



# Projeto FIT ESCOLA



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

## AMOSTRA



570



550

## TESTES



## RESULTADOS – 1º E 2º MOMENTOS

Zona Saudável - ZS

Precisa Melhorar - PM

### COMPOSIÇÃO CORPORAL

IMC ESCOLA – 1º MOMENTO

PM  
34%



ZS  
66%

IMC ESCOLA – 2º MOMENTO

PM  
32%

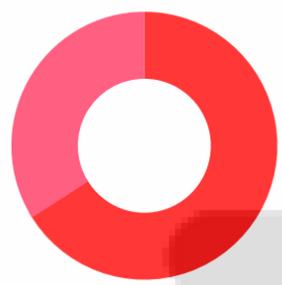


ZS  
68%

### APTIDÃO AERÓBIA

VAIVÉM ESCOLA – 1º MOMENTO

PM  
34%



ZS  
66%

VAIVÉM ESCOLA – 2º MOMENTO

PM  
32%



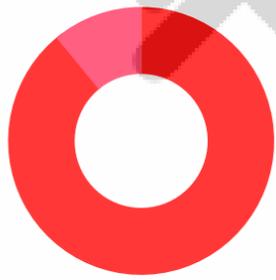
ZS  
68%

### APTIDÃO NEUROMUSCULAR

ABDOMINAIS ESCOLA

1º MOMENTO

PM  
11%



ZS  
89%

2º MOMENTO

PM  
10%

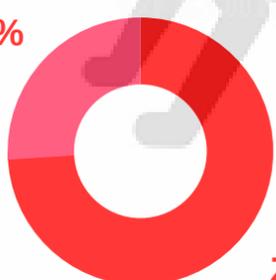


ZS  
90%

FLEXÕES ESCOLA

1º MOMENTO

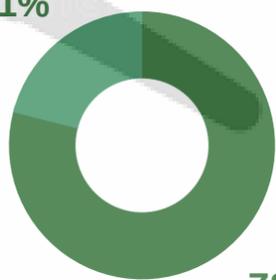
PM  
26%



ZS  
74%

2º MOMENTO

PM  
21%

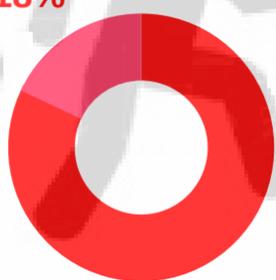


ZS  
79%

IMPULSÃO HORIZONTAL

1º MOMENTO

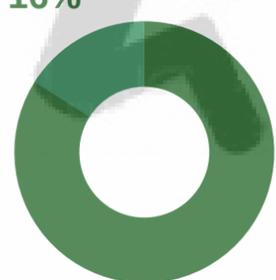
PM  
18%



ZS  
82%

2º MOMENTO

PM  
16%

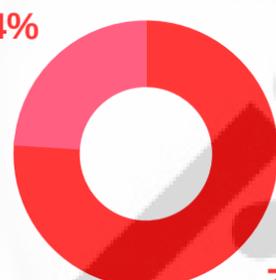


ZS  
84%

VELOCIDADE 20 M

1º MOMENTO

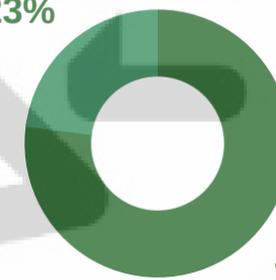
PM  
24%



ZS  
76%

2º MOMENTO

PM  
23%



ZS  
77%



# Projeto FIT ESCOLA



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

