

1ª e 2ª testagem do Programa FitnessGram na turma - 11ºA

Os testes que a seguir se referem, do Programa Fitnessgram, foram aplicados, na turma 11ºA, em dois momentos distintos – a primeira testagem no início do 1º período e a segunda testagem no final desse período.

Teste de IMC (este teste relaciona o peso e a altura de cada indivíduo – kg/m^2):

A média dos valores do IMC no primeiro teste foi de $22,77 \text{ kg/m}^2$ e no segundo teste foi de $22,73 \text{ kg/m}^2$, o que significa que houve uma ligeira melhoria na média da turma. Oito alunos apresentaram valores de IMC mais baixos, no segundo teste, e onze alunos apresentaram valores mais altos. Apesar disso a média melhorou. Isto deve-se aos que melhoraram terem melhorado significativamente. Relativamente aos que apresentaram valores “piores” (ligeiramente mais altos), tal facto deve-se ao aumento de peso relativo, provavelmente, devido ao aumento da massa muscular e perda de tecido adiposo (massa gorda).

Teste Vaivém (este teste contabiliza o número de percursos de vinte metros que cada indivíduo consegue realizar, até à segunda falha, de acordo com uma cadência de “bips” (sinais sonoros) cada vez com um intervalo mais curto entre si):

A média da turma no primeiro teste de Vaivém foi de 43,63 percursos e no segundo foi de 51,22 percursos, apresentando uma melhoria significativa de aproximadamente oito percursos por aluno. Neste teste apenas dois alunos pioraram na segunda prova, dezasseis melhoraram (na maior parte dos casos, significativamente) e, um dos alunos apenas executou o primeiro teste.

Teste Senta e alcança (este teste mede, em **cm**, a flexibilidade do tronco em relação aos membros inferiores na posição de sentado):

A média da turma no primeiro teste foi de 30,53 cm e no segundo teste 31,9 cm, registando-se uma ligeira melhoria. Cinco alunos apresentaram valores inferiores no segundo teste, treze melhoraram ligeiramente e, um dos alunos manteve. Este facto talvez se deva ao professor ter insistido mais no trabalho de força e de resistência, do que no trabalho de flexibilidade.

Teste de abdominais (este teste contabiliza o número de execuções de flexões do tronco em relação aos membros inferiores – abdominais – a partir da posição de decúbito dorsal e de acordo com uma cadência padrão pré-definida):

A média da turma aumentou, aproximadamente, 9 execuções do primeiro para o segundo teste, sendo a primeira média de 50 e a segunda de 58,9. Do primeiro teste para o

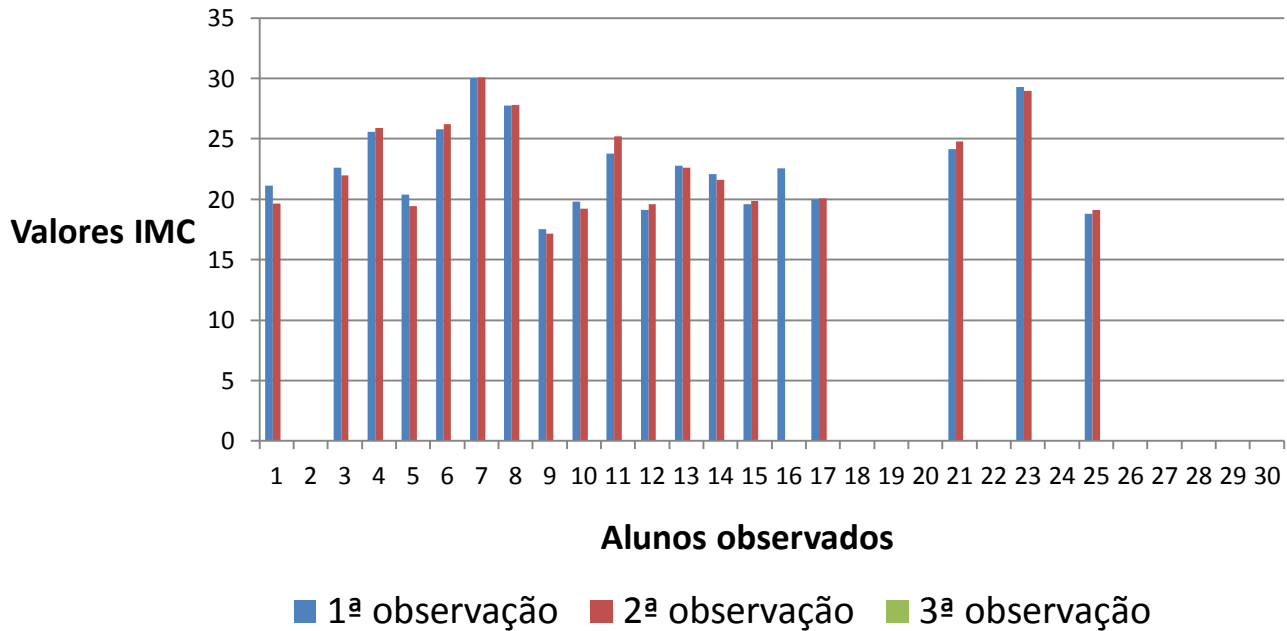
segundo, onze alunos melhoraram, quatro pioraram e quatro alunos mantiveram o número de execuções (devido a terem atingido o máximo do teste).

