

Preguntas generales sobre la condición física y Fitnessgram

P. ¿Por qué son importantes las pruebas de la condición física? Soy un padre y mi hijo no va a ser un atleta profesional. ¿Por qué debo hacer caso de que puede hacer flexiones o correr una milla?

El Fitnessgram no es basado en destrezas atléticas, sino en la salud. Cualquier profesión tendrán sus hijos como adultos, van a tener una vida más alegre y más productiva si tienen buena salud—y buena condición física es necesaria para la salud total. Fitnessgram proporciona información exacta y segura sobre el nivel de la condición física de su hijo. La prueba Fitnessgram (y el informe) incluye varias pruebas diferentes, porque la condición física tiene componentes múltiples. Unos niños tienen buena condición muscular pero necesitan mejor condición aeróbica. Teniendo un informe completo, usted (y su hijo) sabrán más sobre su nivel de condición física y como mejorarla.

P. ¿Por qué son importantes la actividad física y la buena condición física?

La actividad física y la buena condición física no son las mismas cosas. La participación regular en actividad física resulta en mejoramientos de la salud y proporciona muchos beneficios para la salud. Eso es bien documentado y ha estado claramente compendiado en documentos publicados en muchas partes como el Informe del Cirujano General de Salud que se llama Actividad Física y la Salud (Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE UU, 1996). Para citar un punto de las “Conclusiones Generales.”

“La actividad física reduce el riesgo de la mortalidad prematura en general, y el riesgo de enfermedad de arteria de coronario, hipertensión, cáncer de colon, diabetes mellitus en particular. La actividad física también mejora la salud mental y es importante para la salud de los músculos, los huesos, y las coyunturas.

La buena salud (un resultado asociado con la participación en actividad física) también ha hecho mostrado a ser importante para la calidad de vida. Pruebas de la buena salud proporcionan un método efectivo para evaluar la condición física total y el riesgo potencial de resultados negativos de la sanidad. La condición física es también más fácil de probar que la actividad física porque no varía un día a otro. Es importante notar que la condición física es también influenciada por factores afuera del control de la persona (por ejemplo, genéticos). Mientras no todos pueden ser atletas elites, la mayoría de la gente puede lograr niveles sanos de condición física por hacer las cantidades recomendadas de actividad física.

Para una descripción más detallada de los beneficios de salud de actividad física y salud en niños, vea usted páginas 10 a 27 de la Guía de Referencia Fitnessgram, accesible en la página principal www.fitnessgram.net o a través el sitio web de Cooper Institute:

http://www.cooperinstitute.org/products/grams/documents/Fitnessgram_ReferenceGuide.pdf

P. ¿Cómo resulta un informe de la salud en mejor salud?

El informe Fitnessgram generado por el software FG proporciona información sobre la condición física en un formato fácil de leer. Más importante, el informe proporciona avisos personalizados y sugerencias que pueden ayudar a hacer un plan de condición física individualizada. Una evaluación exacta de la condición física es un componente de una currícula comprensiva de la educación física que incorpora educación física relacionada a la salud.

P. ¿Van las escuelas a usar Fitnessgram para dar una nota a mi hijo?

La prueba Fitnessgram y el informe son pensados a proporcionar a los maestros (y a los padres) información exacta sobre la condición física de niños. Una Declaración de Posición desarrollada por la Junta Asesora de Fitnessgram dice que las escuelas no deben usar Fitnessgram ni para dar una nota a su hijo ni para evaluar maestros. Un objetivo inherente del programa Fitnessgram es de fomentar actividad física regular y agradable para alumnos para que puedan alcanzar y mantener un nivel de condición física que contribuirá a la buena salud y al bienestar. Fitnessgram ayuda a maestros a determinar las necesidades de alumnos y guía a alumnos en planear programas personales de actividad física.

Fitnessgram ayuda también a padres y a tutores a comprender las necesidades de sus niños para que puedan ayudar al niño a desarrollar y continuar en un planeo de actividad física regular—uno que es enfocado en actividades agradables que el niño puede hacer a través de su vida.

