

1ª, 2ª e 3ª testagem do Programa FitnessGram na turma - 12ºA

Os testes que a seguir se referem, do Programa Fitnessgram, foram aplicados, na turma 12ºA, 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 $22,6 \text{ kg/m}^2$, no segundo teste foi de $22,98 \text{ kg/m}^2$ e no terceiro teste de $23,41 \text{ kg/m}^2$. Onze 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 contabilizaram-se 3 alunos com o IMC acima do recomendado. Esta subida do IMC deveu-se, essencialmente, ao aumento médio do peso dos alunos da turma, aumento este com origem, pressupõe-se, por aumento da massa muscular (deduz-se pelo aumento da capacidade de força verificada nos testes de abdominais e extensão de braços).

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 55,77 percursos, no segundo foi de 66,86 percursos e no terceiro foi de 69,09 percursos, apresentando uma melhoria significativa. Relacionando a segunda com a terceira observação 4 alunos melhoraram e 10 alunos mantiveram o resultado da 2ª observação. Apesar desta melhoria ainda existem 3 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 32,00 cm, no segundo teste foi de 32,91 cm e no terceiro 34,2 cm, sendo notória a melhoria. Relativamente à 2ª observação, 13 alunos melhoraram 1 aluno manteve o resultado obtido. Existe, no entanto, um aluno que mantém 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 aumentou, aproximadamente, 2 execuções do segundo para o terceiro teste, sendo que a média correspondente à 1ª observação foi de 62,6, à 2ª 72,36 e à 3ª 74,23. Da segunda observação para a terceira 3 alunos melhoraram, nenhum aluno piorou e 11 alunos mantiveram sendo que todos eles tinham atingido o limite do teste.

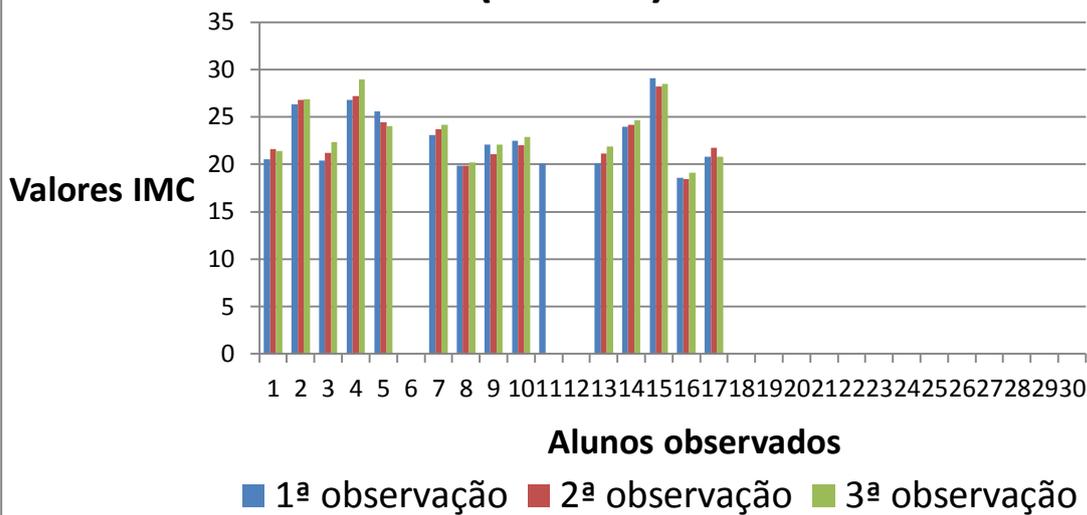
Teste de extensão de braços: (este teste contabiliza o número de extensões de braços a partir da posição de prancha facial e de acordo com uma cadência padrão pré-definida:

No primeiro teste a média da turma foi de 25,09 e no segundo foi de 26,92 e no terceiro a média foi de 27,58 execuções. Da 2ª para a 3ª observação 3 alunos mantiveram o resultado e 8 alunos melhoraram e 1 aluno piorou. É de elevada importância referir que todos os alunos se encontram na zona saudável apesar da exigência desta avaliação.

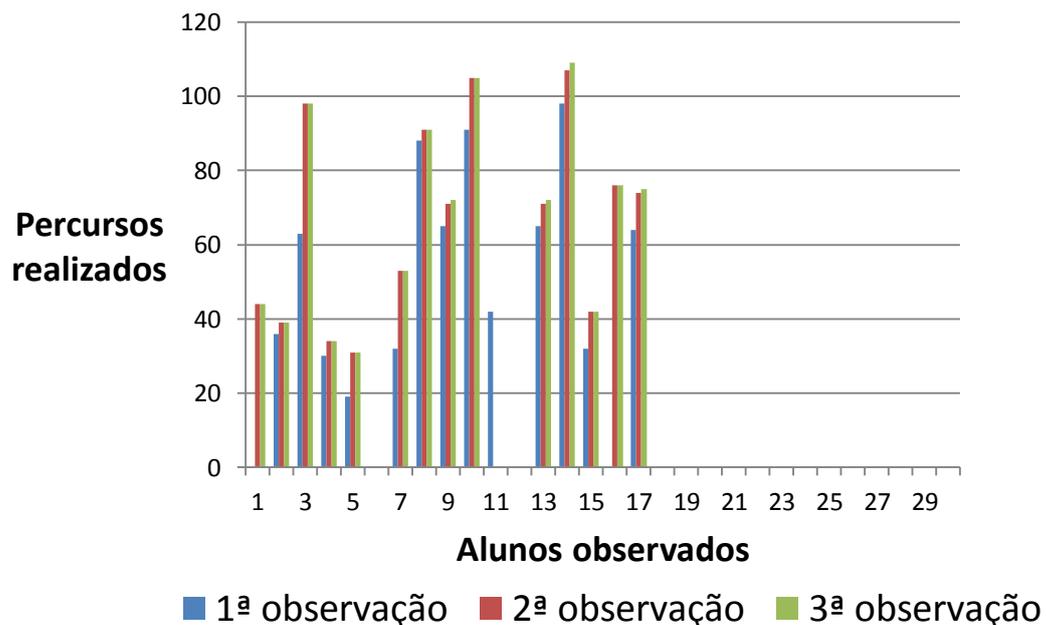
Anexos – os gráficos dos resultados apresentam-se a partir da página seguinte.



