



Projeto FITescola (1º ciclo)

RELATÓRIO FINAL

P **PRÉ**

FITESCOLA®



1. NOTA INTRODUTÓRIA

Nas últimas décadas temos vindo a assistir a um acentuado declínio da atividade física o que contribui inequivocamente para alterações profundas nos hábitos de vida das populações em geral. A sedentarização dos estilos de vida que percorre a sociedade atual associada á crescente urbanização parece promover o aparecimento de problemas associados ao bem-estar e saúde, nomeadamente a diminuição da aptidão física nas crianças e jovens.

O presente estudo utiliza a bateria de testes PRÉFITescola® que foi concebido para educar e avaliar as crianças para a aptidão física e competência motora relacionada com a saúde de crianças, através de uma bateria de testes físicos que tem em conta três componentes: composição corporal, aptidão aeróbia e competência motora.

Estas três componentes avaliadas têm uma clara relação com indicadores de saúde. Na composição corporal considera-se o índice de massa corporal (IMC). Um IMC elevado está associado a um risco cardiovascular elevado, assim como a problemas metabólicos e osteoarticulares. 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. A aquisição de competência motora é de extrema importância para manutenção e desenvolvimento de um estilo de vida saudável. 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. A agilidade como componente da aptidão neuromuscular, que se caracteriza pela capacidade de realizar acelerações máximas, mudanças de direção, ajustando a performance às necessidades coordenativas existentes, é considerada e utilizada como indicador da saúde do tecido ósseo. Adicionalmente, e de uma forma mais geral, a velocidade, associada à agilidade, relaciona-se inversamente com fatores de risco de doenças cardiometabólicas. A competência motora como constructo teórico engloba componentes de estabilização (ex. equilíbrios dinâmicos e estáticos), de locomoção (ex. saltos, galopes, correr) e manipulativas (ex. lançar, pontapear e agarrar). Estas habilidades são consideradas essenciais para futuras aquisições de habilidades motoras mais especializadas (movimentos mais complexos), utilizadas pelas crianças e adolescentes em diversas atividades formais (organizadas) e não formais (não organizadas). A pertinência deste estudo aponta para a identificação da expressão da composição corporal, aptidão aeróbia e competência motora da população escolar do 1º ciclo pertencente ao Agrupamento de Escolas D. António Taipa, Freamunde. Face ao estudo em causa foi nossa intenção comparar o nível de composição corporal, aptidão aeróbia e competência motoras dos alunos em cada sexo e em cada momento de avaliação e determinar o efeito do ano escolar nos resultados obtidos na bateria de testes PRÉFITescola.

2. SUMÁRIO EXECUTIVO

A comparação da aptidão física em 2 momentos avaliativos (novembro de 2022 e maio de 2023) revela que houve uma melhoria generalizada, tanto em rapazes como raparigas, na composição corporal, aptidão aeróbia e competência motora.

Na composição corporal verificaram-se diferenças percentuais com um decréscimo dos valores de excesso de peso e obesidade em ambos os géneros. De realçar a diferença de -7% na taxa de obesidade e de -6% no excesso de peso. Para estes valores, há um contributo bastante efetivo do género masculino, uma vez que é nos rapazes que se verificam as maiores taxas de variação, quer no excesso de peso, quer na obesidade. No que concerne aos valores da magreza, estes sofreram um acréscimo considerável em ambos os géneros com uma diferença de 11% na taxa de magreza dos alunos e mais uma vez com uma percentagem superior no género masculino. Esta situação pode ser explicada pelo facto da plataforma apresentar uma data padrão para comparar os resultados. Nesse sentido talvez esta dimensão possa ser corrigida com uma análise mais fidedigna, através da verificação das cartas percentilicas de IMC propostas pela OMS, em que se faça uma correção da amostra por aproximação da idade em anos, meses e dias relativamente ao dia efetivo de realização do teste de composição corporal.

A taxa de variação da aptidão aeróbia acima do Percentil 50 (P50) foi de 26%. Esta diferença é mais notória nos rapazes e nos 1º e 2º anos de escolaridade. As melhorias entre momentos foram substanciais ao ponto de colocar os resultados médios do 2º momento dos rapazes acima do P50 e aproximar os valores das raparigas do P50.

Na competência motora, verificaram-se taxas de variação positivas acima do P50, entre momentos em todos os testes avaliados com maior destaque para as transferências laterais (+32%) e agilidade (+22%) e em menor dimensão nos testes de saltos laterais (+12%) e de impulsão horizontal (+2%).

No que diz respeito ao teste que avalia a força explosiva constata-se que este foi claramente o teste de competência motora com uma menor variação positiva no desempenho médio dos alunos existindo mesmo um decréscimo dos resultados nas raparigas com especial incidência para os 2º e 4º anos de escolaridade.

No teste de agilidade 4x10 m foi observado um acréscimo de 7% nos desempenhos médios dos alunos e ainda de um acréscimo de 22% no número de alunos acima do P50 (de 153 passamos para 243 alunos). As diferenças mais acentuadas registam-se nos rapazes (10%) e nos três primeiros anos de escolaridade com taxas de variação entre os 7% e os 10%.

No teste de saltos laterais, observou-se uma variação positiva de 12% nos desempenhos dos alunos no teste que avalia o equilíbrio dinâmico. O maior contributo advém das prestações dos alunos do 1º ano de escolaridade (em ambos os géneros) assim como das prestações dos rapazes.

O teste que avalia o equilíbrio postural em situação dinâmica foi claramente o teste de competência motora com a maior variação positiva no desempenho médio dos alunos existindo um acréscimo de 17% nos resultados dos alunos. Salienta-se um acréscimo de 28% no 1º ano de escolaridade e contributos bastante semelhantes quer dos rapazes, quer das raparigas no aumento da prestação motora neste teste.

A melhoria da aptidão física e da competência motora, conjuntamente com o aumento da atividade física e a redução do comportamento sedentário promovem benefícios que vão para além do seu efeito favorável na saúde. Ao despende mais tempo a praticar exercício, em brincadeiras fisicamente ativas e menos tempo em comportamentos como ver televisão ou jogar jogos de computador e consolas, as crianças poderão ver benefícios que irão refletir-se numa melhoria do desempenho cognitivo e do sucesso escolar.

A monitorização da aptidão física e da competência motora permite analisar os atributos a melhorar, identificando as trajetórias evolutivas nas diferentes componentes em análise, orientando o trabalho a desenvolver no âmbito da elevação e manutenção das capacidades condicionais e coordenativas.



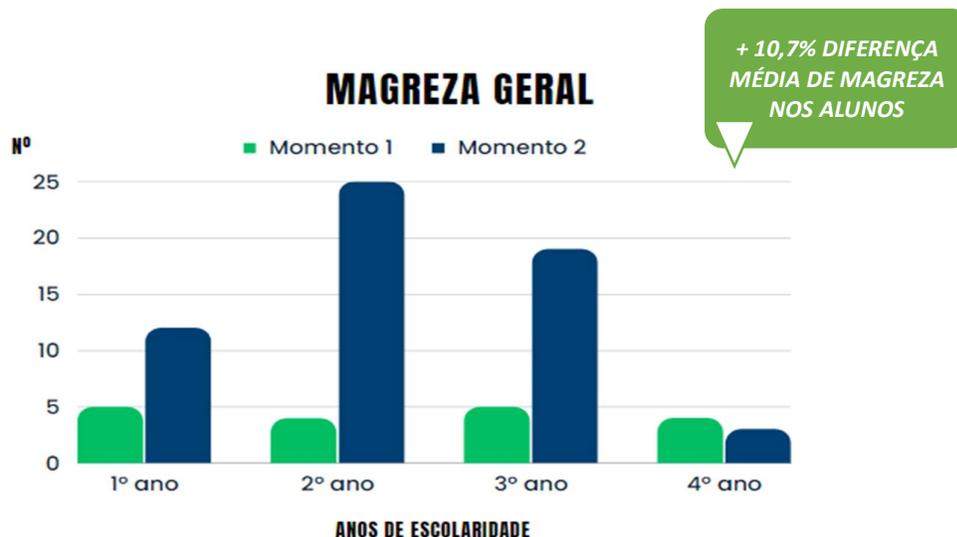
Quadro 1: Taxas de variação da bateria de testes PRÉFITescola

De seguida apresentaremos os resultados obtidos, enquadrada nos dois momentos de avaliação distintos (momento 1 e momento 2) referindo-se à relação entre os níveis de aptidão física e competência motora das componentes da bateria de testes do PRÉFITescola® segundo o momento de avaliação e o ano de escolaridade. Analisamos ainda os resultados do sexo masculino e feminino ao nível de cada componente da aptidão física, competência motora pela comparação distintiva entre o pré-teste e o pós-teste. Por último faremos uma análise da expressão diferencial da composição corporal, aptidão aeróbia e competência motora, enquadrada nos dois momentos de avaliação referindo-se à relação entre os níveis de aptidão física das componentes e a idade tendo como base de comparação o P50 para ambos os sexos.

