

Testagem do Programa FitnessGram na turma - 12ºPE+PI

Os testes que a seguir se referem, do Programa Fitnessgram, foram aplicados na turma 12ºPE+12ºPI em vários momentos.

Teste de IMC (este teste relaciona o peso e a altura de cada indivíduo – kg/m^2):

A média dos valores do IMC no teste realizado foi de 26,9 kg/m^2 . Nesta testagem 4 alunos apresentaram o valor acima do recomendado, 5 alunos encontraram-se na zona saudável, 1 aluno com baixo peso e um outro aluno não realizou o teste.

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 38,7 percursos. Neste teste 7 alunos apresentaram 1 resultado abaixo do recomendado, 3 alunos encontram-se na zona saudável e um aluno não realizou o teste. 5 Alunos, na tentativa de alcançar a zona saudável, realizaram novamente este teste e apesar de terem melhorado não conseguiram chegar á zona recomendada.

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 27,5 e apenas dois alunos se encontram fora da zona saudável, sendo que todos realizaram o teste.

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):

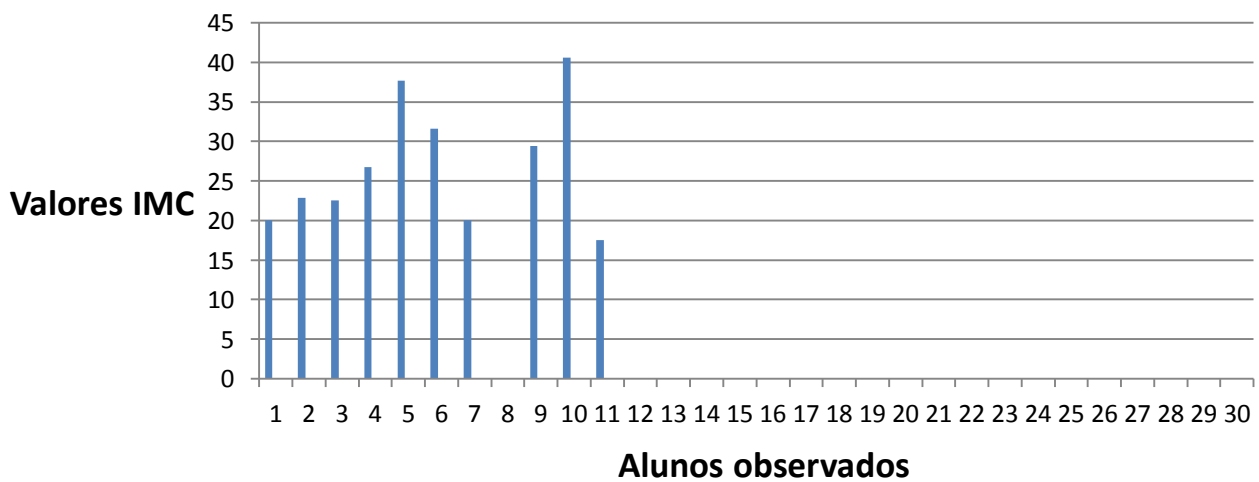
Neste teste a média da turma no primeiro teste foi de 39,55, 4 alunos encontram-se acima da zona saudável, um aluno abaixo desta e os restantes na zona recomendada. 4 Alunos repetiram o teste, todos melhoraram, no entanto não atingiram a zona óptima.

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):

