

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

Os testes que a seguir se referem, do Programa Fitnessgram, foram aplicados na turma 10ºA 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 – kg/m^2):

A média dos valores do IMC no primeiro teste foi de $22,96 \text{ kg/m}^2$ e no segundo teste foi de $22,94 \text{ kg/m}^2$. 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. 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. 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.

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 e no segundo teste 26,57 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.

Trabalho realizado por:
Jennifer Engering, nº 14 - turma 10ºA;
Maria Batista, nº 19 - turma 10ºA;
Maria Margarida Costa, nº 20 - turma 10ºA.
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 37,46 execuções e na segunda foi de 53,19 execuções. A média da turma aumentou, aproximadamente, 13 execuções do primeiro para o segundo 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.

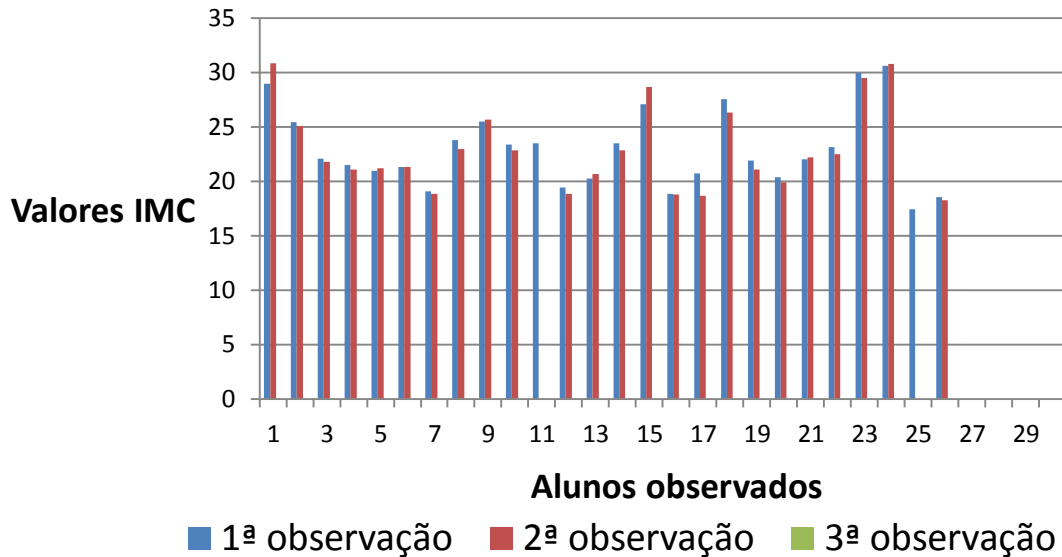
Teste de extensão de braços: (este teste contabiliza o número de extensões de braços a partir da posição de prancha facial e de acordo com uma cadência padrão pré-definida:

No primeiro teste a média da turma foi de 11,22 e no segundo foi de 19,17. 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.

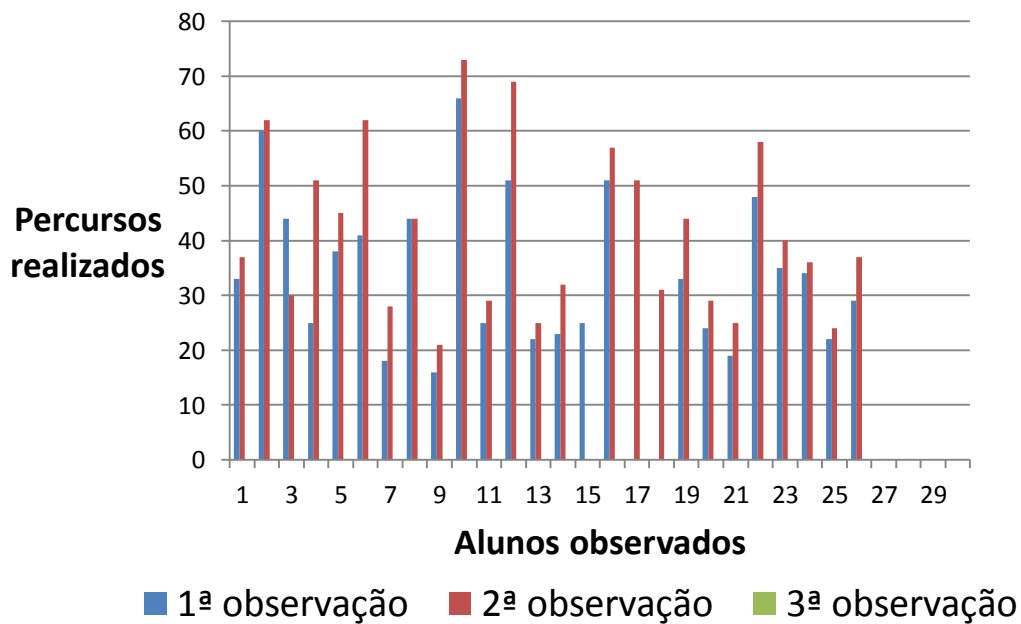
Anexos – os gráficos dos resultados apresentam-se a partir da página seguinte.



