

1ª e 2ª testagem do Programa FitnessGram na turma - 12ºA

Os testes que a seguir se referem, do Programa Fitnessgram, foram aplicados, na turma 12ºA, em dois momentos distintos – a primeira testagem no início do 1º período e a segunda testagem no final desse 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 $20,50 \text{ kg/m}^2$ e no segundo teste foi de $20,55 \text{ kg/m}^2$, o que significa que houve uma ligeira descida na média da turma. Quatro alunos apresentaram valores de IMC mais baixos, no segundo teste, e cinco alunos apresentaram valores mais altos. Apesar disso a média desceu. Isto deve-se aos que melhoraram e piorado não ter sido de forma significativa. Relativamente aos que apresentaram valores “piores” (ligeiramente mais altos), tal facto deve-se ao aumento de peso relativo, provavelmente, devido ao aumento da massa muscular e perda de tecido adiposo (massa gorda). Uma aluna não fez a segunda observação.

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 58,71 percursos e no segundo foi de 64,78 percursos, apresentando uma melhoria significativa de aproximadamente seis percursos por aluno. Neste teste apenas dois alunos pioraram na segunda prova, dezoito melhoraram (na maior parte dos casos, significativamente) e, um dos alunos apenas executou o segundo teste.

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 e no segundo teste 31,52 cm, registando-se uma ligeira melhoria. Sete alunos apresentam valores inferiores no segundo teste, treze melhoraram ligeiramente e, um dos alunos manteve. Este facto talvez se deva ao professor ter insistido mais no trabalho de força e de resistência, do que no trabalho de flexibilidade.

