



# Projeto FIT ESCOLA



Identificação da expressão da aptidão física da comunidade discente do AE D. António Taipa, Freamunde - 1º Momento

## AMOSTRA



570



550

## TESTES

### Composição corporal



ÍNDICE DE MASSA CORPORAL



MASSA GORDA

### Aptidão neuromuscular



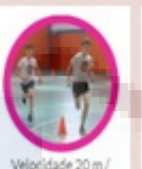
ABDOMINAIS



FLEXÕES DE BRAÇOS



IMPULSÃO HORIZONTAL



Velocidade 20 m/40 m



FLEXIBILIDADE DOS MEMBROS SUPERIORES



FLEXIBILIDADE DOS MEMBROS INFERIORES

### Aptidão aeróbia



VAIVÉM

## RESULTADOS

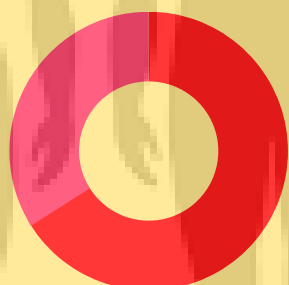
Zona Saudável - ZS

Precisa Melhorar - PM

### COMPOSIÇÃO CORPORAL

#### IMC ESCOLA

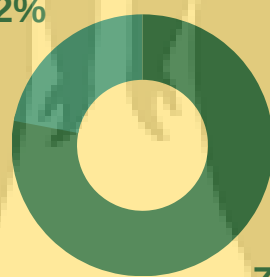
PM 34%



ZS 66%

#### IMC NACIONAL

PM 22%

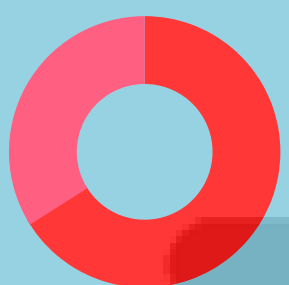


ZS 78%

### APTIDÃO AERÓBIA

#### VAIVÉM ESCOLA

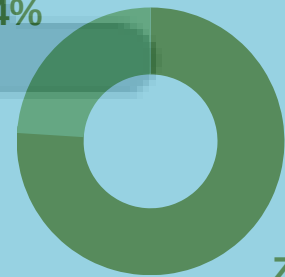
PM 34%



ZS 66%

#### VAIVÉM NACIONAL

PM 24%



ZS 76%

### APTIDÃO NEUROMUSCULAR

#### ABDOMINAIS ESCOLA

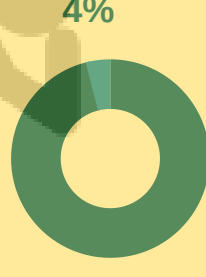
PM 11%



ZS 89%

#### ABDOMINAIS NACIONAL

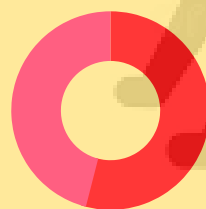
PM 4%



ZS 96%

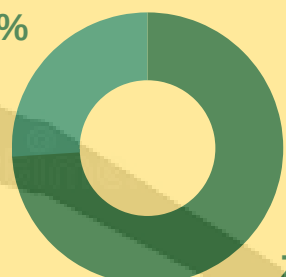
#### FLEXÕES NACIONAL

PM 46%



#### FLEXÕES ESCOLA

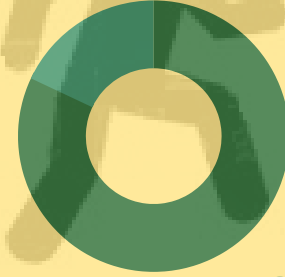
PM 26%



ZS 74%

#### IMPULSÃO HORIZONTAL

PM ESCOLA 18%



ZS 82%

#### IMPULSÃO HORIZONTAL NACIONAL

PM 20%



ZS 80%

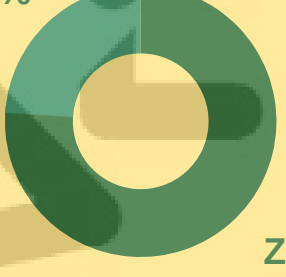
#### VELOCIDADE 20 M NACIONAL

PM 50%



#### VELOCIDADE 20 M ESCOLA

PM 24%



ZS 76%



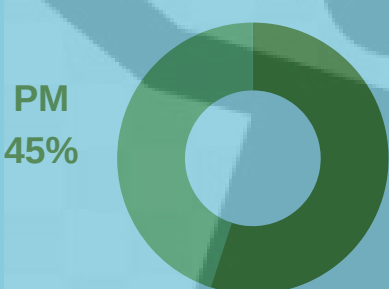
# Projeto FITescola



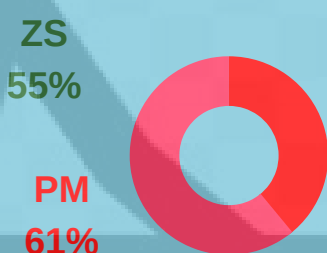
Identificação da expressão da aptidão física da comunidade discente do AE D. António Taipa, Freamunde - 1º Momento