3. COMPARAÇÃO DA BATERIA DE TESTES PRÉFITESCOLA ENTRE OS MOMENTOS DE AVALIAÇÃO

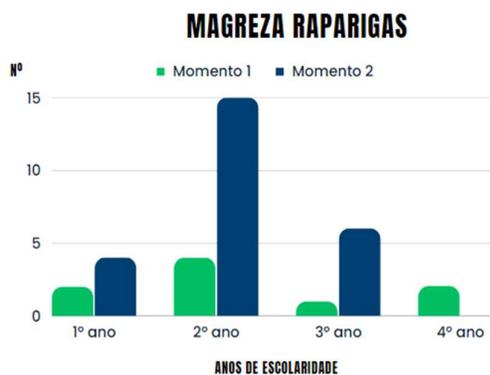
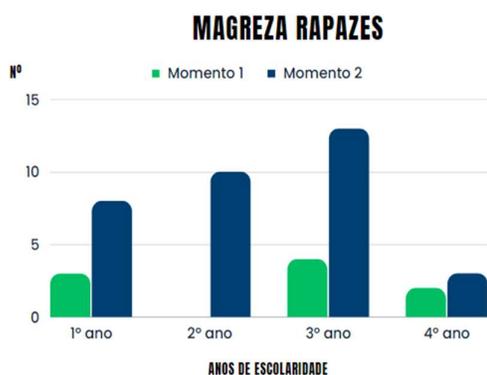
MAGREZA

Comparando os momentos avaliativos e tendo em linha de conta os valores de magreza, verificou-se uma diferença positiva de 10,7% com o maior contributo das taxas de variação a serem fornecidas pelos alunos do 2º e 3º anos de escolaridade.



Rapazes com magreza por ano de escolaridade

No 2º momento avaliativo verifica-se uma diferença positiva de 6,5% na magreza dos rapazes. Esta diferença média foi maior nos 2º e 3º anos de escolaridade. A amostra permite verificar que houve um acréscimo acentuado de rapazes com estatuto de magreza entre os momentos avaliados (de 9 para 34).



Raparigas com magreza por ano de escolaridade

No segundo momento avaliativo (maio de 2023) observou-se que as raparigas tinham 4,2% a mais de taxa de magreza, comparativamente ao primeiro momento avaliativo. Esta variação tem mais expressão no 2º ano de escolaridade. Em sentido oposto, no 4º ano de escolaridade deixou de haver raparigas na categoria nutricional “magreza”.

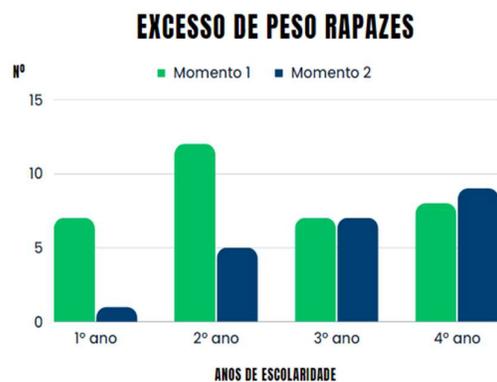
EXCESSO DE PESO

Comparando os momentos (1º momento e 2º momento) e observando os valores de excesso de peso, verificamos que dos 63 alunos com excesso de peso no 1º momento, passamos para 42 alunos no 2º momento o que perfaz uma taxa de variação negativa de cerca de 5,5%. Este resultado deve-se sobretudo aos valores obtidos no 1º e 2º anos de escolaridade sendo que nos restantes anos de escolaridade, a diferença entre momentos é nula (4º ano) ou positiva (3º ano).



Rapazes com excesso de peso por ano de escolaridade

Comparativamente com o primeiro momento, no 2º momento foi observada uma diferença negativa de 3,2% do excesso de peso nos rapazes. Excetuando o 4º ano de escolaridade em que houve um aumento do número de rapazes com excesso de peso, nos outros anos de escolaridade houve uma variação negativa, principalmente no 1º e 2º anos de escolaridade com uma redução significativa do número de rapazes com excesso de peso.

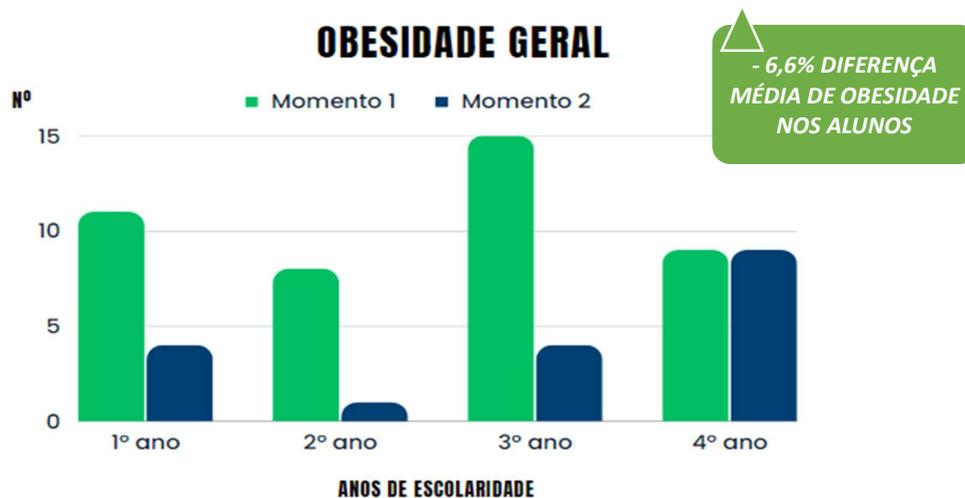


Raparigas com excesso de peso por ano de escolaridade

Comparando os momentos avaliativos, constata-se que apenas no 3º ano de escolaridade houve um aumento do número de raparigas com excesso de peso. Já nos outros anos de escolaridade, com especial relevância para o 2º ano de escolaridade houve uma diminuição do número de raparigas com excesso de peso, verificando-se uma taxa de variação geral negativa na ordem dos 2,4%.

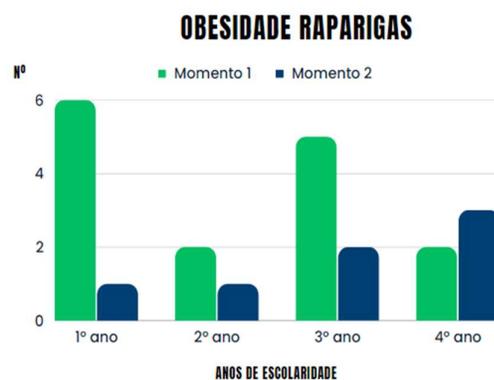
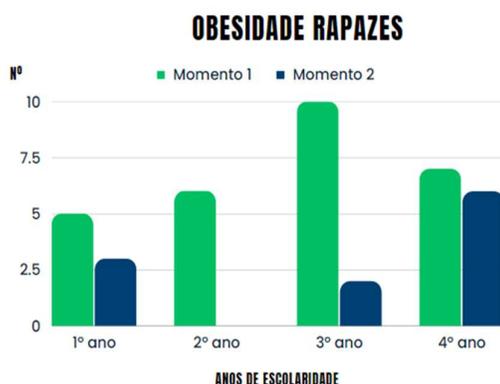
OBESIDADE

Comparando os momentos avaliativos e tendo em linha de conta os valores de obesidade, verificou-se uma diferença negativa de 6,6% com o maior contributo das taxas de variação a serem fornecidas pelos alunos do 1º, 2º e 3º anos de escolaridade.



