



# Projeto FITescola (1º ciclo) - 23/24

RELATÓRIO  
INTERMÉDIO

**PRÉ**  
**FITESCOLA**®



COORDENADOR DO FITESCOLA RUI PEREIRA, FEVEREIRO DE 2024

**COMO LER OS QUADROS POR ANO DE ESCOLARIDADE:**

**Nº alunos:** Esta secção representa o número de alunos por turma e por sexo

**Escola e Turma:** Esta secção indica qual escola do 1º ciclo que está a ser apresentada bem como a sua turma

ESCOLA	Nº alunos	24	Sexo Masculino	14	Sexo Feminino	10	TURMA	
Figueiró							1ºZ	
TESTES	Peso kg	Altura m	Vaivém Perc.	Agil. 4x10 seg.	Imp. Horiz. cm	Transf. Lat rps	Saltos Lat. pontos	
<b>Média Global</b>	<b>25,5</b>	<b>1,25</b>	<b>12,9</b>	<b>16,4</b>	<b>107,2</b>	<b>14,2</b>	<b>23,3</b>	
<b>Nº alunos avaliados</b>	23	23	23	23	23	23	23	
	96%	96%	96%	96%	96%	96%	96%	
<b>Percentil</b>	<b>P &lt;10</b>	1 4%	0 0%	1 4%	4 17%	0 0%	3 13%	0 0%
	<b>P (10-25)</b>	1 4%	1 4%	3 13%	4 17%	3 13%	0 0%	1 4%
	<b>P (25-50)</b>	3 13%	0 0%	10 44%	4 17%	3 13%	7 30%	3 13%
		5 22%	5 22%	8 35%	6 26%	5 22%	8 35%	5 22%
	<b>P (75-90)</b>	6 26%	2 9%	1 4%	1 4%	7 30%	2 9%	4 17%
		7 30%	15 65%	0 0%	4 17%	5 22%	3 13%	10 44%
	<b>IMC</b>			<b>Capacidades motoras a desenvolver na turma</b>				
Magreza	1	4%	<b>Aptidão aeróbia Agilidade</b>					
Normal	15	65%						
Excesso Peso	5	22%						
Obesidade	2	9%						

**Média Global:** A média dos resultados dos alunos da turma por teste tendo em conta a unidade de medida indicada em cima (Ex: perc – nº de percursos efetuados, etc.)

**Nº de alunos avaliados:** Indica quantos alunos realizaram o teste bem como a percentagem de realização do teste.

**Percentil:** Nº de alunos que atingiram o percentil indicado bem como a respetiva percentagem.  
Ex: P<10 (1; 4%) – Quer dizer que 1 aluno na turma se encontra abaixo do percentil 10 o que representa 4% de alunos neste percentil.

<P10	P10-P25	P25-P50	P50-P75	P75-P90	>P90
Cada cor está associada com um percentil como identificado em cima. Quando um campo está assinalado com uma cor, quer dizer que é nesse percentil que se encontra o maior n.º de alunos da turma.					

**IMC:** Nesta secção são indicadas as 4 categorias nutricionais relacionadas com o Índice de Massa Corporal e são indicados o nº de alunos bem como a respetiva percentagem que pertencem a cada categoria.

**Capacidades motoras a desenvolver na turma:** Tendo em conta os resultados alcançados pela turma indica-se quais as componentes da aptidão física que devem ser trabalhadas/reforçadas nos próximos períodos

## 1. DESCRITIVO POR ANO DE ESCOLARIDADE E TURMA

1º ano de escolaridade

ESCOLA		Nº alunos	13		Sexo		3	TURMA	
Figueiró			Masculino		Feminino			1ªA	
TESTES		Peso kg	Altura m	Vaivém Perc.	Agil. 4x10 seg.	Imp. Horiz. cm	Transf. Lat rps	Saltos Lat. pontos	
Média Global		24,3	1,18	14,8	17,1	106,2	13,7	17,6	
Nº alunos avaliados		12	12	12	12	12	12	12	
		92%	92%	92%	92%	92%	92%	92%	
Percentil	P <10	0	1	0	5	1	3	0	
		0%	8%	0%	42%	8%	25%	0%	
	P (10-25)	0	1	2	2	0	1	0	
		0%	8%	17%	17%	0%	8%	0%	
	P (25-50)	2	5	6	3	2	2	8	
		17%	42%	50%	25%	17%	17%	67%	
	P (50-75)	2	3	2	1	4	5	3	
	17%	25%	17%	8%	33%	42%	25%		
P (75-90)	4	2	2	1	2	0	0		
	33%	17%	17%	8%	17%	0%	0%		
P >90	4	0	0	0	3	1	1		
	33%	0%	0%	0%	25%	8%	8%		
IMC			Capacidades motoras a desenvolver na turma						
Magreza	0	0%	Agilidade Aptidão aeróbia Equilíbrio dinâmico Equilíbrio postural em situação dinâmica						
Normal	4	33%							
Excesso Peso	8	67%							
Obesidade	0	0%							

ESCOLA		Nº alunos	20		Sexo		12	TURMA	
Freamunde			Masculino		Feminino			1ªA	
TESTES		Peso kg	Altura m	Vaivém Perc.	Agil. 4x10 seg.	Imp. Horiz. cm	Transf. Lat rps	Saltos Lat. pontos	
Média Global		26,2	1,22	15,9	16,9	103,0	14,8	22,5	
Nº alunos avaliados		17	19	18	19	19	17	15	
		85%	95%	90%	95%	95%	85%	75%	
Percentil	P <10	0	1	0	5	0	0	0	
		0%	5%	0%	26%	0%	0%	0%	
	P (10-25)	1	0	4	5	2	1	0	
		6%	0%	22%	26%	11%	6%	0%	
	P (25-50)	1	3	7	5	4	9	3	
		6%	16%	39%	26%	21%	53%	20%	
	P (50-75)	6	6	4	4	7	4	5	
	35%	32%	22%	21%	37%	24%	33%		
P (75-90)	2	4	0	0	3	2	1		
	12%	21%	0%	0%	16%	12%	7%		
P >90	7	5	3	0	3	1	6		
	41%	26%	17%	0%	16%	6%	40%		
IMC			Capacidades motoras a desenvolver na turma						
Magreza	0	0%	Agilidade, Aptidão aeróbia Equilíbrio postural em situação dinâmica						
Normal	11	55%							
Excesso Peso	4	20%							
Obesidade	5	25%							