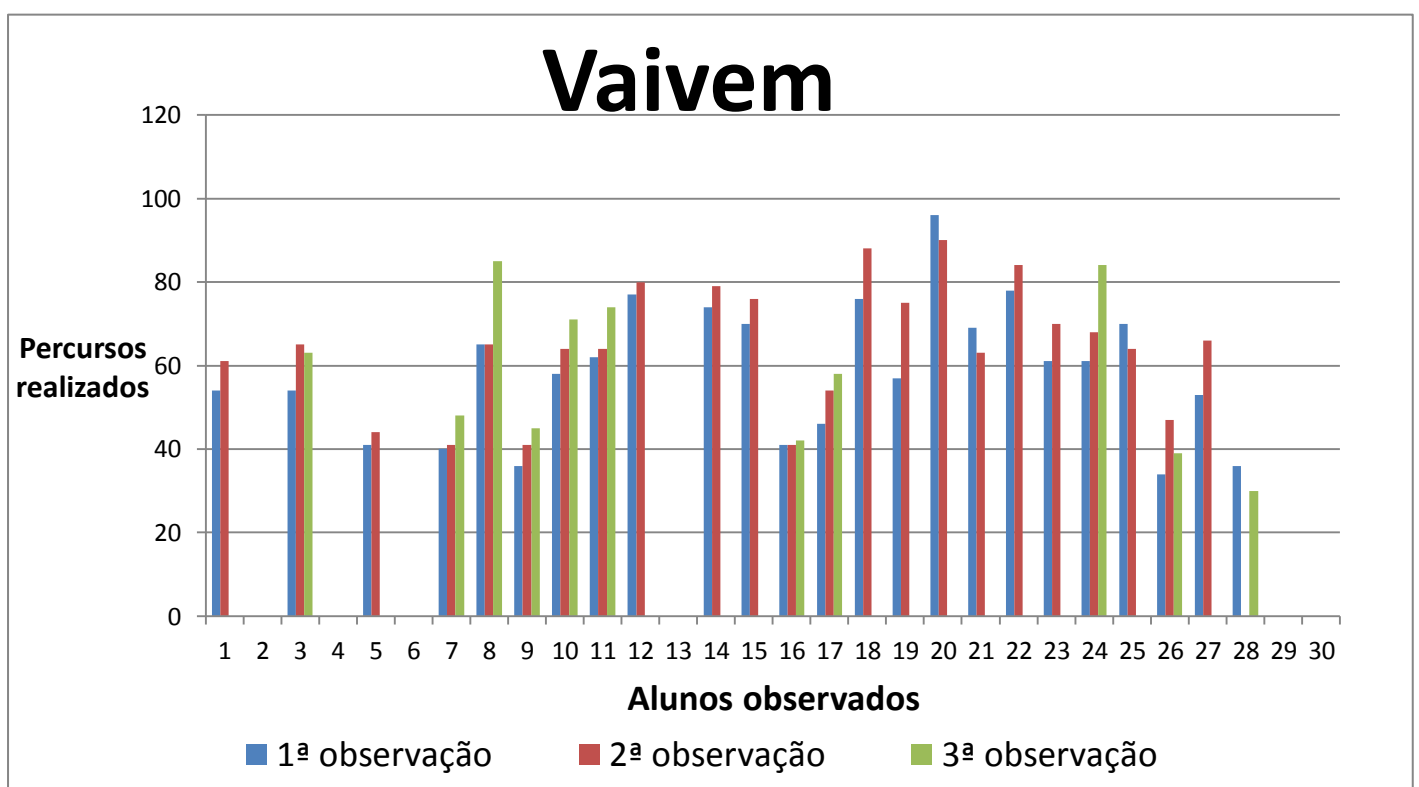
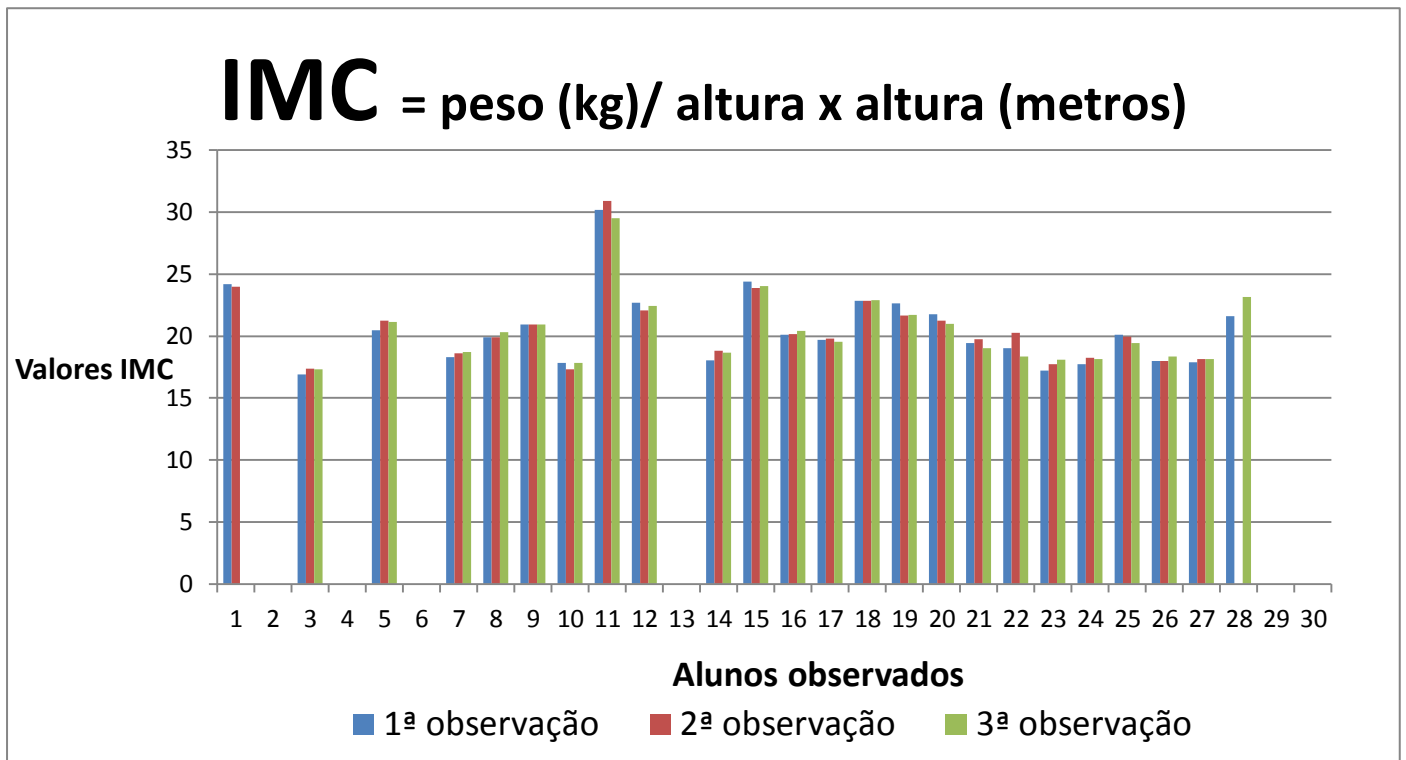
Teste de abdominais (este teste contabiliza o número de execuções de flexões do tronco em relação aos membros inferiores – abdominais – a partir da posição de decúbito dorsal e de acordo com uma cadência padrão pré-definida):