Rapazes com obesidade por ano de escolaridade

No 2º momento avaliativo verificada uma diferença negativa de 4,5% na obesidade dos alunos. Esta diferença média foi maior nos 2º e 3º anos de escolaridade. A amostra permite verificar que houve um decréscimo acentuado de rapazes obesos entre os momentos avaliados (de 28 para 11).

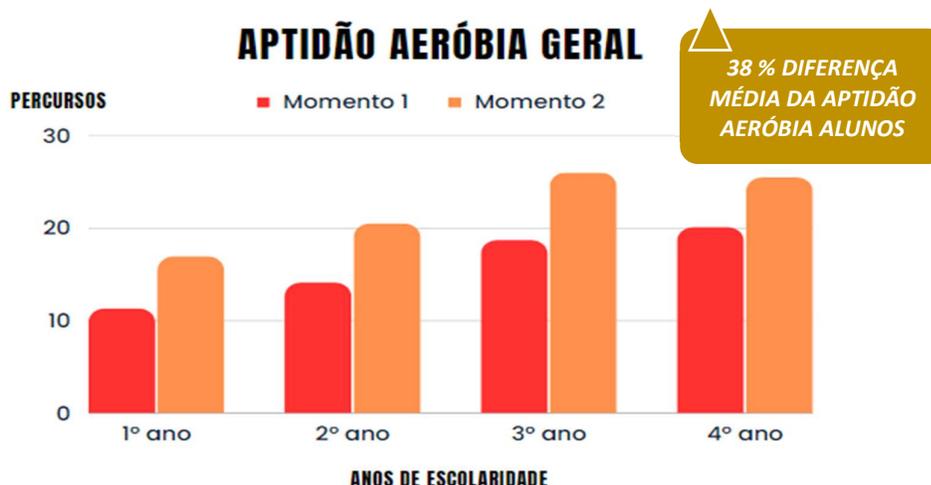


Raparigas com obesidade por ano de escolaridade

No segundo momento avaliativo (maio de 2023) observou-se que as raparigas tinham 3,9% a menos de taxa de obesidade, comparativamente ao primeiro momento avaliativo. Esta variação tem mais expressão nos 1º e 3º anos de escolaridade. Em sentido oposto, no 4º ano de escolaridade houve um aumento de raparigas com obesidade.

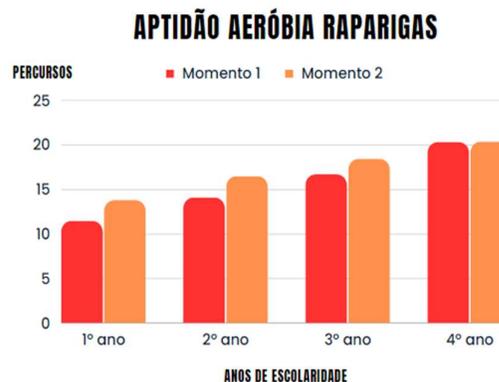
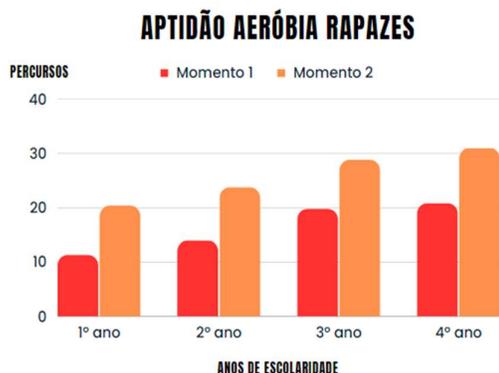
APTIDÃO AERÓBIA

Comparativamente ao primeiro momento, no segundo momento foi observado um aumento de 38% no desempenho do teste de vaivém dos alunos de ambos os géneros. Estas diferenças são mais acentuadas nos 1º e 2º anos de escolaridade com as diferenças situadas na ordem dos 47%.



Valores médios do teste vaivém dos rapazes por anos de escolaridade

Comparando os momentos avaliativos, constatou-se uma variação positiva de 58%, ao longo dos 4 anos de escolaridade. Nos primeiros anos de escolaridade (1º e 2º anos) observa-se uma melhoria acentuada do desempenho médio no teste de vaivém (variações positivas que chegam aos 80% no 1º ano de escolaridade).



Valores médios do teste vaivém das raparigas por anos de escolaridade

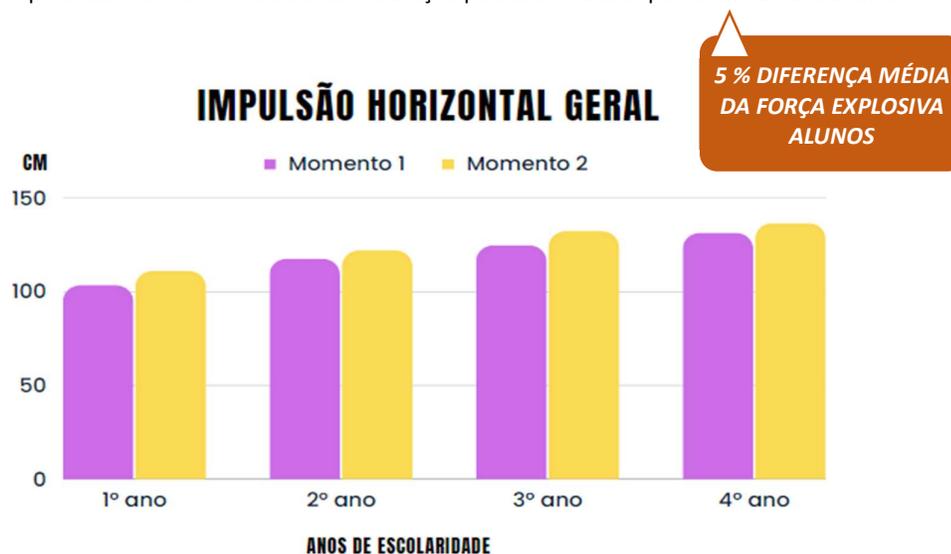
Observando os momentos avaliativos, verifica-se uma diferença positiva de 10% no desempenho médio do teste de vaivém das raparigas. A diferença é mais pronunciada no 1º (taxa de variação positiva de 20%) e 2º anos (taxa de variação positiva de 17%) enquanto no 4º ano de escolaridade verifica-se que o número médio de percursos se manteve praticamente estável (20,3 percursos no 1º momento e 20,4 percursos no 2º momento).

COMPETÊNCIA MOTORA

FORÇA EXPLOSIVA

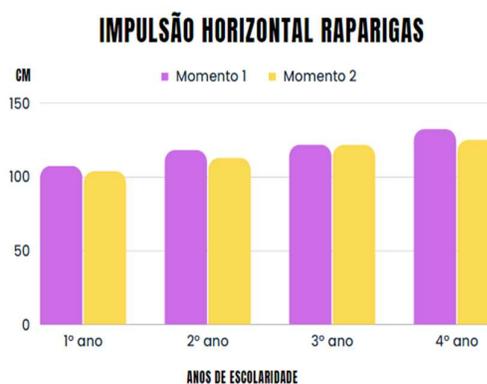
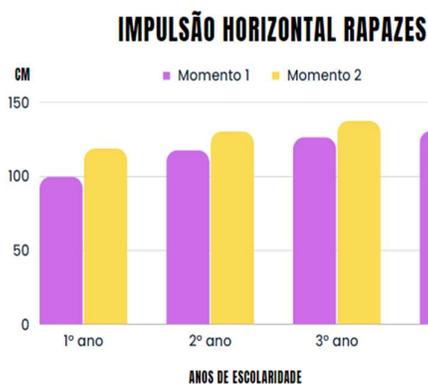
Valores médios do teste de impulsão horizontal dos rapazes e raparigas por anos de escolaridade

Comparativamente ao primeiro momento avaliativo, no segundo momento avaliativo foi observada uma diferença positiva de 5% no desempenho médio do teste de impulsão horizontal. Este foi claramente o teste de competência motora com uma menor variação positiva no desempenho médio dos alunos.



