

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

Os testes que a seguir se referem, do Programa Fitnessgram, foram aplicados na turma 10ºD 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 –  $\text{kg}/\text{m}^2$ ):

A média dos valores do IMC no primeiro teste foi de  $20,70 \text{ kg}/\text{m}^2$  e no segundo teste foi de  $20,26 \text{ kg}/\text{m}^2$ . Na 1ª testagem dois alunos apresentavam um IMC acima dos valores recomendados e apenas dois alunos apresentaram um valor abaixo do normal e na 2ª testagem apenas um aluno apresentava um IMC acima dos valores recomendados. Relativamente ao aluno que apresentou valores não recomendados (ligeiramente elevados), tal facto pode-se dever ao aumento de peso relativo, 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 28,33 percursos e no segundo foi de 36,83 percursos, apresentando uma melhoria de aproximadamente oito percursos por aluno. Neste teste sete alunos melhoraram o resultado da primeira para a segunda testagem, um aluno não realizou o primeiro teste embora se tenha verificado uma melhoria significativa existe ainda um aluno 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 27,50 cm e no segundo teste 27,75 cm, registando-se, neste segundo, uma ligeira melhoria. Seis alunos apresentaram valores inferiores no segundo teste, cinco melhoraram ligeiramente e onze dos alunos não realizaram o primeiro teste. De todos os alunos avaliados apenas cinco apresentaram 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 31,50 execuções e na segunda foi de 50,92 execuções. A média da turma aumentou, aproximadamente, 20 execuções do primeiro para o segundo teste. Do primeiro teste para o segundo, onze alunos melhoraram. Neste teste, na segunda observação três 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:

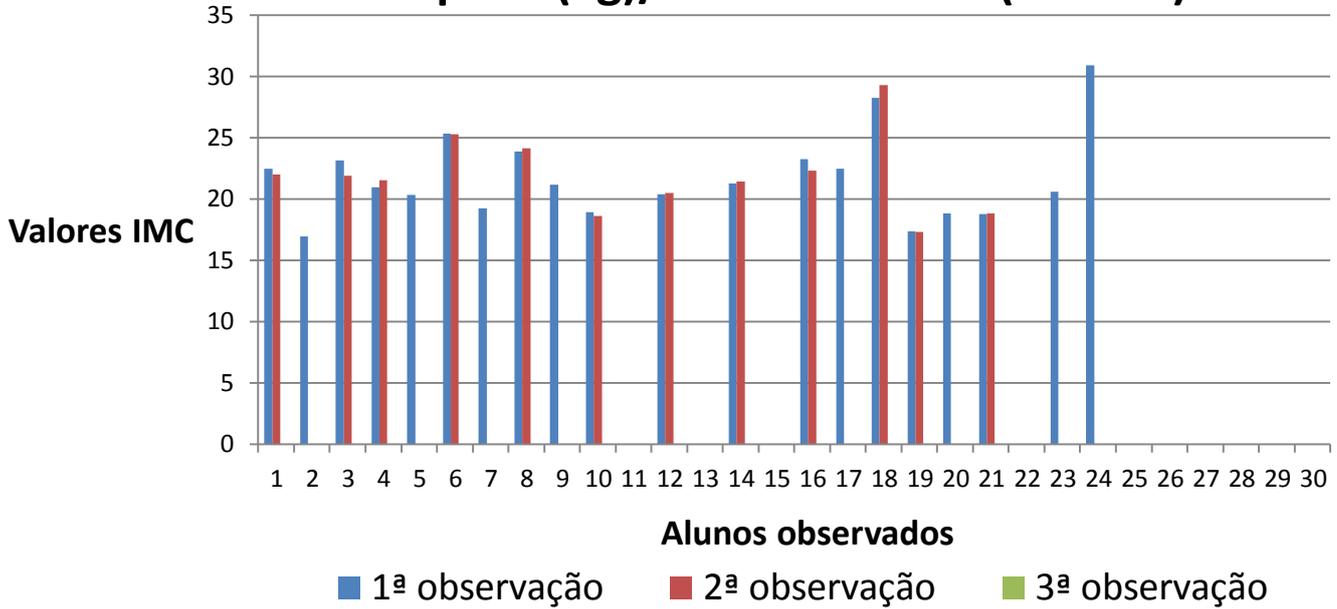
No primeiro teste a média da turma foi de 4,22 e no segundo foi de 10,85. Verificou-se uma melhoria a nível geral, onze alunos melhoraram no segundo teste, existindo ainda dois alunos que apresentam nível negativo.