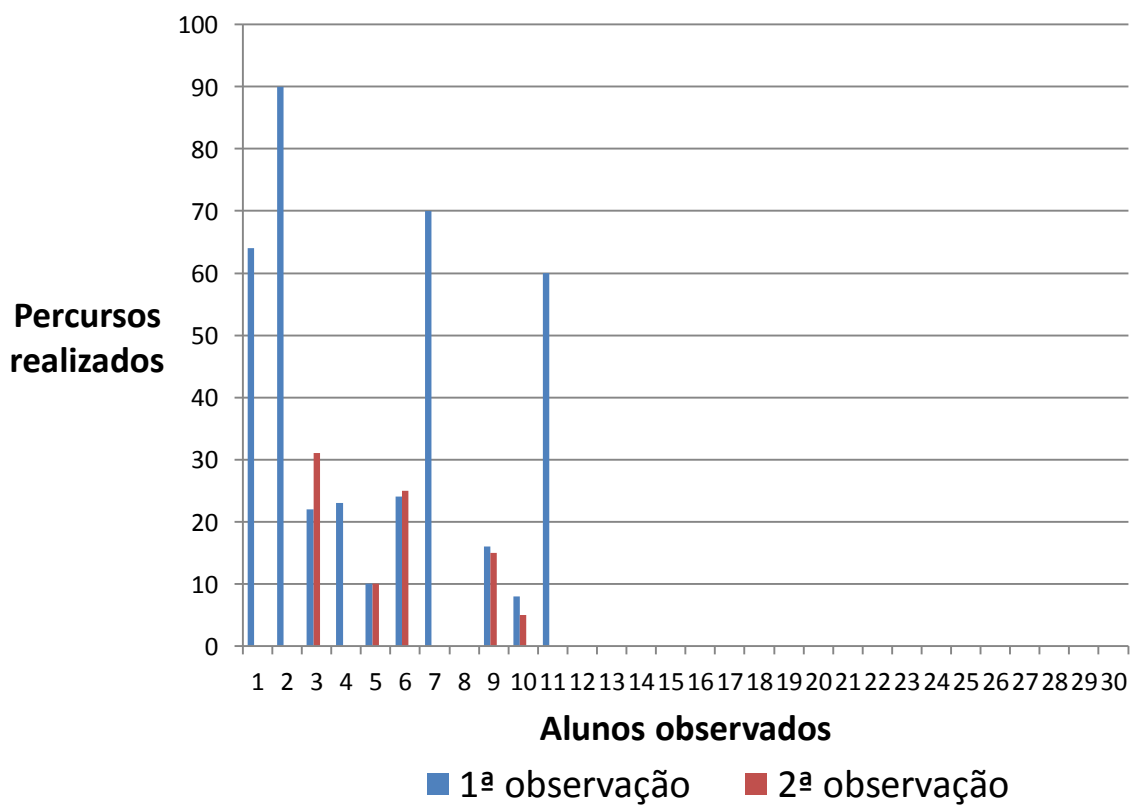
No primeiro teste a média da turma foi de 13,27, 4 alunos encontravam-se abaixo da zona saudável, 5 alunos na zona saudável e um aluno na zona óptima. 6 Alunos repetiram o teste, melhorando os resultados e ficando toda a turma na zona saudável.

