



Projeto FITescola

**RELATÓRIO
FINAL**

Índice

Introdução

Resultados por ano de escolaridade

- *Descritivo por ano de escolaridade e turma*
- *Quadro resumo por ano de escolaridade*

Resultados por teste

- *IMC*
- *Massa Gorda*
- *Vaivém*
- *Abdominais*
- *Flexões de braços*
- *Impulsão horizontal*
- *Velocidade 20 m*
- *Flexibilidade Membros Inferiores*
- *Flexibilidade de Ombros*



Alunos

- *FITescola*
- *Referenciados*

Quadro síntese

Comparação com a média nacional

Conclusão

Introdução

O FITescola® é um programa educativo destinado à promoção da atividade física e aptidão física em crianças e jovens que tem como finalidade última a criação de hábitos de atividade física para a vida. A implementação do projeto FITescola® vai ao encontro da missão, visão, princípios e valores explanados no projeto educativo e que norteiam esta escola. "A Escola Secundária /3 Prof. Dr. Flávio F. Pinto Resende será, como sempre foi, uma escola inclusiva, um pólo de referência na e para a comunidade cinfanense, pautando a sua ação pela procura constante das boas práticas pedagógicas, apostando na qualidade das aprendizagens, na inovação pedagógica, no desenvolvimento de competências sociais e nas relações interpessoais." (pág. 12) . Assume-se ainda como um projeto que procura responder a alguns objetivos operacionais dos quatro domínios de intervenção assumidos pelo PEA 18-21: Liderança e Cultura de Escola (LC); Resultados Escolares (RE); Comportamento e Cidadania (CC) e Organização do trabalho docente (OTD).

O Projeto FITescola® foi interrompido aquando da suspensão das atividades presenciais decretado pelo Governo devido à Pandemia do novo coronavírus pelo que não foi possível realizar a fase II. No entanto todo o trabalho realizado durante a primeira fase do projeto permitiu a aplicação da bateria de testes 1º momento, bem como da recolha de e construção da base de dados escolares relativas à aptidão física dos nossos alunos, e ainda da identificação das situações problema.

O relatório final apresenta os resultados obtidos pelos alunos da nossa escola nas diversas componentes. Serão apresentados de uma forma mais detalhada os resultados por ano de escolaridade e turma. Posteriormente são apresentados os resultados por teste efetuado fazendo uma comparação da expressão diferencial da aptidão física da escola com o referencial da zona saudável. De seguida e de acordo com os critérios definidos pelo grupo de Educação Física identificam-se os alunos FITescola e os alunos referenciados para apoio. Por último e após o quadro síntese que traça o panorama atual da aptidão física dos alunos da nossa escola realiza-se uma comparação desses mesmos resultados com a média nacional. São indicadas algumas recomendações para a melhoria da aptidão física dos nossos alunos.



DESCOBRIR A TUA
ENERGIA!

RESULTADOS POR ANO DE ESCOLARIDADE



Descritivo por ano de escolaridade e turma

3º CICLO

9º ano de escolaridade

ENSINO REGULAR

9ºA		Nº de alunos: 19		Gênero Masc: 10		Gênero Fem: 9		Taxa concretização Testes: 87,1%		
<div><div></div> ZONA SAUDÁVEL</div> <div><div></div> PRECISA MELHORAR</div>		IMC kg/m²	MG %	Vaivém perc.	Abd. rep.	Flex rep.	ImpHor cm	Vel 20 m seg.	FlexMI cm.	FlexOmb %
Média Global		21,6	21,4	56,8	46,7	14,1	185,8	3,75	19,8	89
Taxa Concretização		18 (95%)	18 (95%)	15 (79%)	16 (84%)	15 (79%)	16 (84%)	17 (90%)	16 (84%)	18 (95%)
Res.	ZSAF	14 (78%)	12 (67%)	13 (87%)	14 (88%)	10 (67%)	14 (88%)	12 (71%)	5 (31%)	16 (89%)
	PM	4 (22%)	6 (38%)	2 (13%)	2 (12%)	5 (33%)	2 (12%)	5 (29%)	11 (69%)	2 (11%)
Alunos FIT 9 testes ZSAF		2	Alunos referenciáveis CC e/ou Aptidão Física		8	Capacidades a desenvolver na turma		Flexibilidade		

9ºB		Nº de alunos: 10		Gênero Masc: 8		Gênero Fem: 2		Taxa concretização Testes: 95,6%		
<div><div></div>ZONA SAUDÁVEL</div> <div><div></div>PRECISA MELHORAR</div>		IMC kg/m²	MG %	Vaivém perc.	Abd. rep.	Flex rep.	ImpHor cm	Vel 20 m seg.	FlexMI cm.	FlexOmb %
Média Global		22,3	20,4	43,9	48,7	13,0	174,5	3,73	22,0	80
Taxa Concretização		10 (100%)	10 (100%)	10 (100%)	9 (90%)	10 (100%)	10 (100%)	9 (90%)	10 (100%)	10 (100%)
Res.	ZSAF	5 (50%)	6 (60%)	8 (80%)	9 (100%)	7 (70%)	9 (90%)	8 (89%)	6 (60%)	8 (80%)
	PM	5 (50%)	4 (40%)	2 (20%)	0 (0%)	3 (30%)	1 (10%)	1 (11%)	4 (40%)	2 (20%)
Alunos FIT 9 testes ZSAF		0	Alunos referenciáveis CC e/ou Aptidão Física		5	Capacidades a desenvolver na turma		Trabalho de manutenção		

ENSINO PROFISSIONAL

9º CEF		Nº de alunos: 14		Gênero Masc: 11		Gênero Fem: 3		Taxa concretização Testes: 83,3%		
<div><div></div>ZONA SAUDÁVEL</div> <div><div></div>PRECISA MELHORAR</div>		IMC kg/m²	MG %	Vaivém perc.	Abd. rep.	Flex rep.	ImpHor cm	Vel 20 m seg.	FlexMI cm.	FlexOmb %
Média Global		22,3	x	46,9	45,7	7,4	177,5	4,13	12,3	79
Taxa Concretização		10 (71%)	0 (0%)	11 (79%)	14 (100%)	14 (100%)	14 (100%)	14 (100%)	14 (100%)	14 (100%)
Res.	ZSAF	6 (60%)	0	7 (64%)	14 (100%)	0 (0%)	11 (79%)	0 (0%)	2 (14%)	11 (79%)
	PM	4 (40%)	0	4 (36%)	0 (0%)	14 (100%)	3 (21%)	14 (100%)	12 (86%)	3 (21%)
Alunos FIT 9 testes ZSAF		0	Alunos referenciáveis CC e/ou Aptidão Física		10	Capacidades a desenvolver na turma		Força, Velocidade e Flexibilidade		



DESCOBRE A TUA
ENERGIA!

Descritivo por ano de escolaridade e turma

10º ano de escolaridade

10ºA	Nº de alunos: 23		Género Masc: 7		Género Fem: 16		Taxa concretização Testes: 99,5 %		
<div><div></div>ZONA SAUDÁVEL</div> <div><div></div>PRECISA MELHORAR</div>	IMC kg/m²	MG %	Vaivém perc.	Abd. rep.	Flex rep.	ImpHor cm	Vel 20 m seq.	FlexMI cm.	FlexOmb %
Média Global	22,3	23,2	47	41,2	16,7	173,9	4,19	24,4	83
Taxa Concretização	23 (100%)	23 (100%)	23 (100%)	23 (100%)	22 (96%)	23 (100%)	23 (100%)	23 (100%)	23 (100%)
Res.	ZSAF	16 (70%)	17 (74%)	21 (91%)	22 (96%)	22 (100%)	21 (91%)	7 (30%)	16 (70%)
	PM	7 (30%)	6 (26%)	2 (9%)	1 (4%)	0 (0%)	2 (9%)	16 (70%)	7 (30%)
Alunos FIT 9 testes ZSAF	4	Alunos referenciáveis CC e/ou Aptidão Física		7	Capacidades a desenvolver na turma		Velocidade		

10ºB	Nº de alunos: 20		Género Masc: 11		Género Fem: 9		Taxa concretização Testes: 100 %		
<div><div></div>ZONA SAUDÁVEL</div> <div><div></div>PRECISA MELHORAR</div>	IMC kg/m²	MG %	Vaivém perc.	Abd. rep.	Flex rep.	ImpHor cm	Vel 20 m seq.	FlexMI cm.	FlexOmb %
Média Global	21,9	19,9	43,9	49,8	14,5	175,8	4,03	26,9	100
Taxa Concretização	20 (100%)	20 (100%)	20 (100%)	20 (100%)	20 (100%)	20 (100%)	20 (100%)	20 (100%)	20 (100%)
Res.	ZSAF	12 (60%)	14 (70%)	16 (80%)	19 (95%)	13 (65%)	16 (80%)	10 (50%)	16 (80%)
	PM	8 (40%)	6 (30%)	4 (20%)	1 (5%)	7 (35%)	4 (20%)	10 (50%)	4 (20%)
Alunos FIT 9 testes ZSAF	6	Alunos referenciáveis CC e/ou Aptidão Física		12	Capacidades a desenvolver na turma		Velocidade		

10ºC	Nº de alunos: 24		Género Masc: 8		Género Fem: 16		Taxa concretização Testes: 79,6 %		
<div><div></div>ZONA SAUDÁVEL</div> <div><div></div>PRECISA MELHORAR</div>	IMC kg/m²	MG %	Vaivém perc.	Abd. rep.	Flex rep.	ImpHor cm	Vel 20 m seq.	FlexMI cm.	FlexOmb %
Média Global	23,7	24,9	38,9	44,8	13,3	156,8	3,93	23,4	60
Taxa Concretização	20 (83%)	20 (83%)	20 (83%)	18 (75%)	17 (71%)	19 (79%)	19 (79%)	19 (79%)	20 (83%)
Res.	ZSAF	13 (65%)	10 (50%)	13 (65%)	17 (94%)	12 (71%)	15 (79%)	12 (63%)	9 (47%)
	PM	7 (35%)	10 (50%)	7 (35%)	1 (6%)	5 (29%)	4 (21%)	7 (37%)	10 (53%)
Alunos FIT 9 testes ZSAF	1	Alunos referenciáveis CC e/ou Aptidão Física		7	Capacidades a desenvolver na turma		Flexibilidade		

10ºD/E	Nº de alunos: 20		Género Masc: 7		Género Fem: 13		Taxa concretização Testes: 93,9 %		
<div><div></div>ZONA SAUDÁVEL</div> <div><div></div>PRECISA MELHORAR</div>	IMC kg/m²	MG %	Vaivém perc.	Abd. rep.	Flex rep.	ImpHor cm	Vel 20 m seq.	FlexMI cm.	FlexOmb %
Média Global	26,1	29,6	30,9	21,2	10,7	137,7	4,22	21,5	79
Taxa Concretização	18 (90%)	18 (90%)	19 (95%)	19 (95%)	19 (95%)	19 (95%)	19 (95%)	19 (95%)	19 (95%)
Res.	ZSAF	5 (28%)	5 (28%)	10 (53%)	10 (53%)	10 (53%)	9 (47%)	7 (37%)	10 (53%)
	PM	13 (72%)	13 (72%)	9 (47%)	9 (47%)	9 (47%)	10 (53%)	12 (63%)	9 (47%)
Alunos FIT 9 testes ZSAF	1	Alunos referenciáveis CC e/ou Aptidão Física		16	Capacidades a desenvolver na turma		Força explosiva e Velocidade		



DESCOBRIR A SUA
ENERGIA!

