-se de que a forma incidente empregado é preenchido e enviado à equipe HALO

Resposta inicial

- Assuma o controle da cena (diretos e aprova o que está ocorrendo na cena do crime).
- Certifique-se de primeiros socorros e serviços médicos são dadas como necessário.
- Controlar potenciais secundárias incidentes / acidentes (determinar o potencial de lesões / danos no equipamento adicional / propriedade).
- Identificar fontes de evidências na cena do crime (pode ser agrupadas em 4 categorias):
 - Pessoas, qualquer pessoa com informações relativas ao incidente ou testemunhas;
 - Posições de pessoas, equipamentos ou itens, incluindo condições ambientais;
 - Partes se relacionam com todos os itens físicos ou efeitos do incidente;
 - Papel sobre qualquer documentação que tem uma influência sobre o incidente
- Determinar o potencial de perda (Quão ruim poderia ter sido e como poderia ter sido evitado?)
- Notificar pessoal adequado (por exemplo, Administração, Saúde Ocupacional, conforme o caso)



relatórios Form

	Organização:	Encontro:
Descrever como o incidente aconteceu:		
Qual protocolo foi a criança que executam quando eles foram feridos:	• Altura • Peso • Circunferência da cintura • Obstacle Course • 15m / PACER 20m • A força de preensão • Flexibilidade • Prancha • questionários • De outros:	
Qual foi o resultado da lesão:	• Osso quebrado • Ematoma • coçar, arranhão • Tornozelo torcido • Exaustão • De outros:	
Como você irá reduzir a probabilidade de que esta lesão vai ocorrer no futuro?		

* * Devolva este formulário ao vivo activo e saudável e equipe Obesity Research em cboyer@cheo.on.ca

Apêndice E: 15 m / 20 m Gráfico PACER

Conversão

PACER Conversion Chart

Use this chart to convert scores on the 15-M PACER to a 20-M score to enter in the *FITNESSGRAM* software.

Level	Laps																						
1	15 M	1	2	3	4	5	6	7	8	9													
	20 M	1	2	2	3	4	5	5	6	7													
2	15 M	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19												
	20 M	8	8	9	10	11	12	12	13	14	15												
3	15 M	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30											
	20 M	15	16	17	18	18	19	20	21	22	22	23											
4	15 M	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42										
	20 M	24	25	25	26	27	28	28	29	30	31	32	32										
5	15 M	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54										
	20 M	33	34	35	35	36	37	38	38	39	40	41	41										
6	15 M	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67									
	20 M	42	43	44	45	45	46	47	48	48	49	50	51	51									
7	15 M	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80									
	20 M	52	53	54	55	55	56	57	58	58	59	60	61	61									
8	15 M	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94								
	20 M	62	63	64	65	65	66	67	68	68	69	70	71	72	72								
9	15 M	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108								
	20 M	73	74	75	75	76	77	78	78	79	80	81	82	82	83								
10	15 M	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123							
	20 M	84	85	85	86	87	88	88	89	90	91	92	92	93	94	94							
11	15 M	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138							
	20 M	95	96	97	98	98	99	100	101	102	102	103	104	105	105	106							
12	15 M	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154						
	20 M	107	108	108	109	110	111	111	112	113	114	114	115	116	117	117	118						
13	15 M	155	156	157	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171					
	20 M	119	120	121	121	122	123	124	124	125	126	127	128	128	129	130	130	131					
14	15 M	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184	185	186	187	188					
	20 M	132	133	134	134	135	136	137	137	138	139	140	140	141	142	143	143	144					
15	15 M	189	190	191	192	193	194	195	196	197	198	199	200	201	202	203	204	205	206				
	20 M	145	146	147	147	148	149	149	150	151	152	152	153	154	154	155	156	156	157				
16	15 M	207	208	209	210	211	212	213	214	215	216	217	218	219	220	221	222	223	224				
	20 M	158	159	160	160	161	162	163	163	164	165	166	166	167	168	169	170	170	171				
17	15 M	225	226	227	228	229	230	231	232	233	234	235	236	237	238	239	240	241	242	243			
	20 M	172	173	174	174	175	176	177	177	178	179	179	180	181	181	182	183	184	184	185			
18	15 M	244	245	246	247	248	249	250	251	252	253	254	255	256	257	258	259	260	261	262			
	20 M	186	187	188	188	189	190	190	191	192	193	193	194	195	196	197	197	198	199	200			
19	15 M	263	264	265	266	267	268	269	270	271	272	273	274	275	276	277	278	279	280	281			
	20 M	201	202	203	203	204	205	206	206	207	208	208	209	210	210	211	212	213	214	214			
20	15 M	283	284	285	286	287	288	289	290	291	292	293	294	295	296	297	298	299	300	301			
	20 M	216	217	218	218	219	220	221	221	222	223	224	224	225	226	227	228	229	230	230			