Nota: Alguns alunos não realizaram alguns testes por terem anulado a matrícula e/ou por terem faltado à realização do/s teste/s.

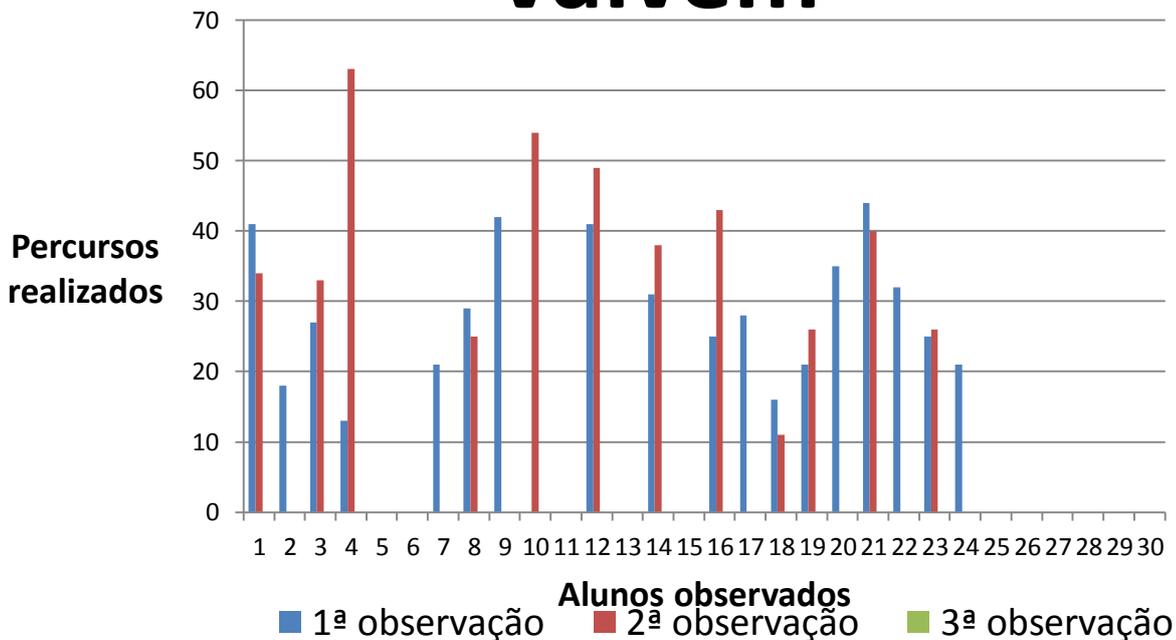
**Anexos** – os gráficos dos resultados apresentam-se a partir da página seguinte.