Para leer una declaración de posición sobre los usos apropiados e inapropiados de pruebas Fitnessgram, [haga clic aquí para mirar el documento PDF.](#)

P. ¿Serán anunciados los resultados de la prueba Fitnessgram de mi hijo?

Los resultados de la prueba Fitnessgram son pensados a ser individualizados y privados. Escuelas no deben anunciar resultados. Son para el uso del maestro, el niño, y los padres o tutores. Donde el estado colecciona datos, los nombres serán quitados de los datos, así que los resultados no pueden ser identificados con un alumno particular. Los datos serán usados para estudiar tendencias y no para juzgar individuos.

Contacten su distrito escolar local o visiten su sitio web para detalles acerca del curso de acción del distrito acerca de la información personal de alumnos.

P. ¿Será mi hijo comparado a otros?

No. Fitnessgram usa criterios de salud llamada Healthy Fitness Zones (Zonas de Condición Física Sana) para determinar la condición física comprensiva y para sugerir áreas para mejora cuando apropiado. Healthy Fitness Zones (ZCFS) no son basados en la mediana de una clase, ni en otras comparaciones de grupos iguales. Son estándares regidos por criterios basados en una medida de la condición física necesaria para buena salud. Los estándares son fijados especialmente para niños y niñas de varias edades usando las mejores investigaciones disponibles. El informe Fitnessgram define la gama de condición física recomendada para cada medida probada y llama esta gama la ZCFS. Si la realización de su hijo está dentro de la ZCFS quiere decir que ha logrado el nivel de condición física recomendado para su edad.

Entonces su hijo no será comparado a otros niños. Su hijo obtendrá información personalizada sobre su condición física como relaciona a buena salud.

Para más información detallada sobre el desarrollo de ZCFS, una definición de lo que son basados los estándares regidos por criterios, y porque estos estándares son importantes, vaya a la Guía de Referencia de Fitnessgram en

http://www.cooperinstitute.org/products/grams/documents/Fitnessgram_ReferenceGuide.pdf

P. ¿Será hecho mi hijo a sentirse demasiado gordo o flaco?

No. Fitnessgram reconoce que las personas con una buena condición física y los menos así tienen formas de todas variedades. El nivel más básico de Fitnessgram ZCFS de la composición corporal es basado en investigación que ata estos niveles al riesgo de la enfermedad cardiovascular. Los informes Fitnessgram para padres y alumnos usan palabras cuidadosamente escogidas para ayudar a padres y a niños a intender los riesgos posibles asociados con niveles aumentados de grasa corporal. Lenguaje que puede ser usado en describir apariencia física no es usado en los informes Fitnessgram.

Información adicional sobre la composición corporal, índice de masa corporal, y asuntos asociados es proporcionada in otras partes de este documento de preguntas comunes. Para más detalles de la base científica de los estándares ZCFS para la composición corporal, vea páginas 90 a 92 de la Guía de Referencia Fitnessgram, accesible de la página principal del sitio web www.Fitnessgram.net o del sitio web del Cooper Institute en

http://www.cooperinstitute.org/products/grams/documents/Fitnessgram_ReferenceGuide.pdf.

P. ¿Con las pruebas de composición corporal aumentará el riesgo del desarrollo de trastornos alimentarios?

Algunos maestros y padres expresan preocupación que las pruebas de composición corporal (o el estado de peso) hará un niño sobre preocupado acerca de su cuerpo y resultará en trastornos alimentarios. No hay evidencia investigada que sugiera que esto es probable a ocurrir. Por otro lado, la falta de conocimiento de la composición corporal y la falta de percepciones apropiadas de la imagen corporal pueden ser mayores contribuyentes al desarrollo de trastornos alimentarios.

Las pruebas de composición corporal (en particular la prueba piel doblada) ofrecen a los maestros una oportunidad para tratar obsesiones culturales con la delgadez y la imagen corporal que prevalecen en nuestra sociedad. El maestro puede dirigir un tono de aceptación para tipos de cuerpo diferentes y reconocer la contribución genética importante a la obesidad. Con mayor tolerancia de la variación de niveles de condición física, niños pueden determinar mejor la relación de su composición corporal a la salud sin el temor de irrisión. Evitar el uso de pruebas de composición corporal no hace nada contra la presión cultural percibida para ser delgado ni la tendencia de niños a ponerse obesos como adultos.

