

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

Os testes que a seguir se referem, do Programa Fitnessgram, foram aplicados na turma 12ºA em dois momentos distintos – a primeira testagem no início do 1º período e a segunda testagem no final desse mesmo 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  $22,65 \text{ kg/m}^2$  e no segundo teste foi de  $22,98 \text{ kg/m}^2$ . Tanto na 1ª como na 2ª testagem três alunos apresentavam um IMC acima dos valores recomendados e apenas um aluno apresentou um valor abaixo do normal. Relativamente aos alunos que apresentaram valores não recomendados (ligeiramente elevados), tal facto deve-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 55,77 percursos e no segundo foi de 66,86 percursos, apresentando uma melhoria significativa de aproximadamente onze percursos por aluno. Neste teste doze alunos melhoraram o resultado da primeira para a segunda testagem e dois alunos não realizaram o primeiro teste embora se tenha verificado uma melhoria significativa existem ainda três alunos com resultados negativos.

**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 e no segundo teste 32,91 cm, registando-se, neste segundo, uma ligeira melhoria. Cinco alunos apresentaram valores inferiores no segundo teste, cinco melhoraram ligeiramente e dois dos alunos não realizaram o primeiro teste. De todos os alunos avaliados apenas um apresentou resultado negativo. Este facto talvez se deva ao professor ter insistido mais no trabalho de força e de resistência, do que no trabalho de flexibilidade.

Trabalho realizado por:

Mariana Pinela, nº12 - turma 12ºA

Rafael Clemente, nº14 - turma 12ºA

Professor João Barros



**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:

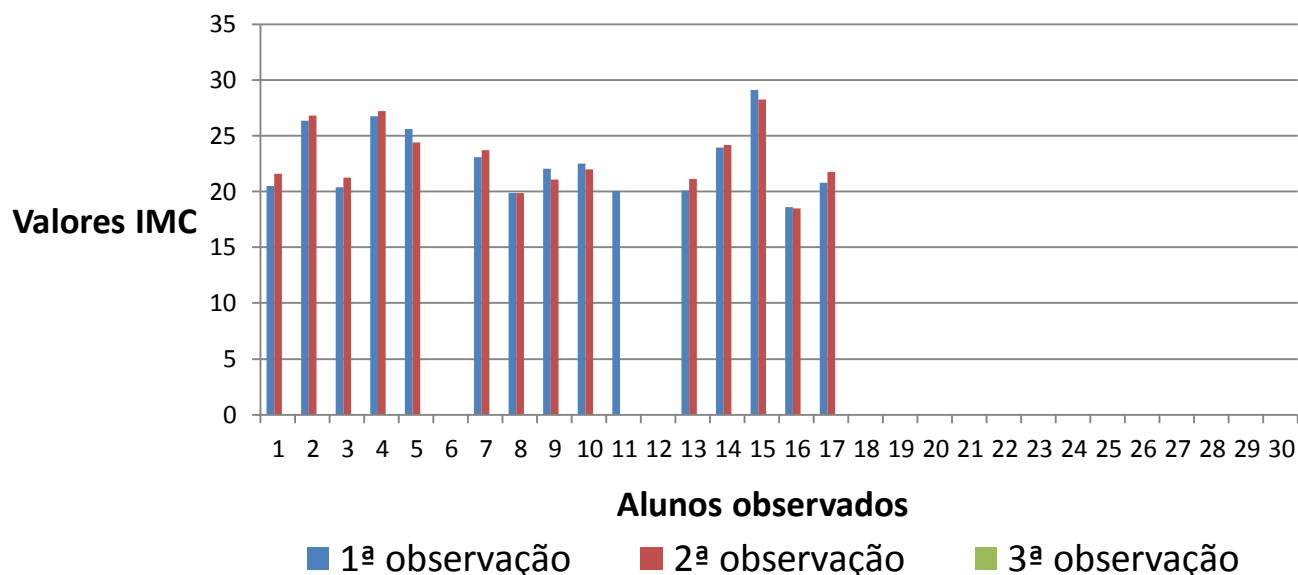
Neste teste a média da turma no primeiro teste foi de 62,58 execuções e na segunda foi de 72,36 execuções. A média da turma aumentou, aproximadamente, 10 execuções do primeiro para o segundo teste. Do primeiro teste para o segundo, seis alunos melhoraram, seis alunos mantiveram o resultado e dois alunos não realizaram a primeira prova não havendo, por isso, termo de comparação. Neste teste, na segunda observação onze alunos obtiveram o valor máximo.