ESCOLA	Nº alunos	18	Sexo Masculino	11	Sexo Feminino	7	TURMA
Raimonda							1ªA
TESTES	Peso kg	Altura m	Vaivém Perc.	Agil. 4x10 seg.	Imp. Horiz. cm	Transf. Lat rps	Saltos Lat. pontos
Média Global	25,7	1,23	21,5	15,8	104,3	14,4	17,0
Nº alunos avaliados	18	18	17	18	18	18	18
	100%	100%	94%	100%	100%	100%	100%
Percentil	P <10	1	0	0	4	0	0
		6%	0%	0%	22%	0%	0%
	P (10-25)	1	0	0	2	2	1
		6%	0%	0%	11%	11%	6%
	P (25-50)	1	4	1	3	3	8
		6%	22%	6%	17%	17%	44%
P (50-75)	6	5	11	3	6	4	
	33%	28%	65%	17%	33%	22%	
P (75-90)	3	3	2	2	5	3	
	17%	17%	12%	11%	28%	17%	
P >90	6	6	3	4	2	1	
	33%	33%	18%	22%	11%	6%	
IMC			Capacidades motoras a desenvolver na turma				
Magreza	1	6%	Equilíbrio dinâmico Equilíbrio postural em situação dinâmica Agilidade				
Normal	11	61%					
Excesso Peso	4	22%					
Obesidade	2	11%					

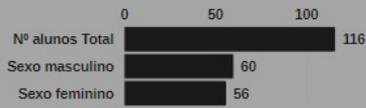
ESCOLA	Nº alunos	24	Sexo Masculino	11	Sexo Feminino	13	TURMA
Freamunde							1ªB
TESTES	Peso kg	Altura m	Vaivém Perc.	Agil. 4x10 seg.	Imp. Horiz. cm	Transf. Lat rps	Saltos Lat. pontos
Média Global	24,0	1,20	12,9	15,8	93,0	11,9	16,0
Nº alunos avaliados	24	24	24	24	24	24	24
	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%
Percentil	P <10	2	1	0	2	1	1
		8%	4%	0%	8%	4%	4%
	P (10-25)	1	1	3	2	5	4
		4%	4%	13%	8%	21%	17%
	P (25-50)	2	2	11	8	7	14
		8%	8%	46%	33%	29%	58%
P (50-75)	6	5	10	4	6	5	
	25%	21%	42%	17%	25%	21%	
P (75-90)	5	11	0	5	3	0	
	21%	46%	0%	21%	13%	0%	
P >90	8	4	0	3	2	0	
	33%	17%	0%	13%	8%	0%	
IMC			Capacidades motoras a desenvolver na turma				
Magreza	0	0%	Equilíbrio postural em situação dinâmica Equilíbrio dinâmico Aptidão aeróbia Força explosiva				
Normal	16	67%					
Excesso Peso	6	25%					
Obesidade	2	8%					

ESCOLA	Nº alunos	17	Sexo Masculino	9	Sexo Feminino	8	TURMA
Raimonda							1ºB
TESTES	Peso kg	Altura m	Vaivém Perc.	Agil. 4x10 seg.	Imp. Horiz. cm	Transf. Lat rps	Saltos Lat. pontos
Média Global	24,0	1,21	20,1	13,2	106,1	16,6	19,4
Nº alunos avaliados	17	17	17	17	17	17	17
	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%
Percentil	P <10	0	0	0	0	1	0
		0%	0%	0%	0%	6%	0%
	P (10-25)	0	1	1	1	1	0
		0%	6%	6%	6%	6%	0%
	P (25-50)	1	2	3	1	2	2
		6%	12%	18%	6%	12%	12%
P (50-75)	8	4	8	3	5	7	
	47 %	24%	47%	18 %	29%	41%	
P (75-90)	4	5	1	0	1	3	
	24%	29%	6%	0%	6%	18%	
P >90	4	5	4	12	7	5	
	24%	29 %	24%	71 %	41 %	29%	
IMC		Capacidades motoras a desenvolver na turma					
Magreza	0	0	Equilíbrio dinâmico Trabalho de manutenção das capacidades motoras				
Normal	12	71					
Excesso Peso	4	24					
Obesidade	1	6					

ESCOLA	Nº alunos	24	Sexo Masculino	11	Sexo Feminino	13	TURMA
Freamunde							1ºC
TESTES	Peso kg	Altura m	Vaivém Perc.	Agil. 4x10 seg.	Imp. Horiz. cm	Transf. Lat rps	Saltos Lat. pontos
Média Global	25,8	1,20	13,1	15,6	93,5	13,0	17,4
Nº alunos avaliados	22	22	22	22	22	22	22
	92%	92%	92%	92%	92 %	92%	92%
Percentil	P <10	2	3	0	2	3	1
		9%	14%	0%	9%	14%	5%
	P (10-25)	0	2	4	2	4	4
		0%	9 %	18 %	9 %	18%	18%
	P (25-50)	2	1	10	6	3	11
		9%	5 %	45%	27 %	14%	50%
P (50-75)	4	7	4	5	8	2	
	18 %	32 %	18 %	23 %	36 %	9 %	
P (75-90)	6	5	4	6	2	4	
	27%	23 %	18%	27%	9 %	18 %	
P >90	8	4	0	1	2	0	
	36 %	18 %	0 %	5 %	9%	0 %	
IMC		Capacidades motoras a desenvolver na turma					
Magreza	0	0 %	Equilíbrio postural e m situação dinâmica Aptidão aeróbia Equilíbrio dinâmico				
Normal	10	45 %					
Excesso Peso	8	36 %					
Obesidade	4	18 %					



# 1º ANO



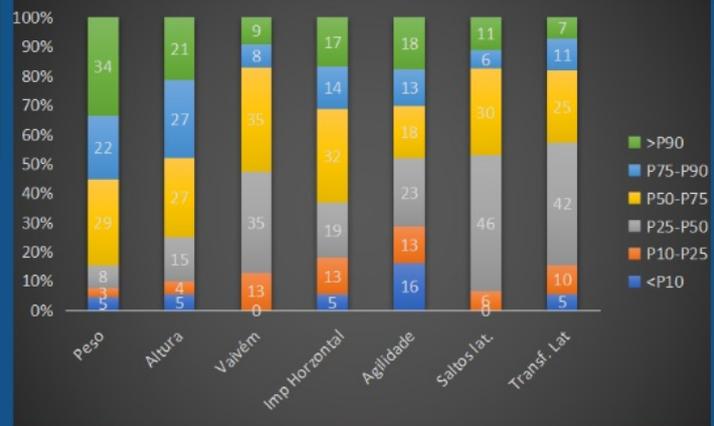
## MELHORES E PIORES TESTES

Vaivém	1A Raim	1B Fream
ImpHor	1A Figue	1B Fream
Agilidade	1B Raim	1A Figue
Saltos Lat	1A Fream	1B Fream
Transf Lat	1B Raim	1B Fream