Usando Fitnessgram puede ayudar a jóvenes a establecer estándares realísticos para la gordura corporal y a evitar el sobre énfasis en delgadez que es con frecuencia mostrado en nuestra sociedad.

Información adicional acerca de la composición corporal, índice de masa corporal, y otros asuntos asociados es proporcionada en otras partes de este documento de preguntas comunes.

P. ¿Qué pasa si mi hijo falla la prueba Fitnessgram?

No hay aprueba ni falla en el informe Fitnessgram. La categoría debajo de la Zona de Condición Física Sana (Healthy Fitness Zone) en la prueba Fitnessgram se refiere como Mejoramiento Necesario (Improvement Needed), para indicar dimensiones de condición física que puede necesitar atención especial. Dado que el efecto de un nivel bajo de condición física no influencia necesariamente la salud hasta más tarde en la edad adulta, es importante identificar los riesgos potenciales temprano para que ajustes puedan ser hechos para mejorar esos niveles. Por lo tanto, el mensaje Mejoramiento Necesario debe ser usado preceptivamente para ayudar a niños a establecer objetivos para mejorar su condición física. El fraseo usado en esta categoría no implica mal condición, sino áreas en las cuales los niños deben buscar mejoramiento.

Debe ser notado que es también posible que un alumno logre sobre la ZCFS. Fitnessgram reconoce realizaciones sobre la ZCFS, pero no recomienda este nivel de realización como objetivo apropiado para todos los alumnos. Pero para alumnos que tienen ganas de lograr un nivel alto de realización atlética, puede ser que necesiten fijar objetivos más allá de la ZCFS.

Los estándares ZCFS en la prueba Fitnessgram reflejen niveles razonables de condición física que pueden ser obtenidos por la mayoría de niños quien participan regularmente en varios tipos de actividad física. Por eso, recomendamos que todos los alumnos deben esforzarse en lograr una realización que les ponga dentro de la ZCFS. Pero, es común que unos niños logran la ZCFS en unas dimensiones de condición física, pero no en otras. La mayoría de niños normalmente tienen áreas en las cuales sobresalen más que otras.

P. ¿No toman las pruebas de condición tiempo de áreas académicas y así hacen daño a resultados de pruebas académicas?

Padres—así como maestros y administradores—a veces expresan esta preocupación. La suposición general es que el método mejor de mejorar los resultados de las pruebas en sujetos básicos, es de aumentar el tiempo pasado en sujetos básicos, aún a la exclusión de otras áreas de currícula como la educación física y las artes. Pero, no hay evidencia investigadora que sugiera que educación física diaria empaña el éxito académico, aún cuando resulta en menos tiempo académico en el día escolar. Mientras una relación directa causa—efecto no ha hecho establecida, unas investigaciones sugieren que la condición física (y actividad física) mejorarán cognición y la realización académica. La evidencia es bastante fuerte que la Academia Americana de Pediatría ha publicado una declaración de política a favor de “expansión de educación física escolar, disuadiendo niños de seguir actividades sedentarias, proporcionando modelos de rollo apropiados para actividad física y haciendo cambios en el ambiente que promueven actividad.”

Es también importante indicar que pruebas Fitnessgram no deben tomar tiempo de sujetos académicos. La mayoría de maestros de educación física usan pruebas de condición física como parte de su instrucción normal, entonces tiempo adicional no es necesario para cumplir las pruebas. Depende el tamaño de la clase, las pruebas Fitnessgram pueden ser cumplidas en tres o cuatro periodos de clase, y las pruebas ayudan en reforzar el aprendizaje de conceptos de condición física que son una parte de la currícula total de educación física.

