

## **1ª, 2ª e 3ª testagens do Programa FitnessGram na turma - 11ºA**

Os testes que a seguir se referem, do Programa Fitnessgram, foram aplicados, na turma 11ºA, 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 – $\text{kg/m}^2$ ):

A média dos valores do IMC no primeiro teste foi de  $22,77 \text{ kg/m}^2$ , no segundo teste foi de  $22,73 \text{ kg/m}^2$  e no terceiro teste de  $23,17 \text{ kg/m}^2$ . Onze alunos apresentaram valores de IMC mais elevados relativamente à segunda observação e, estabelecendo uma comparação com a 1ª observação contabilizaram-se catorze alunos com valores de IMC mais elevados. Nesta 3ª observação contabilizaram-se 5 alunos com o IMC acima do recomendado e apenas um aluno apresentou o resultado abaixo do que o aconselhado. Esta subida do IMC deveu-se, essencialmente, ao aumento médio do peso dos alunos da turma, aumento este com origem, pressupõe-se, por aumento da massa muscular (deduz-se pelo aumento da capacidade de força verificada nos testes de abdominais e extensão de braços).

### **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 43,63 percursos, no segundo foi de 51,22 percursos e no terceiro foi de 56,78 percursos, apresentando uma melhoria significativa. Relacionando a segunda com a terceira observação, sete alunos pioraram, sete alunos melhoraram e três alunos mantiveram o resultado da 2ª observação. Apesar desta notória melhoria ainda existem 5 alunos que se encontram abaixo da zona saudável.

### **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 30,53 cm, no segundo teste foi de 31,9 cm e no terceiro 33, 47 cm, registando-se uma ligeira melhoria. Todos os alunos apresentaram um melhor resultado relativamente à 2ª observação, embora em muitos casos pouco significativo e num deles mantendo-se no nível negativo.

**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:

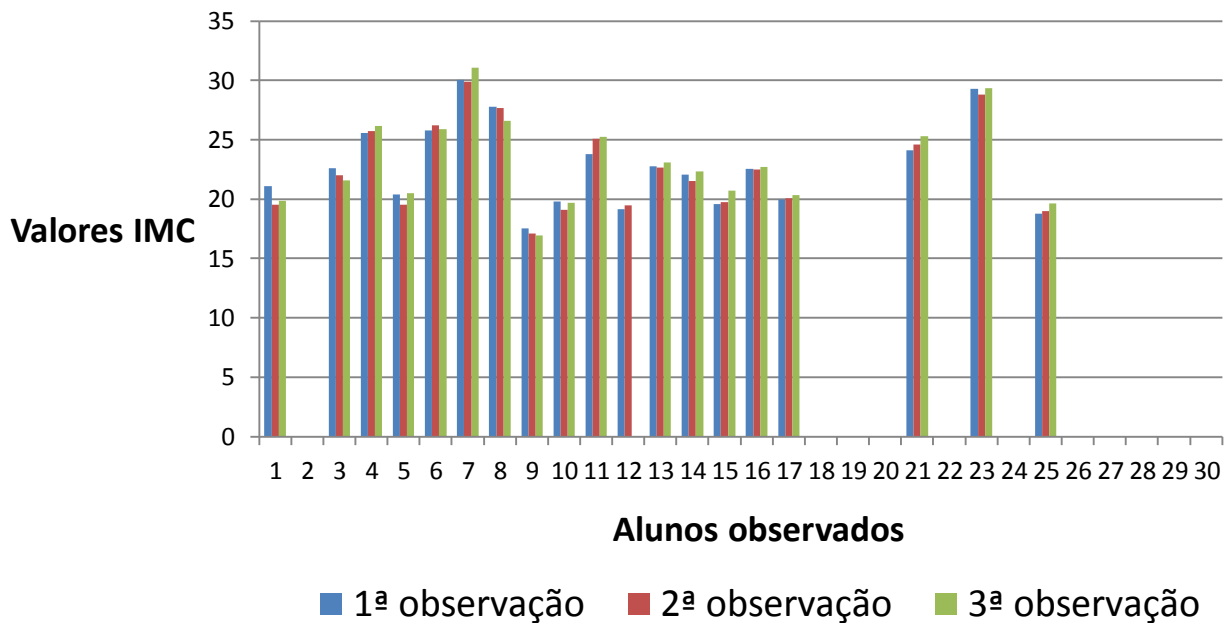
A média da turma aumentou, aproximadamente, 7 execuções do segundo para o terceiro teste, sendo que a média correspondente à 1ª observação foi de 50, à 2ª 58,9 e à 3ª 66,3. Da segunda observação para a terceira 9 alunos melhoraram, nenhum aluno piorou e 8 alunos mantiveram (sendo que 7 deles devido a terem atingido o limite do teste).