Valores médios do teste de impulsão horizontal dos rapazes por anos de escolaridade

Analisando os momentos avaliativos (dezembro de 2022 e maio de 2023), constata-se uma variação positiva de 12%, nos valores de força superior, sendo o 1º ano de escolaridade, aquele que mais contribui com uma diferença média de 19%.



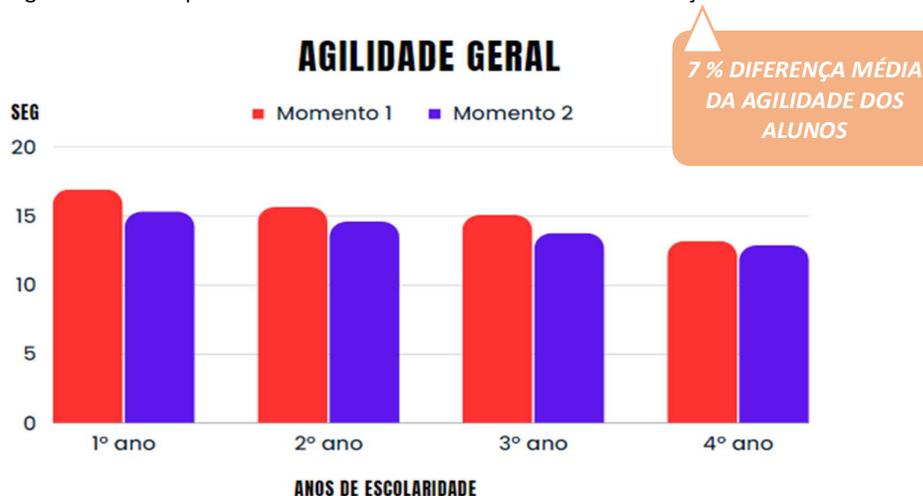
Valores médios do teste de impulsão horizontal das raparigas por anos de escolaridade

Observando os momentos avaliativos, verifica-se uma diferença negativa de 3% no desempenho médio do teste de impulsão horizontal. A diferença é mais pronunciada quando se analisa o 2º e 4º anos de escolaridade (diferenças negativas de 5% e 6% respetivamente).

AGILIDADE

Valores médios do teste 4x10 m dos rapazes e raparigas por anos de escolaridade

Comparativamente com o primeiro momento avaliativo, no segundo momento avaliativo foi observado um acréscimo de 7% nos desempenhos médios no teste de agilidade 4x10 m. As diferenças mais acentuadas registam-se nos 3 primeiros anos de escolaridade com taxas de variação entre os 7% e os 10%.



Valores médios do teste 4x10 m dos rapazes por anos de escolaridade

Comparando os momentos avaliativos, constata-se o acréscimo de 10% no desempenho médio do teste de agilidade 4x10m.



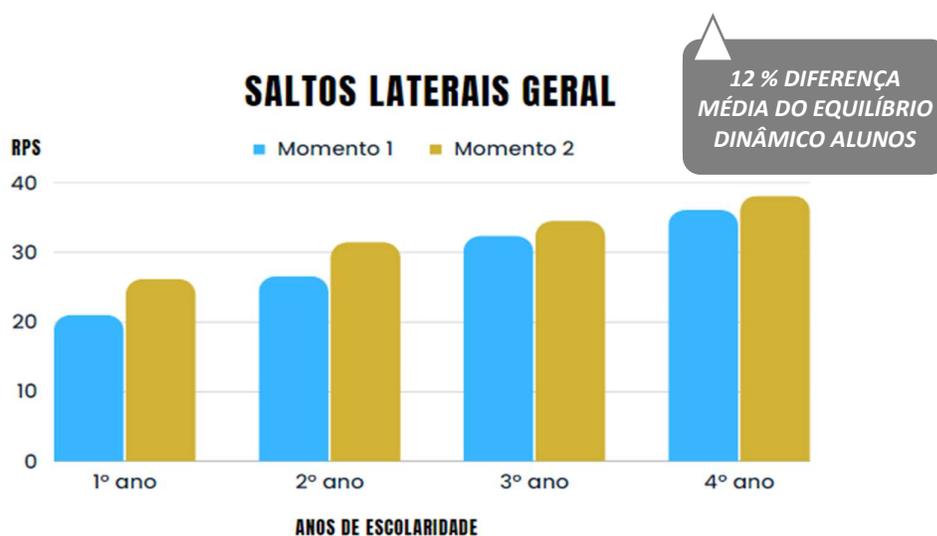
Valores médios do teste 4x10 m das raparigas por anos de escolaridade

No segundo momento avaliativo, observou-se um acréscimo de 3% de desempenhos médios no teste de agilidade 4x10 m das raparigas ao longo dos anos de escolaridade.

EQUILÍBRIO DINÂMICO

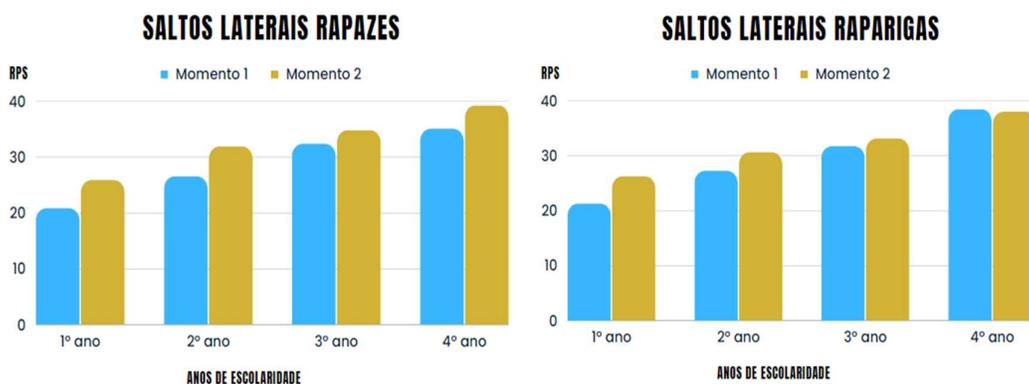
Valores médios do teste de saltos laterais dos rapazes e raparigas por anos de escolaridade

Comparativamente com o primeiro momento avaliativo, no segundo momento observou-se uma variação positiva de 12% nos desempenhos dos alunos no teste de saltos laterais. O maior contributo advém das prestações dos alunos do 1º ano de escolaridade com uma taxa de variação positiva de 25%.



Valores médios do teste 4x10 m dos rapazes por anos de escolaridade

Comparando os momentos avaliativos (dezembro de 2022 e maio de 2023), constata-se uma variação positiva de 10% dos desempenhos médios no teste de agilidade 4x10 m.



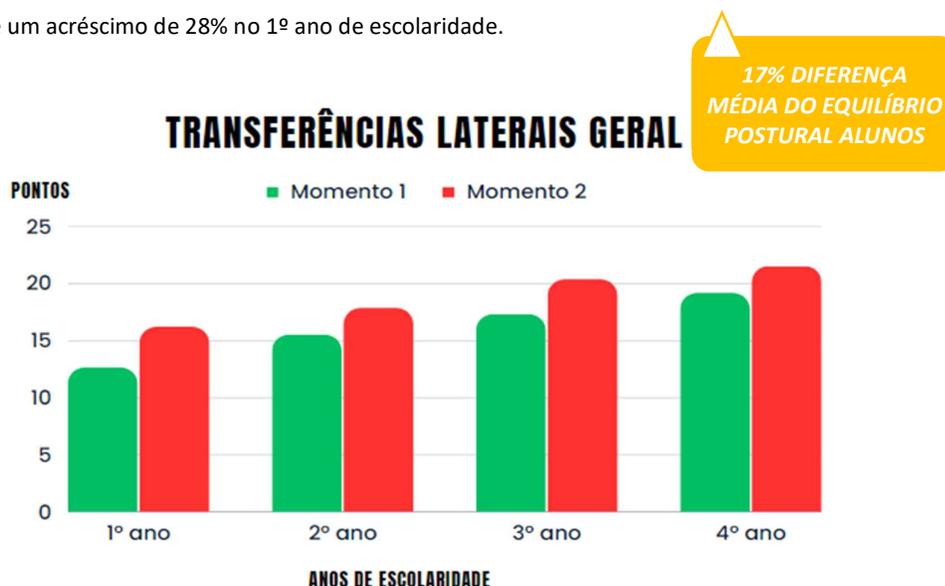
Valores médios do teste 4x10 m das raparigas por anos de escolaridade

No segundo momento avaliativo, as raparigas tiveram um acréscimo de 8% nos desempenhos médios no teste de equilíbrio dinâmico. Analisando o 1º ano de escolaridade, verifica-se uma variação positiva de 23%.

