

1ª, 2ª e 3ª testagens do Programa FitnessGram na turma - 12ºA

Os testes que a seguir se referem, do Programa Fitnessgram, foram aplicados, na turma 12ºA, 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 2º 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 $20,50 \text{ kg/m}^2$, no segundo teste foi de $20,55 \text{ kg/m}^2$ e no terceiro teste de $20,57 \text{ kg/m}^2$. Onze alunos apresentaram valores de IMC mais elevados relativamente à segunda observação e, estabelecendo uma comparação com a 1ª observação, contabilizaram-se quinze alunos com valores de IMC mais elevados. Nesta 3ª observação contabilizou-se um aluno com o IMC acima do recomendado e sete alunos apresentaram o resultado abaixo do aconselhado. Esta subida média do IMC deveu-se, essencialmente, ao aumento médio do peso dos alunos da turma, aumento este com origem, pressupõe-se, no 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 58,70 percursos, no segundo foi de 64,78 percursos e no terceiro foi de 72,82 percursos, apresentando uma melhoria significativa. Relacionando a segunda com a terceira observação, três alunos pioraram, dezassete alunos melhoraram e um aluno manteve o resultado da 2ª observação. Todos os alunos concluíram o ano dentro 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 30,75 cm, no segundo teste foi de 31,52 cm e no terceiro 32,63 cm, registando-se uma ligeira melhoria. Da 2ª para a 3ª observação, doze alunos melhoraram, quatro mantiveram e cinco pioraram os seus resultados. Apenas dois alunos não alcançaram a zona saudável.

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:

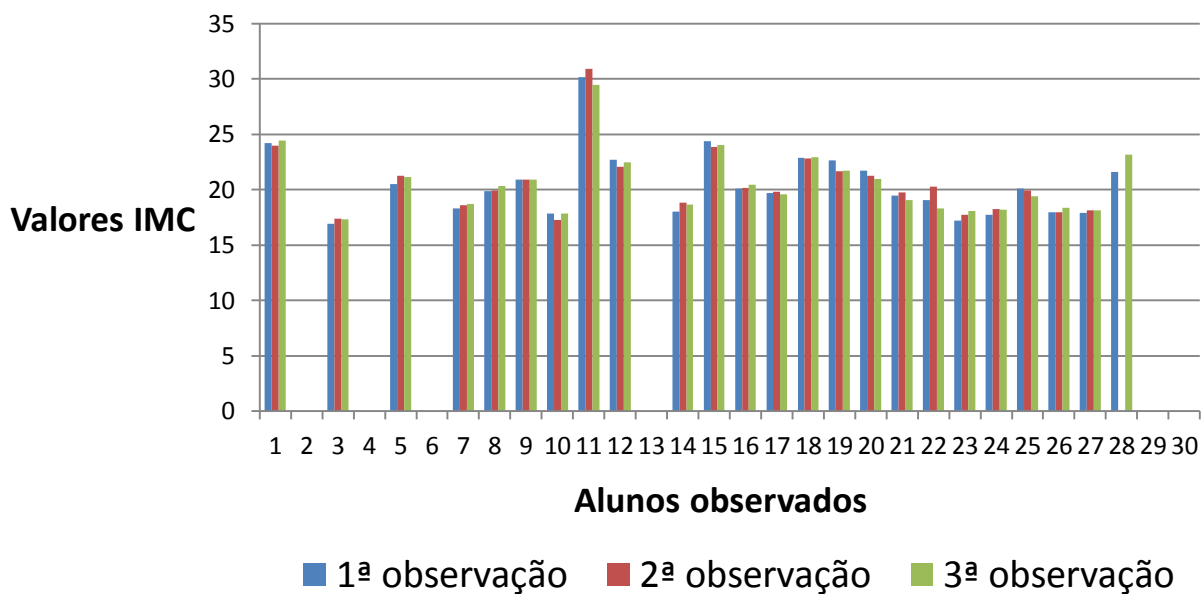
A média da turma aumentou, aproximadamente, 6 execuções do segundo para o terceiro teste, sendo que a média correspondente à 1ª observação foi de 47,83, à 2ª 61,0 e à 3ª 66,52. Da segunda observação para a terceira 10 alunos melhoraram, um aluno piorou e 10 alunos mantiveram (sendo que estes atingiram o limite máximo do teste). Onze alunos atingiram o limite máximo do teste. Todos os alunos ficaram dentro da zona saudável.