Una selección de fuentes de información sobre investigación a relación a educación física y el logro académico (o actividad física y la función cognoscitiva) puede ser encontrada aquí:

http://www.aahperd.org/naspe/template.cfm?template=pr_121002.html

<http://www.cde.ca.gov/ta/tg/pf/documents/2004pftresults.doc>

http://www.cahperd.org/images/pdf_docs/CA%20PE%20fitness%20academic%20CSBA%2006.pdf

<http://www.medicalnewstoday.com/articles/49250.php>

http://www.tahperd.org/HOME_PDFs/Activity_Achievement_Scores_article.pdf

<http://www.actionbasedlearning.com/article09.shtml>

<http://www.actionbasedlearning.com/article09.shtml>

Preguntas Específicas Sobre Fitnessgram

P. ¿Qué es la filosofía de Fitnessgram/Activitygram?

Se usa la sigla HELP (AYUDA) para describir la filosofía de Fitnessgram y Activitygram:

H—Health and health related fitness—Salud y condición física asociada con salud. El objetivo primaria de los dos programas es fomentar actividad física regular entre todos los jóvenes. De importancia particular es fomentar normas de actividad que resulten en riesgo a la salud reducido y condición física mejorada en relación con la salud.

E—Everyone—Todos. Fitnessgram y Activitygram son diseñados para todos a pesar de su habilidad atlética. Son para ayudar a todos los jóvenes a encontrar unas formas de actividad que pueden hacer por toda la vida. Programas de actividad son percibidos demasiado como solo para ellos que son buenos, en vez de para todos.

L—Lifetime—Duración de la vida. Fitnessgram y Activitygram tienen como objetivo la ayuda a personas jóvenes para ser activas ahora, pero el objetivo en el tiempo largo es ayudarlas aprender a hacer actividades que continuarán a hacer a través de sus vidas.

P—Personal. Ningún par de personas es exactamente igual. Dos personas nunca se disfrutaban de las mismas actividades. Fitnessgram y Activitygram son diseñados para personalizar actividad física para satisfacer necesidades personales o individuales.

P. ¿Cómo se ve el informe Fitnessgram?

Hay un informe para el alumno y uno para padres generados por el software Fitnessgram, cada disponible en inglés o español. Haga clic [aquí](#) para ejemplos de cada uno con información sobre lo que reportan las varias secciones.

P. ¿Cómo fue desarrollado Fitnessgram?

Fitnessgram fue creado in 1982 por The Cooper Institute para dar una manera fácil para maestros de educación física a reportar a los padres los niveles de condición física de sus hijos. En aquella época como hoy, alumnos son probados en las áreas de condición a relación con la salud.

Los estándares ZCFS fueron establecidos por el Consejo Consultativo Fitnessgram, que incluye unos de los primeros científicos y practicantes de la condición física y la actividad física. Información técnica sobre las pruebas de condición y los estándares es disponible en la Guía de Referencia, que es accesible en la página principal de Fitnessgram.net, o del sitio web de Cooper Institute en

http://www.cooperinstitute.org/products/grams/documents/Fitnessgram_ReferenceGuide.pdf.

P. ¿Por cuáles edades son apropiadas las pruebas Fitnessgram?

La gama de edades recomendada de Fitnessgram es del jardín de la infancia hasta la universidad. La mayoría de las ZCFS se dirigen a los niños más jóvenes, pero los estándares de capacidad aerobica no son presentados para las clases K a 3. Eso es en parte por los desafíos asociados con la determinación los estándares, pero también por una decisión filosófica del Consejo Consultativo Fitnessgram. Un nivel de realización no es el objetivo más importante para niños en este serie de edades. En vez, el énfasis para niños jóvenes debe ser en la goza de actividad física y en el aprendizaje de ejecutar las particulares de las pruebas con éxito.

P. ¿Qué son las Zonas de Condición Física Sana y cómo son determinadas?

Las Zonas de Condición Física Sana de Fitnessgram son estándares basados en investigación de capacidad aerobica, composición corporal, fuerza y resistencia muscular, y flexibilidad. Estos estándares indican los niveles necesarios para buena salud. Han sido desarrollados y refinados sobre más que 25 años por el Consejo Consultativo Fitnessgram.