EQUILÍBRIO POSTURAL NUMA SITUAÇÃO DINÂMICA

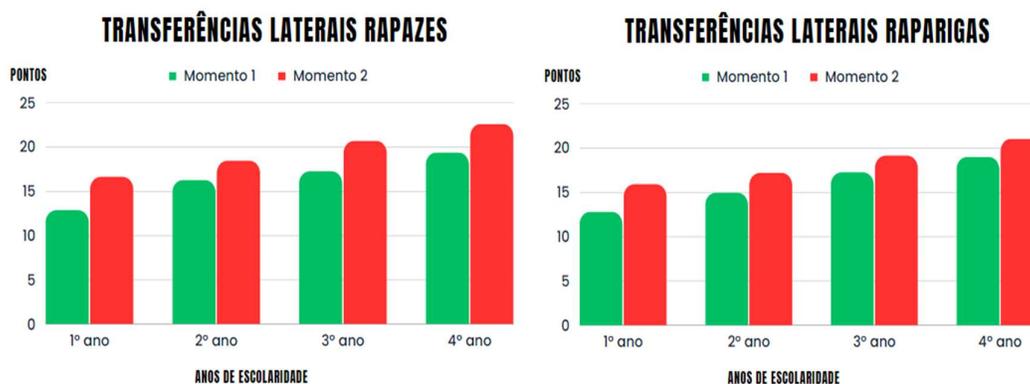
Valores médios do teste de transferências laterais dos rapazes e raparigas por anos de escolaridade

Comparativamente com o primeiro momento avaliativo, no segundo momento avaliativo observou-se uma variação positiva de 17%, nos desempenhos médios dos alunos no teste de transferências laterais. Salienta-se um acréscimo de 28% no 1º ano de escolaridade.



Valores médios do teste de transferências laterais dos rapazes por anos de escolaridade

Comparando os momentos avaliativos (dezembro de 2022 e maio de 2023), constata-se uma diferença positiva de 19%, no desempenho médio dos rapazes no teste de transferência laterais.

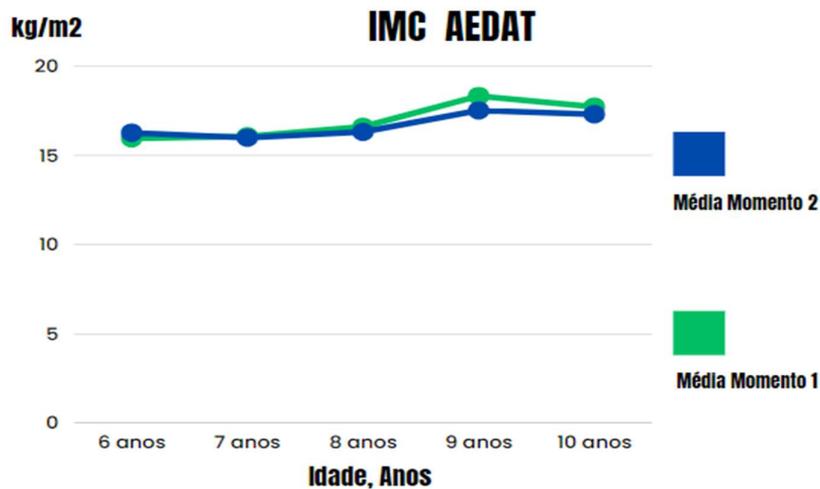


Valores médios do teste de transferências laterais das raparigas por anos de escolaridade

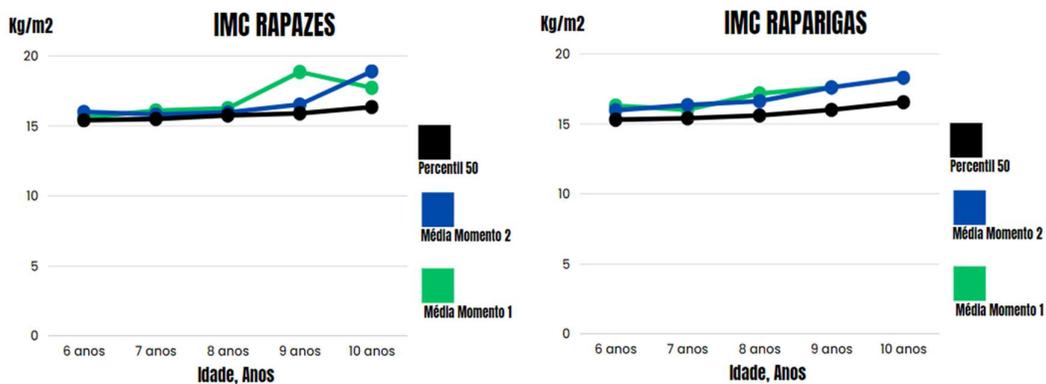
No segundo momento avaliativo, observou-se que as alunas tiveram uma variação positiva de 15% no desempenho do teste que avalia o equilíbrio postural em situação dinâmica.

4. EXPRESSÃO DIFERENCIAL DA BATERIA DE TESTES PREFITESCOLA NOS 2 MOMENTOS DE AVALIAÇÃO ÍNDICE DE MASSA CORPORAL (IMC)

Expressão diferencial do IMC ao longo da idade escolar



Através da observação do gráfico verificamos que ambas as curvas apresentam uma tendência semelhante em todas as faixas etárias. Não obstante, a curva evolutiva do momento 2 é inferior ao momento 1 em todas as faixas etárias à exceção dos 6 anos de idade.

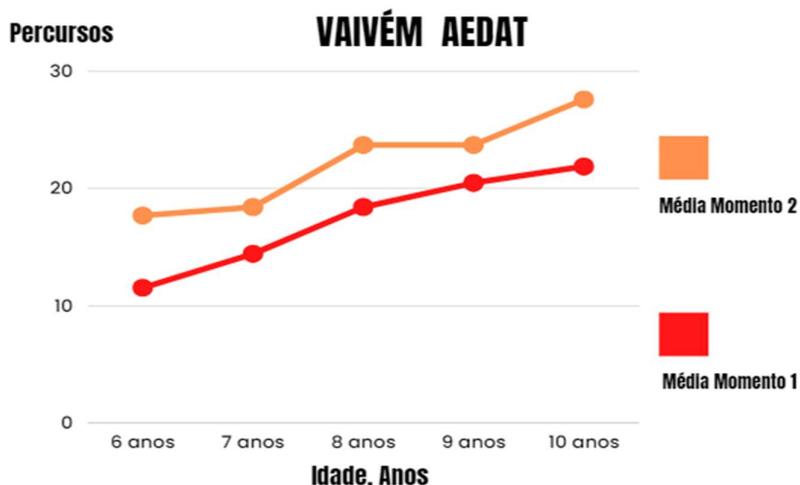


Relativamente à expressão diferencial do IMC rapazes, constata-se que ambos os momentos apresentam valores acima do P50 em todas as faixas etárias. Entre os 6 e os 8 anos de idade, as 3 curvas apresentam uma tendência bastante semelhante. Aos 9 anos de idade é o momento 1 que apresenta um valor de IMC superior ao momento 2. Já aos 10 de idade é o momento 2 que apresenta um valor superior comparativamente ao momento 1.

