

## Testes do Programa FitnessGram na turma - 8°C

Os testes que a seguir se referem, do Programa Fitnessgram, foram aplicados, na turma 8°C, 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<sup>2</sup>):

A média dos valores do IMC no primeiro teste foi de 20,8 Kg/m<sup>2</sup> e no segundo teste foi de 21,3 kg/m<sup>2</sup>, o que significa que houve um ligeiro aumento da média da turma. Três alunos apresentaram valores de IMC mais baixos, no segundo teste, cinco mantiveram os mesmos valores, doze apresentaram valores mais altos, e um não tem dados relativos ao 1º período, por ainda não pertencer à turma. Tal 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 35,8 percursos e no segundo foi de 37,3 percursos, apresentando uma melhoria de aproximadamente 2 percursos por aluno. Neste teste sete alunos pioraram na segunda prova, doze melhoraram e um não tem dados relativos ao 1º período, por ainda não pertencer à turma.

**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 23,5 cm e no segundo teste 24,7 cm, registando-se uma ligeira melhoria. Quatro alunos apresentaram valores inferiores no segundo teste, onze melhoraram, um manteve e dois não têm dados relativos ao 1º período, um por estar lesionado e outro por ainda não pertencer à turma.

**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, 4 execuções do primeiro para o segundo teste, sendo a primeira média de 36,0 e a segunda de 40,5. Do primeiro teste para o segundo, nove alunos melhoraram, dois pioraram, sete mantiveram o número de execuções (um deles devido a ter atingido o máximo do teste) e dois não têm dados comparativos, um por estar lesionado e outro por ainda não pertencer à turma.

**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 8,5 e no segundo foi de 13,0. Dezassete alunos melhoraram no segundo teste, um piorou, um manteve e um não tem dados comparativos, por ainda não pertencer à turma.

**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"46 e no segundo foi de 7"00. Quinze alunos melhoraram o seu tempo no segundo teste, somente um piorou, um manteve e três não fizeram.

**Anexos** - os gráficos dos resultados apresentam-se nas páginas seguintes.



