

Testes do Programa FitnessGram na turma - 9ºB

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 - kg/m^2):

A média dos valores do IMC no primeiro teste foi de $22,4 \text{ Kg}/\text{m}^2$ e no segundo teste foi de $23,2 \text{ kg}/\text{m}^2$, o que significa que houve um ligeiro aumento da média da turma. Em vinte alunos, dois alunos apresentaram valores de IMC mais baixos, no segundo teste, dezoito apresentaram valores ligeiramente mais altos. O aumento IMC, poderá dever-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 35,9 percursos e no segundo foi de 38,0 percursos, apresentando uma melhoria de aproximadamente 2 percursos por aluno. Neste teste, oito alunos melhoraram os seus valores, dois mantiveram, cinco mantiveram e três não realizaram num dos testes, por estarem lesionados.

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 19,1 cm e no segundo teste 23,4 cm, registando-se uma melhoria significativa. Um aluno apresentou valores inferiores no segundo teste, um manteve, treze melhoraram significativamente, os restantes cinco 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, 6 execuções do primeiro para o segundo teste, sendo a primeira média de 37,8 e a segunda de 43,6. Do primeiro teste para o segundo, oito alunos melhoraram, cinco mantiveram (três por terem atingido o máximo de repetições nos dois testes), cinco pioraram e dois 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 6,9 e no segundo foi de 11,3. Dez alunos melhoraram no segundo teste, quatro pioraram, quatro mantiveram (um com zero repetições em ambos os testes) e dois 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"00 e no segundo foi de 6"99. Nove alunos melhoraram o seu tempo no segundo teste e cinco pioraram. Os restantes não têm dados comparativos.

Anexos - gráficos dos resultados, nas páginas seguintes.