Descritivo por ano de escolaridade e turma

11º ano de escolaridade

11ªA		Nº de alunos: 23		Gênero Masc: 7		Gênero Fem: 16		Taxa concretização Testes: 99,5 %		
<div><div></div> BOM, SAUDÁVEL</div> <div><div></div> PRECISA MELHORAR</div>		IMC kg/m²	MG %	Vaivém perc.	Abd. rep.	Flex rep.	ImpHor cm	Vel 20 m seg.	FlexMI cm.	FlexOmb %
Média Global		24,4	27,6	42,1	32,4	12,7	159,7	3,67	25,1	74
Taxa Concretização		23 (100%)	23 (100%)	23 (100%)	22 (96%)	23 (100%)	23 (100%)	23 (100%)	23 (100%)	23 (100%)
Res.	ZSAF	14 (61%)	12 (52%)	21 (91%)	18 (82%)	19 (83%)	20 (87%)	19 (83%)	14 (61%)	17 (74%)
	PM	9 (39%)	11 (48%)	2 (9%)	4 (18%)	4 (17%)	3 (13%)	4 (17%)	9 (39%)	6 (26%)
Alunos FIT 9 testes ZSAF		4	Alunos referenciáveis CC e/ou Aptidão Física		10	Capacidades a desenvolver na turma		Trabalho de manutenção		

11ºB		Nº de alunos: 17		Gênero Masc: 9		Gênero Fem: 8		Taxa concretização Testes: 87,6 %		
<div><div></div> ZONA SAUDÁVEL</div> <div><div></div> PRECISA MELHORAR</div>		IMC kg/m²	MG %	Vaivém perc.	Abd. rep.	Flex rep.	ImpHor cm	Vel 20 m seg.	FlexMI cm.	FlexOmb %
Média Global		22,5	23,8	48,7	37,2	11,7	160,9	3,86	22,4	87
Taxa Concretização		15 (88%)	15 (88%)	15 (88%)	15 (88%)	15 (88%)	15 (88%)	15 (88%)	14 (82%)	15 (88%)
Res.	ZSAF	11 (73%)	10 (67%)	15 (100%)	14 (93%)	7 (47%)	9 (60%)	10 (67%)	7 (50%)	13 (87%)
	PM	4 (27%)	5 (33%)	0 (0%)	1 (7%)	8 (53%)	6 (40%)	5 (33%)	7 (50%)	2 (13%)
Alunos FIT 9 testes ZSAF		2	Alunos referenciáveis CC e/ou Aptidão Física		5	Capacidades a desenvolver na turma		Força e Flexibilidade		

11ºC		Nº de alunos: 14		Gênero Masc: 5		Gênero Fem: 9		Taxa concretização Testes: 92,9 %		
<div><div></div> ZONA SAUDÁVEL</div> <div><div></div> PRECISA MELHORAR</div>		IMC kg/m²	MG %	Vaivém perc.	Abd. rep.	Flex rep.	ImpHor cm	Vel 20 m seg.	FlexMI cm.	FlexOmb %
Média Global		25,3	25,9	40,5	43,7	15	159,8	4,23	23,7	92
Taxa Concretização		13 (93%)	13 (93%)	13 (93%)	13 (93%)	13 (93%)	13 (93%)	13 (93%)	13 (93%)	13 (93%)
Res.	ZSAF	8 (62%)	10 (77%)	8 (62%)	13 (100%)	10 (77%)	11 (85%)	3 (23%)	8 (62%)	12 (92%)
	PM	5 (38%)	3 (23%)	5 (38%)	0 (0%)	3 (23%)	2 (15%)	10 (77%)	5 (38%)	1 (8%)
Alunos FIT 9 testes ZSAF		1	Alunos referenciáveis CC e/ou Aptidão Física		5	Capacidades a desenvolver na turma		Velocidade		

11ºD		Nº de alunos: 19		Gênero Masc: 5		Gênero Fem: 14		Taxa concretização Testes: 97,7%		
		<div>IMC</div> <div>kg/m²</div>	<div>MG</div> <div>%</div>	<div>Vaivém</div> <div>perc.</div>	<div>Abd.</div> <div>rep.</div>	<div>Flex</div> <div>rep.</div>	<div>ImpHor</div> <div>cm</div>	<div>Vel 20 m</div> <div>seg.</div>	<div>FlexMI</div> <div>cm.</div>	<div>FlexOmb</div> <div>%</div>
Média Global		22,4	24	40,7	31,4	10,9	150,4	3,85	18,8	68
Taxa Concretização		19 (100%)	19 (100%)	18 (95%)	18 (95%)	18 (95%)	19 (100%)	18 (95%)	19 (100%)	19 (100%)
Res.	ZSAF	16 (84%)	15 (79%)	14 (78%)	18 (100%)	13 (72%)	15 (79%)	13 (72%)	6 (32%)	13 (68%)
	PM	3 (16%)	4 (21%)	4 (22%)	0 (0%)	5 (28%)	4 (21%)	5 (28%)	13 (68%)	6 (32%)
Alunos FIT 9 testes ZSAF		1	Alunos referenciáveis CC e/ou Aptidão Física		6	Capacidades a desenvolver na turma		Flexibilidade		



ENERGIA!

Descritivo por ano de escolaridade e turma

12º ano de escolaridade

12ªA		Nº de alunos: 19		Género Masc: 10		Género Fem: 9		Taxa concretização Testes: 98,8 %		
		IMC kg/m²	MG %	Vaivém perc.	Abd. rep.	Flex rep.	ImpHor cm	Vel 20 m seg.	FlexMI cm.	FlexOmb %
Média Global		23,9	22,3	45,3	34,3	10,9	169,8	3,73	22,2	84
Taxa Concretização		19 (100%)	19 (100%)	19 (100%)	18 (95%)	18 (95%)	19 (100%)	19 (100%)	19 (100%)	19 (100%)
Res.	ZSAF	13 (68%)	14 (74%)	14 (74%)	16 (89%)	9 (50%)	14 (74%)	16 (84%)	11 (58%)	16 (84%)
	PM	6 (32%)	5 (26%)	5 (26%)	2 (11%)	9 (50%)	5 (26%)	3 (16%)	8 (42%)	3 (16%)
Alunos FIT 9 testes ZSAF		3	Alunos referenciáveis CC e/ou Aptidão Física		7	Capacidades a desenvolver na turma		Força		

12ªB		Nº de alunos: 28		Género Masc: 16		Género Fem: 12		Taxa concretização Testes: 99,6 %		
		IMC kg/m²	MG %	Vaivém perc.	Abd. rep.	Flex rep.	ImpHor cm	Vel 20 m seg.	FlexMI cm.	FlexOmb %
Média Global		23,2	20,1	53,1	41,3	17,2	185,1	3,62	23,7	75
Taxa Concretização		28 (100%)	28 (100%)	28 (100%)	28 (100%)	28 (100%)	27 (96%)	28 (100%)	28 (100%)	28 (100%)
Res.	ZSAF	22 (79%)	24 (86%)	26 (93%)	27 (96%)	25 (89%)	25 (93%)	22 (79%)	15 (54%)	21 (75%)
	PM	6 (21%)	4 (14%)	2 (7%)	1 (4%)	3 (11%)	2 (7%)	6 (21%)	13 (48%)	7 (25%)
Alunos FIT 9 testes ZSAF		6	Alunos referenciáveis CC e/ou Aptidão Física		7	Capacidades a desenvolver na turma		Trabalho de manutenção		

12ªC		Nº de alunos: 14		Género Masc: 9		Género Fem: 5		Taxa concretização Testes: 99,2 %		
		IMC kg/m²	MG %	Vaivém perc.	Abd. rep.	Flex rep.	ImpHor cm	Vel 20 m seg.	FlexMI cm.	FlexOmb %
Média Global		23,8	19,3	56,1	51,4	19,6	183,6	3,96	31,4	86
Taxa Concretização		14 (100%)	14 (100%)	14 (100%)	14 (100%)	14 (100%)	14 (100%)	13 (93%)	14 (100%)	14 (100%)
Res.	ZSAF	9 (65%)	9 (65%)	12 (86%)	14 (100%)	13 (93%)	12 (86%)	4 (31%)	12 (86%)	12 (86%)
	PM	5 (35%)	5 (35%)	2 (14%)	0 (0%)	1 (7%)	2 (14%)	9 (69%)	2 (14%)	2 (14%)
Alunos FIT 9 testes ZSAF		2	Alunos referenciáveis CC e/ou Aptidão Física		5	Capacidades a desenvolver na turma		Velocidade		

12ªD		Nº de alunos: 21		Género Masc: 4		Género Fem: 17		Taxa concretização Testes: 88,9 %		
		IMC kg/m²	MG %	Vaivém perc.	Abd. rep.	Flex rep.	ImpHor cm	Vel 20 m seg.	FlexMI cm.	FlexOmb %
Média Global		22,9	x	40,7	37,9	13,4	151,9	4,16	28,8	62
Taxa Concretização		21 (100%)	0 (0%)	21 (100%)	21 (100%)	21 (100%)	21 (100%)	21 (100%)	21 (100%)	21 (100%)
Res.	ZSAF	16 (76%)	0	12 (57%)	14 (67%)	11 (52%)	11 (52%)	5 (24%)	11 (52%)	13 (62%)
	PM	5 (24%)	0	9 (43%)	7 (33%)	10 (48%)	10 (48%)	16 (72%)	10 (48%)	8 (38%)
Alunos FIT 9 testes ZSAF		0	Alunos referenciáveis CC e/ou Aptidão Física		8	Capacidades a desenvolver na turma		Velocidade		



ENERGIA!

