

## Testes do Programa FitnessGram na turma - 8ºA

Os testes que a seguir se referem, do Programa Fitnessgram, foram aplicados, na turma 8ºA 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<sup>2</sup>):

A média dos valores do IMC no primeiro teste foi de 20,3 Kg/m<sup>2</sup>, no segundo teste foi de 20,9 Kg/m<sup>2</sup>. O que significa que os valores de IMC tiveram um aumento pouco significativo, embora a maioria dos alunos aumentasse de altura e peso, esse aumento foi uniforme. Consequentemente dezassete alunos apresentaram valores de IMC ligeiramente mais altos, no segundo teste, dois mantiveram os mesmos valores e quatro apresentaram valores mais baixos.

### 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 33,6 percursos e no segundo foi de 37,3 percursos, apresentando uma melhoria significativa de aproximadamente quatro percursos por aluno. Neste teste apenas quatro alunos pioraram na segunda prova, dezassete melhoraram e três não tem dados comparativos, por não terem realizado uma das provas (Lesão;Doença).

### 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 22,9 cm e no segundo teste 24,0 cm, o que significa que houve uma ligeira melhoria. Treze alunos apresentaram valores ligeiramente superiores no segundo teste, três mantiveram, seis pioraram e um não realizou o segundo teste. Este facto talvez se deva a 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 11 execuções do primeiro para o segundo teste, sendo a primeira média de 30,8 e a segunda de 41,8. Do primeiro teste para o segundo, treze alunos melhoraram, seis pioraram, dois alunos mantiveram o número de execuções (um devido a ter atingido o máximo do teste) e três não tem dados comparativos, por não terem realizado uma das provas (Lesão;Doença).

### 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 10,3 e no segundo foi de 12,8. Quinze melhoraram no segundo teste, três pioraram, três mantiveram e dois não realizaram um dos testes, por estarem lesionados/doentes.

### 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"77 e no segundo foi de 7"33. Quinze alunos melhoraram o seu tempo no segundo teste, dois pioraram, um manteve e cinco não realizaram um dos testes, por estarem lesionados/doentes.

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



