

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

Os testes que a seguir se referem, do Programa Fitnessgram, foram aplicados, na turma 12ºB, em dois momentos distintos – a primeira testagem no início do 1º período e a segunda testagem no final desse 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 21,85 kg/m^2 e no segundo teste foi de 22,31 kg/m^2 , o que significa que houve um aumento na média da turma. Quatro alunos apresentaram valores de IMC mais baixos, no segundo teste, e dezasseis alunos apresentaram valores mais altos. Em ambas as observações, apenas um aluno apresentou valores de IMC acima do desejável. O aumento da média da turma deve-se ao facto de poucos alunos da turma terem apresentado valores “melhores” (ligeiramente mais baixos) e da maioria dos alunos terem obtido valores “piores” (ligeiramente mais altos). Tal facto deve-se ao aumento do peso, relacionado provavelmente, com o 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 52,55 percursos e no segundo foi de 61,28 percursos, apresentando uma melhoria significativa de aproximadamente nove percursos por aluno. Neste teste, dezoito alunos melhoraram na segunda prova e dois dos alunos apenas executaram o primeiro teste. A melhoria dos resultados, talvez se deva ao facto do professor ter insistido mais no trabalho de força e de resistência. Na primeira prova, cinco alunos apresentaram valores inferiores ao desejável e na segunda, apenas três alunos apresentaram valores inferiores ao desejável. Estes resultados, talvez possam ser melhorados com a continuação da prática de exercícios de resistência.

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 34 cm e no segundo teste 34,26 cm, registando-se uma ligeira melhoria. Nove alunos apresentaram valores inferiores no segundo teste, nove melhoraram e, dois dos alunos mantiveram. Este facto talvez se deva ao professor ter insistido mais no trabalho de força e de resistência, do que no trabalho de flexibilidade. Em ambas as observações, apenas duas alunas apresentaram

valores inferiores aos aconselháveis. Estes dois casos, talvez possam ser melhorados com a insistência, da parte do professor, em exercícios de flexibilidade.

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:

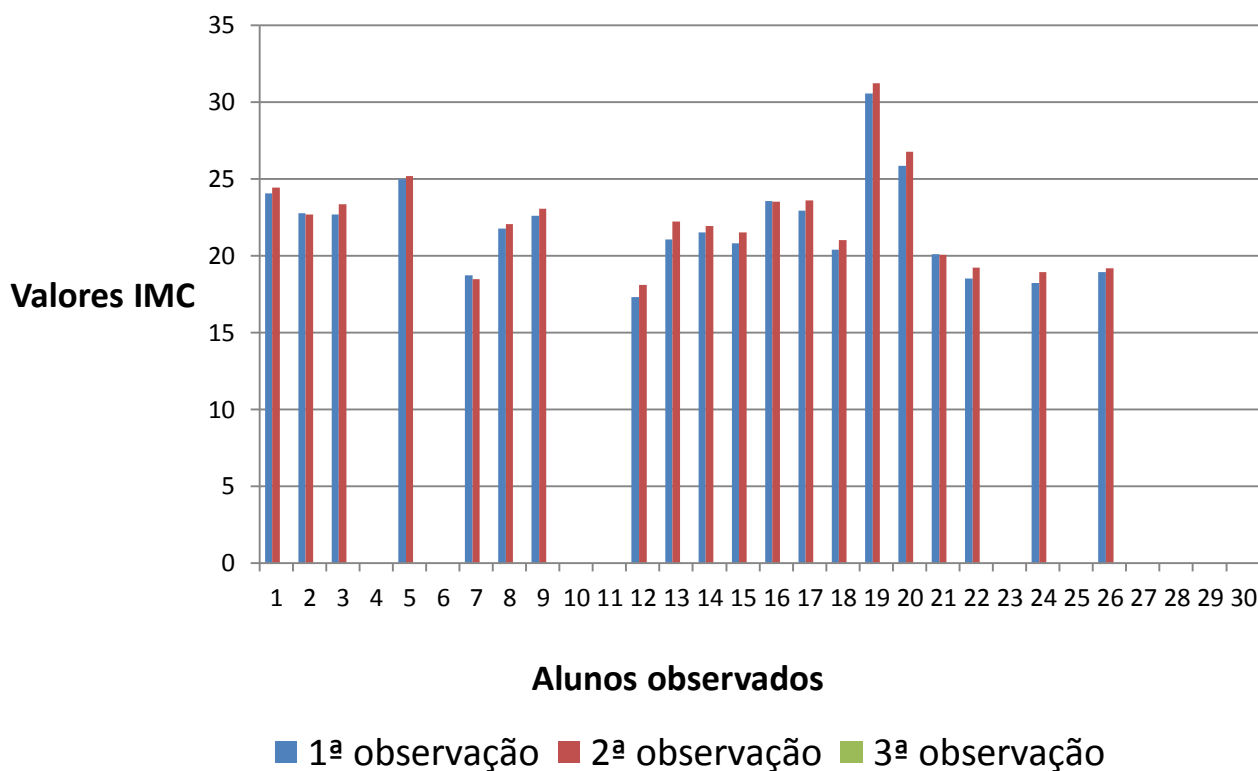
A média da turma aumentou, aproximadamente, cinco execuções, por aluno, do primeiro para o segundo teste, sendo a primeira média de 54,45 e a segunda de 59,25. Do primeiro teste para o segundo, nove alunos melhoraram, três pioraram e oito alunos mantiveram o número de execuções, sendo que, no caso de sete destes oito alunos este facto deveu-se a terem atingido o máximo de execuções do teste (80).