EB1 COM MELHORES RESULTADOS

EB1 de Raimonda

## % DE ALUNOS NOS PERCENTIS DOS TESTES



Nº DE ALUNOS PRÉFIT >P75:	4
Nº DE ALUNOS PRÉFIT >P50	14
Nº DE ALUNOS EXCESSO DE PESO	34
Nº DE ALUNOS MAGREZA E OBESIDADE	15



2º ano de escolaridade

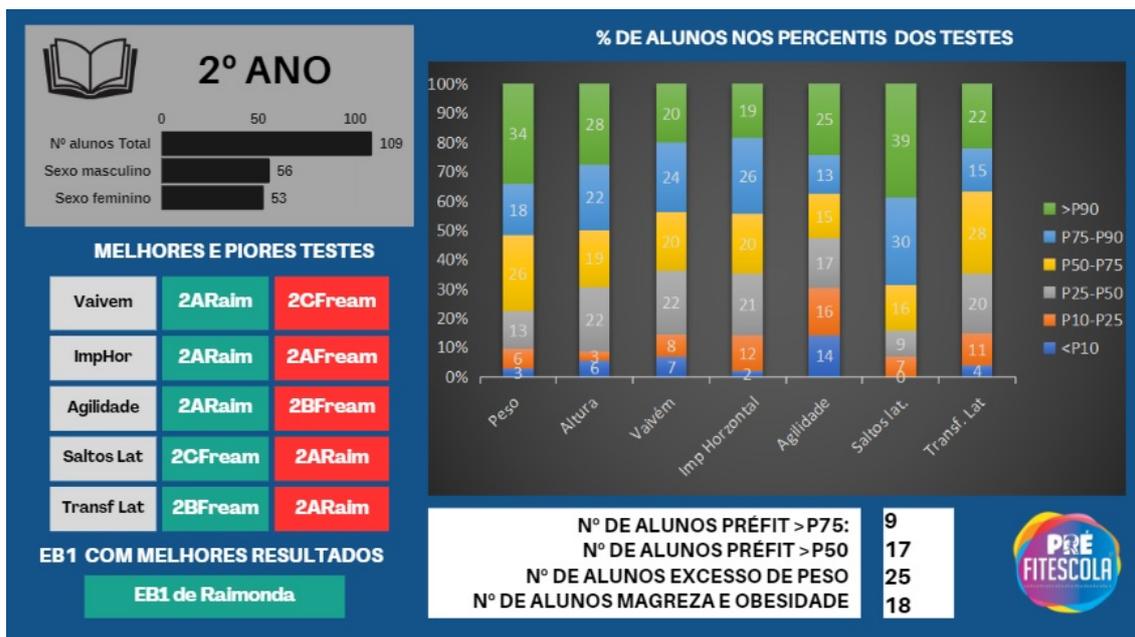
ESCOLA	Nº alunos	24	Sexo Masculino	14	Sexo Feminino	10	TURMA
Figueiró							2ªA
TESTES	Peso kg	Altura m	Vaivém Perc.	Agil. 4x10 seg.	Imp. Horiz. cm	Transf. Lat rps	Salto Lat. pontos
Média Global	28,7	1,29	20,1	14,3	115,9	17,8	29,3
Nº alunos avaliados	24	24	24	24	24	24	24
	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %
Percentil	P <10	2	1	2	2	1	2
		8 %	4%	8 %	8%	4%	8%
	P (10-25)	0	2	2	4	1	2
		0%	8%	8 %	17%	4%	8%
	P (25-50)	2	2	8	4	7	4
		8%	8%	33%	17%	29%	17%
	P (50-75)	7	3	7	4	5	8
	29%	13 %	29%	17%	21%	33 %	
P (75-90)	3	7	3	0	6	2	
	13%	29 %	13%	0%	25%	8%	
P >90	10	9	2	10	4	6	
	42%	38 %	8%	42%	17%	25%	
IMC			Capacidades motoras a desenvolver na turma				
Magreza	0	0 %	Aptidão aeróbia Trabalho de manutenção				
Normal	13	54%					
Excesso Peso	8	33 %					
Obesidade	3	13 %					

ESCOLA	Nº alunos	20	Sexo Masculino	10	Sexo Feminino	10	TURMA
Freamunde							2ªA
TESTES	Peso kg	Altura m	Vaivém Perc.	Agil. 4x10 seg.	Imp. Horiz. cm	Transf. Lat rps	Salto Lat. pontos
Média Global	28,0	1,29	18,2	15,6	107,8	18,4	28,7
Nº alunos avaliados	20	20	20	20	20	20	20
	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%
Percentil	P <10	0	3	2	4	1	0
		0%	15%	10%	20%	5%	0%
	P (10-25)	2	0	2	3	4	2
		10%	0%	10%	15%	20%	10%
	P (25-50)	5	2	7	4	1	2
		25%	10%	35%	20%	5%	10%
	P (50-75)	5	2	4	4	6	6
	25%	10%	20%	20%	30%	30%	
P (75-90)	2	3	4	4	8	3	
	10%	15%	20%	20%	40%	15%	
P >90	6	10	1	1	0	7	
	30%	50%	5%	5%	0%	35%	
IMC			Capacidades motoras a desenvolver na turma				
Magreza	1	5%	Aptidão aeróbia Agilidade				
Normal	12	50%					
Excesso Peso	4	17%					
Obesidade	3	13%					

ESCOLA	Nº alunos	21	Sexo Masculino	12	Sexo Feminino	9	TURMA	
Raimonda							2ªA	
TESTES	Peso kg	Altura m	Vaivém Perc.	Agil. 4x10 seg.	Imp. Horiz. cm	Transf. Lat rps	Saltos Lat. pontos	
Média Global	26,7	1,25	34,7	13,8	117,6	15,6	25,4	
Nº alunos avaliados	21	21	21	21	21	21	21	
	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	
Percentil	P <10	1	1	0	0	0	2	0
		5%	5%	0%	0%	0%	10%	0%
	P (10-25)	1	0	0	2	3	5	3
		5%	0%	0%	10%	14%	24%	14%
	P (25-50)	1	7	0	4	4	7	1
		5%	33%	0%	19%	19%	33%	5%
	P (50-75)	8	6	3	2	6	4	6
	38%	29%	14%	10%	29%	19%	29%	
P (75-90)	3	5	7	6	3	3	7	
	14%	24%	33%	29%	14%	14%	33%	
P >90	7	2	11	7	5	0	4	
	33%	10%	52%	33%	24%	0%	19%	
IMC			Capacidades motoras a desenvolver na turma					
Magreza	0	0%	Equilíbrio postural em situação dinâmica Trabalho de manutenção					
Normal	15	71%						
Excesso Peso	4	19%						
Obesidade	2	10%						

