



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

Os testes que a seguir se referem, do Programa Fitnessgram, foram aplicados, na turma 10ºA, 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 $22,96 \text{ kg/m}^2$, no segundo teste foi de $22,94 \text{ kg/m}^2$ e no terceiro teste de $22,87 \text{ kg/m}^2$. Na 1ª testagem sete alunos e na 2ª testagem seis alunos apresentavam um IMC acima dos valores recomendados e apenas um aluno apresentou um valor abaixo do normal. Na 3ª testagem cinco alunos apresentaram um IMC acima dos valores recomendados e 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 34,42 percursos e no segundo foi de 41,60 percursos, apresentando uma melhoria significativa de aproximadamente sete percursos por aluno, no terceiro teste a média foi de 45,09 percursos apresentando uma melhoria de 3 percursos. Neste teste vinte e um 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 cinco alunos com resultados negativos. Da segunda para a terceira testagem dezassete alunos melhoraram o resultado e três alunos não realizaram o terceiro teste embora se tenha verificado uma melhoria significativa existem ainda seis 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 26,70 cm, no segundo teste foi de 26,57 cm e no terceiro 30,35 cm, registando-se, neste segundo, uma ligeira diminuição o que corresponde a resultados menos positivos. Onze alunos apresentaram valores inferiores no segundo teste, dez melhoraram ligeiramente e três dos alunos não realizaram o primeiro teste. De todos os alunos avaliados, dez apresentaram resultado negativo. Neste terceiro teste registou-se um ligeiro aumento o que corresponde a resultados mais positivos. Dezoito alunos apresentaram valores superiores em relação ao segundo teste e quatro alunos não realizaram o terceiro teste.

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:

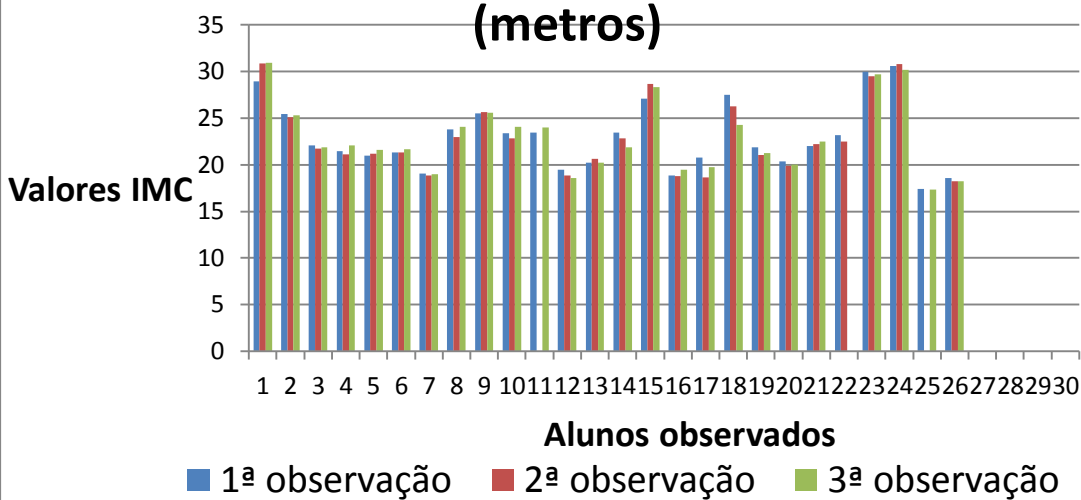
Neste teste a média da turma no primeiro teste foi de 37,46, na segunda foi de 53,19 e no terceiro teste foi de 52,48 execuções. A média da turma aumentou, aproximadamente, 13 execuções do primeiro para o segundo teste e diminuiu aproximadamente uma execução do segundo para o terceiro teste. Do primeiro teste para o segundo, dezassete alunos melhoraram, três alunos mantiveram o resultado e dois alunos não realizaram a primeira prova não havendo, por isso, termo de comparação. Neste teste, na segunda observação sete alunos obtiveram o valor máximo. Do segundo teste para o terceiro, catorze alunos melhoraram, cinco alunos mantiveram o resultado e cinco alunos não realizaram a segunda prova não havendo, por isso, termo de comparação. Neste terceiro teste, sete 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:

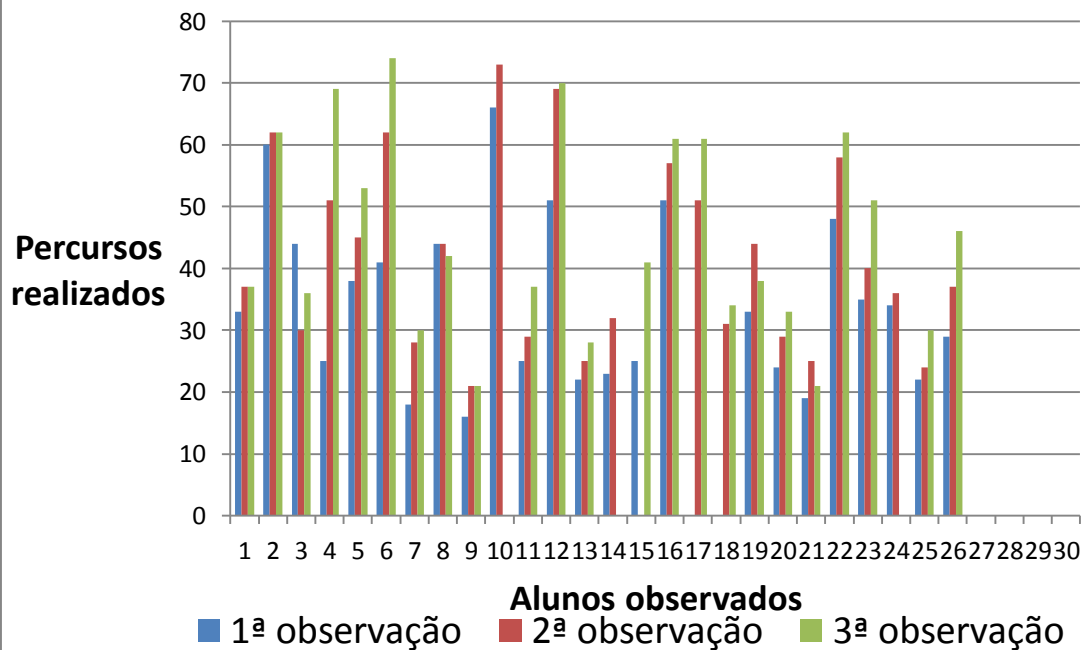
No primeiro teste a média da turma foi de 11,22, no segundo foi de 19,17 e no terceiro foi 18,74 execuções. Do primeiro para o segundo teste, verificou-se uma melhoria a nível geral, dos vinte e três alunos que realizaram a prova, dezanove melhoraram no segundo teste, existindo ainda dois alunos que apresentam nível negativo. Do segundo para o terceiro teste, verificou-se uma ligeira melhoria dos 23 alunos que realizaram a prova, quinze melhoraram no terceiro teste, existindo ainda três alunos que apresentam nível negativo