Apêndice F: CAPL questionários

Questionário de Atividade Física (Canadian Avaliação da Alfabetização Física)

O ano escolar está em: (Faça um círculo)

1 2 3 4 5 6 7 8

É: (Faça um círculo) Garoto menina

O mês é seu aniversário: (Faça um círculo)

Jan fevereiro estragar abril Pode junho julho agosto setembro outubro novembro dezembro

Quantos anos você tem: (Faça um círculo)

5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15

Neste projeto, quando falamos de atividade física, queremos dizer quando você está se movendo ao redor, jogar ou exercício. A atividade física é qualquer atividade que faz seu coração bater mais rápido ou faz você sair do ar por algum tempo.

Por que estamos a pedir-lhe estas perguntas? Queremos saber o que as crianças como você pensa sobre atividade física, esportes e exercício.

Por favor lembre-se:

- Não há respostas certas ou erradas. Nós só quer saber o que você pensa.
- Se você não sabe a resposta, por favor escreva o seu melhor palpite.
- Não há limite de tempo, por isso, ter todo o tempo que você precisa.

1. Quantos minutos cada dia que você e outras crianças deve fazer atividades físicas que

fazer seu coração bater mais rápido e torná-lo respirar mais rápido, como andar rápido ou correr? Contar o tempo que você deve estar ativa na escola e também o tempo que você deve estar ativa em casa ou no seu bairro.

- a) 10 minutos
- b) 20 minutos
- c) 30 minutos
- d) 60 minutos ou 1 hora

2. As crianças dizem que há muitas razões diferentes que eles gostam de ser ativo ou praticar esportes. Ser ativo é qualquer coisa que você faz quando você estiver em movimento, exercendo ou não ficar parado. Abaixo estão algumas razões que outras crianças nos disseram por que eles gostam de ser ativo. Para cada razão, diga-nos o que você pensa. Se você acha que é uma boa razão, então você teria “Concordo um pouco” ou “Concordo muito”. Se você não acha que é uma boa razão, então você “Discordo um pouco” ou “Discordo muito”. Se você não tem certeza ou você não acha que o motivo é bom ou ruim, então você está “entre”.

A razão que eu poderia ser ativo é porque quando eu sou ativo. . .	discordar muito	Discordo um pouco	Entre	Concordo um pequeno	Concordo um muito
... Eu olho melhor	1	2	3	4	5
... Eu tenho mais energia	1	2	3	4	5
... Eu me sinto mais feliz	1	2	3	4	5
...Eu me divirto	1	2	3	4	5
... I fazer mais amigos	1	2	3	4	5
... eu fico mais forte	1	2	3	4	5
... Eu gosto de me mais	1	2	3	4	5
... eu ficar em melhor forma	1	2	3	4	5
... Eu me sinto mais saudável	1	2	3	4	5



3. Os miúdos dizem há também razões que tornam mais difícil para eles para ser ativo. Para cada razão, diga-nos o que você pensa. Se você acha que é uma boa razão, então você teria “Concordo um pouco” ou “Concordo muito”. Se você não acha que é uma boa razão, então você “Discordo um pouco” ou “Discordo muito”. Se você não tem certeza ou você não acha que o motivo é bom ou ruim, então você está “entre”.

	discordar muito	Discordo um pouco	Entre Concordo um pequeno	Concordo um muito	
Eu posso <u>não</u> ser ativo se. . .					
... eu não tive tempo suficiente para ser ativo	1	2	3	4	5
... Eu tenho muitas tarefas a fazer	1	2	3	4	5
... Eu não tive um bom lugar para estar ativa	1	2	3	4	5
... Se o tempo estava muito ruim	1	2	3	4	5
... eu não tinha o direito roupas / calçados	1	2	3	4	5
... eu não sabia como fazer a atividade	1	2	3	4	5
... eu não tinha o equipamento certo	1	2	3	4	5
... eu tinha muito dever de casa	1	2	3	4	5
... eu não tinha ninguém para ser ativo com	1	2	3	4	5
... Eu não gosto de ser ativo	1	2	3	4	5