**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:

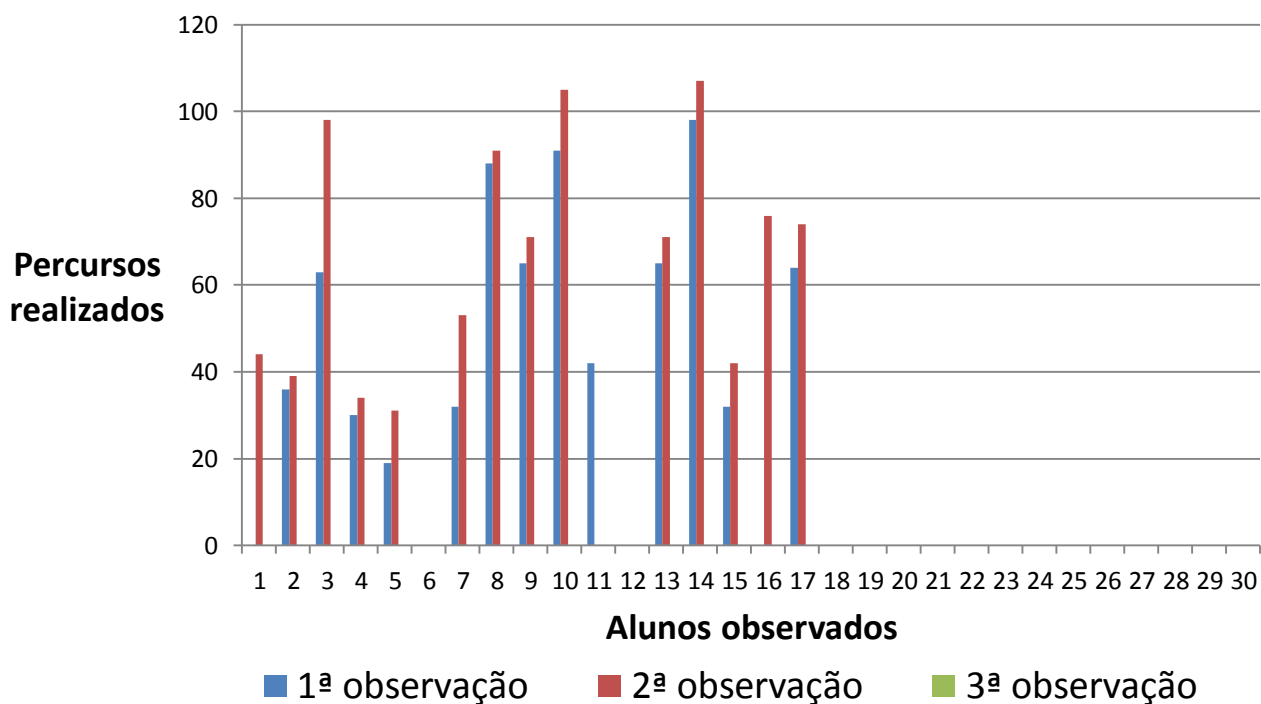
No primeiro teste a média da turma foi de 25,09 e no segundo foi de 26,92. Verificou-se uma ligeira melhoria a nível geral, mas dos treze alunos que realizaram a prova apenas nove alunos melhoraram no segundo teste, existindo ainda um aluno que apresenta nível negativo.