ESCOLA	Nº alunos	24	Sexo Masculino	11	Sexo Feminino	13	TURMA	
Freamunde							2ªB	
TESTES	Peso kg	Altura m	Vaivém Perc.	Agil. 4x10 seg.	Imp. Horiz. cm	Transf. Lat rps	Saltos Lat. pontos	
Média Global	27,3	1,23	27,9	17,3	114,6	18,6	25,6	
Nº alunos avaliados	24	24	21	22	24	24	19	
	100%	100%	88%	92%	100%	100%	79%	
Percentil	P <10	0	1	0	9	0	0	0
		0%	4%	0%	41%	0%	0%	0%
	P (10-25)	2	1	0	7	3	1	1
		8%	4%	0%	32%	13%	4%	5%
	P (25-50)	2	11	5	2	8	5	3
		8%	46%	24%	9%	33%	21%	16%
	P (50-75)	6	6	2	4	3	4	5
	25%	25%	10%	18%	13%	17%	26%	
P (75-90)	7	5	8	0	4	7	4	
	29%	21%	38%	0%	17%	29%	21%	
P >90	7	0	6	0	6	7	6	
	29%	0%	29%	0%	25%	29%	32%	
IMC			Capacidades motoras a desenvolver na turma					
Magreza	0	0%	Agilidade Trabalho de manutenção					
Normal	11	46%						
Excesso Peso	7	29%						
Obesidade	6	25%						

ESCOLA	Nº alunos	20	Sexo Masculino	9	Sexo Feminino	11	TURMA
Freamunde							2ºC
TESTES	Peso kg	Altura m	Vaivém Perc.	Agil. 4x10 seg.	Imp. Horiz. cm	Transf. Lat rps	Saltos Lat. pontos
Média Global	27,9	1,30	15,5	13,9	116,8	16,9	30,5
Nº alunos avaliados	19	19	19	19	19	19	19
	95%	95%	95%	95%	95%	95%	95%
Percentil	P <10	0	0	3	0	0	0
		0%	0%	16%	0%	0%	0%
	P (10-25)	2	0	4	1	2	2
		11%	0%	21%	5%	11%	11%
	P (25-50)	4	2	3	4	3	4
		21%	11%	16%	21%	16%	21%
	P (50-75)	2	4	5	2	2	8
	11%	21%	26%	11%	11%	42%	
P (75-90)	4	4	3	4	7	1	
	21%	21%	16%	21%	37%	5%	
P >90	7	9	1	8	5	4	
	37%	47%	5%	42%	26%	21%	
IMC		Capacidades motoras a desenvolver na turma					
Magreza	0	0%	Aptidão aeróbia Agilidade				
Normal	14	74%					
Excesso Peso	2	11%					
Obesidade	3	16%					



3º ano de escolaridade

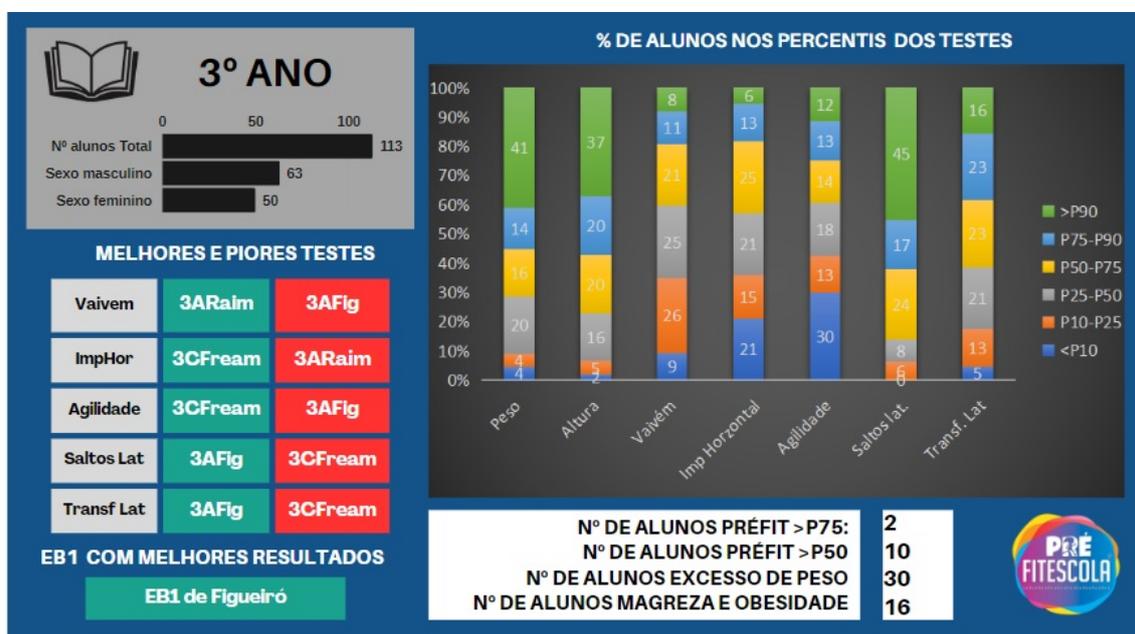
ESCOLA	Nº alunos	24	Sexo Masculino	13	Sexo Feminino	11	TURMA 3ªA
Figueiró							
TESTES	Peso kg	Altura m	Vaivém Perc.	Agil. 4x10 seg.	Imp. Horiz. cm	Transf. Lat rps	Saltos Lat. pontos
Média Global	31,3	1,33	16,2	17,2	114,5	22,2	38,0
Nº alunos avaliados	24	24	23	23	23	24	24
	100%	100%	96%	96%	96%	100%	100%
Percentil	P <10	0	0	0	14	3	0
		0%	0%	0%	61%	13%	0%
	P (10-25)	2	2	9	5	3	0
		8%	8%	39%	22%	13%	0%
	P (25-50)	6	6	10	3	6	2
		25%	25%	43%	13%	26%	8%
P (50-75)	4	4	3	1	8	6	3
	17%	17%	13%	4%	35%	25%	13%
P (75-90)	2	7	1	0	2	9	3
	8%	29%	4%	0%	9%	38%	13%
P >90	10	5	0	0	1	7	16
	42%	21%	0%	0%	4%	29%	67%
IMC			Capacidades motoras a desenvolver na turma				
Magreza	0	0%	Agilidade Aptidão aeróbia Força explosiva				
Normal	14	58%					
Excesso Peso	5	21%					
Obesidade	5	21%					