## APTIDÃO NEUROMUSCULAR

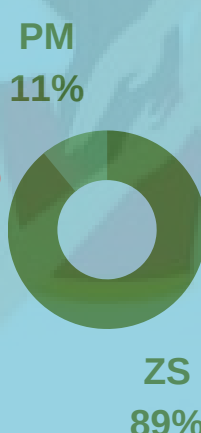
### FLEXIBILIDADE MI ESCOLA



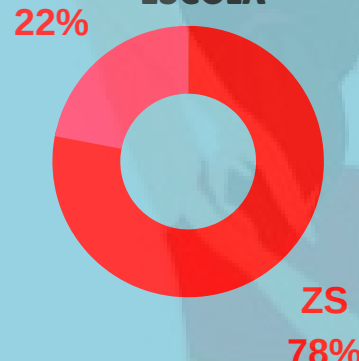
### FLEXIBILIDADE MI NACIONAL



### FLEXIBILIDADE MS NACIONAL



### FLEXIBILIDADE MS ESCOLA

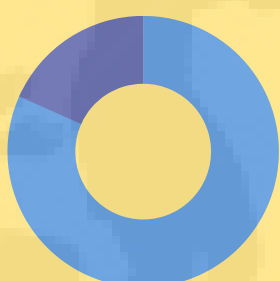


## ALUNOS FIT – ZONA SAUDÁVEL

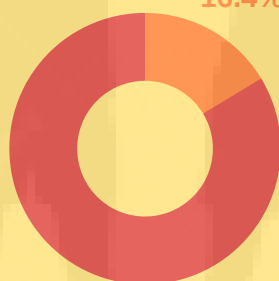
Critério: Estar na ZSAF em todos os testes avaliados ou ter alguns testes no PA. (Para serem elegíveis devem ter pelo menos um nº de testes > 50%)

### TOTAL

Rapazes FIT-ZSAF 18.3%



Alunos FIT 16.4%



Raparigas FIT-ZSAF 14.2%



## ALUNOS REFERENCIADOS

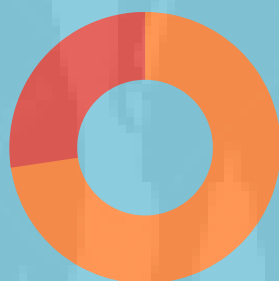
Crítérios: IMC fora da ZS; Percentagem superior a 50% de testes de aptidão física realizados fora da ZS

### TOTAL

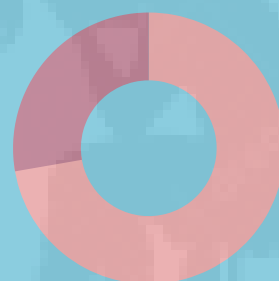
Rapazes Ref. 27%



Total Alunos Ref. 27.4%



Raparigas Ref. 27.7%



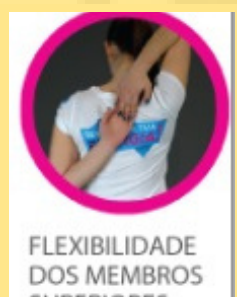
## MELHORES TESTES



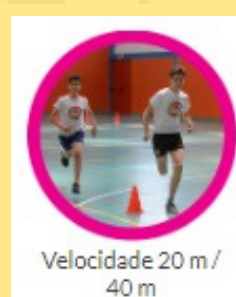
ABDOMINAIS



IMPULSÃO HORIZONTAL



FLEXIBILIDADE DOS MEMBROS SUPERIORES



Velocidade 20 m / 40 m



FLEXIBILIDADE DOS MEMBROS INFERIORES



ÍNDICE DE MASSA CORPORAL



VAIVÉM



FLEXÕES DE BRAÇOS

## PIORES TESTES

## RECOMENDAÇÕES

- Aumentar a taxa de concretização global dos testes;
- Trabalhar a aptidão aeróbia e neuromuscular (flexibilidade; resistência e força superior);
- Fazer trabalho de manutenção na aptidão neuromuscular (força abdominal e explosiva e velocidade)
- Rever critérios de sinalização;
- Explorar junto dos alunos da importância de um estilo de vida saudável para melhoria do IMC;
- Indicar os alunos para a oferta desportiva escolar e encaminhar para o Escola Ativa.