Teste de extensão de braços: (este teste contabiliza o número de extensões de braços a partir da posição de prancha facial e de acordo com uma cadência padrão pré-definida:

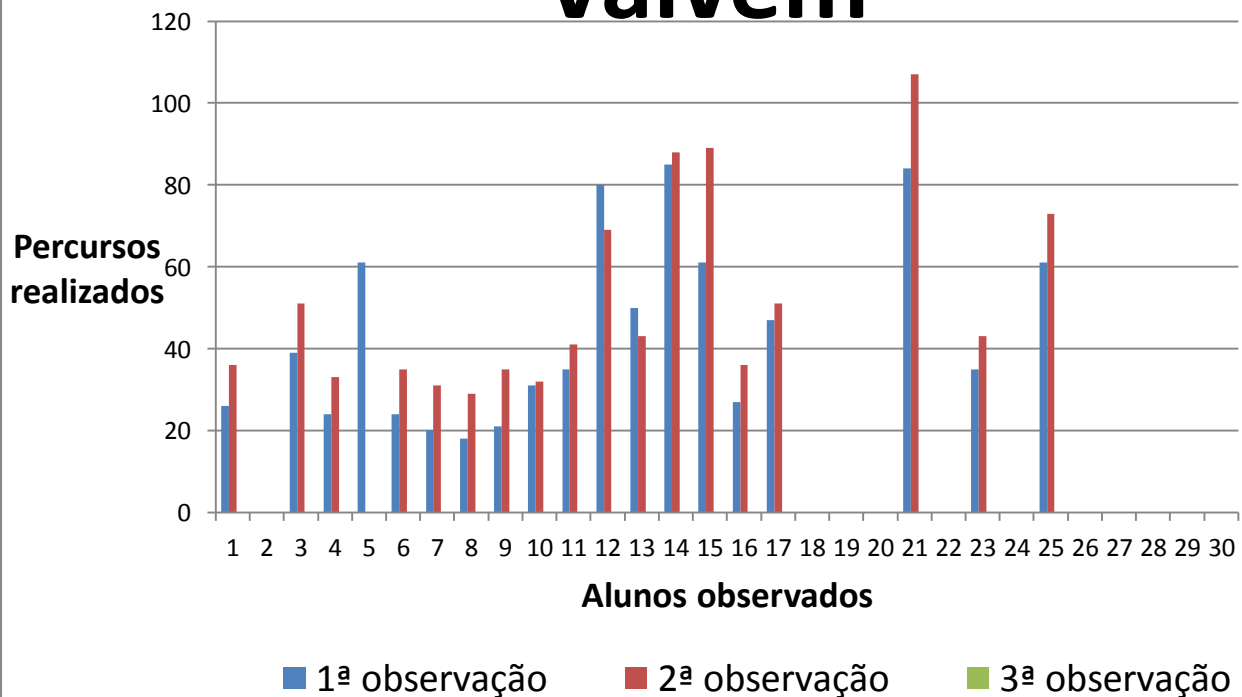
No primeiro teste a média da turma foi de 17,28 e no segundo foi de 20,28. Dezasseis alunos melhoraram no segundo teste e apenas três pioraram.

Anexos – os gráficos dos resultados apresentam-se a partir da página seguinte.

