

Testes do Programa FitnessGram na turma - 7º C

Os testes que a seguir se referem, do Programa Fitnessgram, foram aplicados, na turma 7º C em dois momentos distintos - a primeira aplicação foi efetuada no 1º período e a segunda no 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 e no segundo teste foi de $18,9\text{Kg}/\text{m}^2$. O que significa que os valores de IMC se mantiveram, embora a maioria dos alunos aumentasse de altura e peso, esse aumento foi uniforme. Dezassete alunos apresentaram valores de IMC mais baixos, no segundo teste, quatro mantiveram os mesmos valores e oito apresentaram 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 primeiro teste de Vaivém foi de 29,1 percursos e no segundo foi de 37,0 percursos, apresentando uma melhoria significativa de aproximadamente 8 percursos por aluno. Neste teste apenas quatro alunos pioraram na segunda prova, dois mantiveram e vinte e três melhoraram (na maior parte dos casos, significativamente).

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 24,0 cm e no segundo teste 24,1 cm, o que significa que se manteve. Catorze alunos apresentaram valores ligeiramente inferiores no segundo teste, dois mantiveram, doze melhoraram, e um não realizou o primeiro teste. Este facto talvez se deva, ao aumento da altura da maioria dos alunos e esse aumento não ser proporcional ao aumento da flexibilidade, conjuntamente com um volume superior de aulas dedicadas ao desenvolvimento da resistência, velocidade e força.

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 em 10 execuções do primeiro para o segundo teste, sendo a primeira média de 31,8 e a segunda de 41,4. Do primeiro teste para o segundo, vinte alunos melhoraram, seis pioraram, dois alunos mantiveram o número de execuções (devido a terem atingido o máximo do teste) e um não fez o segundo teste por estar lesionado.

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 5,2 e no segundo foi de 6,6. Quinze alunos melhoraram no segundo teste, seis pioraram, cinco mantiveram e três não realizaram um dos testes, por estarem lesionados.

Teste de Velocidade (40 M): (este teste contabiliza o tempo que os alunos realizam num percurso de 40 M):

No primeiro teste a média da turma foi de 7"49 e no segundo foi de 7"11. Vinte e quatro alunos melhoraram o seu tempo no segundo teste, dois pioraram, um manteve e dois não realizaram um dos testes, por estarem lesionados.

Anexos - os gráficos dos resultados apresentam-se nas páginas seguintes.



