



# Projeto FIT ESCOLA



Identificação da expressão da aptidão física da população escolar da Escola Secundária Prof. Dr. Flávio Pinto Resende, Cinfães.

## AMOSTRA



306



259

## TESTES



## RESULTADOS

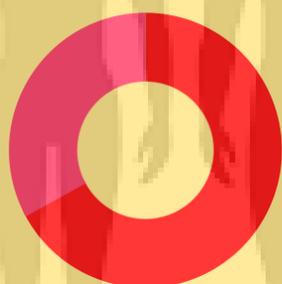
Zona Saudável - ZS

Precisa Melhorar - PM

### COMPOSIÇÃO CORPORAL

#### IMC ESCOLA

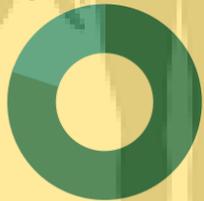
PM 33%



ZS 67%

#### IMC NACIONAL

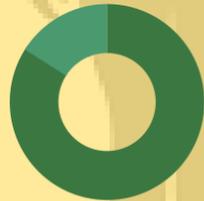
PM 20%



ZS 80%

#### MASSA GORDA NACIONAL

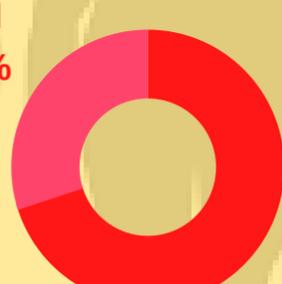
PM 16%



ZS 84%

#### MASSA GORDA ESCOLA

PM 30%

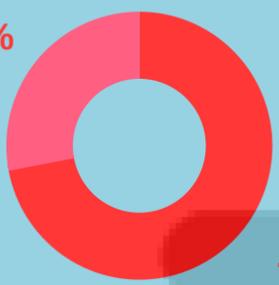


ZS 70%

### APTIDÃO AERÓBIA

#### VAIVÉM ESCOLA

PM 28%



ZS 72%

#### VAIVÉM NACIONAL

PM 16%



ZS 84%

### APTIDÃO NEUROMUSCULAR

#### ABDOMINAIS ESCOLA

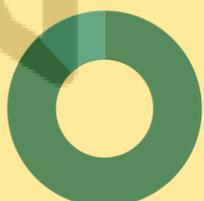