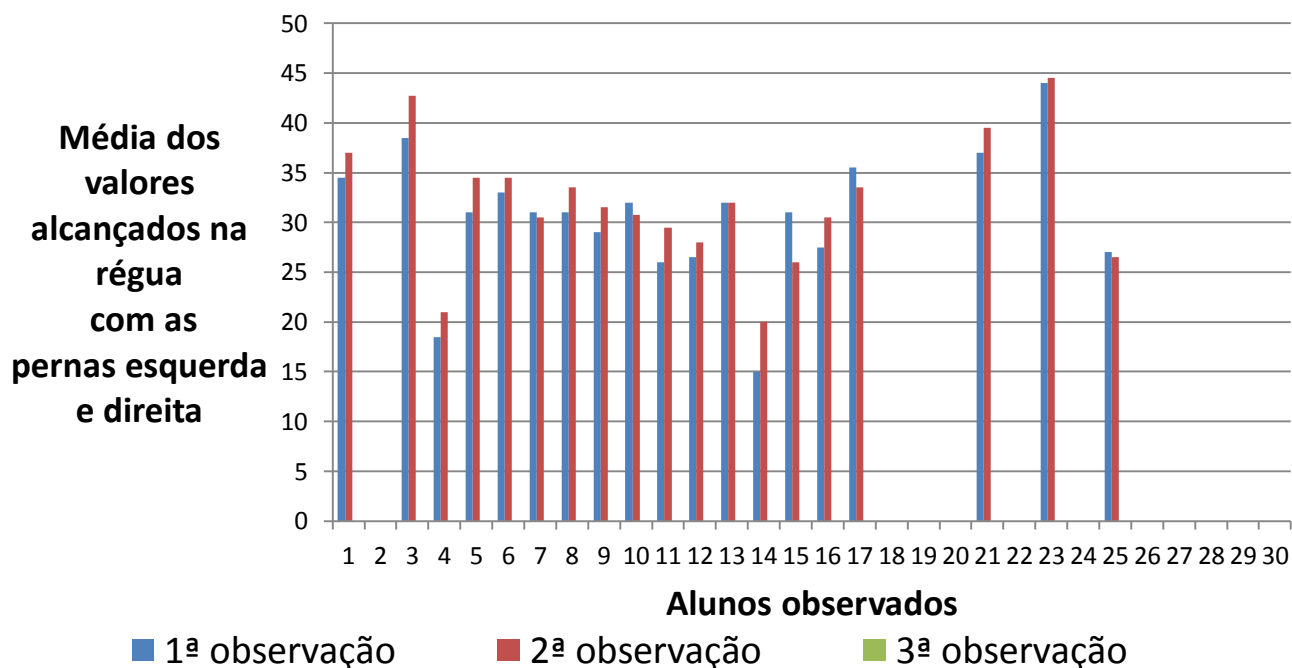
IMC = peso (kg)/ altura x altura (metros)



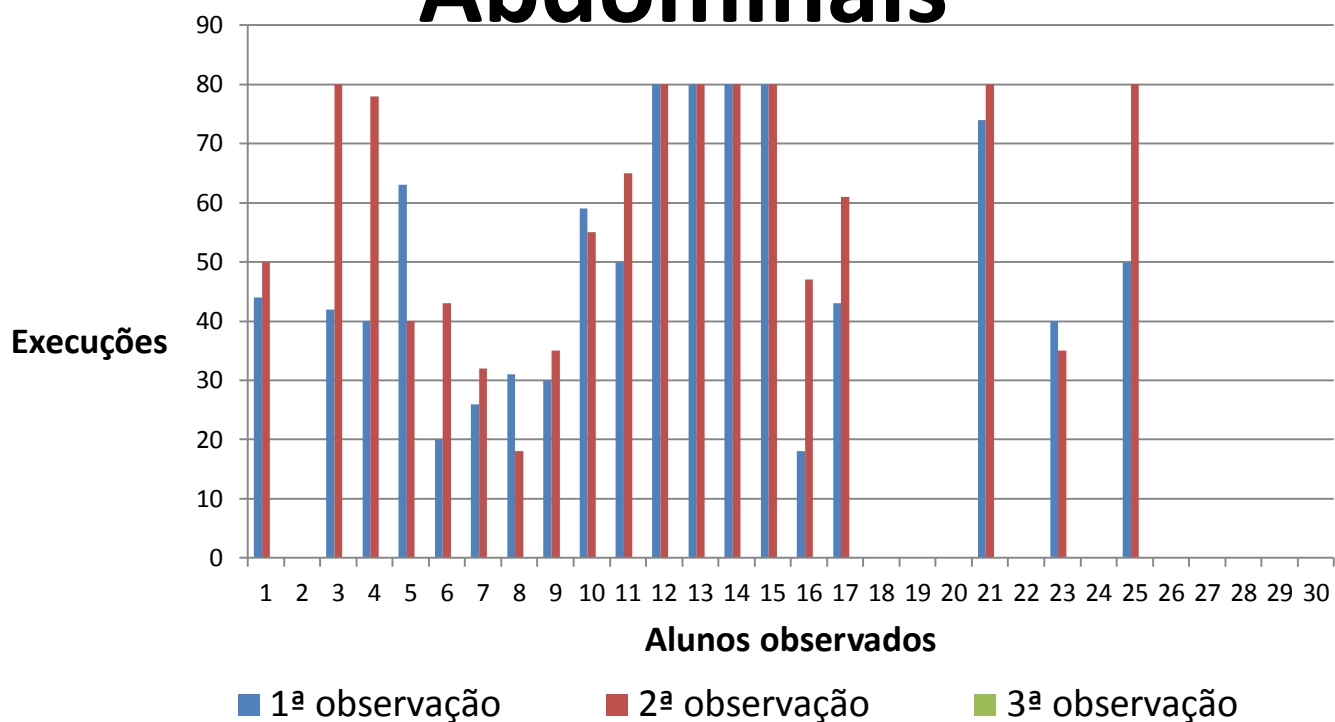
Vaivem



Senta e alcança



Abdominais



Extensão de braços