Descritivo por ano de escolaridade e turma

1º ano Profissional

1ºA	Nº de alunos: 19		Género Masc: 5		Género Fem: 14		Taxa concretização Testes: 63,7 %		
	IMC kg/m²	MG %	Vaivém perc.	Abd. rep.	Flex rep.	ImpHor cm	Vel 20 m seg.	FlexMI cm.	FlexOmb %
Média Global	25	x	26,1	18,8	5,2	155,1	4,60	16,5	69
Taxa Concretização	16 (84%)	0 (0%)	14 (74%)	13 (68%)	13 (68%)	11 (58%)	13 (68%)	14 (74%)	16 (84%)
Res.	ZSAF	8 (50%)	0	6 (43%)	7 (54%)	3 (21%)	8 (73%)	2 (15%)	4 (29%)
	PM	8 (50%)	0	8 (57%)	6 (48%)	10 (77%)	3 (27%)	11 (85%)	10 (71%)
Alunos FIT 9 testes ZSAF	0	Alunos referenciáveis OC e/ou Aptidão Física		10	Capacidades a desenvolver na turma		Resistência; Força; Velocidade; Flexibilidade		

1ºB	Nº de alunos: 21		Género Masc: 21		Género Fem: 0		Taxa concretização Testes: 95,2 %		
	IMC kg/m²	MG %	Vaivém perc.	Abd. rep.	Flex rep.	ImpHor cm	Vel 20 m seg.	FlexMI cm.	FlexOmb %
Média Global	18,3	15,8	77,1	30,6	15,1	206,9	3,21	20,6	91
Taxa Concretização	18 (86%)	18 (86%)	21 (100%)	20 (95%)	20 (95%)	21 (100%)	21 (100%)	21 (100%)	21 (100%)
Res.	ZSAF	15 (83%)	17 (94%)	21 (100%)	15 (75%)	7 (35%)	21 (100%)	21 (100%)	9 (43%)
	PM	3 (17%)	1 (6%)	0 (0%)	5 (25%)	13 (65%)	0 (0%)	12 (57%)	2 (9%)
Alunos FIT 9 testes ZSAF	2	Alunos referenciáveis OC e/ou Aptidão Física		3	Capacidades a desenvolver na turma		Força; Flexibilidade		

1ºC	Nº de alunos: 22		Género Masc: 22		Género Fem: 0		Taxa concretização Testes: 87,4 %		
	IMC kg/m²	MG %	Vaivém perc.	Abd. rep.	Flex rep.	ImpHor cm	Vel 20 m seg.	FlexMI cm.	FlexOmb %
Média Global	21,5	14	59,1	39,1	18,1	202,4	3,37	22,7	82
Taxa Concretização	20 (91%)	20 (91%)	19 (86%)	20 (91%)	19 (86%)	20 (91%)	19 (86%)	19 (86%)	17 (77%)
Res.	ZSAF	17 (85%)	17 (85%)	18 (95%)	17 (85%)	11 (58%)	16 (80%)	17 (90%)	12 (63%)
	PM	3 (15%)	3 (15%)	1 (5%)	3 (15%)	8 (42%)	4 (20%)	2 (10%)	7 (37%)
Alunos FIT 9 testes ZSAF	6	Alunos referenciáveis OC e/ou Aptidão Física		3	Capacidades a desenvolver na turma		Trabalho de manutenção		

1º D/E	Nº de alunos: 24		Género Masc: 24		Género Fem:		Taxa concretização Testes: 73,1 %		
	IMC kg/m²	MG %	Vaivém perc.	Abd. rep.	Flex rep.	ImpHor cm	Vel 20 m seg.	FlexMI cm.	FlexOmb %
Média Global	23	17,9	48,2	43,7	15,3	203,3	3,50	18,3	85
Taxa Concretização	15 (63%)	15 (63%)	19 (79%)	19 (79%)	19 (79%)	18 (75%)	17 (71%)	17 (71%)	20 (83%)
Res.	ZSAF	9 (60%)	13 (87%)	14 (74%)	17 (90%)	11 (58%)	16 (89%)	10 (59%)	8 (47%)
	PM	6 (40%)	2 (13%)	5 (26%)	2 (10%)	8 (42%)	2 (11%)	7 (41%)	9 (53%)
Alunos FIT 9 testes ZSAF	1	Alunos referenciáveis OC e/ou Aptidão Física		9	Capacidades a desenvolver na turma		Flexibilidade		

1º F/G	Nº de alunos: 24		Género Masc: 6		Género Fem: 18		Taxa concretização Testes: 57,4 %		
	IMC kg/m²	MG %	Vaivém perc.	Abd. rep.	Flex rep.	ImpHor cm	Vel 20 m seg.	FlexMI cm.	FlexOmb %
Média Global	23,6	x	27,2	22,8	6,7	131	4,40	12,5	57
Taxa Concretização	18 (75%)	0 (0%)	15 (63%)	15 (63%)	15 (63%)	20 (83%)	5 (21%)	18 (75%)	21 (88%)
Res.	ZSAF	10 (56%)	0	5 (33%)	8 (53%)	3 (20%)	9 (45%)	2 (40%)	4 (22%)
	PM	8 (44%)	0	10 (67%)	7 (47%)	12 (80%)	11 (55%)	3 (60%)	14 (78%)
Alunos FIT 9 testes ZSAF	0	Alunos referenciáveis OC e/ou Aptidão Física		12	Capacidades a desenvolver na turma		Resistência; Força; Velocidade; Flexibilidade		

Descritivo por ano de escolaridade e turma

2º ano Profissional

2ºA	Nº de alunos: 24		Género Masc: 10		Género Fem: 14		Taxa concretização Testes: 77,8 %		
<div> <div></div> ZONA SAUDÁVEL <div></div> PRECISA MELHORAR </div>	IMC kg/m²	MG %	Vaivém perc.	Abd. rep.	Flex rep.	ImpHor cm	Vel 20 m seg.	FlexMI cm.	FlexOmb %
Média Global	23,7	23,8	38,1	28,2	13,6	151,2	3,74	18	60
Taxa Concretização	19 (79%)	19 (79%)	18 (75%)	19 (79%)	13 (54%)	20 (83%)	20 (83%)	21 (88%)	20 (83%)
Res.	ZSAF	12 (63%)	12 (63%)	11 (61%)	13 (68%)	10 (77%)	11 (55%)	14 (70%)	6 (29%)
	PM	7 (37%)	7 (37%)	7 (39%)	6 (32%)	3 (23%)	9 (45%)	6 (30%)	15 (71%)
Alunos FIT 9 testes ZSAF	1	Alunos referenciáveis CC e/ou Aptidão Física		9	Capacidades a desenvolver na turma		Flexibilidade		

2ºB	Nº de alunos: 17		Género Masc: 14		Género Fem: 3		Taxa concretização Testes: 95,4 %		
<div> <div></div> ZONA SAUDÁVEL <div></div> PRECISA MELHORAR </div>	IMC kg/m²	MG %	Vaivém perc.	Abd. rep.	Flex rep.	ImpHor cm	Vel 20 m seg.	FlexMI cm.	FlexOmb %
Média Global	21,6	14,5	72,1	67,6	24,1	196,1	3,47	23,4	82
Taxa Concretização	17 (100%)	17 (100%)	17 (100%)	15 (88%)	15 (88%)	16 (94%)	15 (88%)	17 (100%)	17 (100%)
Res.	ZSAF	13 (77%)	14 (82%)	16 (94%)	15 (100%)	13 (87%)	12 (75%)	11 (73%)	12 (71%)
	PM	4 (23%)	3 (18%)	1 (6%)	0 (0%)	2 (13%)	4 (25%)	5 (29%)	3 (18%)
Alunos FIT 9 testes ZSAF	3	Alunos referenciáveis CC e/ou Aptidão Física		5	Capacidades a desenvolver na turma		Trabalho de manutenção		

2ºC	Nº de alunos: 24		Género Masc: 24		Género Fem: 0		Taxa concretização Testes: 72,2%		
<div> <div></div> ZONA SAUDÁVEL <div></div> PRECISA MELHORAR </div>	IMC kg/m²	MG %	Vaivém perc.	Abd. rep.	Flex rep.	ImpHor cm	Vel 20 m seg.	FlexMI cm.	FlexOmb %
Média Global	23,0	16,1	56,7	33,2	20,3	200,4	3,51	19,5	85
Taxa Concretização	20 (83%)	20 (83%)	20 (83%)	12 (50%)	12 (50%)	21 (88%)	12 (50%)	19 (79%)	20 (83%)
Res.	ZSAF	15 (75%)	17 (85%)	16 (80%)	10 (83%)	10 (83%)	18 (86%)	7 (58%)	8 (42%)
	PM	5 (25%)	3 (15%)	4 (20%)	2 (17%)	2 (17%)	3 (14%)	5 (42%)	11 (58%)
Alunos FIT 9 testes ZSAF	1	Alunos referenciáveis CC e/ou Aptidão Física		7	Capacidades a desenvolver na turma		Flexibilidade		



2ºD/E	Nº de alunos: 22		Género Masc: 10		Género Fem: 12		Taxa concretização Testes: 86,9 %		
<div> <div></div> ZONA SAUDÁVEL <div></div> PRECISA MELHORAR </div>	IMC kg/m²	MG %	Vaivém perc.	Abd. rep.	Flex rep.	ImpHor cm	Vel 20 m seg.	FlexMI cm.	FlexOmb %
Média Global	25,2	25,6	37,5	26,8	9,4	155,0	3,71	15,2	52
Taxa Concretização	21 (96%)	21 (96%)	15 (68%)	19 (86%)	19 (86%)	21 (96%)	16 (73%)	19 (86%)	21 (96%)
Res.	ZSAF	13 (62%)	10 (48%)	9 (60%)	15 (79%)	10 (53%)	10 (48%)	11 (69%)	5 (26%)
	PM	8 (38%)	11 (52%)	6 (40%)	4(21%)	9 (47%)	11 (52%)	5 (31%)	14 (74%)
Alunos FIT 9 testes ZSAF	1	Alunos referenciáveis CC e/ou Aptidão Física		12	Capacidades a desenvolver na turma		Força; Flexibilidade		







ENERGIA!



Descritivo por ano de escolaridade e turma



3º ano Profissional

3ºA	Nº de alunos: 24		Gênero Masc: 6		Gênero Fem: 18		Taxa concretização Testes: 61,6 %		
 ZONA SAUDÁVEL  ZONA MELHORAR	IMC kg/m²	MG %	Vaivém perc.	Abd. rep.	Flex rep.	ImpHor cm	Vel 20 m seg.	FlexMI cm.	FlexOmb %
Média Global	21,8	x	36,4	21,7	9,7	161,9	4,10	18,4	68
Taxa Concretização	15 (63%)	0 (0%)	17 (71%)	17 (71%)	17 (71%)	17 (71%)	18 (75%)	17 (71%)	19 (79%)
Res.	ZSAF	12 (80%)	0	12 (71%)	9 (53%)	8 (47%)	13 (77%)	11 (61%)	4 (24%)
	PM	3 (20%)	0	5 (29%)	8 (47%)	9 (53%)	4 (23%)	7 (29%)	13 (76%)
Alunos FIT 9 testes ZSAF	0	Alunos referenciáveis CC e/ou Aptidão Física		11	Capacidades a desenvolver na turma		Força; Flexibilidade		

3ºB	Nº de alunos: 18		Gênero Masc: 0		Gênero Fem: 18		Taxa concretização Testes: 93,8 %		
 ZONA SAUDÁVEL  ZONA MELHORAR	IMC kg/m²	MG %	Vaivém perc.	Abd. rep.	Flex rep.	ImpHor cm	Vel 20 m seg.	FlexMI cm.	FlexOmb %
Média Global	24	28,1	24,4	28,5	11,5	135,9	4,32	26,7	77
Taxa Concretização	17 (94%)	17 (94%)	16 (89%)	17 (94%)	17 (94%)	17 (94%)	17 (94%)	17 (94%)	17 (94%)
Res.	ZSAF	11 (65%)	12 (71%)	10 (63%)	13 (77%)	14 (82%)	10 (59%)	9 (53%)	11 (65%)
	PM	6 (35%)	5 (29%)	6 (37%)	4 (23%)	3 (18%)	7 (41%)	8 (47%)	6 (35%)
Alunos FIT 9 testes ZSAF	3	Alunos referenciáveis CC e/ou Aptidão Física		9	Capacidades a desenvolver na turma		Trabalho de manutenção		