ESCOLA	Nº alunos	20	Sexo Masculino	12	Sexo Feminino	8	TURMA 3ªA
Freamunde							
TESTES	Peso kg	Altura m	Vaivém Perc.	Agil. 4x10 seg.	Imp. Horiz. cm	Transf. Lat rps	Saltos Lat. pontos
Média Global	33,2	1,37	17,8	15,4	113,3	19,2	
Nº alunos avaliados	20	20	20	19	20	19	
	100%	100%	100%	95%	100%	95%	
Percentil	P <10	0	1	6	6	4	2
		0%	5%	30%	32%	20%	11%
	P (10-25)	0	0	4	2	1	4
		0%	0%	20%	11%	5%	21%
	P (25-50)	2	1	4	2	7	2
		10%	5%	20%	11%	35%	11%
P (50-75)	2	2	3	5	4	4	
	10%	10%	15%	26%	20%	21%	
P (75-90)	7	5	1	1	3	3	
	35%	25%	5%	5%	15%	16%	
P >90	9	11	2	3	1	4	
	45%	55%	10%	16%	5%	21%	
IMC			Capacidades motoras a desenvolver na turma				
Magreza	0	0%	Aptidão aeróbia Força explosiva Agilidade				
Normal	11	55%					
Excesso Peso	8	40%					
Obesidade	1	5%					

ESCOLA	Nº alunos	21	Sexo Masculino	10	Sexo Feminino	11	TURMA
Raimonda							3ªA
TESTES	Peso kg	Altura m	Vaivém Perc.	Agil. 4x10 seg.	Imp. Horiz. cm	Transf. Lat rps	Salto Lat. pontos
Média Global	31,3	1,33	29,4	14,8	103,0	20,4	34,4
Nº alunos avaliados	21	21	21	19	21	21	20
	100%	100%	100%	90%	100%	100%	95%
Percentil	P <10	1	0	0	5	10	0
		5%	0%	0%	26%	48%	0%
	P (10-25)	1	3	6	2	4	2
		5%	14%	29%	11%	19%	10%
	P (25-50)	4	5	1	5	1	4
		19%	24%	5%	26%	5%	19%
	P (50-75)	5	8	5	2	2	7
	24%	38%	24%	11%	10%	33%	
P (75-90)	2	1	5	4	4	4	
	10%	5%	24%	21%	19%	19%	
P >90	8	4	4	1	0	4	
	38%	19%	19%	5%	0%	19%	
IMC		Capacidades motoras a desenvolver na turma					
Magreza	0	0%	Força explosiva Agilidade				
Normal	11	52%					
Excesso Peso	7	33%					
Obesidade	3	14%					

ESCOLA	Nº alunos	24	Sexo Masculino	12	Sexo Feminino	12	TURMA
Freamunde							3ªB
TESTES	Peso kg	Altura m	Vaivém Perc.	Agil. 4x10 seg.	Imp. Horiz. cm	Transf. Lat rps	Salto Lat. pontos
Média Global	30,2	1,36	19,3	14,8	104,2	18,8	
Nº alunos avaliados	23	21	23	21	23	23	
	96%	88%	96%	88%	96%	96%	
Percentil	P <10	2	1	1	5	6	1
		9%	5%	4%	24%	26%	4%
	P (10-25)	2	0	6	4	5	3
		9%	0%	26%	19%	22%	13%
	P (25-50)	5	2	8	5	4	8
		22%	10%	35%	24%	17%	35%
	P (50-75)	4	4	7	1	4	2
	17%	19%	30%	5%	17%	9%	
P (75-90)	4	4	1	3	4	7	
	17%	19%	4%	14%	17%	30%	
P >90	6	10	0	3	0	2	
	26%	48%	0%	14%	0%	9%	
IMC		Capacidades motoras a desenvolver na turma					
Magreza	2	10%	Agilidade Aptidão aeróbia Força explosiva Equilíbrio postural em situação dinâmica				
Normal	15	71%					
Excesso Peso	4	19%					
Obesidade	0	0%					

ESCOLA	Nº alunos	24	Sexo Masculino	16	Sexo Feminino	8	TURMA	
Freamunde							3ºC	
TESTES	Peso kg	Altura m	Vaivém Perc.	Agil. 4x10 seg.	Imp. Horiz. cm	Transf. Lat rps	Saltos Lat. pontos	
Média Global	31,1	1,36	24,6	13,3	124,6	17,8	28,9	
Nº alunos avaliados	24	24	22	22	22	22	22	
	100%	100%	92%	92%	92%	92%	92%	
Percentil	P <10	2	0	3	1	0	2	0
		8 %	0%	14 %	5%	0 %	9 %	0 %
	P (10-25)	0	0	3	0	3	5	3
		0%	0%	14%	0%	14%	23%	14%
	P (25-50)	5	4	4	4	5	7	2
		21%	17%	18%	18%	23%	32 %	9%
P (50-75)	3	4	5	6	9	6	9	
	13%	17%	23%	27%	41%	27%	41 %	
P (75-90)	1	5	4	6	1	2	3	
	4 %	21%	18%	27%	5%	9%	14 %	
P >90	13	11	3	5	4	0	5	
	54 %	46%	14%	23%	18%	0 %	23 %	
IMC		Capacidades motoras a desenvolver na turma						
Magreza	2	8 %	Equilíbrio postural em situação dinâmica Trabalho de manutenção					
Normal	13	54%						
Excesso Peso	6	25%						
Obesidade	3	13%						