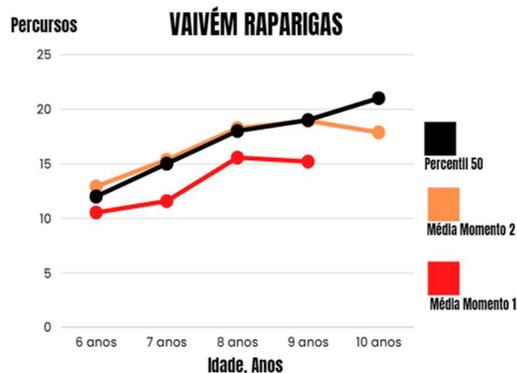
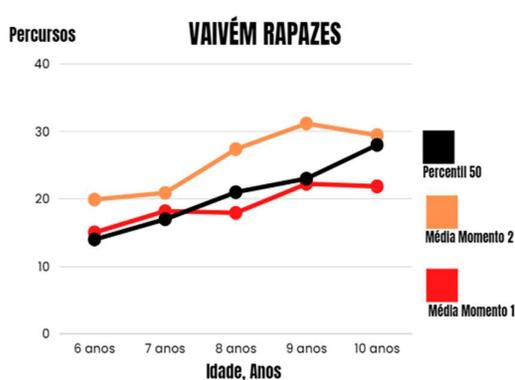
No que concerne à expressão diferencial do IMC raparigas verificamos que ambas as curvas evolutivas dos momentos 1 e 2 apresentam em todas as faixas etárias, valores superiores ao P50. Constata-se ainda que é apenas aos 7 anos de idade que o valor de IMC do momento 2 é superior ao momento 1, enquanto nas outras faixas etárias, os valores do momento 1 são sempre superiores.

APTIDÃO AERÓBIA

Expressão diferencial do vaivém ao longo da idade escolar



Através da análise da expressão diferencial do teste de vaivém, verificamos que a curva evolutiva do momento 2 é sempre superior à curva evolutiva do momento 1. Não obstante, enquanto a curva evolutiva do momento 1 é sempre ascendente, a curva evolutiva do momento 2 assume-se como horizontal entre os 8 e os 9 anos, uma vez que os desempenhos médios alcançados pelos alunos destas duas faixas etárias são semelhantes (23 percursos).

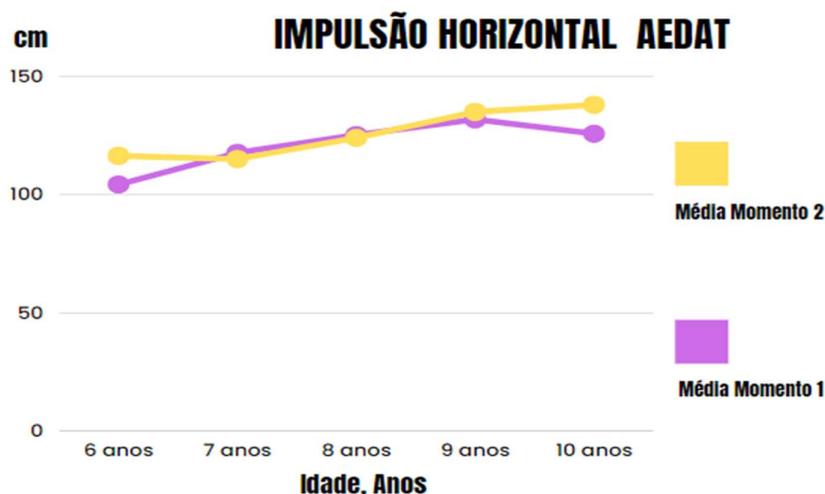


No que concerne à expressão diferencial do vaivém rapazes, observa-se que a curva evolutiva do momento 1 apenas se encontra acima do P50 nas idades dos 6 e 7 anos e nos restantes anos encontra-se abaixo da curva evolutiva do P50 do vaivém rapazes. A curva evolutiva do momento 2 encontra-se sempre acima do P50 com uma tendência ascendente entre os 6 e os 9 anos e depois assume uma tendência decrescente entre os 9 e os 100 anos.

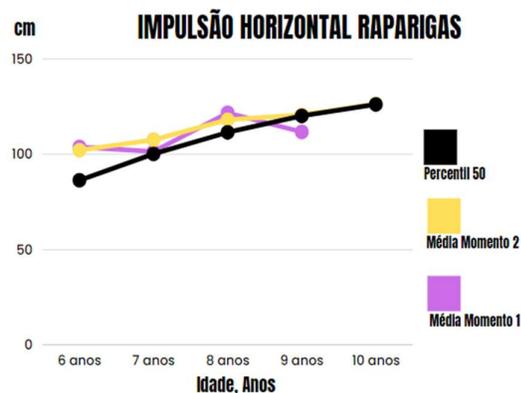
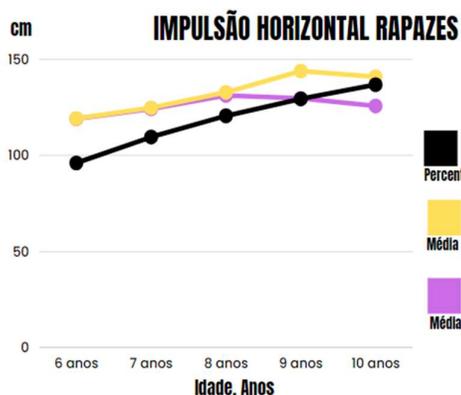
Relativamente à expressão diferencial do vaivém raparigas, constata-se uma prestação inferior aos rapazes uma vez que apenas aos 6 anos da curva evolutiva do momento 2 observamos um desempenho médio superior ao P50. A curva evolutiva do momento 2 apresenta uma tendência evolutiva muito semelhante à curva evolutiva do P50 entre os 7 e os 9 anos de idade. Já a curva evolutiva do momento 1 encontra-se sempre abaixo do P50.

COMPETÊNCIA MOTORA – IMPULSÃO HORIZONTAL

Expressão diferencial da impulsão horizontal ao longo da idade escolar



Através da observação do gráfico verificamos que a curva evolutiva do momento 2 é superior ao momento 1 apenas aos 6 e aos 10 anos. Entre os 7 e os 9 anos de idade ambas as curvas assumem valores muito próximos com uma ligeira supremacia do momento 1 aos 7 e 8 anos de idade. Observa-se ainda que a curva evolutiva do momento 1 apresenta uma tendência descendente entre os 9 e os 10 anos de idade e a curva do momento 2 no mesmo intervalo etário continua a apresentar uma tendência ascendente.

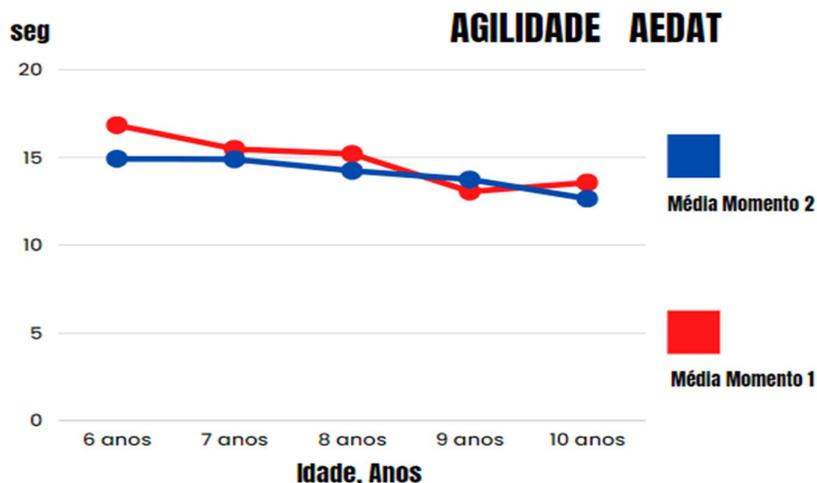


Relativamente à expressão diferencial da impulsão horizontal rapazes, constata-se que entre os 6 e os 9 anos de idade ambas as curvas evolutivas dos momentos 1 e 2 apresentam valores superiores ao P50. Verifica-se ainda que a curva evolutiva do momento 1 a partir dos 8 anos de idade começa a apresentar uma tendência descendente chegando mesmo aos 10 anos de idade a ter um valor médio inferior ao P50. Já a curva evolutiva do momento 2 que apresenta uma tendência ascendente entre os 6 os 9 anos, assume uma tendência descendente entre os 9 e os 10 anos de idade, chegando a ter um valor muito semelhante ao P50 aos 10 anos de idade.