3ºC	Nº de alunos: 19		Gênero Masc: 19		Gênero Fem: 0		Taxa concretização Testes: 76,6 %		
 ZONA SAUDÁVEL  ZONA MELHORAR	IMC kg/m²	MG %	Vaivém perc.	Abd. rep.	Flex rep.	ImpHor cm	Vel 20 m seg.	FlexMI cm.	FlexOmb %
Média Global	23,5	15,1	20,1	47,1	17,8	211,8	3,42	20,2	60
Taxa Concretização	16 (84%)	16 (84%)	15 (79%)	13 (68%)	13 (68%)	15 (79%)	13 (68%)	15 (79%)	15 (79%)
Res.	ZSAF	9 (56%)	12 (75%)	0 (0%)	13 (100%)	7 (54%)	13 (87%)	8 (62%)	8 (53%)
	PM	7 (44%)	4 (25%)	15 (100%)	0 (0%)	6 (46%)	2 (13%)	5 (38%)	7 (47%)
Alunos FIT 9 testes ZSAF	0	Alunos referenciáveis CC e/ou Aptidão Física		8	Capacidades a desenvolver na turma		Resistência		

3ºD	Nº de alunos: 8		Gênero Masc: 6		Gênero Fem: 2		Taxa concretização Testes: 62,5 %		
 ZONA SAUDÁVEL  ZONA MELHORAR	IMC kg/m²	MG %	Vaivém perc.	Abd. rep.	Flex rep.	ImpHor cm	Vel 20 m seg.	FlexMI cm.	FlexOmb %
Média Global	24,7	x	48,2	48	17	192,1	4,02	15,4	100
Taxa Concretização	8 (100%)	0 (0%)	6 (75%)	3 (38%)	3 (38%)	8 (100%)	4 (50%)	8 (100%)	5 (63%)
Res.	ZSAF	6 (75%)	0	5 (83%)	2 (67%)	2 (67%)	6 (75%)	0 (0%)	2 (25%)
	PM	2 (25%)	0	1 (17%)	1 (33%)	1 (33%)	2 (25%)	4 (100%)	6 (75%)
Alunos FIT 9 testes ZSAF	0	Alunos referenciáveis CC e/ou Aptidão Física		4	Capacidades a desenvolver na turma		Velocidade; Flexibilidade		

3ºE	Nº de alunos: 14		Gênero Masc: 14		Gênero Fem: 0		Taxa concretização Testes: 69,8 %		
 ZONA SAUDÁVEL  ZONA MELHORAR	IMC kg/m²	MG %	Vaivém perc.	Abd. rep.	Flex rep.	ImpHor cm	Vel 20 m seg.	FlexMI cm.	FlexOmb %
Média Global	23,2	x	43,7	29,6	14,9	191,8	3,79	17,3	92
Taxa Concretização	12 (86%)	0 (0%)	11 (79%)	10 (71%)	10 (71%)	12 (86%)	10 (71%)	11 (79%)	12 (86%)
Res.	ZSAF	5 (42%)	0	5 (46%)	9 (90%)	5 (50%)	3 (25%)	1 (10%)	4 (36%)
	PM	7 (58%)	0	6 (54%)	1 (10%)	5 (50%)	9 (75%)	9 (90%)	7 (64%)
Alunos FIT 9 testes ZSAF	0	Alunos referenciáveis CC e/ou Aptidão Física		7	Capacidades a desenvolver na turma		Resistência; Força; Velocidade; Flexibilidade		

Quadro resumo por ano de escolaridade

ENSINO REGULAR

9º ANO	Turma + FIT						9ºB
Testes	Vaivém	Abd.	Flex	ImpHor	Vel 20 m	FlexMI	FlexOmb
Melhor Média Global	9º A	9ºB	9ºA	9ºA	9ºB	9ºB	9ºA
Melhores testes 9º ano	Vaivém; Impulsão Horizontal; Flexibilidade Ombro						
Piores testes 9º ano	IMC; Flexões; Velocidade 20m; Flexibilidade MI						

10º ANO	Turma + FIT						10ºB
Testes	Vaivém	Abd.	Flex	ImpHor	Vel 20 m	FlexMI	FlexOmb
Melhor Média Global	10ºA	10ºB	10ºA	10ºB	10ºC	10ºB	10ºB
Melhores testes 10º ano	Vaivém; Abdominais; Flexões; Flexibilidade ombro						
Piores testes 10º ano	IMC; MG; Impulsão Horizontal; Velocidade; Flexibilidade MI						

11º ANO	Turma + FIT						11º A
Testes	Vaivém	Abd.	Flex	ImpHor	Vel 20 m	FlexMI	FlexOmb
Melhor Média Global	11ºB	11ºC	11ºC	11ºB	11ºA	11ºA	11ºC
Melhores testes 11º ano	IMC; MG; Vaivém; Abdominais; Impulsão Horizontal; Flexibilidade ombros						
Piores testes 11º ano	Flexões; Velocidade; Flexibilidade MI						

12º ANO	Turma + FIT						12ºB
Testes	Vaivém	Abd.	Flex	ImpHor	Vel 20 m	FlexMI	FlexOmb
Melhor Média Global	12ºC	12ºC	12ºC	12ºB	12ºB	12ºC	12ºC
Melhores testes 12º ano	IMC; MG; Vaivém; Abdominais; Impulsão Horizontal; Flexibilidade MI; Flexibilidade ombros						
Piores testes 12º ano	Flexões; Velocidade						

ENSINO PROFISSIONAL

1º ANO	Turma + FIT						1º C
Testes	Vaivém	Abd.	Flex	ImpHor	Vel 20 m	FlexMI	FlexOmb
Melhor Média Global	1ºB	1ºD/E	1ºC	1ºB	1ºB	1ºC	1ºB
Melhores testes 1º ano	Abdominais; Flexibilidade ombros						
Piores testes 1º ano	IMC; MG; Vaivém; Flexões; Impulsão Horizontal; Velocidade; Flexibilidade MI						

2º ANO	Turma + FIT						2ºB
Testes	Vaivém	Abd.	Flex	ImpHor	Vel 20 m	FlexMI	FlexOmb
Melhor Média Global	2ºB	2ºB	2ºB	2ºC	2ºB	2ºB	2ºC
Melhores testes 2º ano	IMC; Vaivém; Abdominais; Flexões; Velocidade; Flexibilidade ombros						
Piores testes 2º ano	MG; Impulsão horizontal; Flexibilidade MI						

3º ANO	Turma + FIT						3ºB
Testes	Vaivém	Abd.	Flex	ImpHor	Vel 20 m	FlexMI	FlexOmb
Melhor Média Global	3ºD	3ºD	3ºC	3ºC	3ºC	3ºB	3ºD
Melhores testes 3º ano	MG; Abdominais; Flexibilidade ombros						
Piores testes 3º ano	IMC; Vaivém; Flexões; Impulsão horizontal; Velocidade; Flexibilidade MI						



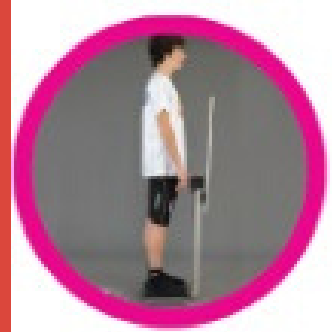
DESCOBRE A TUA
ENERGIA!

RESULTADOS POR TESTE

Composição corporal		Aptidão aeróbia
 ÍNDICE DE MASSA CORPORAL	 MASSA GORDA	 VAIVÉM

Aptidão neuromuscular					
 ABDOMINAIS	 FLEXÕES DE BRAÇOS	 IMPULSÃO HORIZONTAL	 Velocidade 20 m / 40 m	 FLEXIBILIDADE DOS MEMBROS SUPERIORES	 FLEXIBILIDADE DOS MEMBROS INFERIORES

IMC



ÍNDICE DE
MASSA CORPORAL

O Índice de Massa Corporal (IMC) é uma medida de corpulência, define-se como a razão entre o peso (em kg) e a estatura ao quadrado (em kg/m^2) e tende a associar-se com indicadores de composição corporal. O IMC é o teste recomendado para avaliação da composição corporal e tem como objetivo determinar se o peso está adequado à estatura.

Relação com a saúde

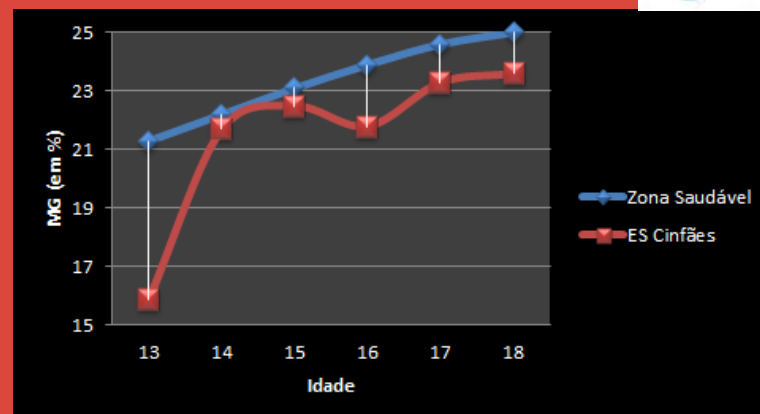
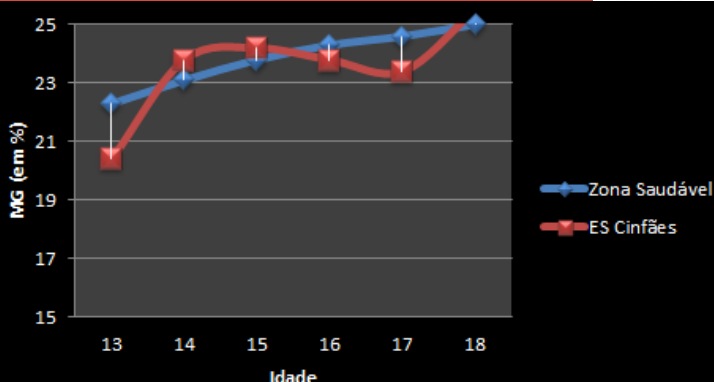
Um IMC elevado está associado a um risco cardiovascular elevado, assim como a problemas metabólicos e osteoarticulares.