A média da turma aumentou, aproximadamente, 12 execuções do primeiro para o segundo teste, sendo a primeira média de 47,83 e a segunda de 61. Do primeiro teste para o segundo, dezanove alunos melhoraram, um piorou e quatro alunos mantiveram o número de execuções (devido a terem atingido o máximo do teste).

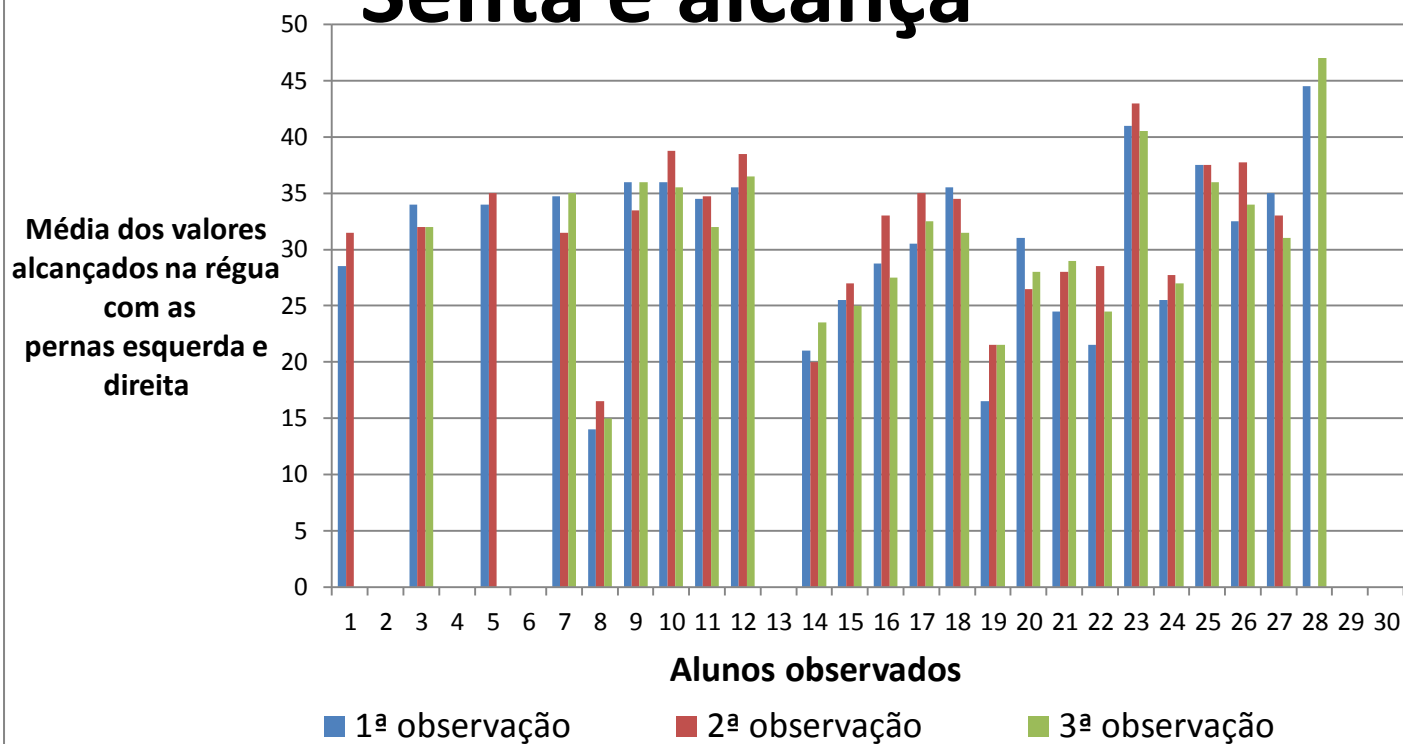
Teste de extensão de braços: (este teste contabiliza o número de extensões de braços a partir da posição de prancha facial e de acordo com uma cadência padrão pré-definida):