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

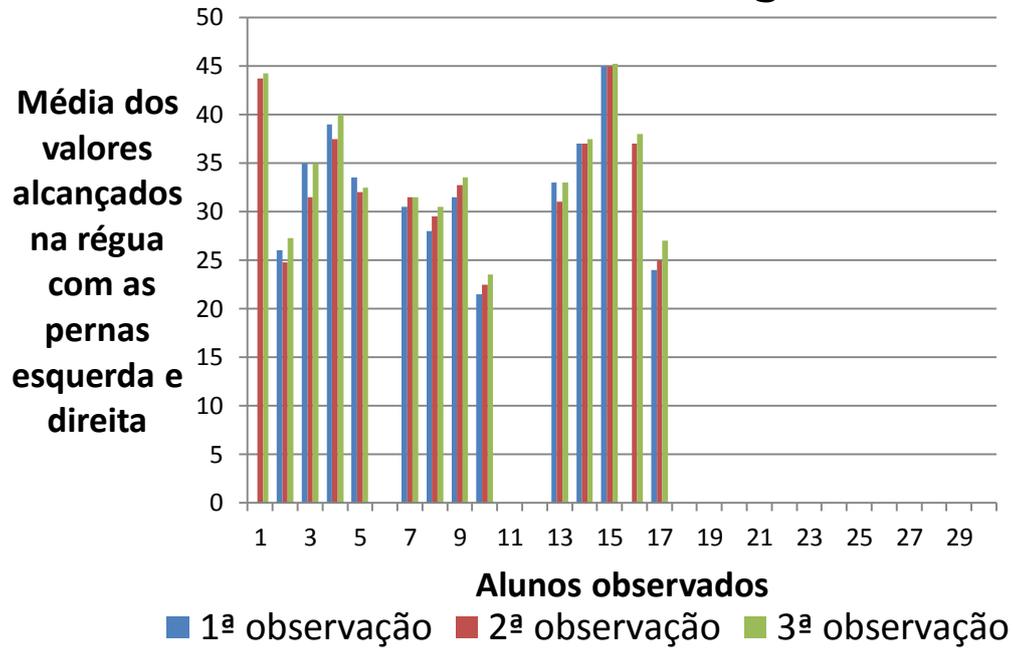


Vaivem

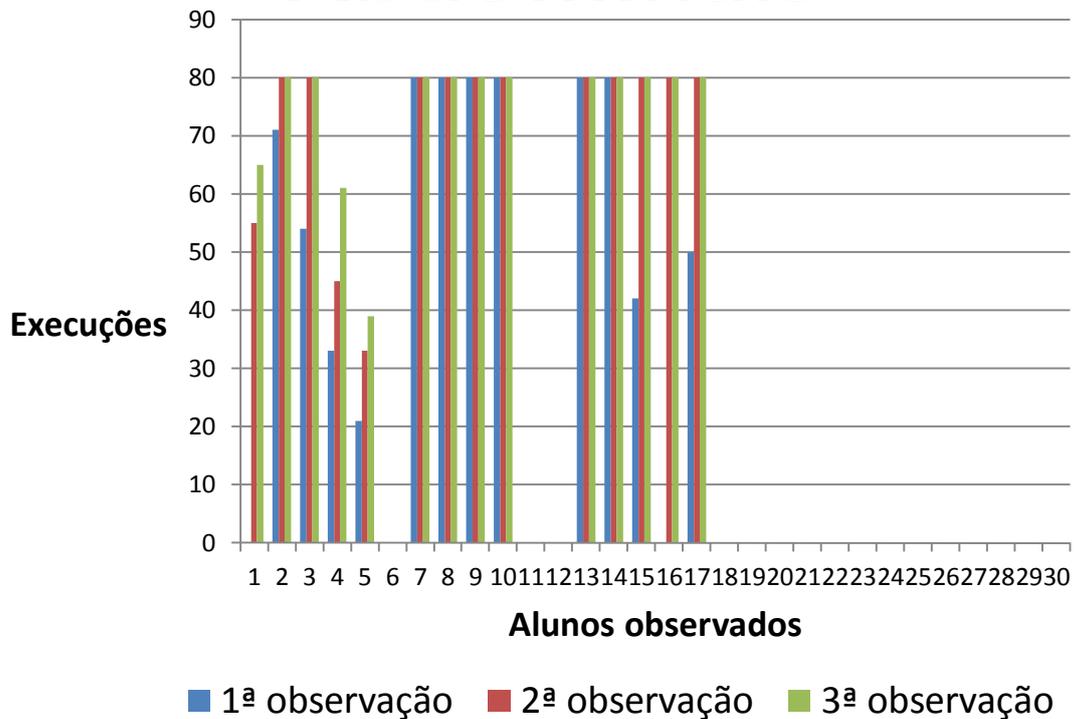




Senta e alcança



Abdominais





Extensão de braços