Idade	ÍNDICE DE MASSA CORPORAL (kg/m^2)*			
	ZONA SAUDÁVEL			
	RAPARIGAS		RAPAZES	
	>	<	>	<
9	13,3	18,7	13,6	18,2
10	13,7	19,4	13,9	18,8
11	14,1	20,3	14,2	19,5
12	14,7	21,3	14,7	20,4
13	15,2	22,3	15,2	21,3
14	15,7	23,1	15,7	22,2
15	16,0	23,8	16,3	23,1
16	16,3	24,3	16,7	23,9
17	16,4	24,6	17,1	24,6
18+	18,5	25,0	18,5	25,0

* Valores aproximados por idade. Nos relatórios são utilizados os valores estipulados pela Organização Mundial de Saúde.

Valores de referência

EXPRESSÃO DIFERENCIAL DO IMC (FEM E MASC) AO LONGO DA IDADE



Massa Gorda



MASSA GORDA

A avaliação da Massa Gorda permite estimar a percentagem de massa corporal que é gordura e massa isenta de gordura (músculos, ossos e órgãos). Existem vários métodos para estimar a % de massa gordada, sendo que na escola o professor poderá optar por recorrer à análise por bioimpedância elétrica ou antropometria.

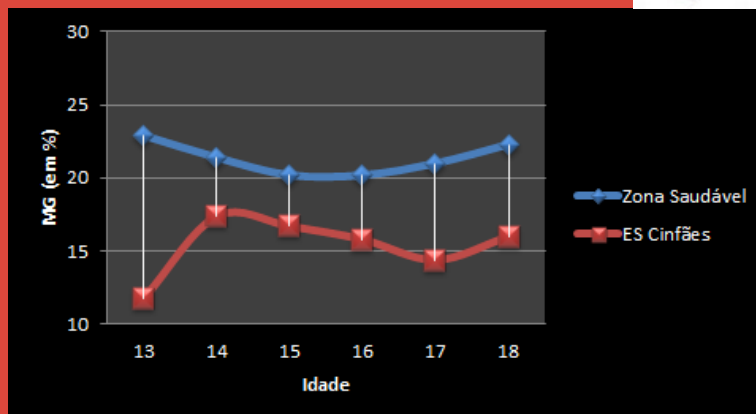
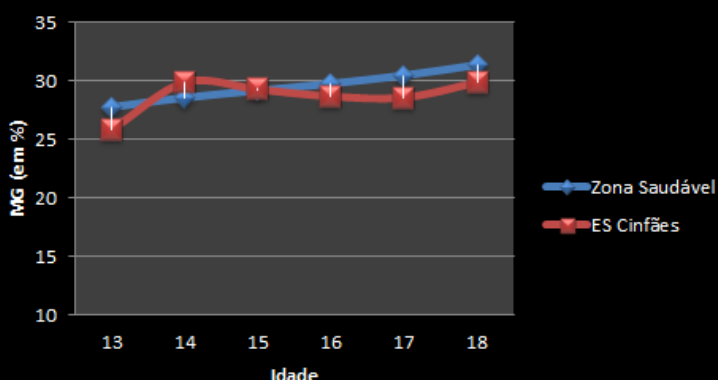
Relação com a saúde

Manter uma composição corporal saudável é essencial para a prevenção da obesidade que está associada a um maior risco de doenças cardio-metabólicas, diabetes e outras doenças.

Idade	MASSA GORDA (%)	
	ZONA SAUDÁVEL (<)	
	RAPARIGAS	RAPAZES
9	22,7	20,7
10	24,4	22,5
11	25,8	23,7
12	26,8	23,7
13	27,8	22,9
14	28,6	21,4
15	29,2	20,2
16	29,8	20,2
17	30,5	21,0
18+	31,4	22,3

Valores de referência

EXPRESSÃO DIFERENCIAL DA MG (FEM E MASC) AO LONGO DA IDADE



Vaivém



VAIVÉM

O teste de Vaivém consiste na execução do número máximo de percursos realizados numa distância de 20 m a uma cadência pré-determinada.

Este é o teste recomendado para a avaliação da aptidão aeróbia.

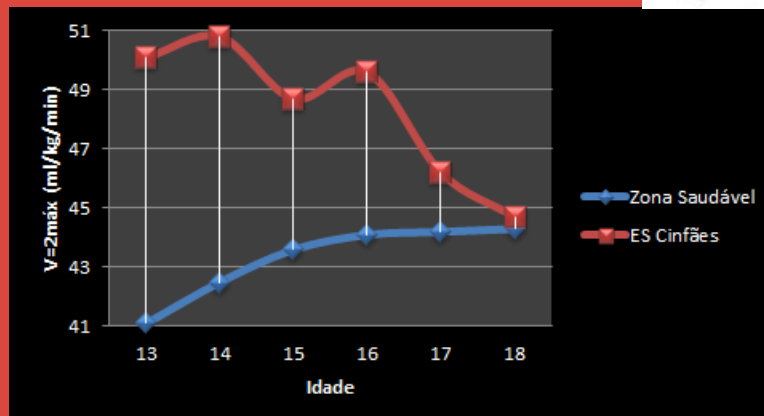
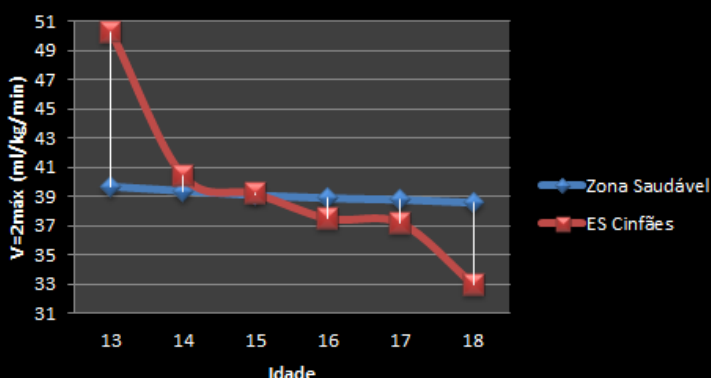
Relação com a saúde

Uma aptidão aeróbia elevada durante a infância e a adolescência relaciona-se com um menor risco de doenças cardiometabólicas, obesidade, diabetes e outros problemas de saúde, durante todo o ciclo de vida.

Idade	VO _{2max} (ml/kg/min)	
	ZONA SAUDÁVEL (≥)	
	RAPARIGAS	RAPAZES
9	40,2	40,2
10	40,2	40,2
11	40,2	40,2
12	40,1	40,3
13	39,7	41,1
14	39,4	42,5
15	39,1	43,6
16	38,9	44,1
17	38,8	44,2
18+	38,6	44,3

Valores de referência

EXPRESSÃO DIFERENCIAL DO VV (FEM E MASC) AO LONGO DA IDADE



Abdominais



ABDOMINAIS

O teste de Abdominais consiste na execução do maior número de abdominais a uma cadência predefinida. Este teste tem como objetivo avaliar a força de resistência dos músculos da região abdominal.

Relação com a saúde

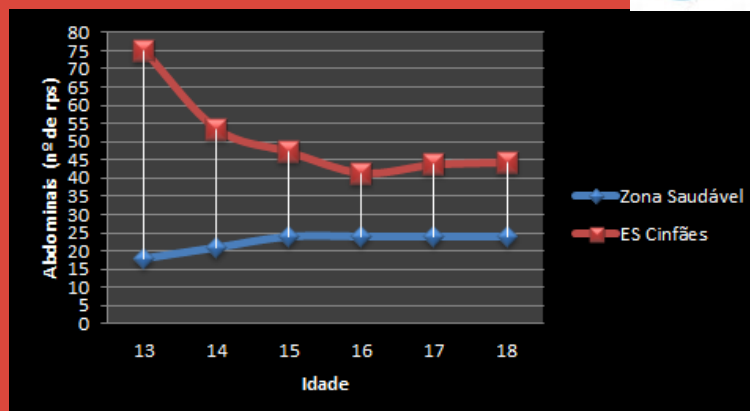
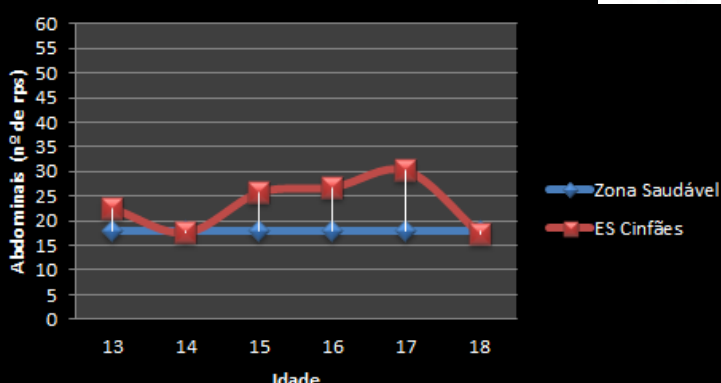
Melhorias na aptidão muscular na transição da infância para a adolescência estão associadas a alterações positivas na densidade mineral óssea. Um fortalecimento da zona abdominal promove uma postura correta e um alinhamento eficaz da cintura pélvica promovendo a redução de dores na região lombar.

Adicionalmente, e de uma forma mais geral, a aptidão muscular relaciona-se inversamente com fatores de risco de doenças cardiometabólicas.

Idade	ABDOMINAIS (repetições)	
	ZONA SAUDÁVEL (≥)	
	RAPARIGAS	RAPAZES
9	9	9
10	12	12
11	15	15
12	18	18
13	18	21
14	18	24
15	18	24
16	18	24
17	18	24
18+	18	24

Valores de referência

EXPRESSÃO DIFERENCIAL DO ABD (FEM E MASC) AO LONGO DA IDADE



Flexões de braços



FLEXÕES DE
BRAÇOS

O teste de Flexões de Braços consiste na execução do maior número de flexões de braços (movimento de flexão dos braços e extensão dos antebraços), a uma cadência pré-definida. Este teste tem como objetivo avaliar a força de resistência dos membros superiores.

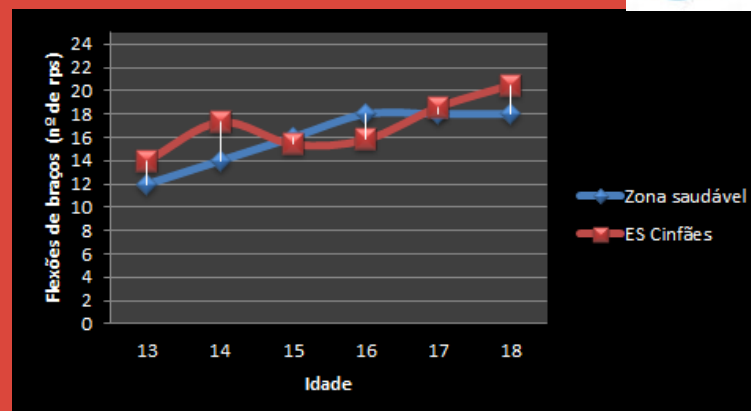
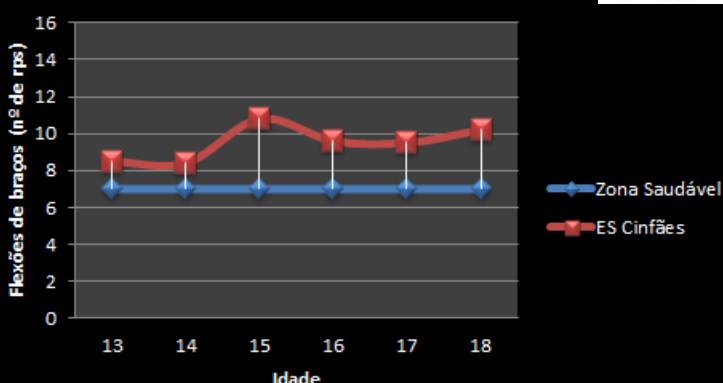
Idade	FLEXÕES DE BRAÇOS (repetições)	
	ZONA SAUDÁVEL (\geq)	
	RAPARIGAS	RAPAZES
9	6	6
10	7	7
11	7	8
12	7	10
13	7	12
14	7	14
15	7	16
16	7	18
17	7	18
18+	7	18

Relação com a saúde

Melhorias na aptidão muscular na transição da infância para a adolescência estão associadas a alterações positivas na densidade mineral óssea. Adicionalmente, e de uma forma mais geral, a aptidão muscular relaciona-se inversamente com fatores de risco de doenças cardiometabólicas.