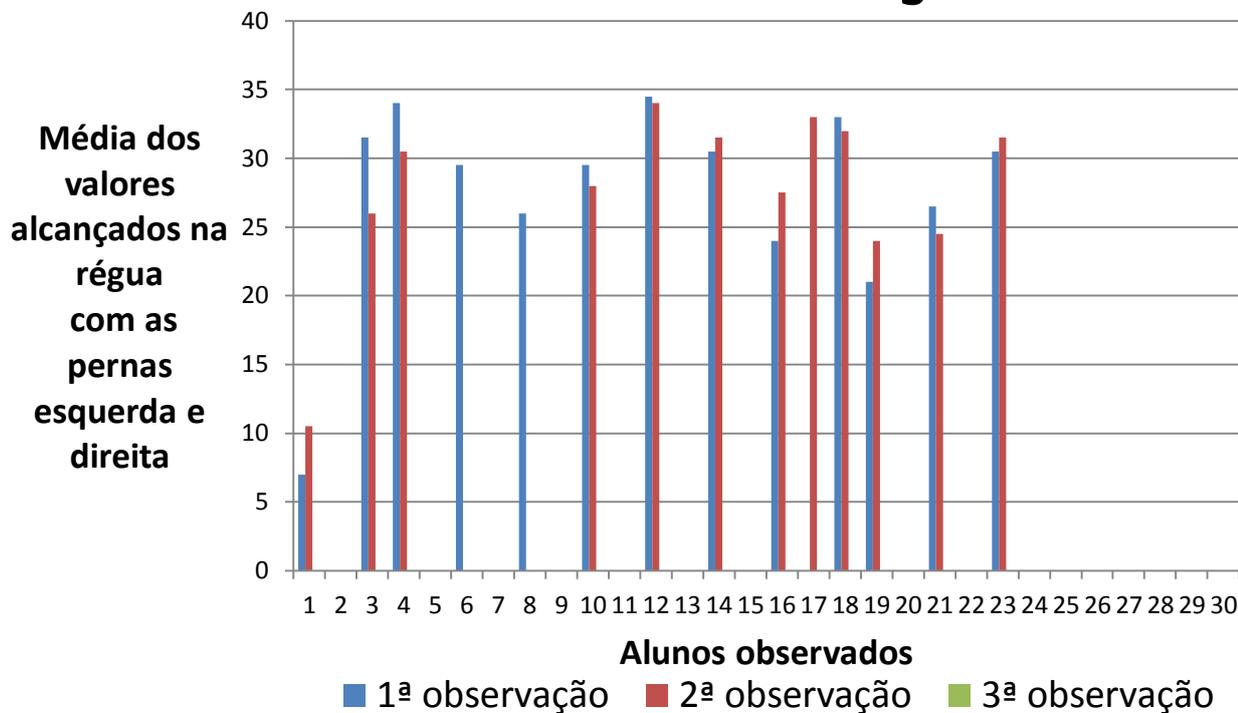
# IMC = peso (kg)/ altura x altura (metros)