4º ano de escolaridade

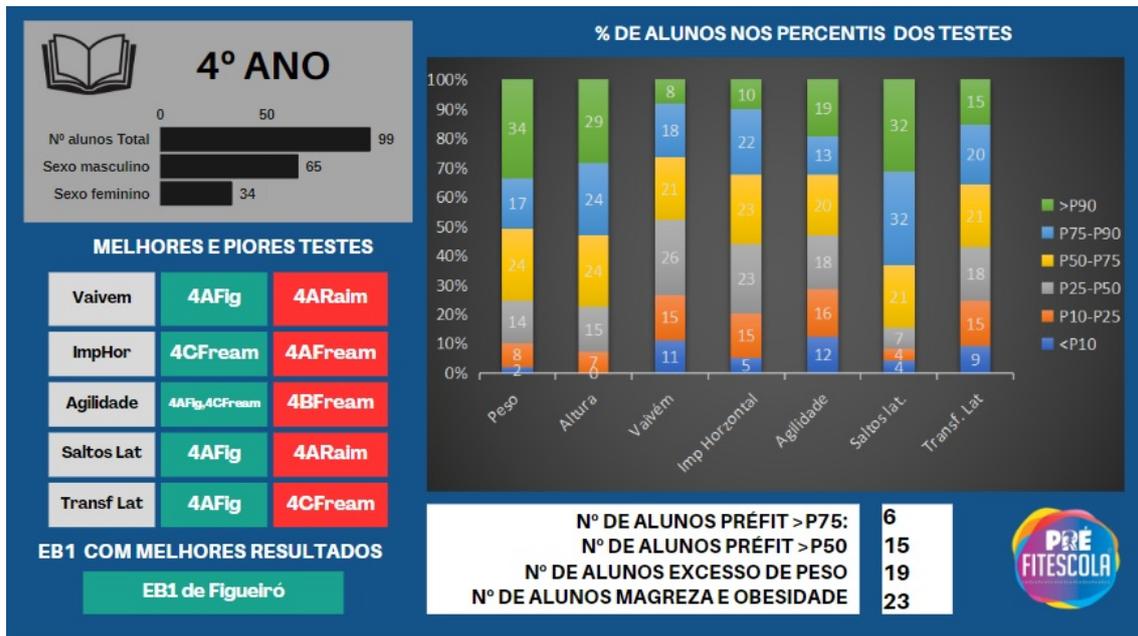
ESCOLA	Nº alunos	18	Sexo Masculino	10	Sexo Feminino	8	TURMA 4ªA
Figueiró							
TESTES	Peso kg	Altura m	Vaivém Perc.	Agil. 4x10 seg.	Imp. Horiz. cm	Transf. Lat rps	Salto Lat. pontos
Média Global	34,3	1,37	36,7	13,0	136,3	24,7	38,7
Nº alunos avaliados	18	18	18	18	18	18	18
	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%
Percentil	P <10	0	0	0	1	0	0
		0%	0%	0%	6%	0%	0%
	P (10-25)	4	3	2	1	2	0
		22%	17%	11%	6%	11%	0%
	P (25-50)	3	4	3	4	4	0
		17%	22%	17%	22%	22%	0%
P (50-75)	3	6	4	3	3	3	
	17%	33%	22%	17%	17%	17%	
P (75-90)	3	2	4	5	8	7	
	17%	11%	22%	28%	44%	39	
P >90	5	3	5	4	1	8	
	28%	17%	28%	22%	6%	44%	
IMC		Capacidades motoras a desenvolver na turma					
Magreza	0	0%	Trabalho de manutenção				
Normal	12	67%					
Excesso Peso	3	17%					
Obesidade	3	17%					

ESCOLA	Nº alunos	24	Sexo Masculino	17	Sexo Feminino	7	TURMA 4ªA
Freamunde							
TESTES	Peso kg	Altura m	Vaivém Perc.	Agil. 4x10 seg.	Imp. Horiz. cm	Transf. Lat pontos	Salto Lat. rps
Média Global	36,2	1,38	24,9	14,2	123,1	20,7	36,3
Nº alunos avaliados	23	23	23	23	23	23	23
	96%	96%	96%	96%	96%	96%	96%
Percentil	P <10	1	0	2	6	1	0
		4%	0%	9%	26%	4%	0%
	P (10-25)	1	2	5	7	6	4
		4%	9%	22%	30%	26%	17%
	P (25-50)	2	4	4	4	7	6
		9%	17%	17%	17%	30%	26%
P (50-75)	3	7	8	4	6	7	
	13%	30%	35%	17%	26%	30%	
P (75-90)	6	6	4	1	3	4	
	26%	26%	17%	4%	13%	17%	
P >90	10	4	0	1	0	2	
	43%	17%	0%	4%	0%	9%	
IMC		Capacidades motoras a desenvolver na turma					
Magreza	1	4%	Agilidade Força explosiva				
Normal	10	43%					
Excesso Peso	7	30%					
Obesidade	5	22%					

ESCOLA	Nº alunos	20	Sexo Masculino	14	Sexo Feminino	6	TURMA	
Raimonda							4ªA	
TESTES	Peso kg	Altura m	Vaivém Perc.	Agil. 4x10 seg.	Imp. Horiz. cm	Transf. Lat pontos	Saltos Lat. rps	
Média Global	36,1	1,40	20,3	13,1	125,6	18,7	31,6	
Nº alunos avaliados	20	20	20	20	20	20	20	
	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	
Percentil	P <10	0	0	3	1	1	3	1
		0%	0%	15%	5%	5%	15%	5%
	P (10-25)	0	0	6	3	4	3	0
		0%	0%	30%	15%	20%	15%	0%
	P (25-50)	4	3	6	1	6	9	4
		20%	15%	30%	5 %	30%	45%	20%
	P (50-75)	7	4	3	7	4	2	6
	35%	20%	15%	35%	20%	10%	30%	
P (75-90)	3	7	2	3	4	3	8	
	15%	35%	10%	15%	20%	15%	40%	
P >90	6	6	0	5	1	0	1	
	30%	30%	0%	25%	5%	0%	5%	
IMC			Capacidades motoras a desenvolver na turma					
Magreza	0	0%	Aptidão aeróbia Equilíbrio postural em situação dinâmica Força explosiva					
Normal	15	75%						
Excesso Peso	0	0%						
Obesidade	5	25%						

ESCOLA	Nº alunos	18	Sexo Masculino	11	Sexo Feminino	7	TURMA	
Freamunde							4ªB	
TESTES	Peso kg	Altura m	Vaivém Perc.	Agil. 4x10 seg.	Imp. Horiz. cm	Transf. Lat pontos	Saltos Lat. rps	
Média Global	36,2	1,40	27,4	14,3	128,6	22,0	34,8	
Nº alunos avaliados	18	18	18	18	18	18	18	
	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	
Percentil	P <10	0	0	2	3	2	2	1
		0%	0%	11%	17%	11%	11%	6%
	P (10-25)	0	1	1	2	2	1	1
		0%	6%	6%	11%	11%	6 %	6 %
	P (25-50)	3	4	6	7	3	1	1
		17%	22%	33%	39%	17%	6%	6%
	P (50-75)	8	1	3	3	6	5	3
	44 %	6%	17%	17%	33%	28%	17%	
P (75-90)	2	8	5	1	3	4	7	
	11%	44%	28%	6%	17%	22%	39%	
P >90	5	4	1	2	2	5	5	
	28%	22%	6 %	11%	11%	28%	28%	
IMC			Capacidades motoras a desenvolver na turma					
Magreza	2	11%	Agilidade Aptidão aeróbia					
Normal	10	56%						
Excesso Peso	2	11%						
Obesidade	4	22%						