Una realización en la ZCFS representa el nivel de condición física pensado a proporcionar protección de los riesgos potencial a la salud que resultan de la falta de buena condición física en esta medida. El empiezo de la ZCFS representa un nivel mínimo de condición física necesario para tener salud aceptable. Estos estándares reflejen niveles razonables de condición que pueden ser logrados por la mayoría de niños quien participan regularmente en varios tipos de actividad física. Pore so, recomendamos que todos los alumnus se enfuerzan a lograr un resultado que los ponga dentro de la ACFS. Es común que niños logran la ZCFS para unas dimensiones de condición, pero no para otras. La mayoría de niños normalmente tienen áreas in los cuales sobresalen más que otras.

Las ZCFS son diferentes para chicos y chicas, y son diferentes para edades diferentes.

P. ¿Por qué usar las ZCFS? ¿Por qué no comparar simplemente niños al mediano nacional o el de la clase?

El uso de criterios relacionadas a la salud ayuda a reducir al mínimo la comparación entre niños y a dar énfasis a la condición física personal para la salud en vez de objetivos basadas solamente en realizaciones. Dado que solamente cantidades moderadas son necesarias para obtener beneficios de salud, la mayoría de alumnos que participan en actividad física casi cada día podrán lograr un resultado que los pondrá en la ZCFS.

P. ¿Quién usa actualmente Fitnessgram?

Diez de miles de escuelas por todo el país usan la prueba Fitnessgram. Estos incluyen escuelas individuales tanto como implementaciones en distritos grandes como New York City, Baltimore County (MD) Public School District, and Miami-Dade County (FL) Public Schools. También hay implementaciones por todo un estado, como en Delaware y California.

P. ¿Qué es Activitygram?

Activitygram es una prueba de actividad física que es incorporada en el software Fitnessgram. Facilita a alumnos controlar y recordar sus normas de actividad sobre una época de tres días, y recibir un informe que evalúa los resultados. Activitygram ayuda a los alumnos aprender más sobre sus hábitos de actividad, así que puedan planear más efectivamente programas personales de actividades para mantenerlos sanos y activos para toda la vida.

Preguntas Sobre la Prueba de la Composición Corporal

P. ¿Por qué es importante una prueba de la composición corporal?

Investigaciones han mostrado que gordura excesiva es asociada con un aumento de la presión del sangre, lípidos de sangre elevados, y diabetes tipo 2. Estudios sobre periodos largos muestran la relación entre obesidad en adultos y obesidad en niños especialmente cuando niños crecen a adolescentes. Juntos, estos estudios indican que la gordura excesiva en niños y jóvenes aumenta la probabilidad de enfermedades relacionadas a obesidad en adultos, incluyendo enfermedad coronaria, hipertensión, colesterol aumentado y diabetes tipo 2.

Para más detalles sobre la base científica de la prueba de composición física, vea páginas 87 a 92 de la Guía de Referencia Fitnessgram, accessible de la página principal del sitio web www.Fitnessgram.net o del sitio web del Cooper Institute en http://www.cooperinstitute.org/products/grams/documents/Fitnessgram_ReferenceGuide.pdf

P. ¿Qué es BMI? ¿Es BMI una medida mejor de la composición corporal que tablas de altura y peso de niños? Eso es como yo me recuerdo ser medido cuando yo era en la escuela.

BMI representa body mass index (índice de masa corporal—IMC). IMC es una proporción de peso sobre altura. Tablas recientes han sido publicadas por el Centro de Control de

Enfermedades y Prevención (CDC) para determinar rápidamente el IMC en chicos y chicas de edades 2 hasta 20 años. Estos gráficos tienen el percentil mostrando la distribución de IMC a una edad particulares y pueden ser usado para identificar a niños de peso excesivo (pero puede ser que no tienen demasiada grasa). IMC proporciona una estimación mejor de gordura que tablas de altura y peso.

La Zonas de Condición Física Fitnessgram para la evaluación es diferente de las tablas CDC usadas por todas partes que son basadas en percentil. Como descrito en otra parte de este documento, los estándares Fitnessgram son establecidos como estándares regidos por criterio. Los estándares son basados in el nivel de condición física necesario para buena salud, en vez de comparaciones de poblaciones probadas. Vea más en la próxima pregunta.