No primeiro teste a média da turma foi de 18,08 e no segundo foi de 21,96. Dezoito alunos melhoraram no segundo teste e apenas três pioraram. Um não fez a segunda observação e um aluno manteve.

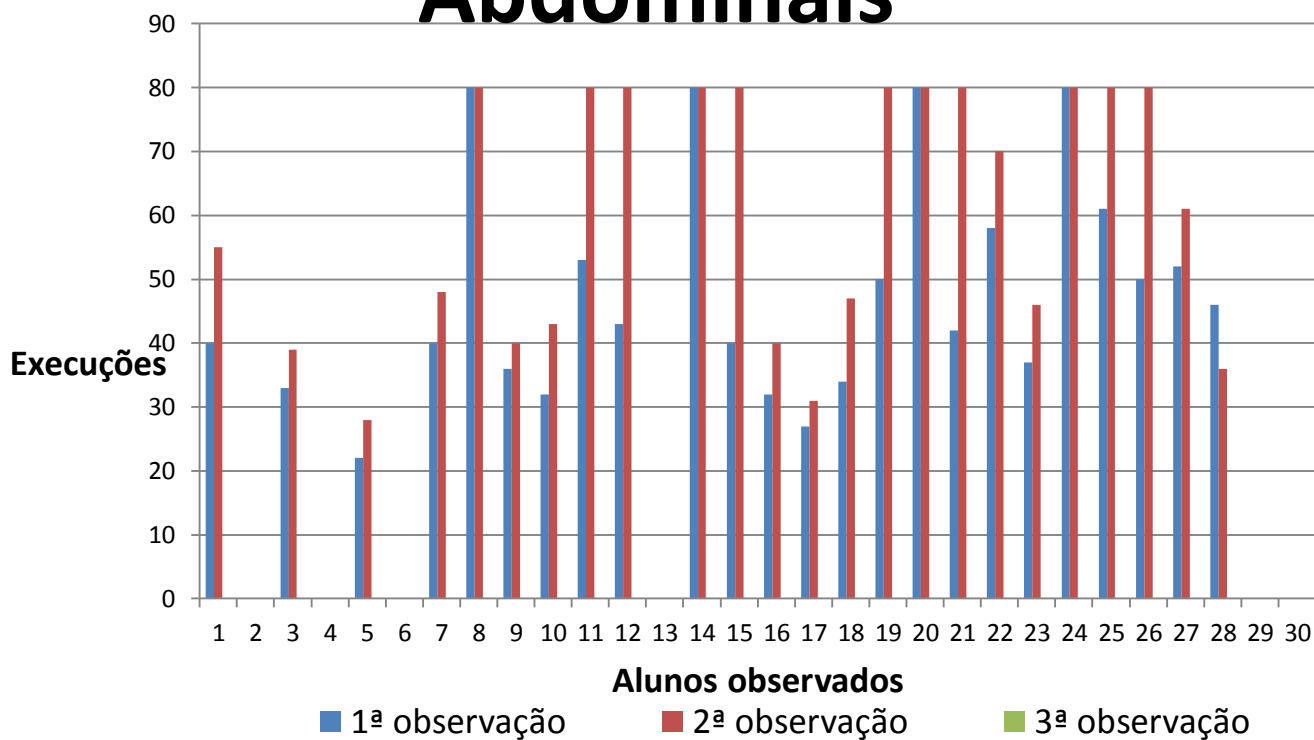
Anexos – os gráficos dos resultados apresentam-se a seguir:



Senta e alcança



Abdominais



Extensão de braços