Valores de referência

EXPRESSÃO DIFERENCIAL DAS FLEXÕES (FEM E MASC) AO LONGO DA IDADE



Impulsão Horizontal



IMPULSÃO
HORIZONTAL

O teste de Impulsão Horizontal consiste em atingir a máxima distância num salto em comprimento a pés juntos. Este teste tem como objetivo avaliar a força explosiva dos membros inferiores.

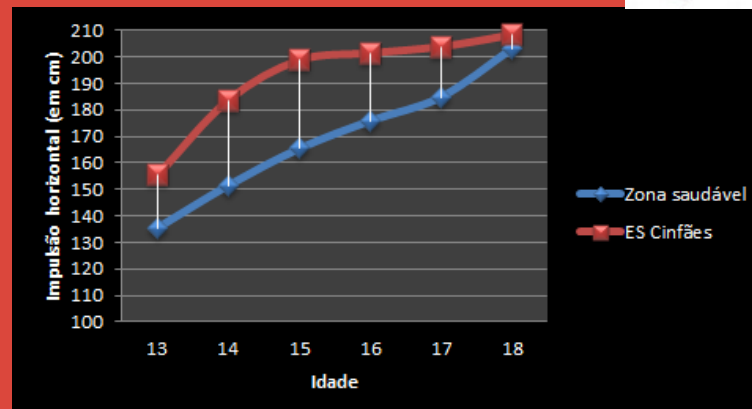
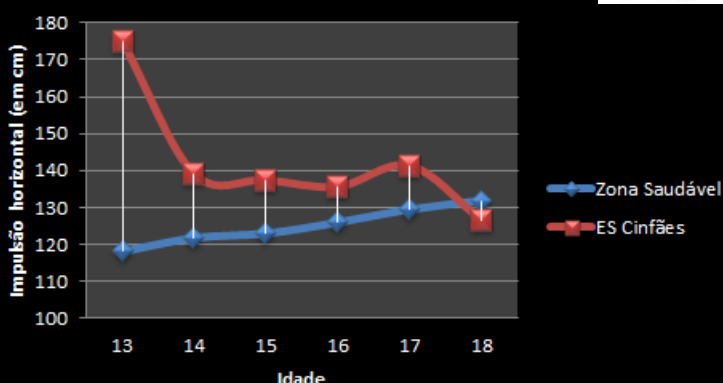
Idade	IMPULSÃO HORIZONTAL (cm)	
	ZONA SAUDÁVEL (\geq)	
	RAPARIGAS	RAPAZES
9	108,4	102,1
10	110,8	110,2
11	113,3	119,0
12	115,8	128,4
13	118,1	135,4
14	121,8	151,5
15	123,0	165,4
16	126,0	175,9
17	129,5	184,2
18+	131,9	203,2

Relação com a saúde

Melhorias na força explosiva na transição da infância para a adolescência estão associadas a alterações positivas na densidade mineral óssea. Adicionalmente, e de uma forma mais geral, a força explosiva relaciona-se inversamente com fatores de risco de doenças cardiometabólicas.

Valores de referência

EXPRESSÃO DIFERENCIAL DA IMP. HOR (FEM E MASC) AO LONGO DA IDADE



Velocidade 20 m



Velocidade 20 m /
40 m

A velocidade de deslocamento é a capacidade máxima de um indivíduo se deslocar de um ponto para outro. A prova consiste em realizar uma corrida de 20 m, no menor tempo possível. Este teste tem como objetivo mensurar a capacidade de aceleração e a velocidade dos alunos.

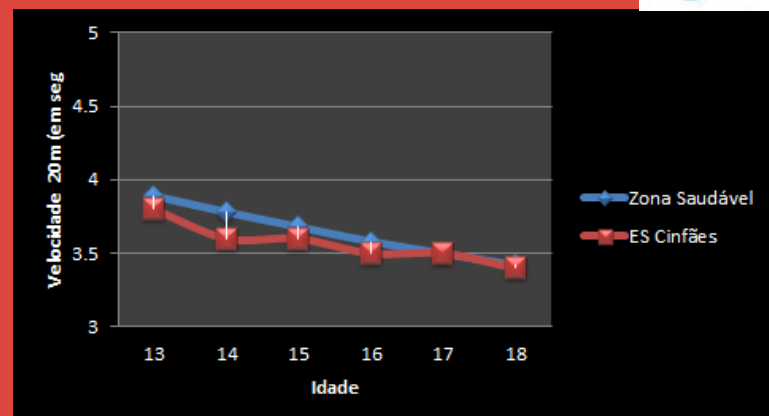
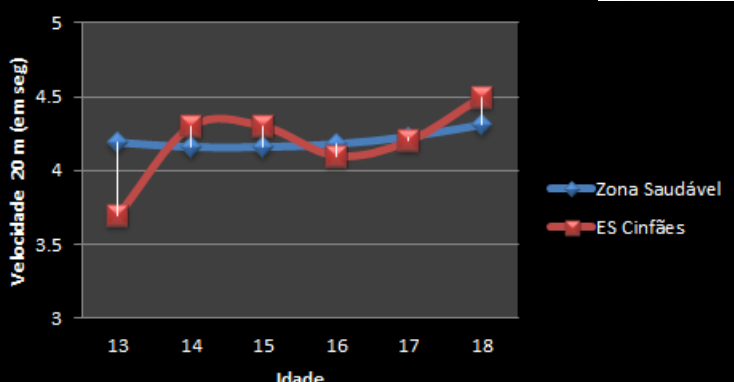
Idade	VELOCIDADE 20M	
	ZONA SAUDÁVEL (≥)	
	RAPARIGAS	RAPAZES
9	4,55	4,42
10	4,43	4,28
11	4,32	4,14
12	4,24	4,01
13	4,19	3,89
14	4,16	3,78
15	4,16	3,68
16	4,18	3,58
17	4,23	3,50
18	4,31	3,42

Relação com a saúde

A velocidade é uma componente da aptidão neuromuscular considerada e utilizada como indicador da saúde do tecido ósseo. Adicionalmente, e de uma forma mais geral, a velocidade relaciona-se inversamente com fatores de risco de doenças cardiometabólicas.

Valores de referência

EXPRESSÃO DIFERENCIAL DA VEL20M (FEM E MASC) AO LONGO DA IDADE



Flexibilidade dos MI



FLEXIBILIDADE DOS MEMBROS INFERIORES

O teste de Senta e Alcança consiste na flexão máxima do tronco na posição de sentado no chão. Este teste tem como objetivo avaliar a flexibilidade dos membros inferiores.

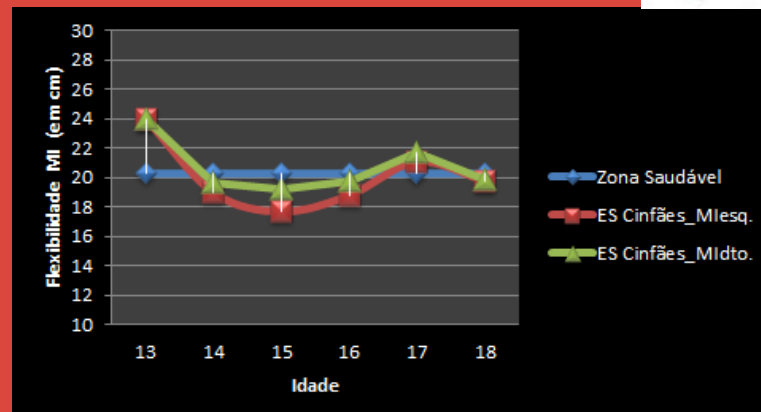
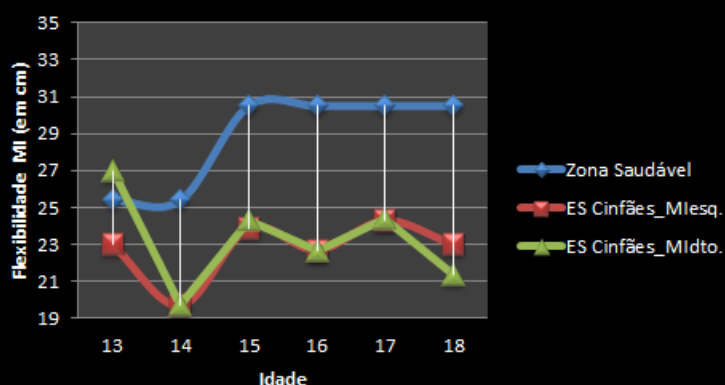
Idade	FLEXIBILIDADE DOS MEMBROS INFERIORES (cm)	
	ZONA SAUDÁVEL (≥)	
	RAPARIGAS	RAPAZES
9	22,9	20,3
10	22,9	20,3
11	25,4	20,3
12	25,4	20,3
13	25,4	20,3
14	25,4	20,3
15	30,5	20,3
16	30,5	20,3
17	30,5	20,3
18+	30,5	20,3

Relação com a saúde

Uma boa flexibilidade durante a infância e a adolescência está associada a uma boa amplitude de movimento. Pode promover uma postura correta e um alinhamento eficaz da cintura pélvica promovendo a redução de dores na região lombar. O teste Senta e Alcança permite ainda determinar simetrias (ou assimetrias) na flexibilidade dos músculos posteriores da coxa.

Valores de referência

EXPRESSÃO DIFERENCIAL DA FLEX MI (FEM E MASC) AO LONGO DA IDADE



Flexibilidade dos Ombros



FLEXIBILIDADE
DOS MEMBROS
SUPERIORES

O teste de Flexibilidade dos Ombros consiste no contacto dos dedos das duas mãos atrás das costas. Este teste tem como objetivo avaliar a flexibilidade dos membros superiores.