ESCOLA	Nº alunos	19	Sexo Masculino	13	Sexo Feminino	6	TURMA	
Freamunde							4ºC	
TESTES	Peso kg	Altura m	Vaivém Perc.	Agil. 4x10 seg.	Imp. Horiz. cm	Transf. Lat pontos	Saltos Lat. rps	
<b>Média Global</b>	<b>35,1</b>	<b>1,44</b>	<b>26,2</b>	<b>13,0</b>	<b>142,5</b>	<b>18,1</b>	<b>34,3</b>	
Nº alunos avaliados	19	19	19	19	19	19	19	
	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	
Percentil	P <10	1	0	4	1	1	4	2
		5%	0%	21%	5%	5%	21%	11%
	P (10-25)	3	1	1	3	1	7	1
		16%	5%	5 %	16%	5%	37%	5 %
	P (25-50)	2	0	6	2	3	2	1
		11%	0%	32%	11%	16%	11%	5%
	P (50-75)	3	6	3	3	4	4	5
	16%	32%	16%	16 %	21%	21%	26%	
P (75-90)	3	1	3	3	4	2	3	
	16%	5%	16%	16%	21%	11 %	16%	
P >90	7	11	2	7	6	0	7	
	37%	58%	11 %	37%	32%	0%	37 %	
<b>IMC</b>		<b>Capacidades motoras a desenvolver na turma</b>						
Magreza	3	17%	Equilíbrio postural em situação dinâmica Aptidão aeróbia					
Normal	8	44%						
Excesso Peso	7	39%						
Obesidade	0	0%						



## 2. ALUNOS PRÉFITESCOLA (>P75)

**Critério:** Estar acima do percentil 75 em todos os testes motores avaliados (5 testes).

Nº alunos >P75	21	Sexo Masculino:	13	Sexo Feminino:	8
----------------	----	-----------------	----	----------------	---



## 3. ALUNOS PRÉFITESCOLA (>P50)

**Critério:** Estar acima do percentil 50 em todos os testes motores avaliados (5 testes).

Nº alunos >P50	57	Sexo Masculino:	36	Sexo Feminino:	21
----------------	----	-----------------	----	----------------	----



## 4. ALUNOS REFERENCIADOS - IMC

**Critério:** Categoria nutricional: IMC identificado como magreza, excesso de peso e obesidade

Nº alunos referenciados IMC	181	Sexo Masculino:	106	Sexo Feminino:	75
-----------------------------	-----	-----------------	-----	----------------	----

**Nota:** O número de alunos acima indicados são aqueles que introduzidos na plataforma PréFitescola apresentaram resultados que integram os critérios de sinalização: IMC identificado como magreza, excesso de peso e obesidade. A plataforma apresenta uma data padrão para comparar os resultados. Ora, para correção de potenciais alterações da categoria nutricional devido ao crescimento dos alunos e para se apresentar uma análise mais fidedigna, estes resultados foram verificados através das cartas percentilicas de IMC propostas pela OMS tendo-se efetuado uma correção da amostra por aproximação da idade em anos, e meses relativamente ao dia efetivo de realização do teste de composição corporal. A verificação e correção da amostra referenciada permitiu concluir a classificação nutricional dos alunos referenciados e eliminar 27 alunos anteriormente referenciados com “Excesso de Peso” e que com uma análise mais precisa afinal se encontram na categoria “normal” e reclassificar 14 alunos (6 alunos deixam de ser considerados com obesidade e passam a ter excesso de peso e 8 alunos passam a ser classificados na categoria nutricional “obesidade” deixando a categoria “excesso de peso”).

Total		Feminino		Masculino	
Obesidade	62	Obesidade	27	Obesidade	35
Excesso de Peso	79	Excesso de Peso	33	Excesso de Peso	46
Normal	27	Normal	10	Normal	17
Magreza	13	Magreza	5	Magreza	8
	180		75		105

Nº alunos referenciados após correção	154	Sexo Feminino:	65	Sexo Masculino:	89
---------------------------------------	-----	----------------	----	-----------------	----

Nº alunos referenciados Obesidade e Magreza	75	Sexo Feminino:	32	Sexo Masculino:	43
---	----	----------------	----	-----------------	----

IMC total após correção percentílica		
Magreza	13	3,0%
Normal	275	64,1%
Excesso Peso	79	18,4%
Obesidade	62	14,5%



## 5. QUADROS SÍNTESE (Resultados Globais e comparados)

RESULTADOS GLOBAIS DOS TESTES PRÉFITESCOLA NO AGRUPAMENTO								
AE António Taipa	Nº alunos	437	Sexo Masculino	244	Sexo Feminino	193	Escolas EB 1º Ciclo	
TESTES	Peso kg	Altura m	Vaivém Perc.	Agil. 4x10 seg.	Imp. Horiz. cm	Transf. Lat pontos	Salto Lat. rps	
Média Global	29,9	1,31	22,1	14,8	114,7	18,0	28,8	
Nº alunos avaliados	428	428	422	427	420	375	425	
	97,9%	97,9%	96,6%	97,7%	96,1%	85,8%	97,3%	
Percentil	P <10	15	14	28	36	76	4	24
		4%	3%	7%	8%	18%	1%	6%
	P (10-25)	23	20	65	58	60	22	52
		5%	5%	15%	14%	14%	6%	12%
	P (25-50)	59	74	113	90	81	71	109
		14%	17%	27%	21%	19%	19%	26%
	P (50-75)	102	97	104	108	71	85	103
		24%	23%	25%	25%	17%	23%	24%
	P (75-90)	76	100	64	80	55	80	73
		18%	23%	15%	19%	13%	21%	17%
	P >90	153	123	48	55	77	113	64
		36%	29%	11%	13%	18%	30%	15%
IMC		Capacidades motoras a desenvolver nas Escolas EB 1º Ciclo						
Magreza	13	3%	Agilidade Aptidão aeróbia Equilíbrio postural em situação dinâmica					
Normal	275	64%						
Excesso Peso	79	18%						
Obesidade	62	15%						

COMPARAÇÃO DOS RESULTADOS DA ESCOLA (1º momento)						
COMPOSIÇÃO CORPORAL						
	Magreza	Normal	Excesso de Peso	Obesidade		
AE António Taipa (2022)	4,5%	67,6%	16,6%	11,3%		
AE António Taipa (2023)	3,0%	64,1%	18,4%	14,5%		
APTIDÃO AERÓBIA (Vaivém)						
	P<10	P10-P25	P25-P50	P50-P75	P75-P90	>P90
AE António Taipa (2022)	9,4%	28,3%	33,3%	21,3%	5,8%	1,8%
AE António Taipa (2023)	6,6%	15,4%	26,8%	24,6%	15,2%	11,4%
COMPETÊNCIA MOTORA (Agilidade 4x10m)						
	P<10	P10-P25	P25-P50	P50-P75	P75-P90	>P90
AE António Taipa (2022)	21,5%	20,2%	18,1%	18,4%	11,5%	10,2%
AE António Taipa (2023)	18,1%	14,3%	19,3%	16,9%	13,1%	18,3%
COMPETÊNCIA MOTORA (Impulsão Horizontal)						
	P<10	P10-P25	P25-P50	P50-P75	P75-P90	>P90
AE António Taipa (2022)	4,7%	8,7%	19,7%	27,0%	23,9%	16,0%
AE António Taipa (2023)	8,4%	13,6%	21,1%	25,3%	18,7%	12,9%
COMPETÊNCIA MOTORA (Transferências Laterais)						
	P<10	P10-P25	P25-P50	P50-P75	P75-P90	>P90
AE António Taipa (2022)	13,4%	17,8%	29,7%	23,9%	11,0%	4,2%
AE António Taipa (2023)	5,6%	12,2%	25,6%	24,2%	17,2%	15,1%
COMPETÊNCIA MOTORA (Saltos Laterais)						
	P<10	P10-P25	P25-P50	P50-P75	P75-P90	>P90
AE António Taipa (2022)	3,7%	4,7%	13,6%	22,0%	22,3%	33,6%
AE António Taipa (2023)	1,1%	5,9%	18,9%	22,7%	21,3%	30,1%