## RESULTADOS – 1º E 2º MOMENTOS

### APTIDÃO NEUROMUSCULAR

#### FLEXIBILIDADE MI ESCOLA

1º MOMENTO

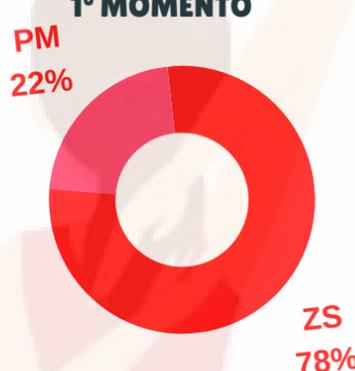


2º MOMENTO

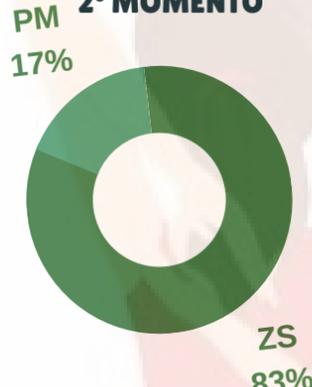


#### FLEXIBILIDADE MS ESCOLA

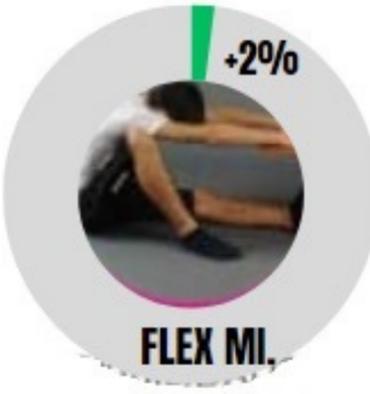
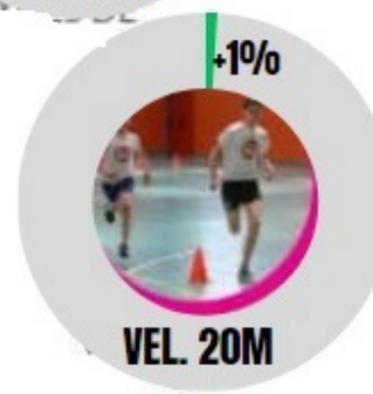
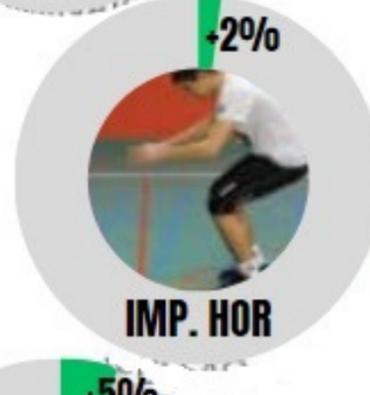
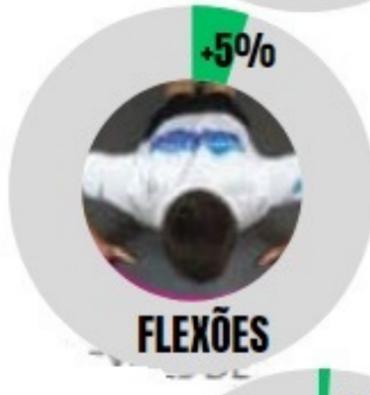
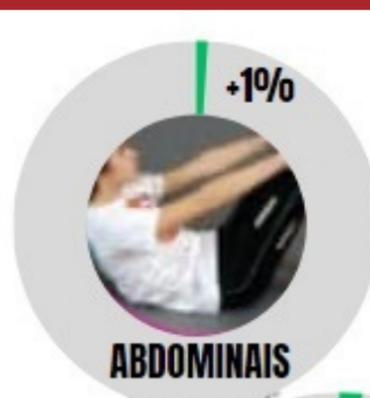
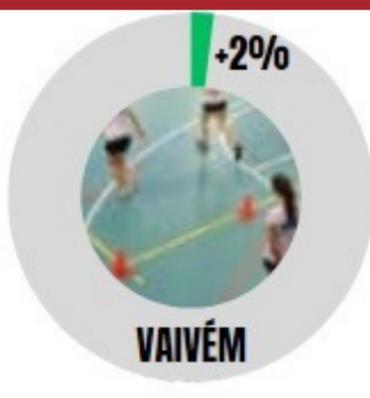
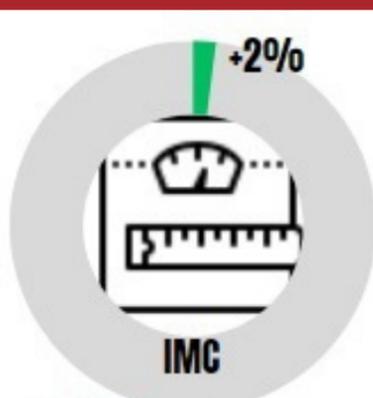
1º MOMENTO



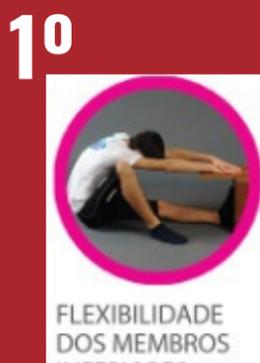
2º MOMENTO



## TAXAS DE VARIAÇÃO DOS TESTES FITESCOLA



### MELHORES TESTES



### PIORES TESTES

## RECOMENDAÇÕES

- Aumentar a taxa de concretização global dos testes;
- Trabalhar a aptidão aeróbia (vaivém) e neuromuscular (flexibilidade e velocidade);
- Fazer trabalho de manutenção na aptidão neuromuscular (força e flexibilidade de ombros)
- Rever critérios de sinalização e efetivar protocolo de cooperação com o centro de saúde local;
- Explorar junto dos alunos da importância de um estilo de vida saudável para melhoria do IMC;
- Indicar os alunos para a oferta desportiva escolar (formal e informal) e encaminhar para o Escola Ativa (grupo de DE) e incentivar a que os alunos adiram à iniciativa "Recreios/Intervalos ativos"