

1ª, 2ª e 3ª testagem do Programa FitnessGram na turma - 10ºD

Os testes que a seguir se referem, do Programa Fitnessgram, foram aplicados, na turma 10ºD, em três momentos distintos – a primeira testagem no início do 1º período, a segunda testagem no final desse período e a terceira no final do segundo 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 $21,95 \text{ kg}/\text{m}^2$, no segundo teste foi de $21,99 \text{ kg}/\text{m}^2$ e no terceiro teste de $21,49 \text{ kg}/\text{m}^2$. Seis alunos apresentaram valores de IMC mais elevados relativamente à segunda observação e, estabelecendo uma comparação com a 1ª observação contabilizaram-se nove alunos com valores de IMC mais elevados. Nesta 3ª observação não se contabilizaram alunos com o IMC acima do recomendado, no entanto registou-se um aluno com o IMC abaixo do recomendado.

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 28,33 percursos, no segundo foi de 36,83 percursos e no terceiro foi de 45,07 percursos, apresentando uma melhoria significativa. Relacionando a segunda com a terceira observação 10 alunos melhoraram e 2 alunos mantiveram o resultado da 2ª observação. Apesar desta melhoria ainda existem 2 alunos que se encontram abaixo da zona saudável.

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 27,5 cm, no segundo teste foi de 27,75 cm e no terceiro 29,71 cm. Relativamente à 2ª observação, 7 alunos melhoraram e 5 alunos mantiveram o resultado obtido. Existem, no entanto, 4 alunos que mantêm o nível negativo.

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 desceu, aproximadamente, 1 execução do segundo para o terceiro teste, sendo que a média correspondente à 1ª observação foi de 31,5, à 2ª



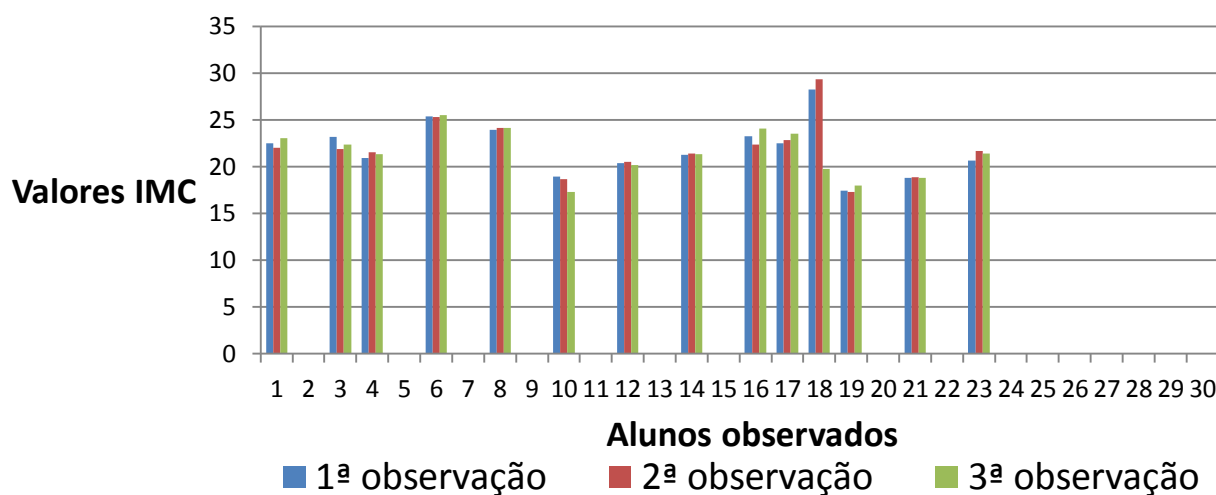
50,92 e à 3ª 49,42. Da segunda observação para a terceira 5 alunos melhoraram, 4 alunos pioraram e 2 alunos mantiveram sendo que todos eles tinham atingido o limite do teste.

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:

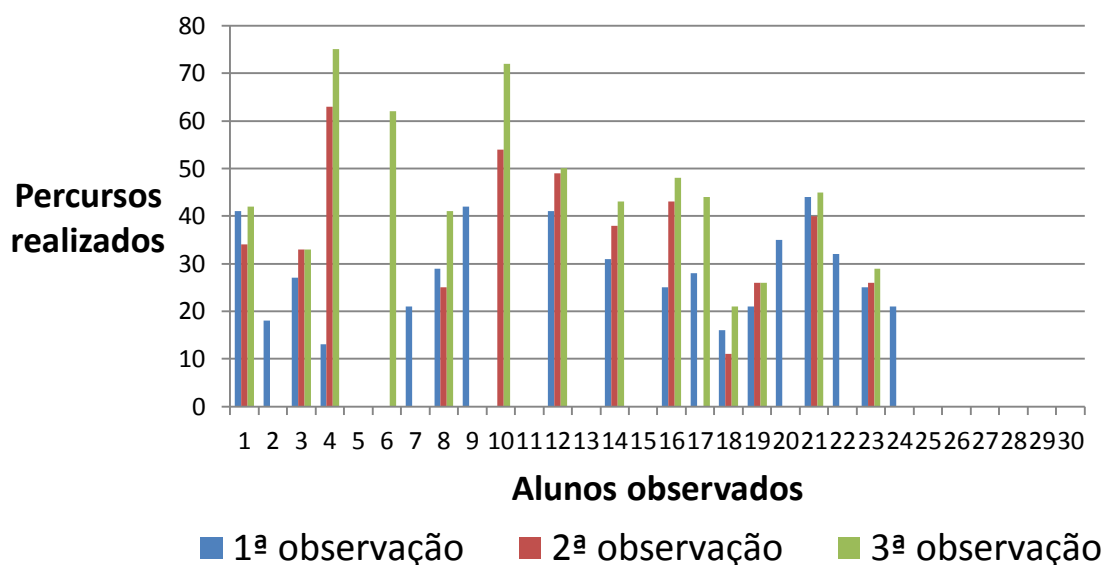
No primeiro teste a média da turma foi de 4,22 e no segundo foi de 10,85 e no terceiro a média foi de 11,91 execuções. Da 2ª para a 3ª observação 2 alunos mantiveram o resultado e 6 alunos melhoraram e 2 aluno pioraram.