4. Em comparação com outras crianças da sua idade, quão ativo é você? (Círculo um número)

Muito menos ativa Mesmo Muito mais ativo

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. Em comparação com outras crianças da sua idade, como bom é você em esportes ou habilidades?
(Círculo um número)

Os outros são melhores Mesmo Eu sou muito melhor

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6. Às vezes as crianças assistem televisão, jogar jogos de vídeo ou jogar no computador ou em um telefone inteligente. Qual é a maior parte do tempo que as crianças devem olhar para uma tela a cada dia? Não conte o tempo que você tem que olhar para uma tela para fazer a sua casa.

- a) 30 minutos
- b) 60 minutos ou 1 hora
- c) 2 hora
- d) 4 horas

7. Há muitos tipos diferentes de aptidão. Um tipo é chamado de resistência de fitness ou aptidão aeróbica ou aptidão cardiorrespiratória. aptidão cardiorrespiratória significa ... (círculo a resposta certa)

- a) Como bem os músculos podem empurrar, puxar ou alongamento.
- b) Como bem o coração pode bombear o sangue e os pulmões pode fornecer oxigênio.
- c) Ter um peso saudável para a nossa altura.
- d) A nossa capacidade de fazer esportes que nós gostamos.

8. A força muscular ou resistência muscular significa ... (círculo a resposta certa)

- a) Como bem os músculos podem empurrar, puxar ou alongamento.
- b) Como bem o coração pode bombear o sangue e os pulmões pode fornecer oxigênio.
- c) Ter um peso saudável para a nossa altura.
- d) A nossa capacidade de fazer esportes que nós gostamos.

9. Desenhe uma linha para todas as palavras que você acha descrever o que “saudável” significa.

O diagrama apresenta a palavra "Saudável" no centro, em uma caixa amarela. À sua volta, em uma caixa cinza, estão cinco frases: "ser magro" (topo esquerdo), "Parece bom" (topo direito), "comer bem" (fundo esquerdo), "Sentindo-se bem" (fundo direito) e "Não estar doente" (centro inferior). O objetivo é traçar linhas conectando as frases que descrevem corretamente o significado de "saudável".

10. Esta história sobre Sally está faltando algumas palavras. Preencha as palavras que faltam abaixo. Cada palavra só pode ser usado para preencher um espaço em branco na história.

Diversão	Resistência	Boa	Pulso	Força
----------	-------------	-----	-------	-------

Sally tenta ser ativo todos os dias. Correr todos os dias é bom para o coração e os pulmões. Sally pensa que a atividade física é _____ e também é _____ para ela. Na prática de sua equipe de esporte que ela faz mais correndo para melhorar seu _____. A equipe também faz exercícios como flexões e abdominais que aumentam seu _____. Após o exercício, ela verifica o seu ritmo cardíaco, que também é chamado de _____.

11. Circulo cada atividade que você faz. Se você sempre ou quase sempre usar equipamentos de segurança (como capacete ou shin pads) quando você fazer a atividade, adicionar uma marca de verificação dentro do círculo.



Snowmobiling



Oscilante



beisebol



Sledding



Barras de macaco



ignorando



Natação



patins em linha



Esquiar



biking



Patinagem no gelo

12. Se você quisesse ficar melhor em uma habilidade SPORT como chutar e pegar uma bola, o que seria a melhor coisa a fazer? (Círculo uma resposta)

- a) Leia um livro sobre chutar e pegar uma bola
- b) Espere até você ficar mais velho
- c) Tente fazer exercício ou ser ativo muito mais
- d) Assista a um vídeo, dê uma lição ou ter um treinador ensiná-lo a chutar e pegar

13. Se você quiser melhorar a sua aptidão, o que seria a melhor coisa a fazer? (Círculo uma resposta)

- a) Leia um livro sobre como melhorar a sua aptidão
- b) Espere até você ficar mais velho
- c) Tente fazer exercício ou ser ativo muito mais
- d) Assista a um vídeo, dê uma lição ou ter um treinador ensiná-lo a melhorar a sua aptidão

14. Se você foram autorizados a escolher o que fazer depois da escola, que atividade você escolheria? (Círculo apenas uma actividade)

Jogar jogos de vídeo / computador

Ir para a prática da minha equipe de esportes

Ler

Andar com meu cachorro

Fazer os trabalhos de casa

Conversar com amigos on-line

Jogar fora com meus amigos

Ver televisão



Ao responder as seguintes perguntas (15-21), informe-nos sobre o que você fez na semana passada.