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

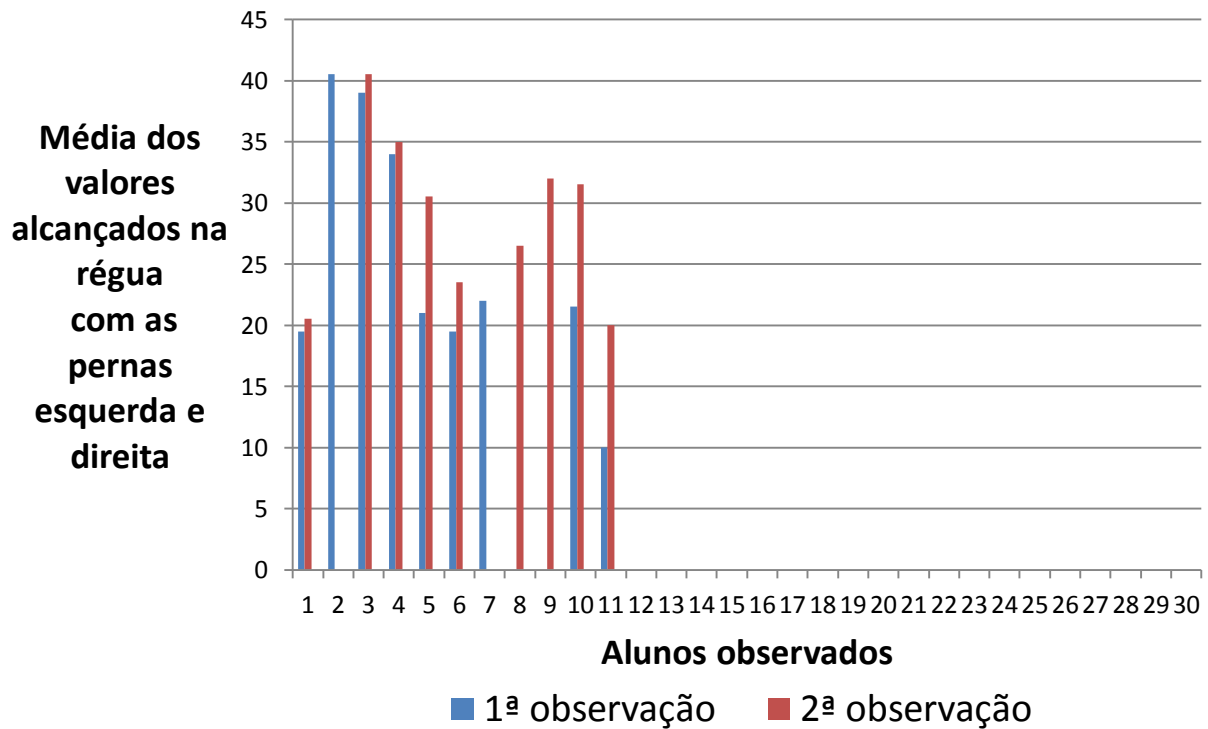
IMC = peso (kg)/ altura x altura (metros)



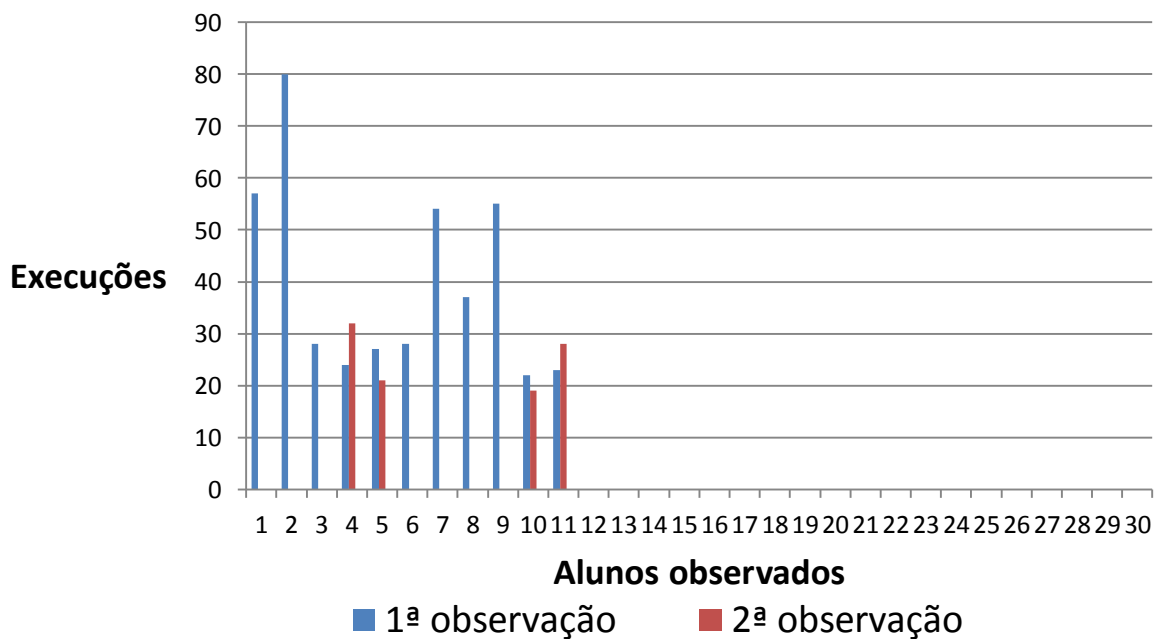
Vaivem



Senta e alcança



Abdominais



Extensão de braços