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

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

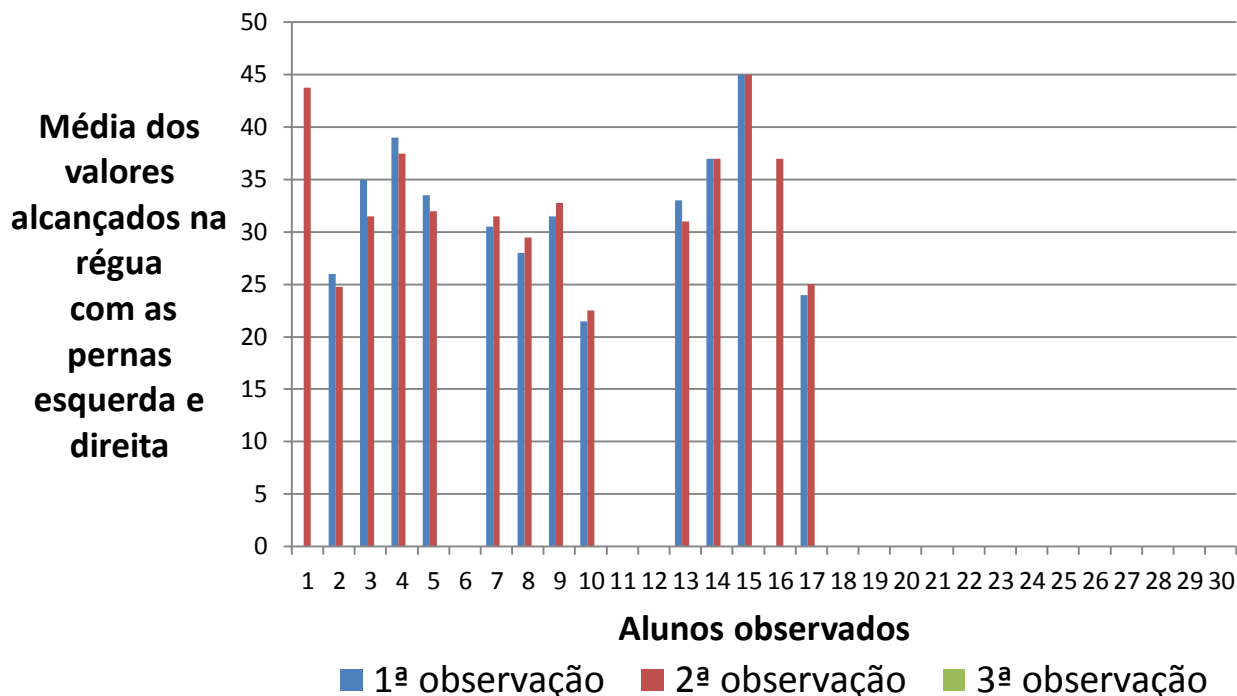


### Vaivem

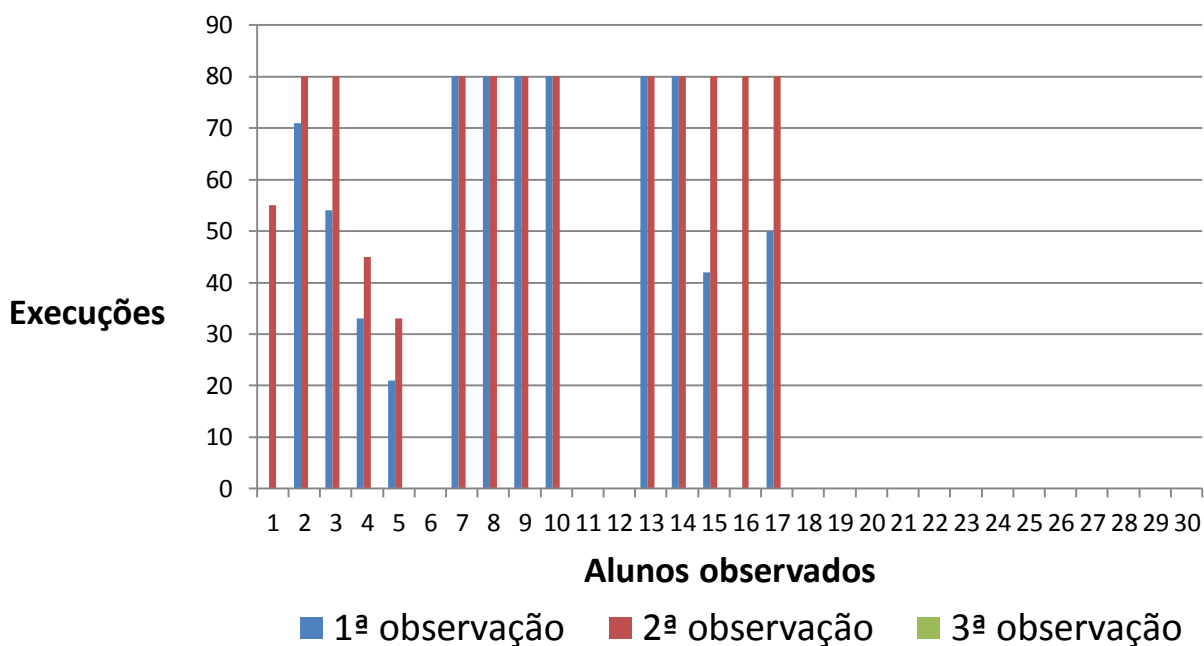


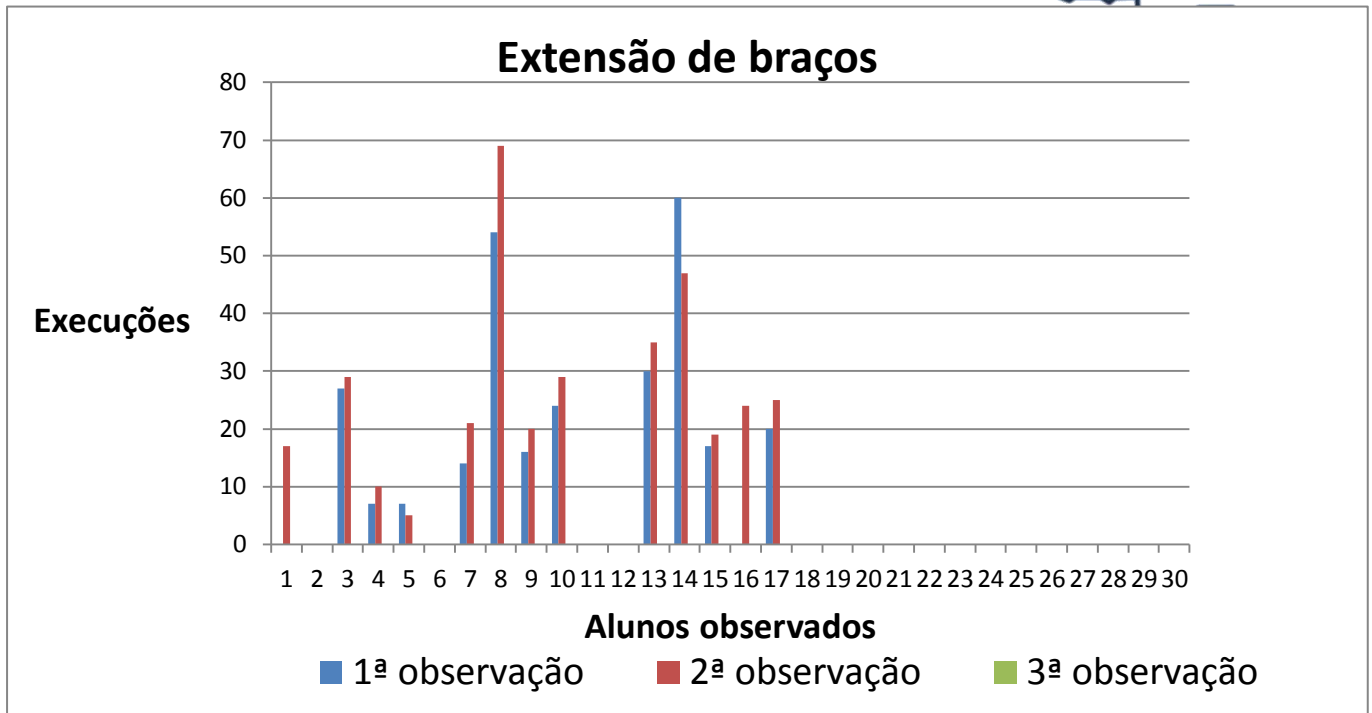
Trabalho realizado por:  
 Mariana Pinela, nº12 - turma 12ªA  
 Rafael Clemente, nº14 - turma 12ªA  
 Professor João Barros

### Senta e alcança



### Abdominais





Trabalho realizado por:  
Mariana Pinela, nº12 - turma 12ªA  
Rafael Clemente, nº14 - turma 12ªA  
Professor João Barros