15. Em um dia de escola, quantas horas você assiste TV?

- Eu não assisti TV nos dias de aula _____
- Menos de 1 hora • 1 hora • 2 horas • 3 horas • 4 horas • 5 horas ou mais

16. Em um dia de escola, quantas horas você joga vídeo ou jogos de computador ou usar um computador para algo que não era o trabalho da escola? _____

- Eu não jogar jogos de vídeo / computador ou usar um computador diferente para o trabalho escolar nos dias de aula _____
- Menos de 1 hora • 1 hora • 2 horas • 3 horas • 4 horas • 5 horas ou mais

17. Em um dia de fim de semana, quantas horas você assiste TV?

- Eu não assisti TV em dias de fim de semana _____
- Menos de 1 hora • 1 hora • 2 horas • 3 horas • 4 horas • 5 horas ou mais

18. Em um dia de fim de semana, quantas horas você joga vídeo ou jogos de computador ou usar um computador para algo que não era o trabalho da escola? _____

- Eu não jogar jogos de vídeo / computador ou usar um computador diferente para o trabalho da escola em dias de fim de semana _____
- Menos de 1 hora • 1 hora • 2 horas • 3 horas • 4 horas • 5 horas ou mais

19. Durante a semana passada (7 dias), em quantos dias você estava fisicamente ativo para um total de pelo menos 60 minutos por dia? (Todo o tempo gasto em atividades que aumentaram a sua frequência cardíaca e fez você respira duro)

- a) 0 dias
- b) um dia
- c) 2 dias
- d) 3 dias
- e) 4 dias
- f) 5 dias
- g) 6 dias
- h) 7 dias

20. Em um dia de escola quantas horas você gasta sentado fazendo atividades não baseados em tela (por exemplo, ler um livro, fazer lição de casa, sentado e conversando com amigos, desenho, etc.). Não conte o tempo em que você se senta na escola.

- Eu não gastar tempo sentado em actividades extra-tela (por exemplo, ler um livro, fazer lição de casa, sentado e conversando com amigos, desenho, etc.) nos dias de aula _____

- Menos de 1 hora • 1 hora • 2 horas • 3 horas • 4 horas • 5 horas ou mais

21. Em um dia de fim de semana quantas horas você gasta sentado fazendo atividades não baseados em tela (por exemplo, ler um livro, fazer lição de casa, sentado e conversando com amigos, desenho, etc.). Não conte o tempo em que você se senta na escola.

- Eu não gastar tempo sentado em actividades extra-tela (por exemplo, ler um livro, fazer lição de casa, sentado e conversando com amigos, desenho, etc.) em um dia fim de semana _____

- Menos de 1 hora • 1 hora • 2 horas • 3 horas • 4 horas • 5 horas ou mais

Obrigado pela ajuda!



O que é mais Como eu

Para o resto das perguntas que você tem que ler 2 frases e depois circundar a frase que você acha que é Mais parecido com você.

Tente o seguinte **PERGUNTA AMOSTRA**:

Algumas crianças têm um nariz em sua cara!

MAS Outras crianças têm três narizes em seu rosto!

Isso não deve ser muito difícil para você decidir! Depois de ter circulado a frase que é mais parecido com você, então você tem que decidir se é **REALMENTE VERDADE** para você ou **Espécie de verdade** para voce.

Aqui está outra pergunta amostra para você experimentar. Lembre-se, primeiro circulo a frase que é mais parecido com você e, em seguida, colocar uma verificação na caixa correta se é realmente verdadeiro ou único tipo de verdade para você. **NÃO EXISTEM** certo ou errado respostas, o que é **MAIS COMO VOCÊ**.

AMOSTRA PERGUNTA # 2:

Algumas crianças gostam de brincar com computadores

MAS Outras crianças não gostam de brincar com computadores

• Realmente verdade para mim • Espécie de verdade
para mim

• Realmente verdade para mim • Espécie de verdade
para mim

Agora você está pronto para começar a preencher este formulário. Tome seu tempo e fazer todo o formulário com cuidado. Se você tiver alguma dúvida, basta perguntar! Se você pensa que está pronto, você pode começar agora.