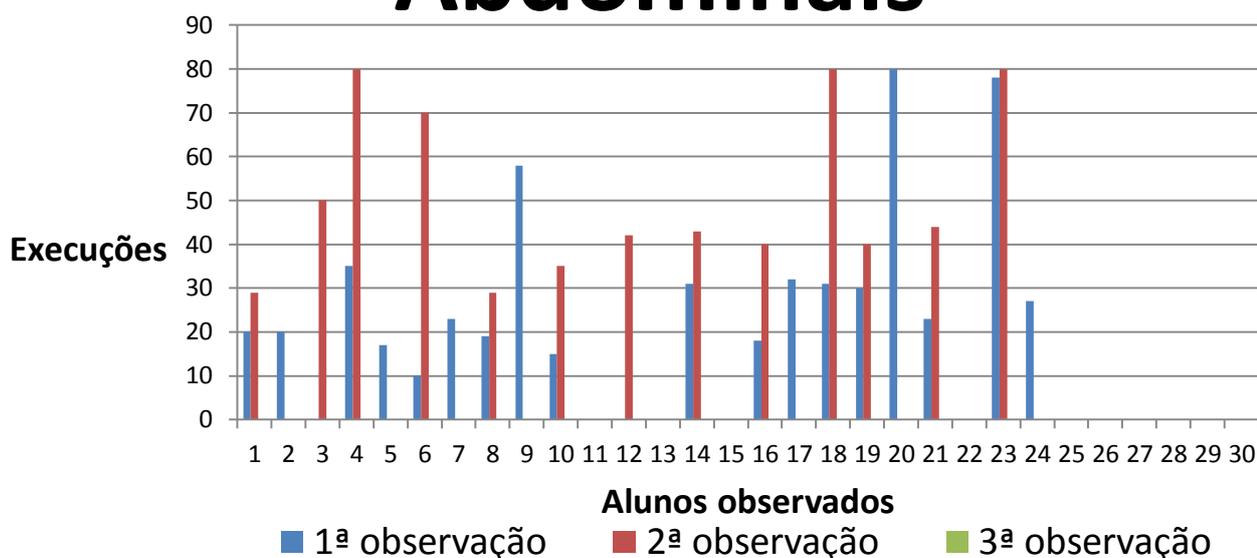
# Vaivem



# Senta e alcança

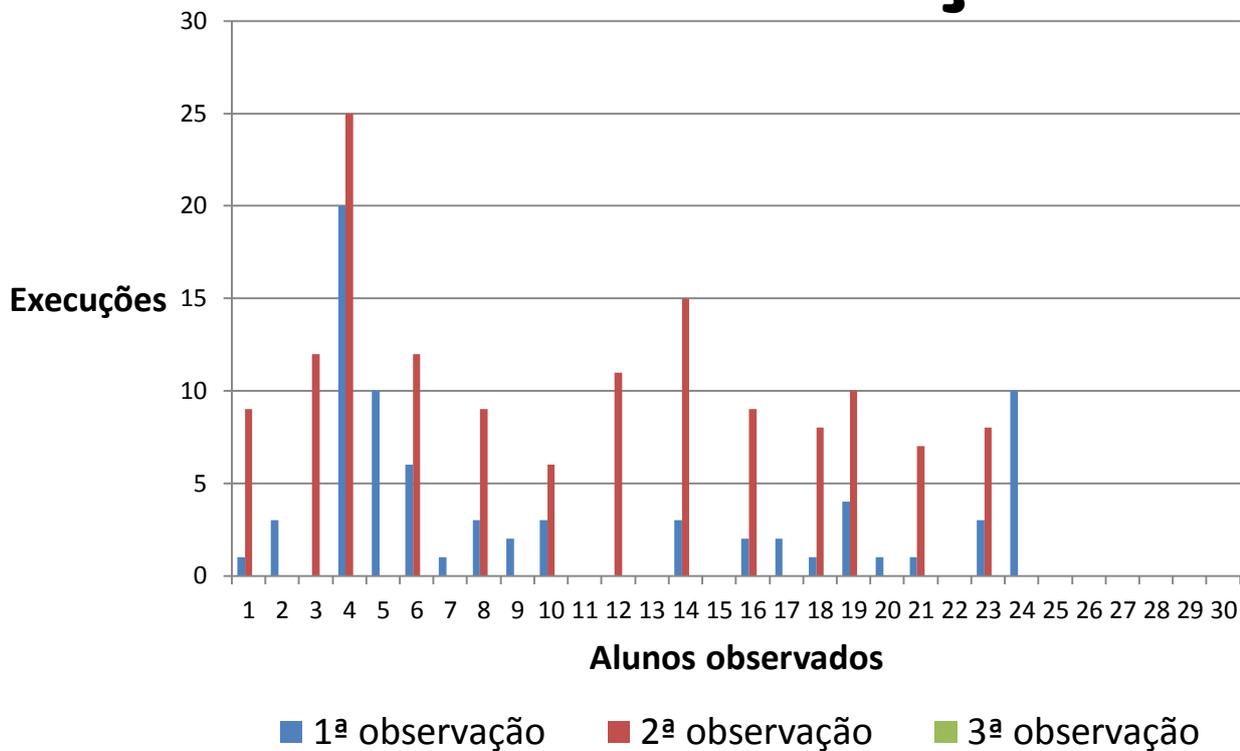


# Abdominais



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

# Extensão de braços



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