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:

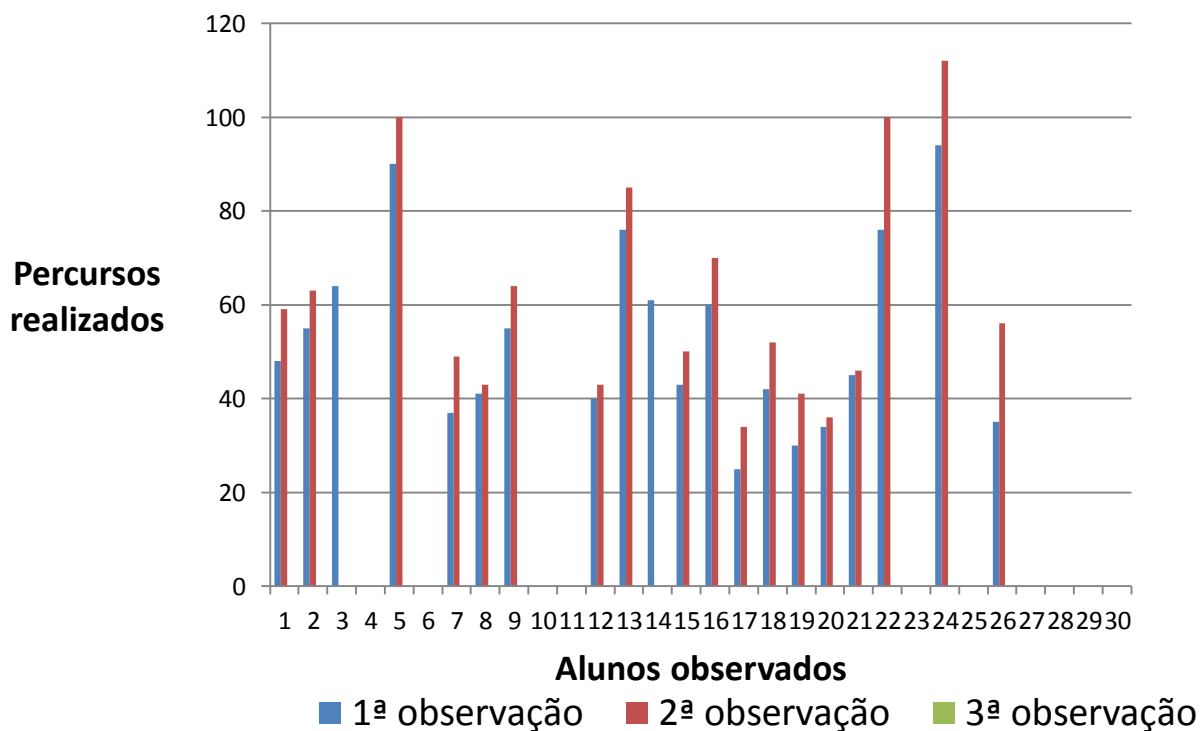
No primeiro teste a média da turma foi de 13,09 execuções e no segundo foi de 19,95 execuções, verificando-se um aumento de, aproximadamente, sete execuções do primeiro para o segundo teste. Todos os alunos melhoraram no segundo teste. No primeiro teste, quatro alunos obtiveram resultados inferiores aos aconselháveis, enquanto que, no segundo teste, apenas um se manteve com avaliação negativa.