Se esqueça de preencher **POR CADA PÁGINA!**

O que é mais como eu

Algumas crianças não pode esperar para jogar jogos ativos depois da escola	MAS Outras crianças preferem fazer outra coisa depois da escola
- Realmente verdade para mim - Espécie de verdade para mim	- Realmente verdade para mim - Espécie de verdade para mim
Algumas crianças não gostam de jogar jogos ativos	MAS Outras crianças realmente gostam de jogar jogos ativos
- Realmente verdade para mim - Espécie de verdade para mim	- Realmente verdade para mim - Espécie de verdade para mim
Algumas crianças não têm muito divertido praticar esportes	MAS Outras crianças têm um bom tempo jogando esportes
- Realmente verdade para mim - Espécie de verdade para mim	- Realmente verdade para mim - Espécie de verdade para mim
Algumas crianças são bons em jogos ativos	MAS Outras crianças encontrar jogos ativos rígidos para jogar
- Realmente verdade para mim - Espécie de verdade para mim	- Realmente verdade para mim - Espécie de verdade para mim
Algumas crianças não gostam de praticar esportes	MAS Outras crianças realmente gosta de praticar esportes
- Realmente verdade para mim - Espécie de verdade para mim	- Realmente verdade para mim - Espécie de verdade para mim
Algumas crianças sempre se machucar quando jogam esportes	MAS Outras crianças nunca se machucar jogando Esportes
- Realmente verdade para mim - Espécie de verdade para mim	- Realmente verdade para mim - Espécie de verdade para mim
Algumas crianças gostam de jogar jogos ativos fora	MAS Outras crianças preferem ler ou jogar vídeo jogos
- Realmente verdade para mim - Espécie de verdade para mim	- Realmente verdade para mim - Espécie de verdade para mim



Algumas crianças estão entre os últimos a ser escolhido para jogos ativos.	MAS Outras crianças são geralmente escolhido para jogar pela primeira vez.
- Realmente verdade para mim - Espécie de verdade para mim	- Realmente verdade para mim - Espécie de verdade para mim
Algumas crianças fazem bem na maioria dos esportes	MAS Outras crianças sentem que não são bons em esportes
- Realmente verdade para mim - Espécie de verdade para mim	- Realmente verdade para mee - Espécie de verdade para mim
Algumas crianças aprender a jogar jogos ativos facilmente	MAS Outras crianças acham difícil aprender a tocar ativa jogos
- Realmente verdade para mim - Espécie de verdade para mim	- Realmente verdade para mee - Espécie de verdade para mim
Algumas crianças pensam que são o melhor em esportes	MAS Outras crianças acho que eles não são bons em esportes
- Realmente verdade para mim - Espécie de verdade para mim	- Realmente verdade para mim - Espécie de verdade para mim
Algumas crianças encontrar jogos em educação física difícil de jogar	MAS Outras crianças são bons em jogos em física Educação
- Realmente verdade para mim - Espécie de verdade para mim	- Realmente verdade para mim - Espécie de verdade para mim
Algumas crianças gostam de assistir a jogos que está sendo jogado fora	MAS Outras crianças preferem jogar jogos ativos lado de fora
- Realmente verdade para mim - Espécie de verdade para mim	- Realmente verdade para mim - Espécie de verdade para mim
Algumas crianças gostam de ter calma durante o recesso	MAS Outras crianças preferem jogar jogos activos no Recreio
- Realmente verdade para mim - Espécie de verdade para mim	- Realmente verdade para mim - Espécie de verdade para mim

Algumas crianças não são bons o suficiente para equipes de esportes MAS Outras crianças fazem bem em equipes esportivas			
• Realmente verdade para mim	• Espécie de verdade para mim	• Realmente verdade para mim	• Espécie de verdade para mim

Algumas crianças gostam de ler ou jogar jogos tranquilos		MAS Outras crianças gostam de jogar jogos ativos	
• Realmente verdade para mee	• Espécie de verdade para mim	• Realmente verdade para mim	• Espécie de verdade para mim

Algumas crianças gostam de jogar jogos ativos fora nos fins de semana		MAS Outras crianças gostam de relaxar e assistir TV no finais de semana	
• Realmente verdade para mim	• Espécie de verdade para mim	• Realmente verdade para mim	• Espécie de verdade para mim

Obrigado pela ajuda!