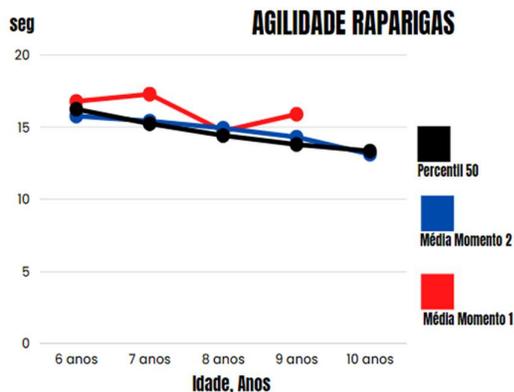
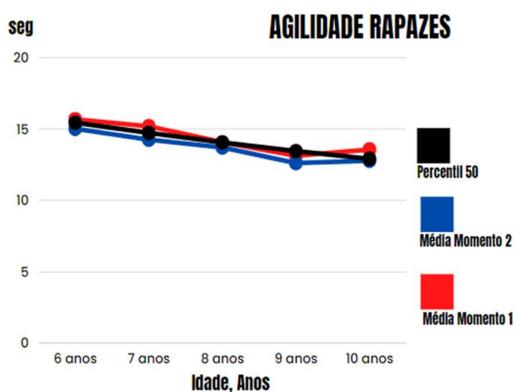
No que concerne à expressão diferencial da impulsão horizontal raparigas verificamos que a curva evolutiva do momento 1 apresenta o seu valor mais baixo aos 7 anos de idade, mas acima do P50 e um valor abaixo do P50 aos 9 anos de idade. A curva evolutiva do momento 2 apresenta valores superiores ao P50.

COMPETÊNCIA MOTORA – AGILIDADE

Expressão diferencial da agilidade 4x10 m ao longo da idade escolar



Através da análise da expressão diferencial do teste de agilidade 4x10 m, verificamos que a curva evolutiva do momento 2, apresenta resultados superiores comparativamente ao momento 1 em todas as faixas etárias, à exceção dos 9 anos de idade em que a média do momento 1 é superior. A curva evolutiva do momento 2 apresenta sempre uma tendência descendente (com resultados sequencialmente melhores) enquanto a curva evolutiva do momento 1 apresenta uma tendência descendente até aos 9 anos de idade a que se segue uma tendência ascendente com resultados inferiores na faixa etária dos 10 anos comparativamente à faixa etária dos 9 anos de idade.

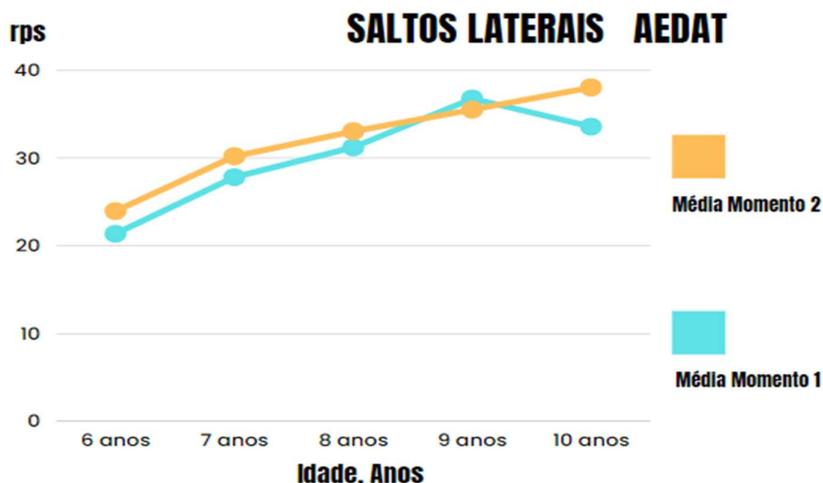


No que concerne à expressão diferencial da agilidade rapazes, observa-se que as curvas evolutivas dos momentos 1 e 2 apresentam um padrão semelhante à curva percentílica 50. No entanto observa-se também que, mesmo com ligeiras diferenças a curva evolutiva do momento 2 apresentou resultados melhores do que o P50.

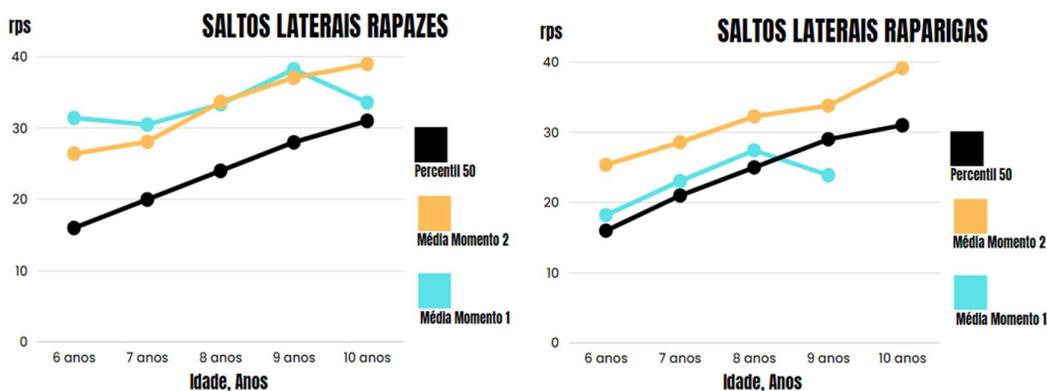
Relativamente à expressão diferencial da agilidade raparigas, constata-se que ambos os momentos no intervalo etário 7-9 anos de idade apresentam resultados acima do P50 (resultados piores). Aliás a curva evolutiva do momento 1 apresenta sempre resultados piores comparativamente ao P50 enquanto a curva evolutiva do momento 2 apresenta resultados melhores aos 6 e aos 10 anos de idade.

COMPETÊNCIA MOTORA – EQUILÍBRIO DINÂMICO

Expressão diferencial dos saltos laterais ao longo da idade escolar



Através da observação do gráfico verificamos que a curva evolutiva do momento 2 é sempre superior ao momento 1, excetuando a faixa etária dos 9 anos de idade. É precisamente nesta idade (9 anos) que ambas as curvas assumem um valor muito próximo com uma ligeira supremacia do momento 1 (variação de 1 ponto). Observa-se ainda, que enquanto a curva evolutiva do momento 2 apresenta sempre uma tendência ascendente, a curva evolutiva do momento 1 apresenta uma inversão da sua tendência ascendente que ocorre entre os 6 e os 9 anos de idade, precisamente entre os 9 e os 10 anos de idade em que apresenta uma tendência decrescente.

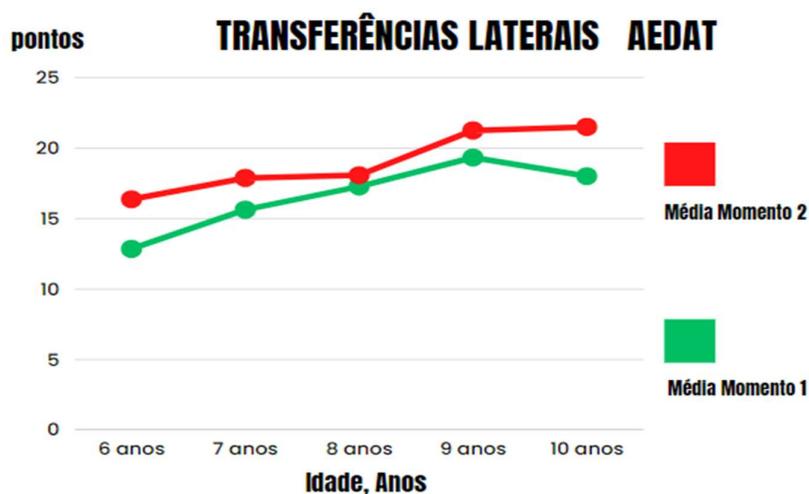


Relativamente à expressão diferencial dos saltos laterais rapazes, constata-se que em todas as faixas etárias, ambos os momentos 1 e 2 apresentam sempre resultados superiores ao P50. A curva evolutiva do momento 1 rapazes apresenta uma tendência decrescente entre os 9 e os 10 anos de idade aproximando-se bastante dos resultados do P50.