PM 16%



ZS 84%

#### ABDOMINAIS NACIONAL

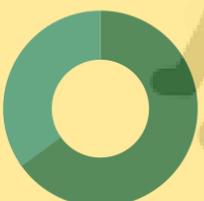
PM 12%



ZS 88%

#### FLEXÕES NACIONAL

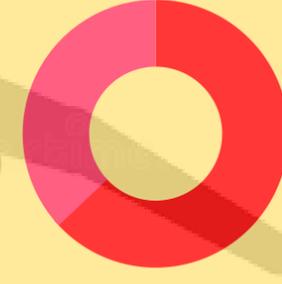
PM 35%



ZS 65%

#### FLEXÕES ESCOLA

PM 37%



ZS 63%

#### IMPULSÃO HORIZONTAL

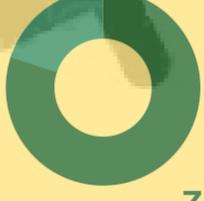
PM ESCOLA 17.8%



ZS 82.2%

#### IMPULSÃO HORIZONTAL NACIONAL

PM 20%



ZS 80%

#### VELOCIDADE 20 M NACIONAL

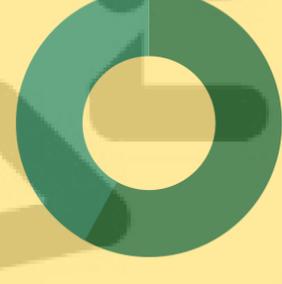
PM 50%



ZS 50%

#### VELOCIDADE 20 M ESCOLA

PM 42%



ZS 58%

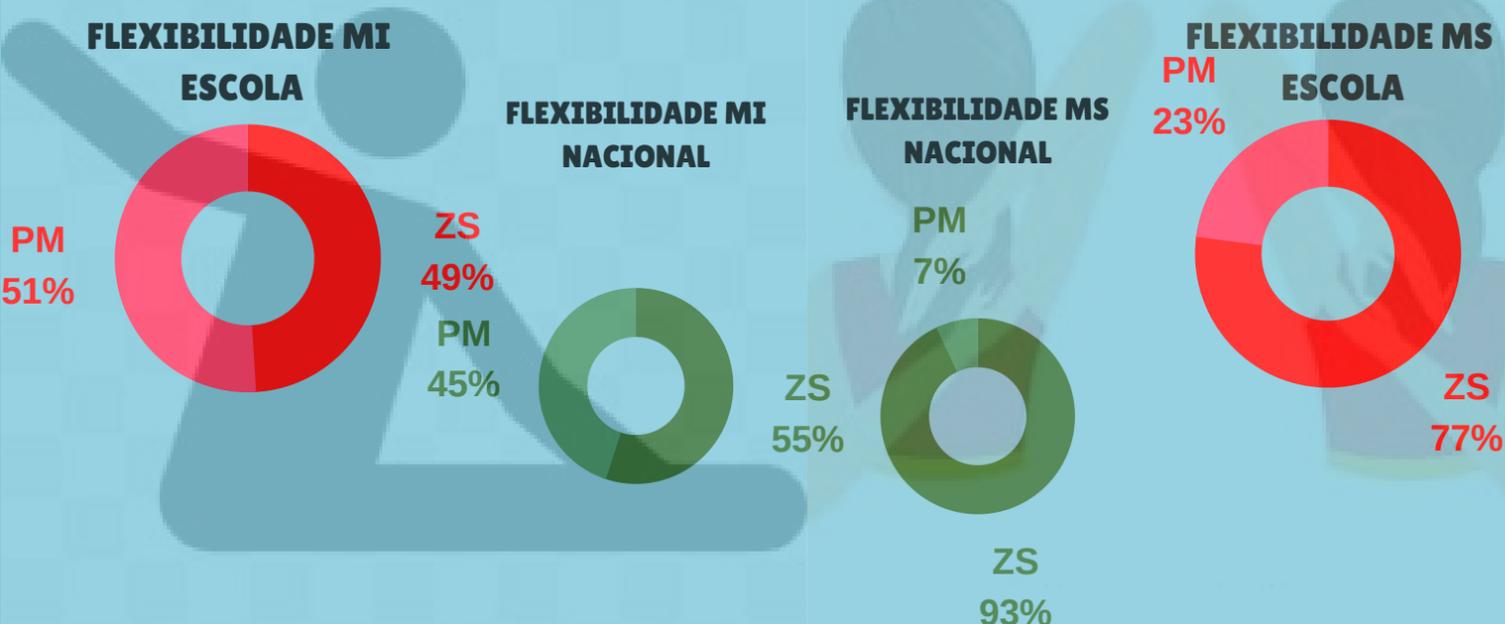


# Projeto FITescola



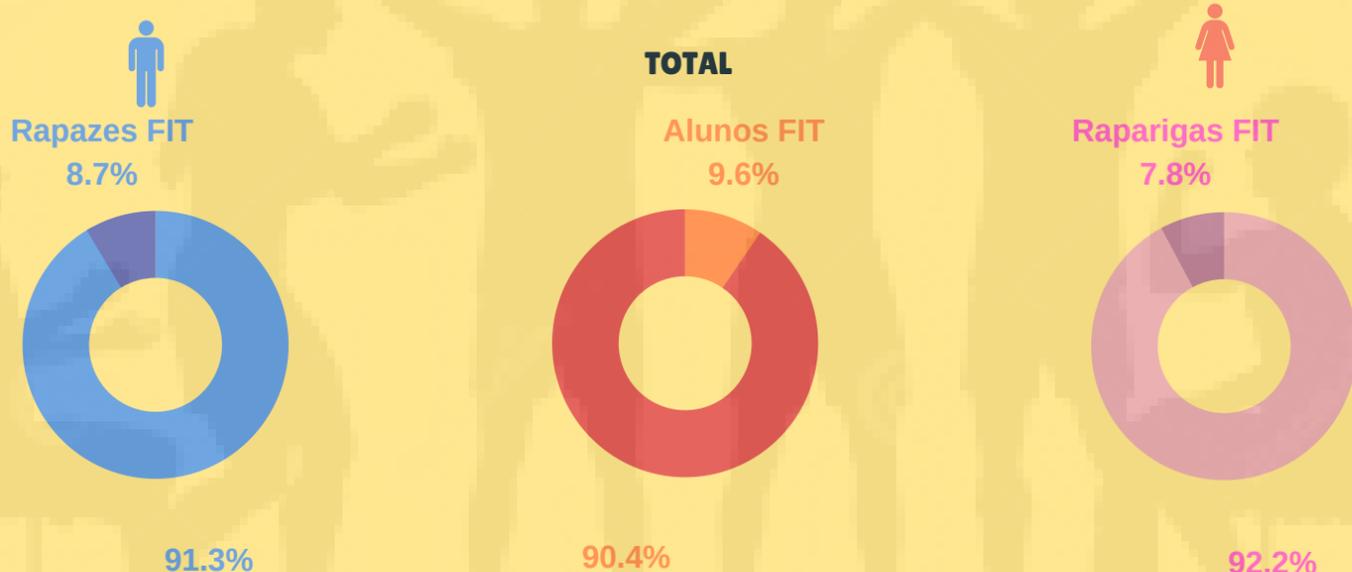
Identificação da expressão da aptidão física da população escolar da Escola Secundária Prof. Dr. Flávio Pinto Resende, Cinfães.