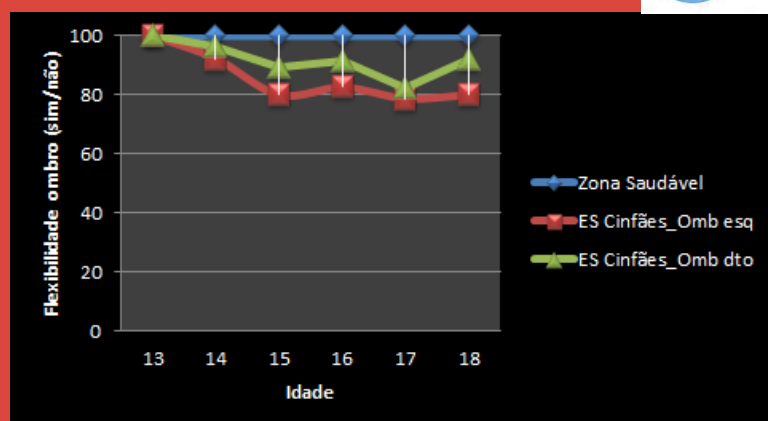
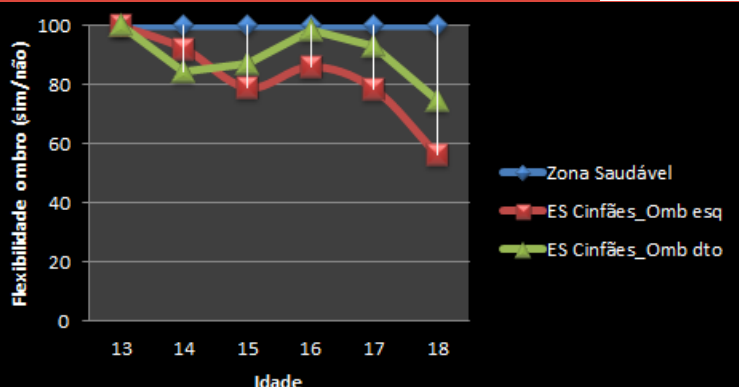
FLEXIBILIDADE DOS OMBROS	
ZONA SAUDÁVEL	
RAPARIGAS	RAPAZES
Positivo = Contato das pontas dos dedos atrás das costas em ambos os braços.	

Relação com a saúde

Uma boa flexibilidade durante a infância e a adolescência está associada a uma boa amplitude de movimento. Pode promover uma postura correta e um alinhamento eficaz das cinturas pélvica e escapular, promovendo a redução de dores na região lombar e dorsal.

Valores de referência

EXPRESSÃO DIFERENCIAL DA FLEX OMB (FEM E MASC) AO LONGO DA IDADE



ALUNOS

Alunos FITescola



Alunos referenciados



Alunos FITescola

CrITÉrios:
Estar na ZSAF em todos os testes avaliados (9 testes)

ENSINO REGULAR

Nº alunos FIT	33	Género Masc.:	16	Género Fem.:	17
---------------	----	---------------	----	--------------	----

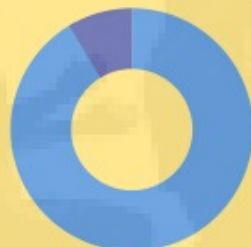
ENSINO PROFISSIONAL

Nº alunos FIT	18	Género Masc.:	13	Género Fem.:	5
---------------	----	---------------	----	--------------	---

ALUNOS FIT

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


Rapazes FIT
8.7%



91.3%

TOTAL

Alunos FIT
9.6%



90.4%


Raparigas FIT
7.8%



92.2%



DESCOBRE A TUA ENERGIA!

Alunos referenciados

Critérios de Sinalização:

IMC ou % de Massa Gorda fora da ZSAF;
Percentagem superior a 50% de testes de aptidão (aeróbia e neuromuscular) realizados fora da ZSAF

ENSINO REGULAR

Nº alunos referenciados	108	Género Masc.:	38	Género Fem:	70
-------------------------	-----	---------------	----	-------------	----

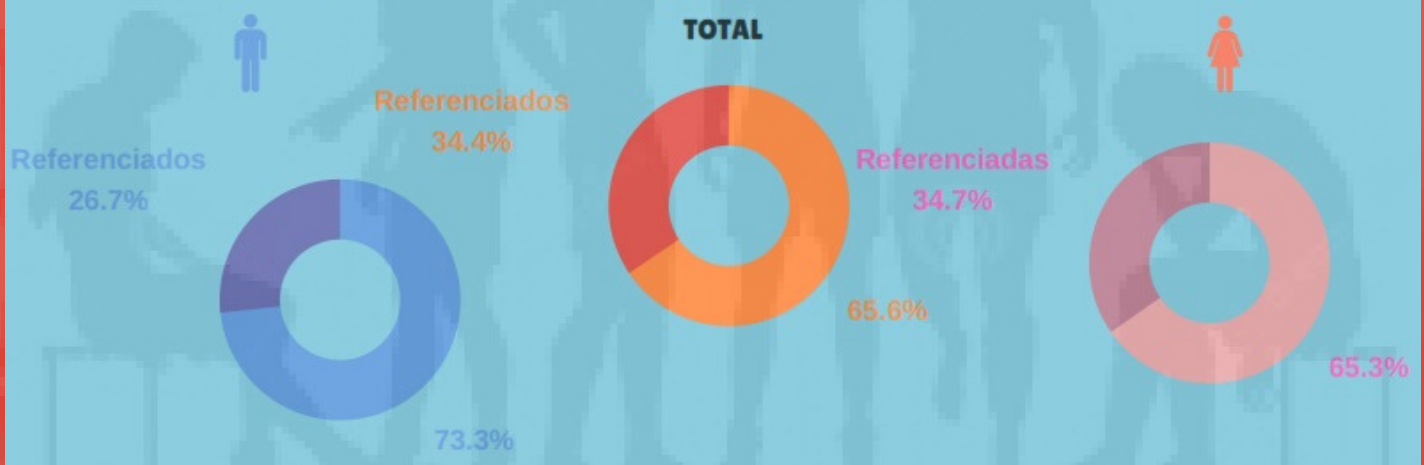
ENSINO PROFISSIONAL

Nº alunos referenciados	119	Género Masc.:	63	Género Fem:	56
-------------------------	-----	---------------	----	-------------	----

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)



DESCOBRE A TUA
ENERGIA!

QUADRO SÍNTESE



Quadro síntese

ES Cinfães		Nº de alunos: 565		Género Masc: 306		Género Fem: 259		Taxa concretização Testes: 85,4 %		
<div><div></div> ZONA SAUDÁVEL</div> <div><div></div> PRECISA MELHORAR</div>		IMC kg/m²	MG %	Vaivém perc.	Abd. rep.	Flex rep.	ImpHor cm	Vel 20 m seg.	FlexMI cm.	FlexOmb %
Média Global		23.1	21.4	44.5	37.9	13.5	172.5	3.87	20.7	78
Nº alunos avaliados		503	403	479	480	472	501	471	505	517
Nº de alunos ZSAF		335	282	345	402	295	370	272	245	396
Nº de alunos PM		168	121	134	78	177	131	199	260	121
%	ZSAF	66.6	70.0	72.0	83.8	62.5	73.9	57.7	48.5	76.6
	PM	33.4	30.0	28.0	16.3	37.5	26.1	42.3	51.5	23.4
Alunos FIT 9 testes ZSAF		51	Alunos referenciáveis OC e/ou Aptidão Física		227	Capacidades a desenvolver		Flexibilidade; Velocidade; Força		

CONCLUSÕES	
Número de testes avaliados	9
Número de alunos envolvidos	565
Média de alunos efetivamente avaliados	483
Taxa de concretização global dos testes	85,4%
Número de alunos FIT	51 (9%)
Número de alunos referenciados	227 (40,2%)
Número de alunos género masculino	306
Número de alunos género masculino FIT	29 (9,5%)
Número de alunos género masculino referenciados	101 (33%)
Número de alunos género feminino	259
Número de alunos género feminino FIT	22 (8,5%)
Número de alunos género feminino referenciados	126 (48,6%)
Melhores testes da Escola	Abdominais; Flexibilidade de ombros; Impulsão Horizontal Vaivém
Piores testes da Escola	Flexibilidade de Membros inferiores; Velocidade 20 m; Flexões IMC

RECOMENDAÇÕES	
<ul style="list-style-type: none"> - 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; 	



ENERGIA!

COMPARAÇÃO COM A MÉDIA NACIONAL



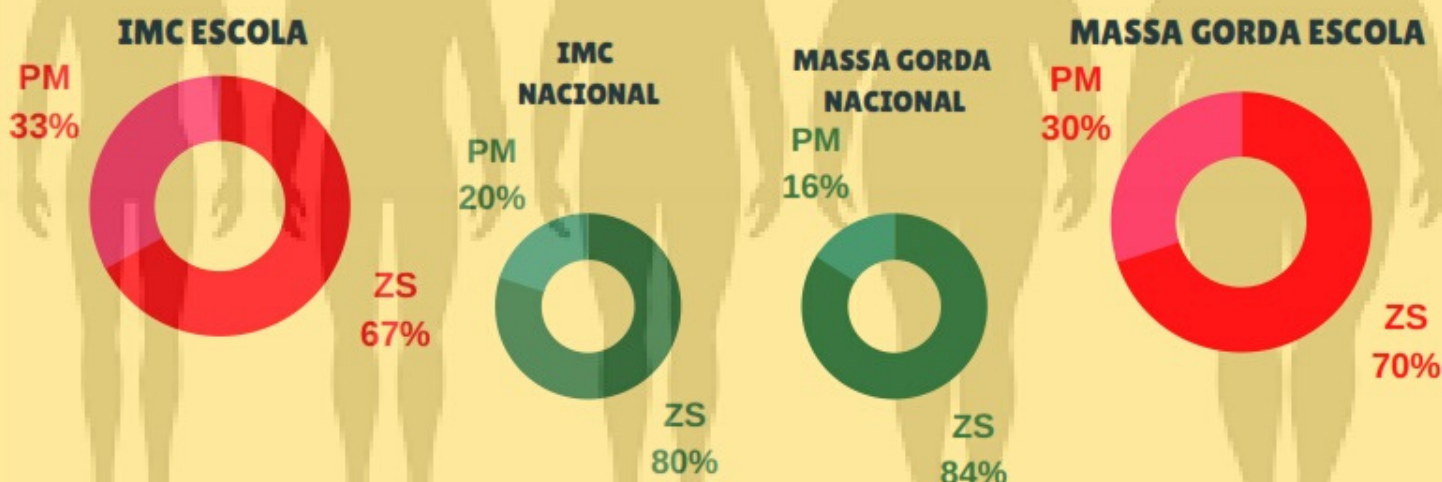
Comparação com a média nacional

Zona Saudável - ZS

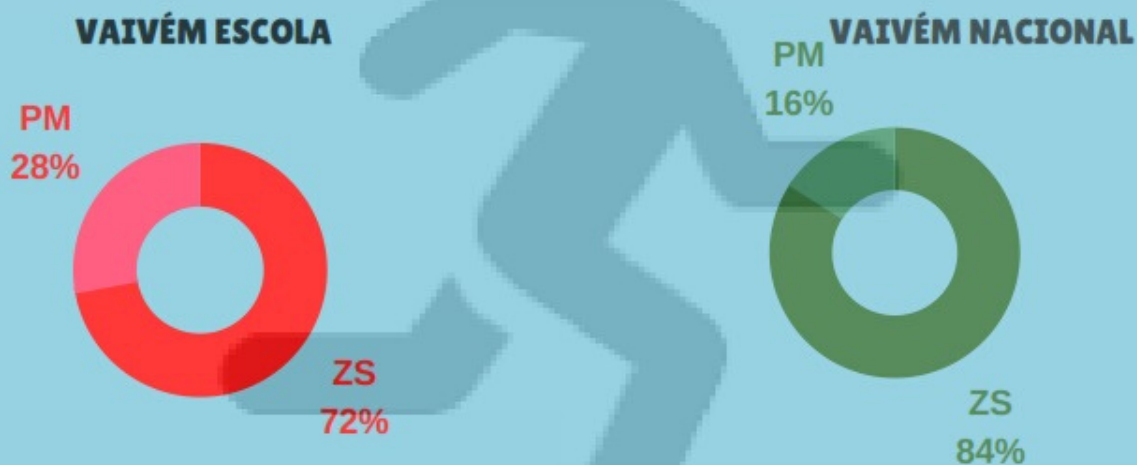
RESULTADOS

Precisa Melhorar - PM

COMPOSIÇÃO CORPORAL



APTIDÃO AERÓBIA



DESCOBRE A TUA ENERGIA!