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

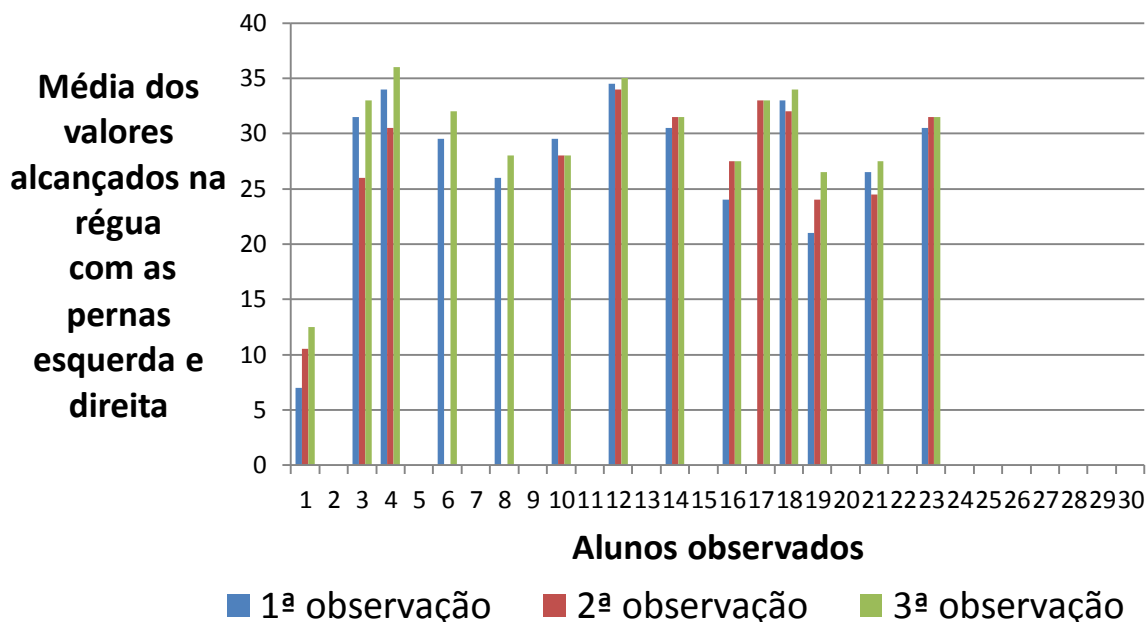
IMC = peso (kg)/ altura x altura (metros)



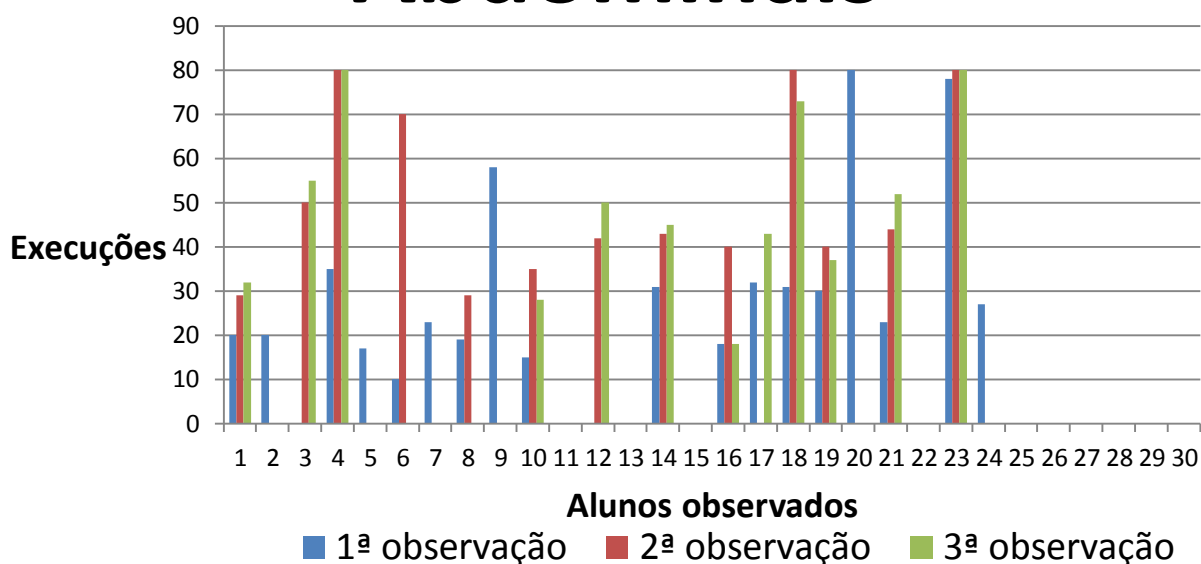
Vaivem



Senta e alcança



Abdominais



Extensão de braços