## APTIDÃO NEUROMUSCULAR



## ALUNOS FIT

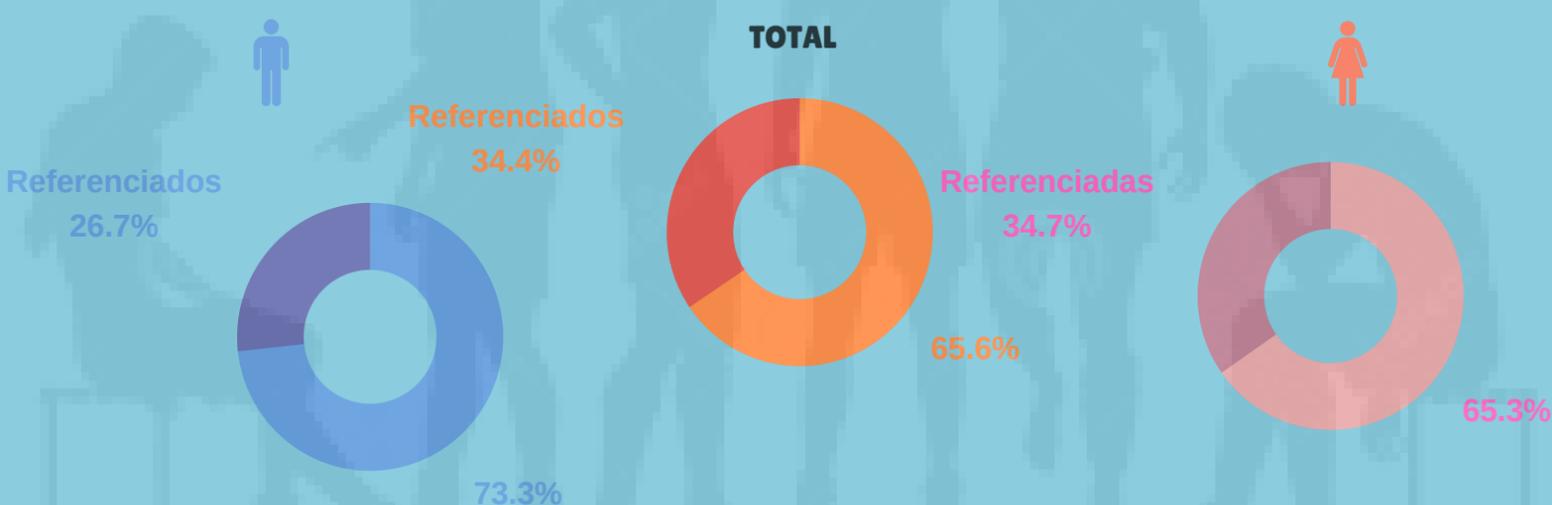
Critério: Estar na ZS em todos os testes avaliados (9 testes)



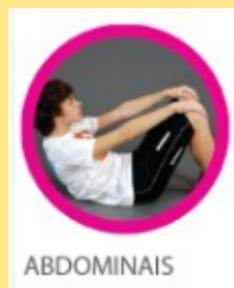
## ALUNOS REFERENCIADOS

Critérios: IMC ou % de Massa Gorda fora da ZS;

Mais de 50% de testes de aptidão física realizados fora da ZS (7 testes)



## MELHORES TESTES



ABDOMINAIS



FLEXIBILIDADE DOS MEMBROS SUPERIORES



IMPULSÃO HORIZONTAL



VAIVÉM



ÍNDICE DE MASSA CORPORAL



FLEXÕES DE BRAÇOS



Velocidade 20 m / 40 m



FLEXIBILIDADE DOS MEMBROS INFERIORES

## PIORES TESTES

## RECOMENDAÇÕES

- Aumentar a taxa de concretização global dos testes;
- Trabalhar a aptidão neuromuscular (flexibilidade; velocidade e força superior);
- Fazer trabalho de manutenção na aptidão aeróbia e aptidão neuromuscular (força abdominal; força explosiva)
- Rever critérios de sinalização;