

## Indicações quanto ao uso do Acelerómetro

1º Ele deixou de piscar, não há problema!

2º Deve ser colocado com a seta a apontar para baixo e do lado direito da anca por cima da crista ilíaca.

3º Deve ser colocado todos os dias quando acorda e deve retirar à noite para dormir.

4º Sempre que vai à piscina ou tomar banho deve retirar uma vez que não é à prova de água importante frisar que deve usar durante o fim de semana pois perdem-se muitos dados nessa altura.

5º Fazer o registo diário da hora a que coloca e que retira o acelerómetro.

6º Fazer um registo da hora em que é fisicamente mais ativo, por exemplo nas aulas de EF, registar a hora do transporte ativo para a escola, recreios (registar a hora em que caminha), atividade física... Mas isto dos registos é apenas informativo para a professora para fazer uma análise mais específica sobre qual a atividade que realizou e qual a que provocou maiores níveis de AF ou seja maiores gasto energético.

*Professora Estagiária de Educação Física*

Sandra Barbosa

---