

## Testes do Programa FitnessGram na turma - 8ºD

Os testes que a seguir se referem, do Programa Fitnessgram, foram aplicados, na turma 8ºD, em dois momentos distintos - a primeira aplicação foi efetuada no 1º período e a segunda no 2º período.

**Teste de IMC** (este teste relaciona o peso e a altura de cada indivíduo -  $\text{kg/m}^2$ ):

A média dos valores do IMC no primeiro teste foi de  $22,7\text{Kg/m}^2$  e no segundo teste foi de  $23,0\text{Kg/m}^2$ , o que significa que houve um ligeiro aumento da média da turma. Em dezassete alunos, dois alunos apresentaram valores de IMC mais baixos, no segundo teste, treze apresentaram valores mais altos e dois não realizaram a medição e pesagem no primeiro período, por ainda não pertencerem à turma. O aumento IMC, poderá dever-se ao facto dos alunos se encontrarem num escalão etário onde há um grande pico de crescimento.

**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 27,5 percursos e no segundo foi de 34,1 percursos, apresentando uma melhoria significativa de aproximadamente 6 percursos por aluno. Neste teste, todos os alunos melhoraram os seus resultados (na maior parte dos casos significativamente), três não realizaram teste no primeiro período, um deles, por estar lesionado e os outros dois, por ainda não pertencerem à turma, um aluno não realizou o teste no segundo período, por estar lesionado.

**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 23,2 cm e no segundo teste 25,8 cm, registando-se uma melhoria significativa. Dois alunos apresentaram valores inferiores no segundo teste, doze melhoraram significativamente, os restantes três não têm dados comparativos, pelas razões mencionadas nos pontos anteriores.

**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, 14 execuções do primeiro para o segundo teste, sendo a primeira média de 20,0 e a segunda de 33,9. Do primeiro teste para o segundo, doze alunos melhoraram, um piorou e quatro não têm dados comparativos.

**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 3,7 e no segundo foi de 7,6. Nove alunos melhoraram no segundo teste, três pioraram, dois mantiveram e três não têm dados comparativos.

**Teste de Velocidade (40 M):** (este teste contabiliza o tempo que os alunos realizam num percurso de 40 M):

No primeiro teste a média da turma foi de 7"56 e no segundo foi de 7"37. Nove alunos melhoraram o seu tempo no segundo teste, um piorou e um manteve. Os restantes não têm dados comparativos.

**Anexos** - gráficos dos resultados, nas páginas seguintes.