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:

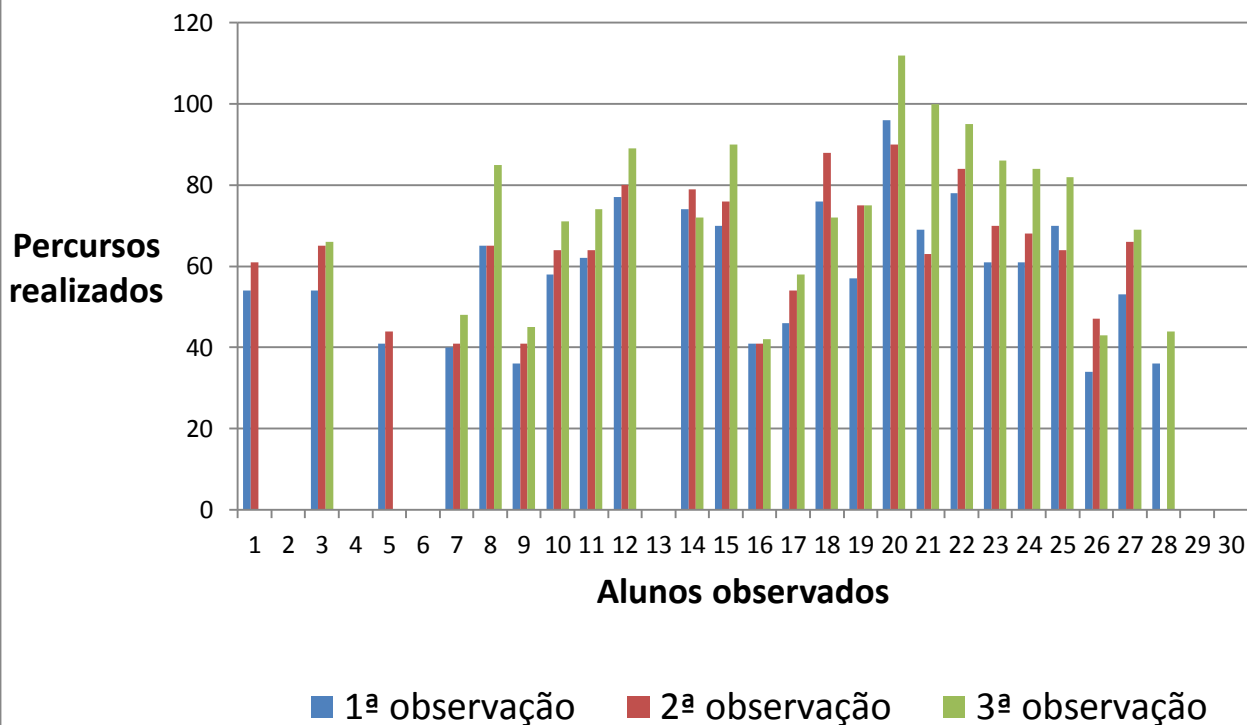
No primeiro teste a média da turma foi de 18,08 e no segundo foi de 21,96 e no terceiro a média foi de 27,77 execuções. Da 2ª para a 3ª observação todos os alunos melhoraram os resultados, à exceção de um que manteve. É de elevada importância referir que todos os alunos se encontram na zona saudável apesar da exigência desta avaliação.