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

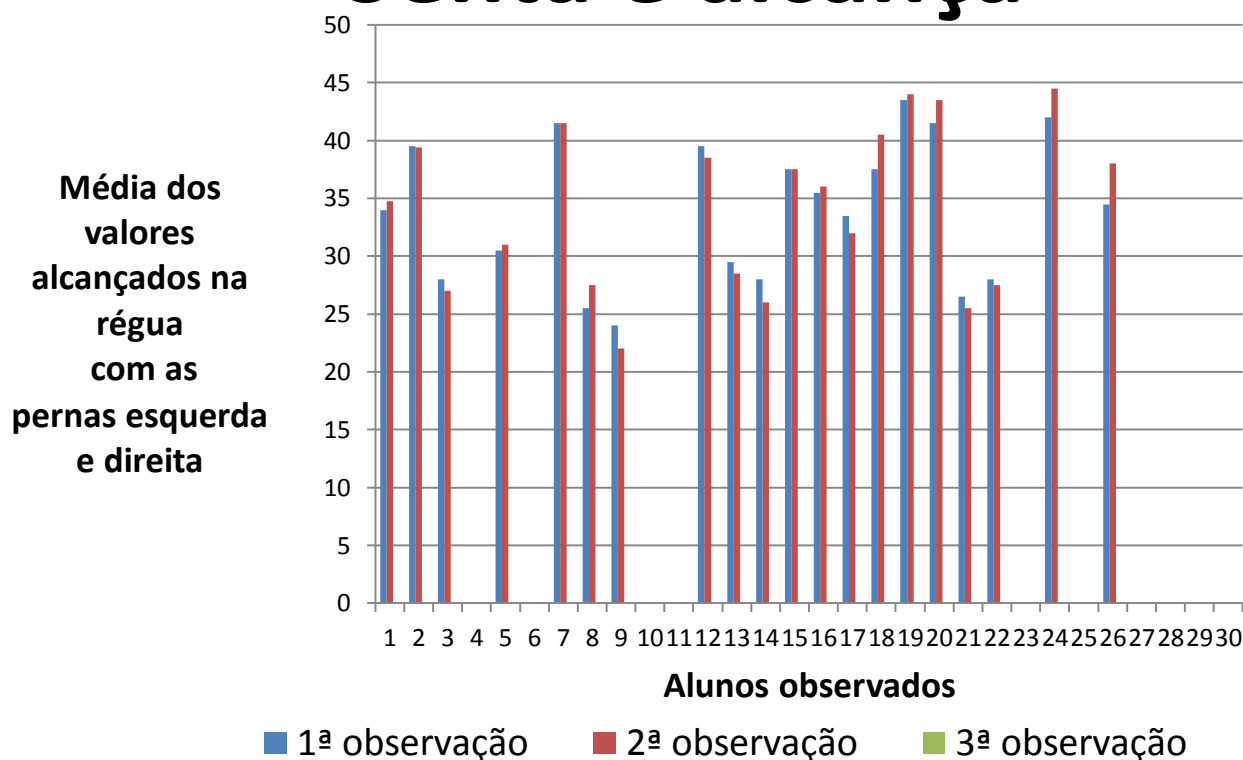
IMC = peso (kg)/ altura x altura (metros)



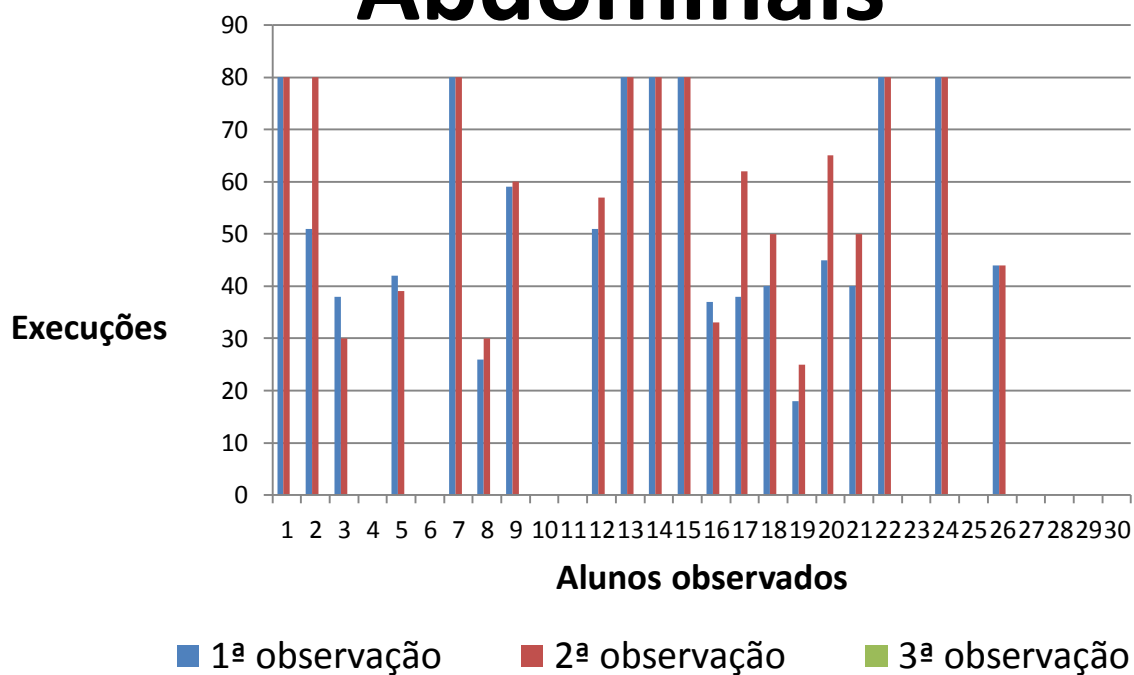
Vaivem



Senta e alcança



Abdominais



Extensão de braços