**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:

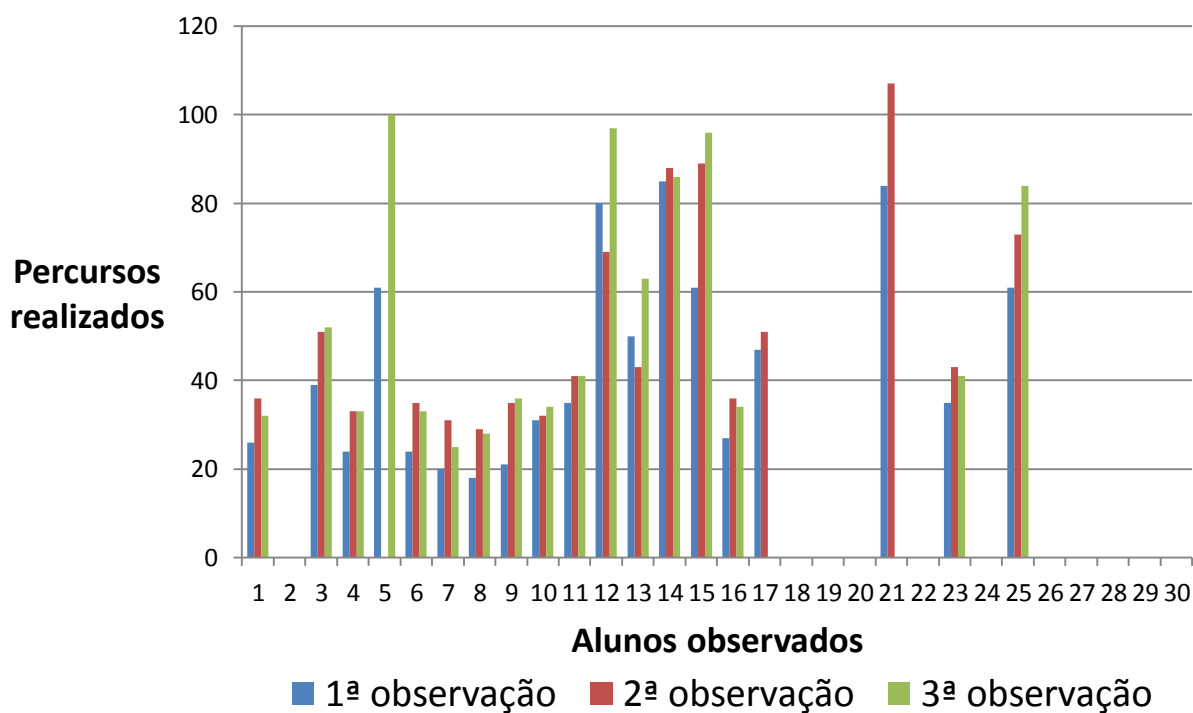
No primeiro teste a média da turma foi de 17,28 e no segundo foi de 20,28 e no terceiro a média foi de 25, 4 execuções. Da 2ª para a 3ª observação dois alunos mantiveram o resultado e 15 alunos melhoraram. É de elevada importância referir que todos os alunos se encontram na zona saudável apesar da exigência desta avaliação.

