

1ª, 2ª e 3ª testagem do Programa FitnessGram na turma - 12ºB

Os testes que a seguir se referem, do Programa Fitnessgram, foram aplicados, na turma 12ºB, em três momentos distintos – a primeira testagem no início do 1º período, a segunda testagem no final desse período e a terceira testagem 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 segundo teste foi de $22,31 \text{ kg/m}^2$ e no terceiro teste foi de $22,18 \text{ kg/m}^2$, o que significa que houve uma diminuição da média da turma. Dez alunos apresentaram valores de IMC mais baixos, no terceiro teste, e dez alunos apresentaram valores mais altos. Em ambas as observações, apenas um aluno apresentou valores de IMC acima do desejável. A diminuição da média da turma deve-se ao facto de metade dos alunos da turma terem apresentado valores “melhores” (mais baixos). Tal facto deve-se ao aumento do peso, relacionado provavelmente, com o aumento da massa muscular e perda de tecido adiposo (massa gorda). Comparando o terceiro teste com o primeiro, a média subiu de 21,85 para 22,18. Sete alunos apresentam valores de IMC mais baixos no terceiro teste, em relação ao primeiro, e 13 alunos apresentam valores mais altos.

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 segundo teste de Vaivém foi de 61,28 percursos e no terceiro foi de 66,28 percursos, apresentando uma melhoria significativa de aproximadamente cinco percursos por aluno. Neste teste, onze alunos melhoraram na terceira prova e dois dos alunos não executaram o terceiro teste. A melhoria dos resultados, talvez se deva ao facto do professor ter insistido mais no trabalho de força e de resistência. Na segunda prova, três alunos apresentaram valores inferiores ao desejável e na terceira mantiveram-se os mesmos três alunos com valores inferiores ao desejável. Estes resultados, talvez possam ser melhorados com a continuação da prática de exercícios de resistência. Da 1ª observação para a 3ª, dezasseis alunos melhoraram os seus resultados e dois pioraram, aumentando assim a média da turma de 52,55 para 66,28 percursos.

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 segundo teste foi de 34,26 cm e no terceiro teste 36,21 cm, registando-se uma melhoria. Apenas um aluno apresentou valores inferiores no segundo teste, dois mantiveram e os restantes melhoraram. Este facto talvez se deva ao professor ter insistido mais no trabalho de força e de resistência, do que no trabalho de flexibilidade. Na terceira observação, uma aluna não realizou o teste e apenas uma aluna apresentou valores inferiores aos aconselháveis. Este caso, talvez possa ser melhorado com a insistência, da parte do professor, em exercícios de flexibilidade. Ao comparar o primeiro teste com o terceiro verifica-se que a média da turma aumentou de 34 para 36,21 cm e apenas 2 alunos pioraram os seus resultados da primeira para a terceira observação.

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:

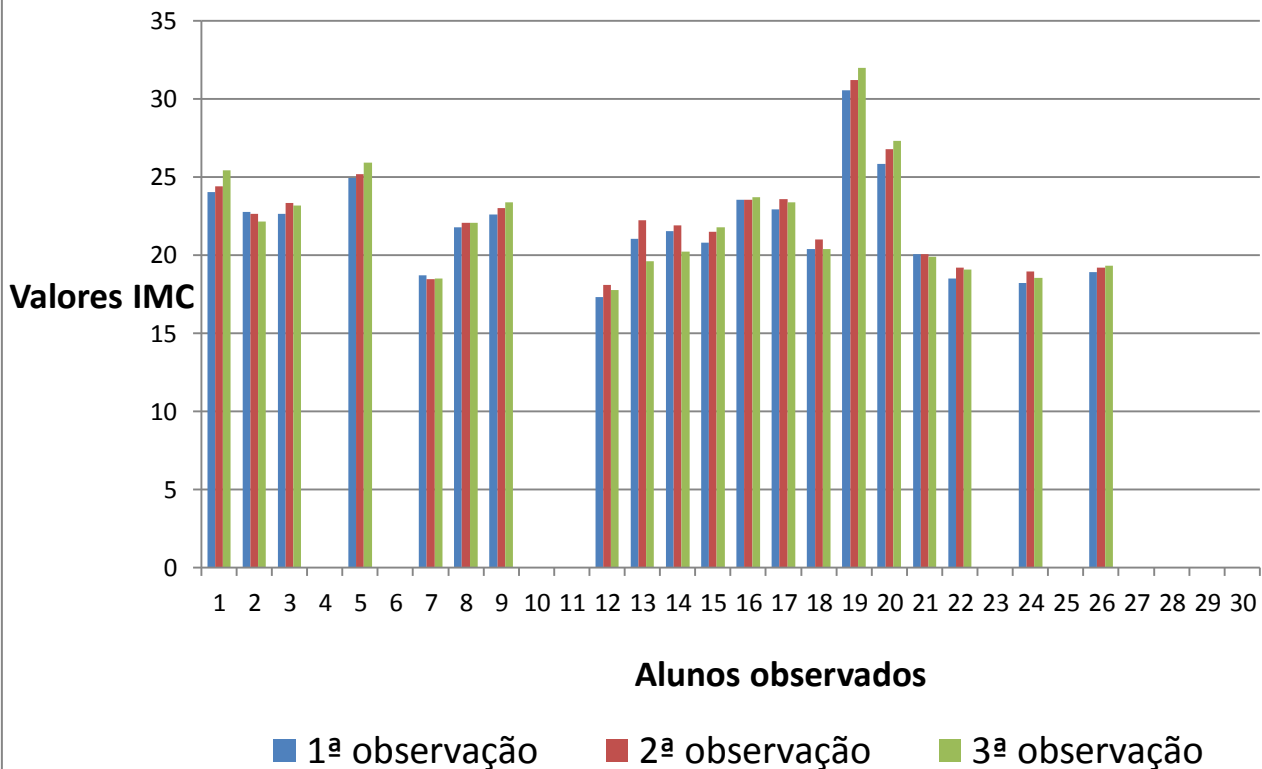
A média da turma aumentou, aproximadamente, doze execuções, por aluno, do segundo para o terceiro teste, sendo a segunda média de 59,25 e a terceira de 71,42. Do segundo teste para o terceiro, onze alunos melhoraram e os restantes mantiveram o número de execuções, sendo que, no caso de oito destes nove alunos este facto deveu-se a terem atingido o máximo de execuções do teste (80). No primeiro teste a média de execuções foi de 54,45 o que, comparando com o terceiro teste, verifica uma melhoria, aproximadamente, de 17 execuções por aluno.

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:

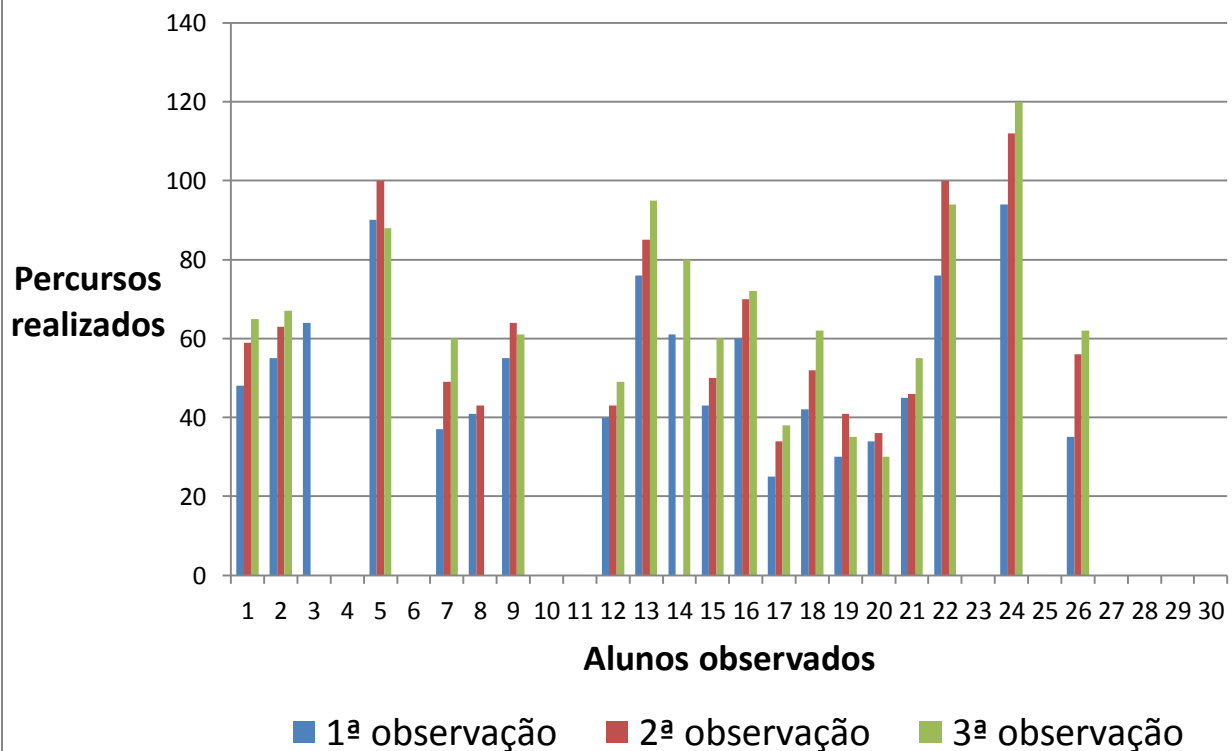
No segundo teste a média da turma foi de 19,95 execuções e no terceiro foi de 26 execuções, verificando-se um aumento de, aproximadamente, seis execuções do segundo para o terceiro teste. Excepto um aluno, todos os outros melhoraram no terceiro teste. No primeiro teste, a média foi de 13,9, enquanto que, no terceiro teste, a média foi de 26 execuções por aluno, o que significa que, a média subiu, aproximadamente, 12 execuções. Observa-se assim uma melhoria significativa na turma.

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

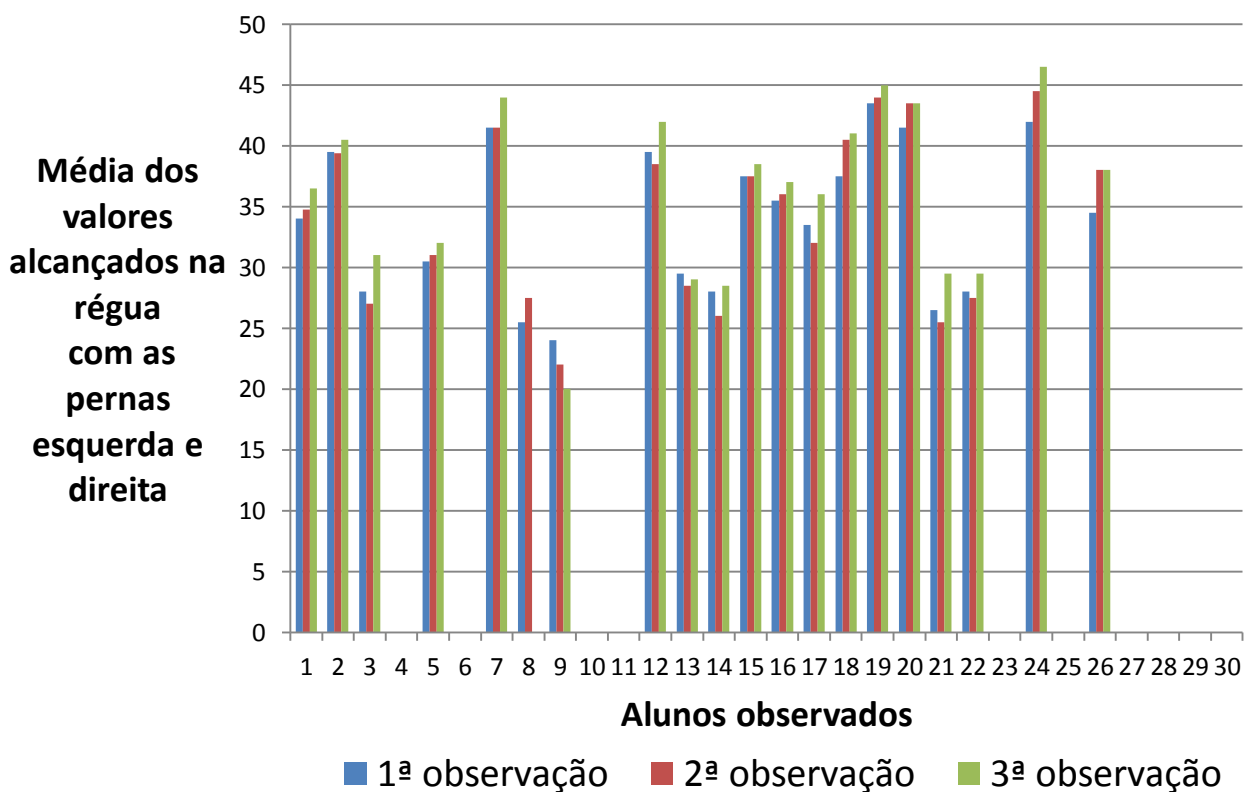
IMC = peso (kg)/ altura x altura (metros)