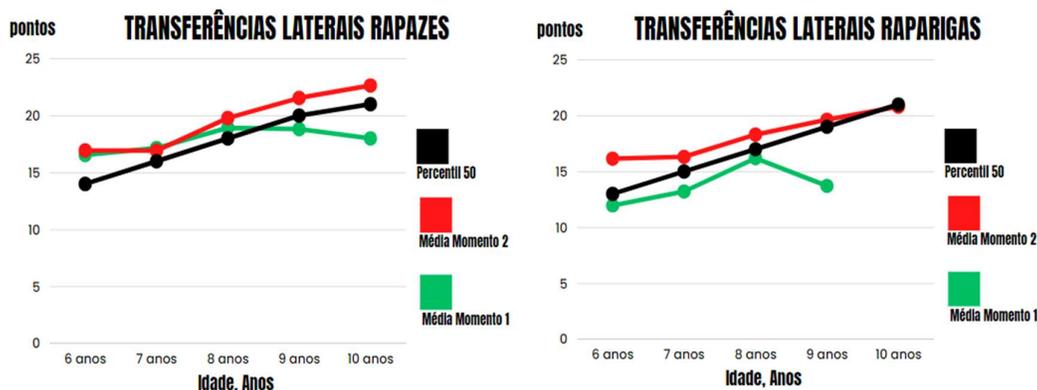
No que concerne à expressão diferencial dos saltos laterais raparigas verificamos que ambos os momentos entre os 6 e os 8 anos de idade apresentam resultados superiores ao P50. No entanto enquanto a curva evolutiva do momento 2 continua a apresentar uma tendência crescente entre os 8 e os 10 anos de idade e sempre superior ao P50, a curva evolutiva do momento 1 tem um decréscimo entre os 8 e os 9 anos de idade chegando a apresentar um resultado abaixo do P50.

COMPETÊNCIA MOTORA – EQUILÍBRIO POSTURAL EM SITUAÇÃO DINÂMICA

Expressão diferencial das transferências laterais ao longo da idade escolar



Através da análise da expressão diferencial do teste de transferências laterais, verificamos que a curva evolutiva do momento 2, apresenta sempre resultados superiores comparativamente ao momento 1 em todas as faixas etárias, sendo que aos 8 anos de idade essa diferença é menor mas ainda assim com vantagem para o momento 2. A curva evolutiva do momento 2 apresenta sempre uma tendência descendente (com resultados sequencialmente melhores) enquanto a curva evolutiva do momento 1 apresenta uma tendência descendente até aos 9 anos de idade a que se segue uma tendência ascendente com resultados inferiores na faixa etária dos 10 anos comparativamente à faixa etária dos 9 anos de idade.



No que concerne à expressão diferencial das transferências laterais rapazes, observa-se que apenas a curva evolutiva do momento 2 é sempre superior ao P50 enquanto a curva evolutiva do momento 1 apenas é superior ao P50 entre o intervalo etário 6-8 anos passando a ter uma tendência decrescente que lhe confere resultados abaixo do P50 nas faixas etárias dos 9 e 10 anos de idade.

Relativamente à expressão diferencial das transferências laterais raparigas, constata-se que a curva evolutiva do momento 1 apresenta sempre resultados abaixo do P50 enquanto a curva evolutiva do momento 2 apresenta resultados superiores ao P50 entre os 6 e os 9 anos de idade. Aos 10 anos de idade, a curva evolutiva do momento 2 apresenta um valor muito próximo do P50, mas ligeiramente abaixo.

5. QUADROS SÍNTESE (Resultados Globais)

RESULTADOS GLOBAIS DOS TESTES PRÉFITESCOLA NO AGRUPAMENTO							
AE ATaipa	Nº alunos	390	Masculino	223	Feminino	167	EB 1º Ciclo
TESTES	Peso kg	Altura m	Vaivém Perc.	Agil. 4x10 seg.	Imp. Horiz. cm	Trf. Lat pontos	Saltos Lat. rps
Média Global	30,63	1,35	21,8	14,2	124,5	18,8	32,0
Nº alunos avaliados	382	382	382	382	382	382	382
	97,9	97,9	97,9	97,9	97,9	97,9	97,9
Percentil	P <10		53	36	11	10	6
			13,9%	9,4%	2,9%	2,6%	1,6%
	P (10-25)		42	49	30	35	8
			11,0%	12,8%	7,9%	9,2%	2,1%
	P (25-50)		77	61	77	64	25
			20,2%	16,0%	20,2%	16,8%	6,5%
P (50-75)		79	89	88	125	68	
		20,7%	23,3%	23,0%	32,7%	17,8%	
P (75-90)		68	73	85	66	83	
		17,8%	19,1%	22,3%	17,3%	21,7%	
P >90		63	74	91	82	192	
		16,5%	19,4%	23,8%	21,5%	50,3	
IMC		Capacidades motoras a desenvolver nas Escolas EB 1º Ciclo					
Magreza	59	15,4%	Aptidão aeróbia Equilíbrio postural em situação dinâmica Agilidade				
Normal	263	68,8%					
Excesso Peso	42	11,0%					
Obesidade	18	4,7%					

COMPARAÇÃO DOS VALORES DO AGRUPAMENTO ENTRE OS MOMENTOS DE AVALIAÇÃO E A MÉDIA NACIONAL								
Testes	AE D. ANTÓNIO TAIPA, 1º momento		Comparação AEDAT 1º/ 2º momentos	AE D. ANTÓNIO TAIPA, 2º momento		Comparação AEDAT 2M/Média Nacional	MÉDIA NACIONAL	
	ZS (%)	PM (%)		ZS (%)	PM (%)		ZS (%)	PM (%)
CC	68%	32%	↑ (+1 p.p.)	69%	31%	↑ (+2 p.p.)	67%	71%
	>P50	<P50		>P50	<P50		>P50	<P50
Vaivém	29%	71%	↑ (+26 p.p.)	55%	45%	↑ (+1 p.p.)	54%	46%
Imp. Hor.	67%	33%	↑ (+2 p.p.)	69%	31%	↑ (+16 p.p.)	53%	47%
Agilidade	40%	60%	↑ (+22 p.p.)	62%	38%	↑ (+10 p.p.)	52%	48%
Saltos Lat.	78%	22%	↑ (+12 p.p.)	90%	10%	↑ (+9 p.p.)	81%	19%
Transf. Lat.	39%	61%	↑ (+32 p.p.)	71%	29%	↓ (-3 p.p.)	74%	26%

RETRATO GLOBAL DA APTIDÃO FÍSICA DOS ALUNOS DO 1º CICLO DO AED. ANTÓNIO TAIPA, FREAMUNDE
- Foram avaliados 382 alunos pertencentes às escolas do 1º ciclo do Agrupamento sendo 228 da EB Freamunde, 79 da EB Figueiró e 75 da EB Raimonda.
- Cerca de 1/3 dos nossos alunos apresenta-se fora da categoria nutricional “normal”, sendo que 15% estão na categoria “magreza”, 11% na categoria “excesso de peso” e 5% na categoria “obesidade”. Houve uma melhoria de todas as categorias nutricionais comparativamente ao 1º momento e à média nacional, à exceção da magreza que subiu substancialmente. O teste de vaivém foi o 2º teste com um maior incremento entre momentos (aumento de 26 p.p.). Os resultados do teste de vaivém estão em linha com a média nacional. O teste de impulsão horizontal apresentou uma melhoria de 2 p.p. entre momentos e uma melhoria de 16 p.p. acima da média nacional. O teste de agilidade foi o 3º teste com um maior incremento entre momentos (melhoria de 22 p.p.). Este teste encontra-se 10 p.p. acima da média nacional. O teste de saltos laterais é claramente o melhor teste com melhorias de 12 p.p. face ao 1º momento e melhorias de 9 p.p. face à média nacional. O teste de transferências laterais foi o teste com um maior incremento entre momentos (aumentos de 32 p.p.) Não obstante, estes resultados estão 3 p.p. abaixo da média nacional.
- Em termos globais, os alunos da nossa escola apresentam-se acima do P50 nos testes realizados sendo que esta expressão é superior nos testes de saltos laterais, transferências laterais e impulsão horizontal. Ainda assim esta expressão no caso dos testes das transferências laterais é inferior quando comparada com a média nacional.

RANKING DOS TESTES DO PRÉFITESCOLA			
Melhores testes da Escola	Salto Laterais	Piores testes da Escola	Vaivém
	Transferências laterais		Agilidade 4x10 m
	Impulsão horizontal		Composição corporal

Pereira, Rui (2023): "Relatório final do projeto PRÉFITescola no ano letivo 2022/23 no AE D. António Taipa, Freamunde"