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



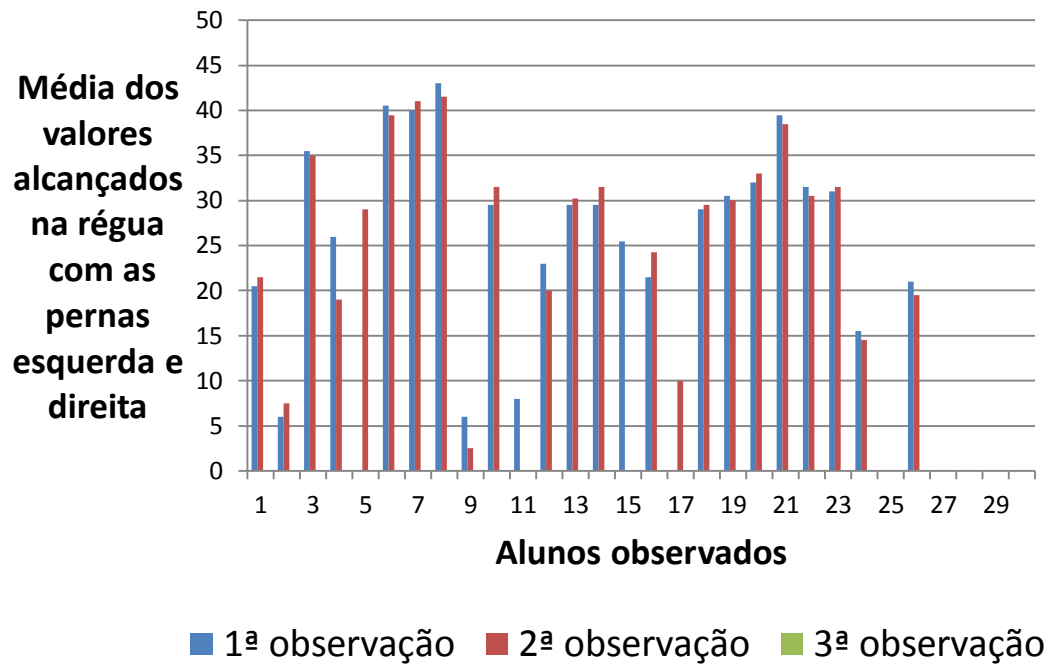
Vaivem



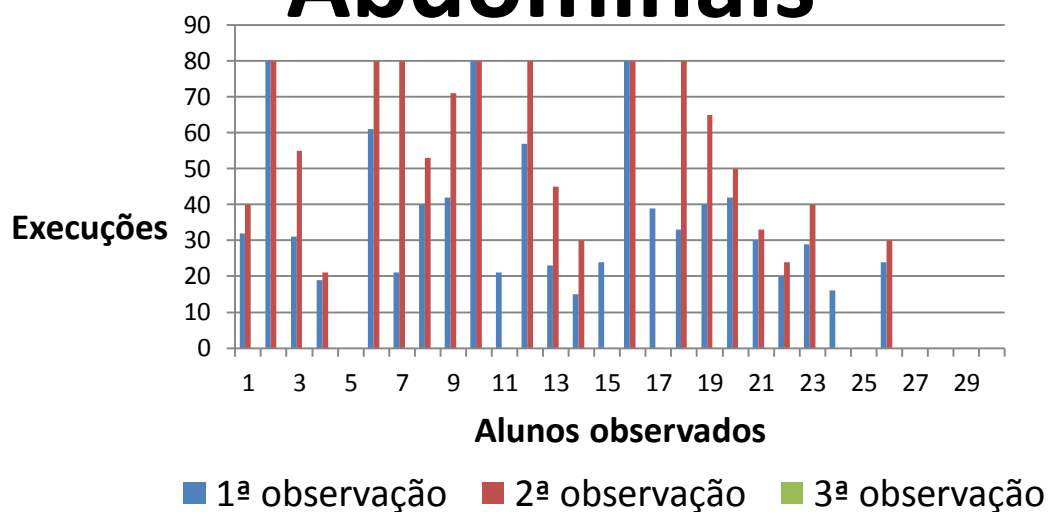
Trabalho realizado por:
Jennifer Engering, nº 14 - turma 10ªA;
Maria Batista, nº 19 - turma 10ªA;
Maria Margarida Costa, nº 20 - turma 10ªA.
Professor João Barros



Senta e alcança



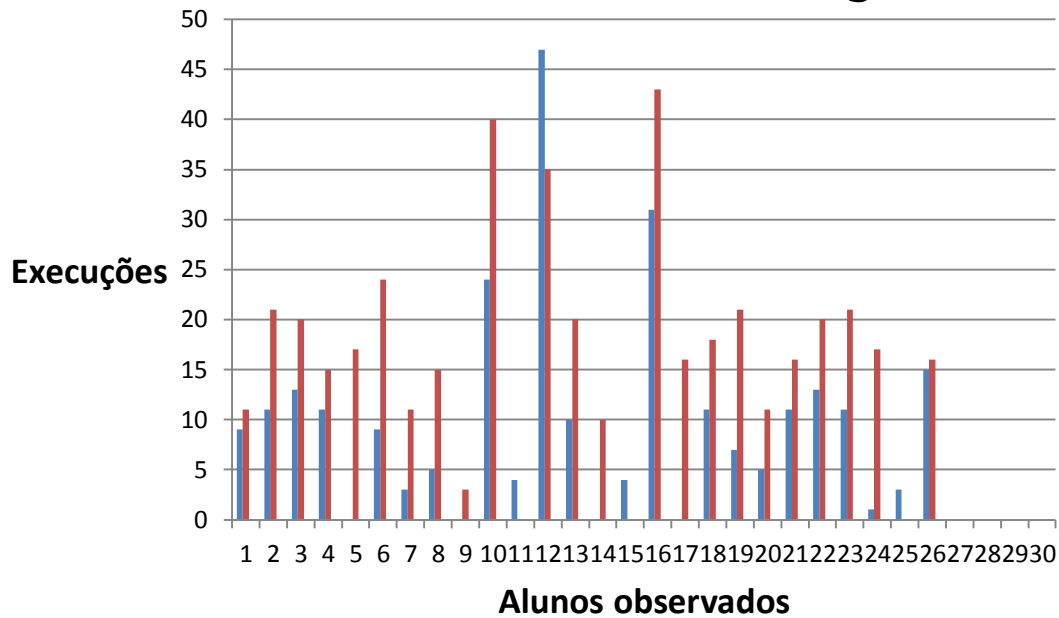
Abdominais



Trabalho realizado por:
Jennifer Engering, nº 14 - turma 10ªA;
Maria Batista, nº 19 - turma 10ªA;
Maria Margarida Costa, nº 20 - turma 10ªA.
Professor João Barros



Extensão de braços



■ 1ª observação ■ 2ª observação ■ 3ª observação

Trabalho realizado por:
Jennifer Engering, nº 14 - turma 10ªA;
Maria Batista, nº 19 - turma 10ªA;
Maria Margarida Costa, nº 20 - turma 10ªA.
Professor João Barros