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

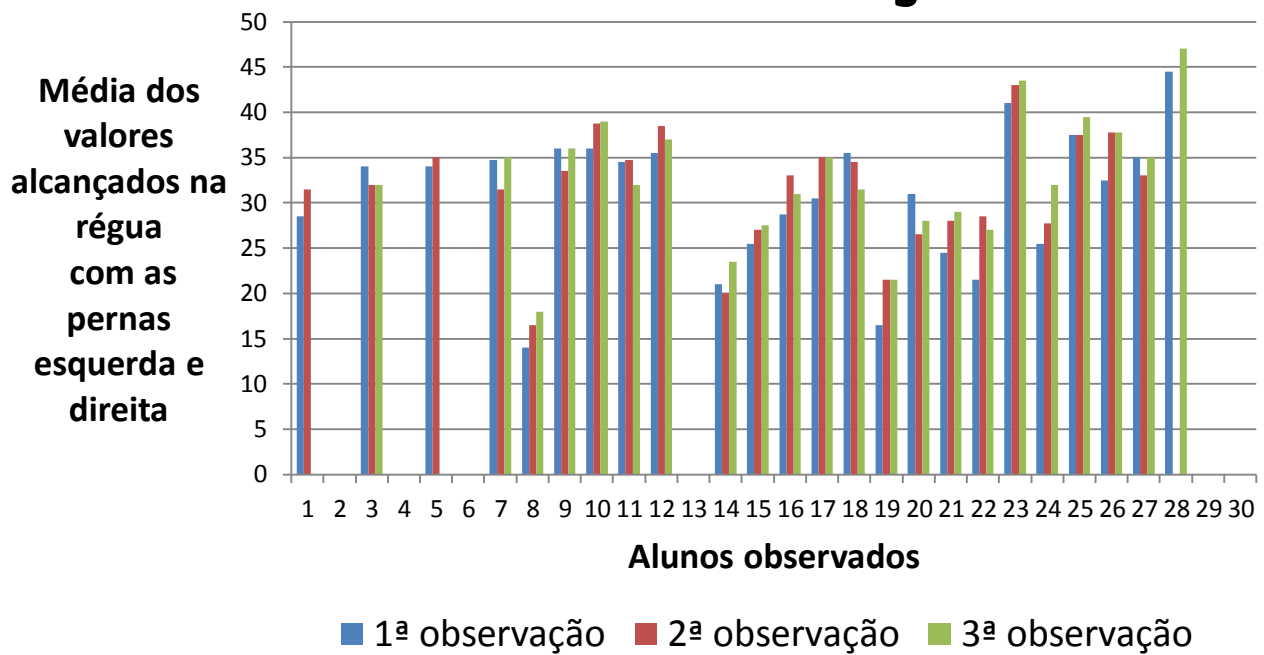
$$\text{IMC} = \text{peso (kg)} / \text{altura} \times \text{altura (metros)}$$



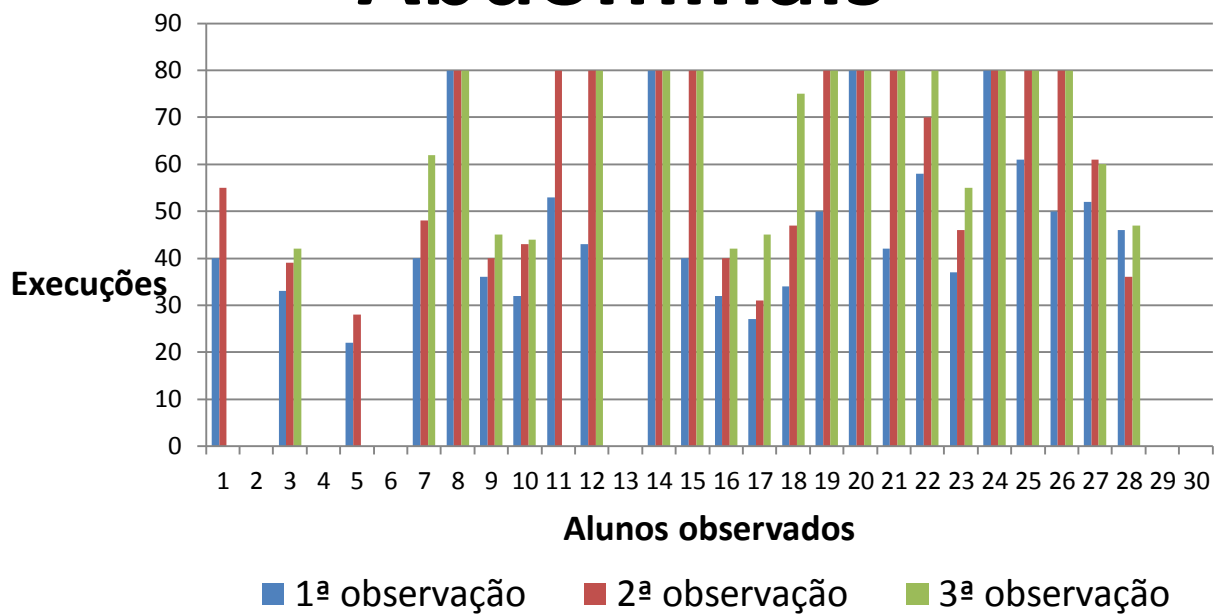
Vaivem



Senta e alcança



Abdominais



Extensão de braços