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

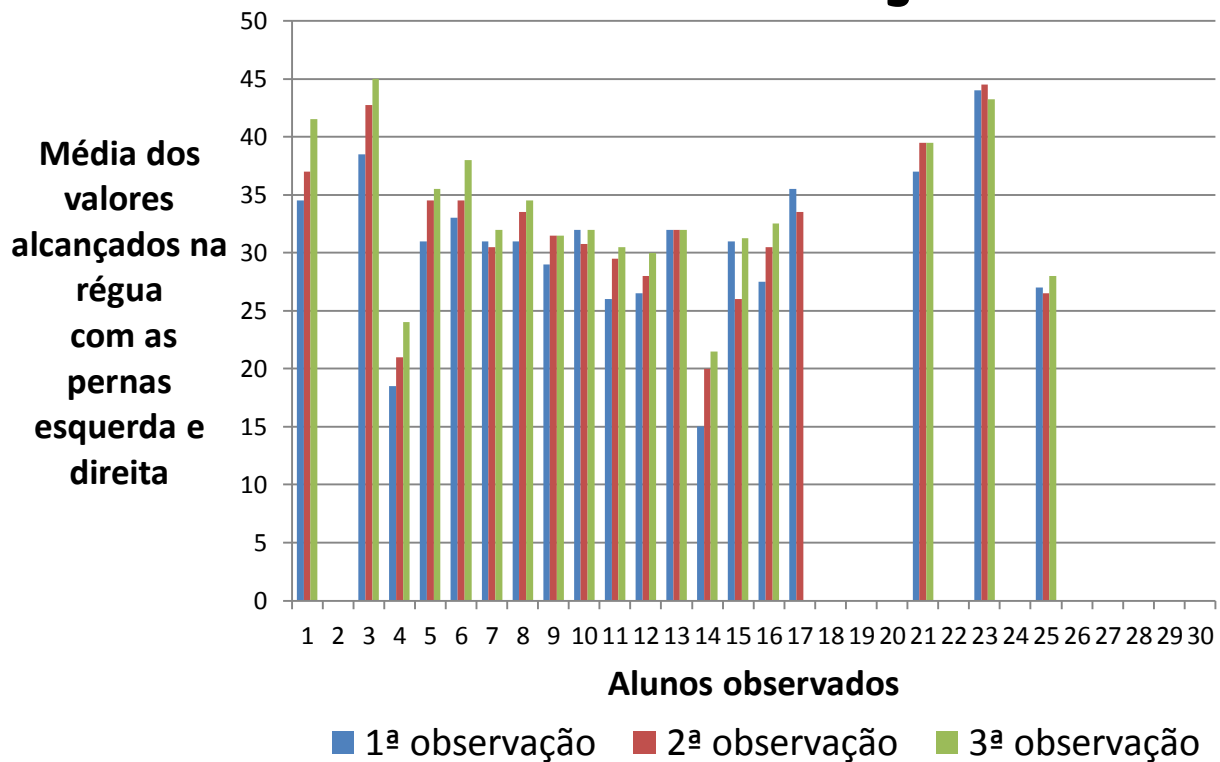
$$\text{IMC} = \text{peso (kg)} / \text{altura} \times \text{altura (metros)}$$



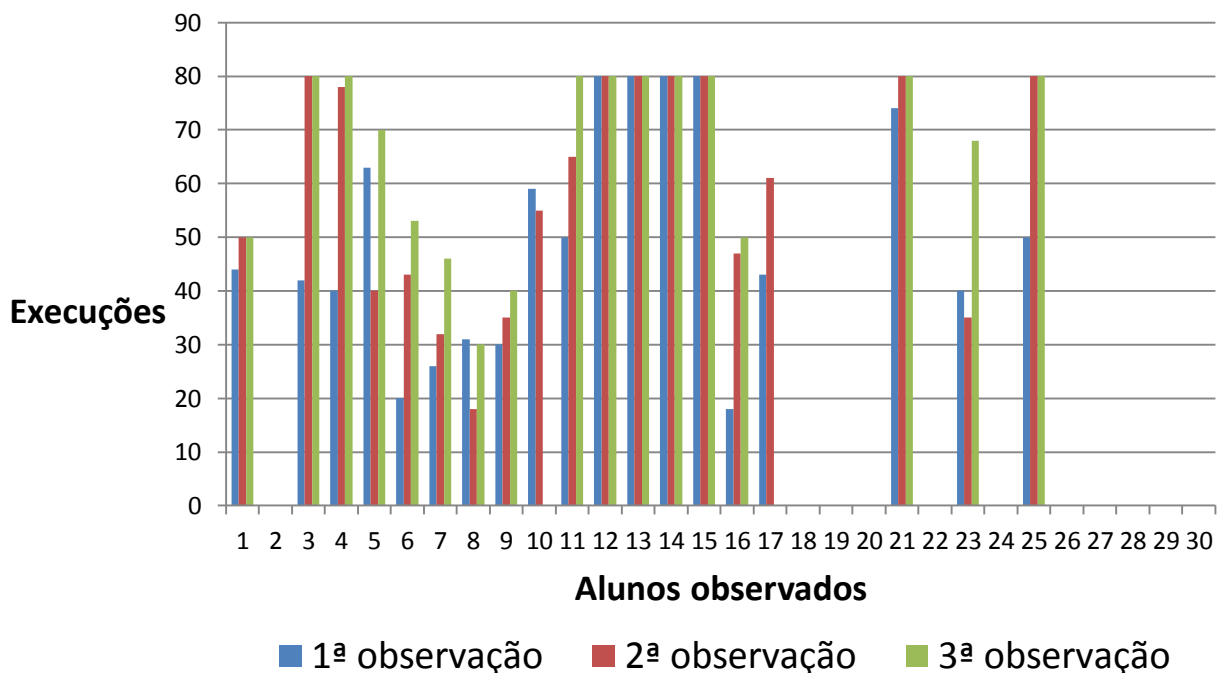
## Vaivem



# Senta e alcança



# Abdominais



# Extensão de braços

