

## Testes do Programa FitnessGram na turma - 8ºE

Os testes que a seguir se referem, do Programa Fitnessgram, foram aplicados, na turma 8ºE, 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 20,7kg/m<sup>2</sup> e no segundo teste foi de 21,0kg/m<sup>2</sup>, o que significa que houve um ligeiro aumento da média da turma. Três alunos apresentaram valores de IMC mais baixos, no segundo teste, dois mantiveram os mesmos valores e quinze apresentaram valores mais altos. Tal poderá dever-se ao facto dos alunos se encontrarem num escalão etário onde há um grande pico de crescimento.

### 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 39,9 percursos e no segundo foi de 44,8 percursos, apresentando uma melhoria significativa de aproximadamente 5 percursos por aluno. Neste teste apenas quatro alunos pioraram na segunda prova, dezasseis 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 21,3 cm e no segundo teste 22,7 cm, registando-se uma ligeira melhoria. Oito alunos apresentaram valores inferiores no segundo teste, onze melhoraram ligeiramente. Este facto talvez se deva ao professor ter insistido mais no trabalho de força, resistência e velocidade, 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, 6 execuções do primeiro para o segundo teste, sendo a primeira média de 35 e a segunda de 41,7. Do primeiro teste para o segundo, treze alunos melhoraram, seis pioraram e um aluno manteve o número de execuções (devido a ter 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 9,9 e no segundo foi de 10,1. Treze alunos melhoraram no segundo teste, seis pioraram e um manteve.

### 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"35 e no segundo foi de 7"11. Catorze alunos melhoraram o seu tempo no segundo teste, cinco pioraram e um manteve.

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