Comparação com a média nacional

Zona Saudável - ZS

RESULTADOS

Precisa Melhorar - PM

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
42%



ZS
50%

VELOCIDADE 20 M ESCOLA

PM
42%



ZS
58%

APTIDÃO NEUROMUSCULAR

FLEXIBILIDADE MI ESCOLA

PM
51%



ZS
49%

FLEXIBILIDADE MI NACIONAL

PM
45%



ZS
55%

FLEXIBILIDADE MS NACIONAL

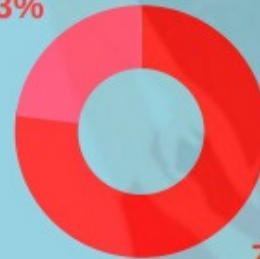
PM
7%



ZS
93%

FLEXIBILIDADE MS ESCOLA

PM
23%



ZS
77%

Conclusão

A Escola Secundária Prof. Dr. Flávio F. Pinto Resende uniu-se ao projeto FITescola® tendo aplicado a bateria de testes num momento do ano letivo que agora acaba permitindo um trabalho colaborativo muito frutuoso e que permitiu criar as semanas do FITescola (1º período) e ainda, através do seu “relatório final” descrever os níveis de aptidão física dos alunos da Escola Secundária Prof. Dr. Flávio F. Pinto Resende; comparar o nível de aptidão física dos alunos em cada sexo e determinar o efeito da idade nos resultados obtidos nos testes de aptidão física. Embora o projeto tenha sido interrompido pelas contingências inerentes à situação epidemiológica do país conseguimos retirar algumas e importantes conclusões.

Estas são as suas principais conclusões: Retiradas do “Relatório final do projeto FITescola® da ES Prof. Flávio F. Pinto Resende” e demais relatórios retirados da aplicação do FITescola®.

Composição Corporal

- Tanto o Índice de Massa Corporal (IMC) como a Massa Gorda (MG) dos alunos da Escola Secundária Prof. Dr. Flávio F. Pinto Resende está abaixo da média nacional. Cerca de 30% a 33% dos alunos da nossa escola estão fora da Zona Saudável (ZS) quando comparados com os 20% a 16% dos restantes alunos do país.
- A expressão diferencial dos testes de composição corporal revela uma normal subida dos valores ao longo do tempo. No entanto a curva evolutiva do IMC revela uma descida dos valores na faixa etária entre os 15 e os 16 anos de idade para os rapazes e entre os 15 e os 17 anos de idade para as raparigas. Já a curva evolutiva da MG revela uma descida dos valores para ambos os sexos entre a faixa etária dos 14 aos 17 anos de idade para ambos os sexos.
- Os rapazes precisam de melhorar o IMC principalmente na faixa etária dos 14 e 15 anos de idade enquanto as raparigas precisam de melhorar tanto o IMC como a MG principalmente na faixa etária dos 14 e 15 anos de idade.

Aptidão aeróbia

- O teste vaivém (VV) dos alunos da Escola Secundária Prof. Dr. Flávio F. Pinto Resende está abaixo da média nacional. 28% dos alunos da nossa escola estão fora da ZS quando comparados com os 16% da média nacional que precisam de melhorar.

Conclusão

- A expressão diferencial da aptidão aeróbia revela uma tendência de piores desempenhos ao longo do tempo para ambos os sexos com resultados preocupantes para o sexo feminino entre a faixa etária dos 15 aos 18 anos de idade sendo que estes desempenhos se situam abaixo da zona saudável.
- Os rapazes apresentam um perfil de desempenho acima da ZS mas com tendência progressiva de diminuição dos desempenhos (com um pico de performance aos 14 anos) enquanto as raparigas precisam de melhorar a sua aptidão aeróbia principalmente na faixa etária dos 15 aos 18 anos de idade.

Aptidão neuromuscular

Abdominais

- O teste de abdominais (Abd) dos alunos da Escola Secundária Prof. Dr. Flávio F. Pinto Resende encontra-se ligeiramente abaixo da média nacional com 16% dos nossos alunos a se encontrarem fora da ZS comparativamente aos 12% da média nacional que também precisam de melhorar.
- A expressão diferencial da curva dos Abd é diferente para os dois sexos. Enquanto o sexo feminino revela uma tendência de melhoria ao longo do tempo (exceção entre os 13 e os 14 anos de idade) mas baixando drasticamente na faixa etária dos 18 anos de idade, o sexo masculino revela uma tendência de diminuição dos desempenhos até aos 16 anos com uma ligeira melhoria até aos 18 anos de idade.
- Os rapazes apresentam um perfil evolutivo do teste de Abd acima da ZS em todas as idades enquanto que as raparigas precisam de melhorar na faixa etária dos 14 e dos 18 anos de idade.

Flexões de braços

- O teste de flexões de braços (Flex) dos alunos da Escola Secundária Prof. Dr. Flávio F. Pinto Resende encontra-se no intervalo de percentagem semelhante com a média nacional, embora ligeiramente abaixo (37% a precisar de melhorar comparativamente aos 35% da média).
- A curva evolutiva do teste de Flex para o sexo feminino apresenta uma tendência evolutiva de melhores performances ao longo da idade (com um pico de performance aos 15 anos de idade) enquanto o sexo masculino apresenta uma melhoria entre os 13 e os 14 anos de idade a que se segue uma diminuição dos valores entre os 14 e os 15 anos de idade voltando a subir até aos 18 anos de idade.

Conclusão

- As raparigas apresentam um perfil evolutivo do teste de Flex acima da ZS em todas as idades enquanto os rapazes precisam de melhorar na faixa etária dos 15 e 16 anos de idade.

Impulsão horizontal

- O teste de impulsão horizontal (ImpH) dos alunos da Escola Secundária Prof. Dr. Flávio F. Pinto Resende encontra-se acima da média nacional com 82% dos nossos alunos na ZS quando comparados com os 80% da média nacional que se encontram nesta zona.

- A curva evolutiva da ImpH é antagónica relativamente aos sexos. Enquanto no sexo feminino há uma tendência de diminuição da força explosiva ao longo da idade (exceção para os 17 anos de idade), no sexo masculino há uma tendência evolutiva.

- Os rapazes apresentam um perfil de desempenho acima da ZS em todas as idades enquanto as raparigas precisam de melhorar a sua ImpH principalmente na faixa etária dos 18 anos de idade.

Velocidade 20 m

- O teste de velocidade 20 metros (Vel 20m) dos alunos da Escola Secundária Prof. Dr. Flávio F. Pinto Resende encontra-se acima da média nacional com 58% dos nossos alunos na ZS comparativamente aos 50% da média nacional que se encontram nesta zona.

- O perfil de comportamento da Vel 20m no sexo masculino melhora ao longo que idade aumenta enquanto o sexo feminino apresenta uma melhoria de resultados entre os 14 e os 16 anos de idade.

- Os rapazes precisam de melhorar na faixa etária dos 18 anos de idade enquanto as raparigas precisam de melhorar na faixa etária dos 14, 15 e 18 anos de idade.

Flexibilidade dos membros inferiores

- O teste de flexibilidade dos membros inferiores (FlexMI) dos alunos da Escola Secundária Prof. Dr. Flávio F. Pinto Resende encontra-se abaixo da média nacional em todos anos de escolaridade. Mais de metade dos nossos alunos (51%) estão fora da ZS quando comparados com os 45% da média nacional que precisam de melhorar.

Conclusão

- É possível verificar que o MI direito apresenta em regra melhores desempenhos na flexibilidade comparativamente ao MI esquerdo independentemente dos sexos e ainda que o sexo feminino apresenta melhores performances neste teste comparativamente ao sexo masculino.
- Os rapazes precisam de melhorar a sua FlexMI principalmente na faixa etária dos 14, 15, 16 e 18 anos de idade enquanto as raparigas precisam de melhorar a sua FlexMI em todas as faixas etárias estudadas (entre ps 13 e os 18 anos de idade).

Flexibilidade dos ombros

- O teste de flexibilidade dos ombros (FlexOmb) dos alunos da Escola Secundária Prof. Dr. Flávio F. Pinto Resende encontra-se muito abaixo da média nacional com apenas 77% dos nossos alunos a conseguirem atingir a ZS comparativamente aos 93% da média nacional que o conseguem.
- A expressão diferencial do teste de FlexOmb mostra uma tendência de piores desempenhos ao longo da idade em ambos os sexos com valores francamente maus para a faixa etária dos 18 anos de idade no sexo feminino.
- Tanto os rapazes como as raparigas precisam de melhorar a sua prestação na FlexOmb.

Os rapazes apresentam níveis superiores de aptidão física relativamente às raparigas nas provas com maior incidência da aptidão aeróbia, aptidão neuromuscular nas suas vertentes de força abdominal, força de resistência dos MS, força explosiva e velocidade. As raparigas apresentam valores superiores na flexibilidade se bem que não tão elevados quanto o esperado pela literatura.

Em termos conclusivos interessa realçar que a nossa escola apresenta resultados muito baixos na composição corporal, aptidão neuromuscular (flexões de braços, velocidade 20 m e flexibilidade de membros inferiores) pelo que o aumento da atividade física será fundamental para poder inverter esta tendência. É fundamental que o projeto FITescola continue e se aprofunde no próximo ano letivo aliado a novos projetos de desenvolvimento de estilos de vida saudáveis perfeitamente realizáveis em contexto de domínios de autonomia curriculares.

Pereira, Rui (2020): "Relatório final do projeto FITescola na Escola Secundária Prof. Dr. Flávio F. Pinto Resende, Cinfães"