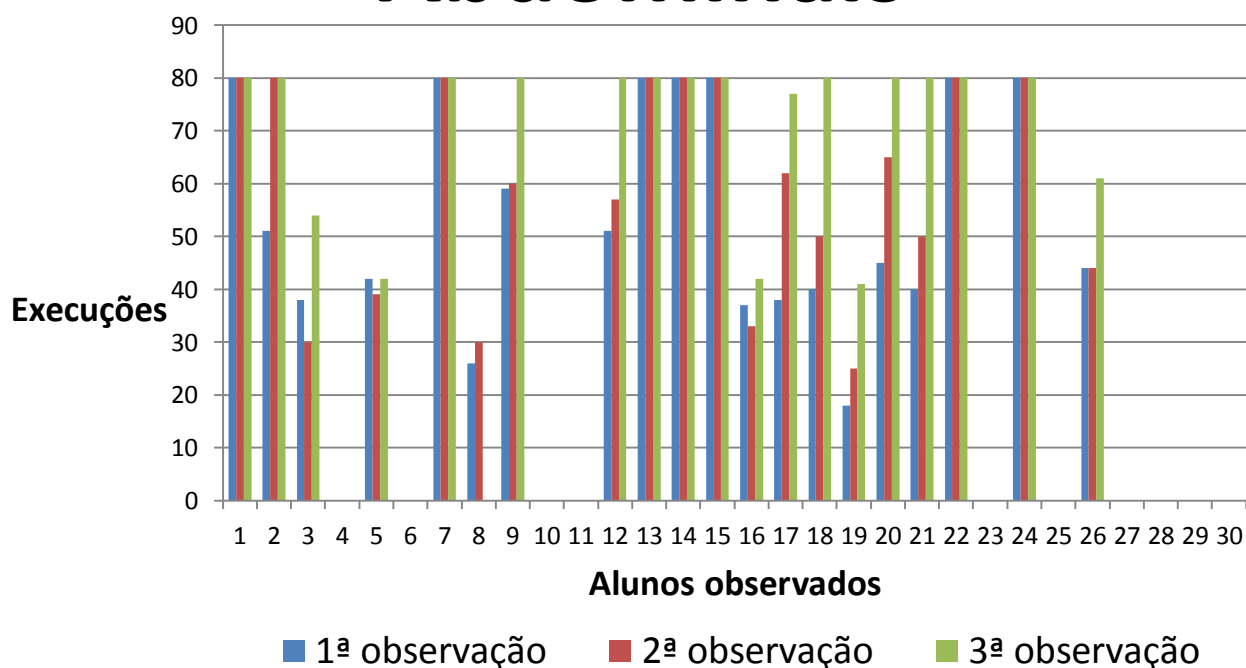
Vaivem



Senta e alcança



Abdominais



Extensão de braços