P. ¿Por qué ofrece Fitnessgram IMC como opción para la evaluación de composición corporal?

El método preferido de determinar la composición corporal para la prueba Fitnessgram es con estimaciones de gordura corporal. Medidas de piel doblada es la técnica recomendada, pero otros instrumentos pueden ser usados para proporcionar estas estimaciones. La índice de masa corporal es ofrecida como alternativa porque a veces maestros no conocen la técnica de medida de piel doblada. Hay limitaciones asociadas con el uso de IMC para evaluar el estado de peso o la composición corporal. La limitación principal es que la IMC producirá valores inexactos para personas quien tienen una masa muscular grande. A pesar de estas limitaciones, el uso de la IMC sí produce información útil para evaluar normas y tendencias en grupos de personas.

Fitnessgram incluye composición corporal como solamente uno de varios componentes de prueba de condición física, en vez de contar con la evaluación IMC o las medidas de piel doblada sola. Fitnessgram también fija capacidad aeróbica, fuerza y resistencia muscular, flexibilidad para proporcionar una cuadro bien redonda de la condición física de un alumno.

P. ¿Cómo son descritos los resultados de evaluaciones de composición corporal en los informes Fitnessgram para estudiantes y para padres?

Las realizaciones de composición corporal son reportadas como en la Zona de Condición Física Sana o Mejoramiento Necesario. Si un maestro hace medidas de piel doblada y las de altura y peso, el informe Fitnessgram incluirá el porcentaje de grasa corporal de las medidas de piel doblada. Si solamente medidas de altura y peso son hechos, el informe incluirá la índice de masa corporal.

P. ¿Cómo deben ser interpretadas las pruebas de composición corporal?

El informe Fitnessgram proporciona información para ayudarle (y su hijo) interpretar las realizaciones de composición corporal. Realizaciones que llegan sobre de la Zona de Condición Física Sana (Mejoramiento Necesario) o en la zona Muy Bajo deben recibir atención, porque esto indica que el niño hará más potencial que otros para desarrollar problemas relacionados a su nivel de gordura o delgadez.

Una IMC en la gama Necesita Mejoramiento indica que el peso del niño es demasiado por su altura. Un niño quien es extremadamente muscular puede tener una IMC en el área Necesita Mejoramiento y no tener grasa excesiva.

En general, niños quien logran el área Mejoramiento Necesario deben ser fomentados a trabajar hasta la ZCFS por cambiar lentamente su peso corporal a través un aumento en actividad corporal y disminución de consumo de comidas de alta grasa, alta calorías y baja nutrición. Cambiando los hábitos de la dieta y los de ejercicio puede ser difícil. Alumnos con obesidad severa o trastornos alimentares necesitan ayuda profesional en sus tentativos de modificar su conducta. La evidencia en adultos indica claramente que participación regular en actividad física puede disminuir los riesgos a la salud asociados con obesidad (también sin pérdida de peso). Porque esta relación probablemente vale para niños también, el énfasis para niños de sobre peso debe ser en ser activo físicamente y no en la pérdida absoluta de peso ni la de grasa. El software Fitnessgram incluye informes que proporcionan información para ayudar a niños y padres saber como interpretar datos de composición corporal y como mejorar los niveles de composición corporal cuando la necesidad sea indicada.

Es importante indicar que hay un área del gráfico de composición corporal del informe Fitnessgram identificada como Muy Bajo. Padres de niños quien son categorizados como muy delgado deben considerar factores que pueden ser responsables para el nivel bajo de grasa corporal. Muchos niños pueden ser delgados naturalmente y otros pueden tener normas nutritiva inapropiadas. Crear el conocimiento del estado actual de un niño es el propósito de identificar alumnos delgados. Cambios de estado deben ser vigilados.

P. ¿Cómo debe ser realizada la prueba de composición corporal en el fondo de educación física?

La prueba de composición corporal (como cualquiera evaluación de condición física) es un asunto personal. Porque composición corporal es un asunto particularmente sensitivo , cuidado adicional debe ser tomado para asegurar que es realizada en una colocación en lo cual el niño se sienta seguro y los resultado pueden ser mantenido confidencial.