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

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

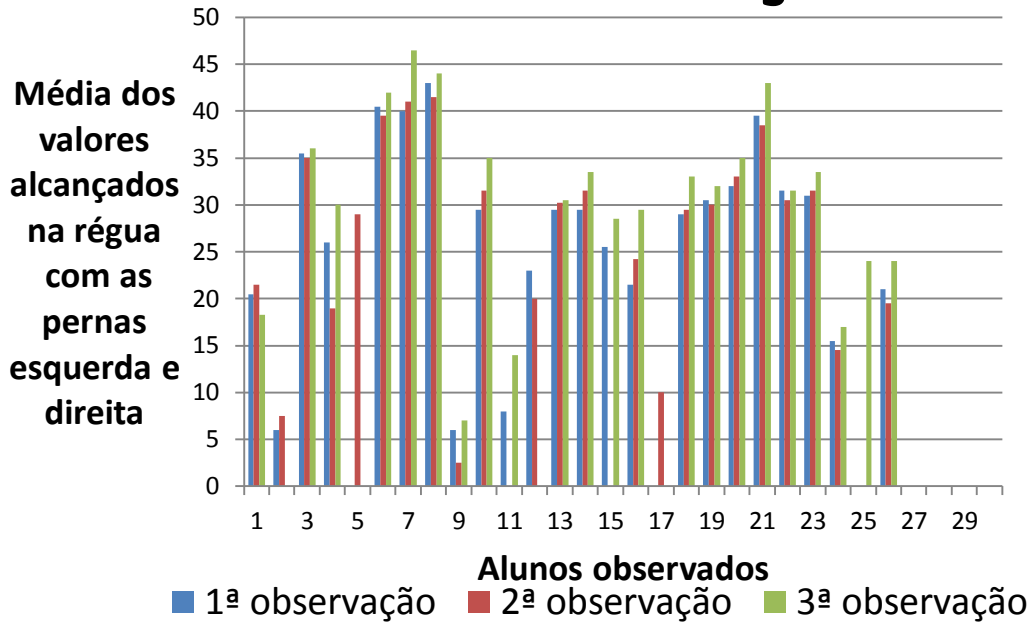


Vaivem

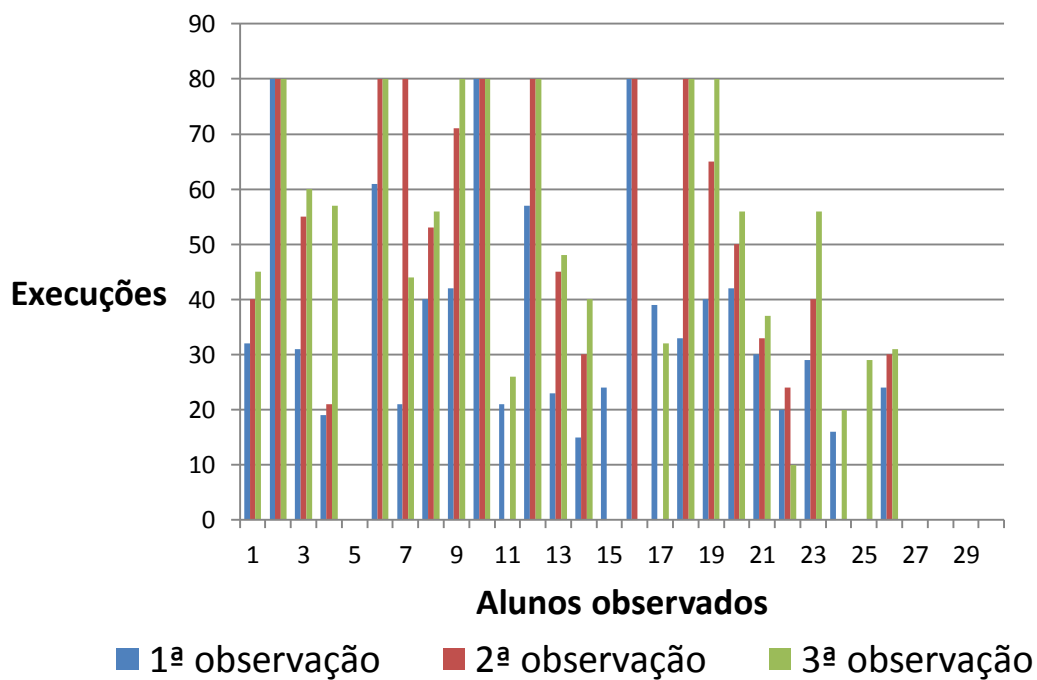




Senta e alcança



Abdominais





Extensão de braços