**COMPARAÇÃO DOS VALORES DO AGRUPAMENTO 1º MOMENTO**

AE D. ANTÓNIO TAIPA, FREAMUNDE 2022/23		COMPOSIÇÃO CORPORAL	AE D. ANTÓNIO TAIPA, FREAMUNDE 2023/24		COMPARAÇÃO
ZSAF (%)	PM (%)		ZSAF (%)	PM (%)	
68%	32%	Índice de Massa Corporal	64%	36%	↓ (4%)
>P50 (%)	<P50 (%)	APTIDÃO AERÓBIA E COMPETÊNCIA MOTORA	>P50 (%)	<P50 (%)	
29%	71%	Vaivém	51%	49%	↑ (22%)
40%	60%	Agilidade 4x10m	48%	52%	↑ (8%)
67%	33%	Impulsão Horizontal	57%	43%	↓ (10%)
39%	61%	Transferências laterais	57%	43%	↑ (18%)
78%	22%	Salto Laterais	74%	26%	↓ (4%)

## 6. PRINCIPAIS CONCLUSÕES

### RETRATO GLOBAL DA APTIDÃO FÍSICA DOS ALUNOS DO 1º CICLO DO AED. ANTÓNIO TAIPA, FREAMUNDE

- Foram avaliados cerca de 430 alunos pertencentes às escolas do 1º ciclo do Agrupamento sendo 255 da EB Freamunde, 78 da EB Figueiró e 97 da EB Raimonda.
- Três quartos dos nossos alunos situam-se acima do percentil 50 (P50) relativamente ao peso e à altura.
- Cerca de ligeiramente acima de um terço dos nossos alunos (36%), apresentam-se fora da categoria nutricional “normal”, sendo que 3% estão na categoria “magreza”, 18% na categoria “excesso de peso” e 15% dos nossos alunos situam-se na categoria “obesidade”. Quando comparados com os resultados do ano transato verificamos que apesar de termos um maior número de alunos na situação “normal” (275 alunos em 23/24 ao invés dos 257 alunos em 22/23) e uma menor percentagem de alunos na situação de magreza (5% em 22/23 e 3% em 23/24) constata-se uma maior percentagem de alunos com excesso de peso (+1,8 pontos percentuais (p.p.)) e uma maior percentagem de alunos com obesidade (+3,2 p.p.). A isto deve-se o facto de a amostra ter aumentado consideravelmente uma vez que no ano de 2022/23 foram avaliados 380 alunos enquanto que em 2023/24 foram acrescentados mais 50 alunos na amostra global (430 alunos avaliados).
- Cerca de metade dos nossos alunos apresentam uma aptidão aeróbia acima do P50. Houve uma melhoria significativa nos resultados da aptidão aeróbia, quer na média global do número de percursos efetuados (aumento de 6 percursos em média), quer na percentagem de alunos acima do P50 (aumento de 22,3 p.p. face a 22/23). Este teste é precisamente o teste com maiores evoluções alcançadas na escola.
- No teste de agilidade houve uma melhoria quer no resultado médio alcançado (melhoria de 0,5 segundos face ao ano passado) e uma melhoria de 8 p.p. de alunos acima do P50 face ao ano passado (40% em 22/23 e 48% em 23/24). Não obstante este teste assume-se como claramente o pior teste motor dos alunos da nossa escola (é o único teste motor da escola em que temos uma percentagem maior de alunos abaixo do P50 do que acima do P50).
- O teste de impulsão horizontal foi o teste motor em que houve decréscimos quer no resultado médio alcançado (cerca de 3,6 cm pior do que o ano passado) quer na percentagem de alunos abaixo do P50 (33% em 22/23 e 43% em 23/24). Não obstante, continua-se a ter uma maior percentagem de alunos acima do P50 do que abaixo do P50. Assim, mais de metade dos alunos da escola encontram-se acima do P50 (57%)
- O teste das transferências laterais que avalia o equilíbrio postural numa situação dinâmica foi o 2º melhor teste em termos evolutivos. Houve uma melhoria de 2,1 pontos em termos médios entre os anos comparados (o resultado médio de 15,9 pontos em 22/23 passou para 18,0 pontos em 23/24) e ainda uma evolução de 17,4 p.p. na percentagem de alunos acima do P50, passando a escola a ter mais alunos acima do P50 do que abaixo do P50. Este ano a escola apresenta 57% dos alunos acima do P50 ao invés dos 39% acima do P50 apresentado o ano passado.
- O teste dos saltos laterais que avalia o equilíbrio dinâmico sofreu uma diminuição de 3,9 p.p. na percentagem de alunos acima do P50 (de 78% em 22/23 passou-se para 74,1%). Apesar desta quebra verificou-se uma melhoria no resultado médio alcançado (de 28,5 repetições em 22/23 passou-se para 28,8 repetições em 23/24). Continua a ser o melhor teste motor da escola com cerca de 3/4 dos nossos alunos acima do P50 e com 30% dos nossos alunos acima do P90.
- Relativamente aos critérios de sinalização, verifica-se que este ano houve um aumento significativo de alunos com todos os testes motores acima do percentil 75 (de 3 alunos em 22/23 passamos para 21 alunos em 23/24 - melhoria de 4,1 p.p.) bem como de alunos com todos os testes motores acima do P50 (de 40 em 22/23 passamos para 57 alunos em 23/24 - melhoria de 2,8 p.p.). Apesar destas melhorias na prestação motora dos nossos alunos, houve

também um aumento no número de alunos referenciados pela composição corporal entre os 2 anos avaliados. Depois de feita a correção percentilica em ambos os casos, de 114 alunos referenciados em 22/23 passamos para 154 alunos referenciados o que equivale a cerca de 35,8% de alunos referenciados (um aumento de 5,8 p.p. entre os 2 anos letivos avaliados).

- Em termos globais, os alunos da nossa escola apresentam valores muito positivos no equilíbrio dinâmico e valores positivos na força explosiva, no equilíbrio postural em situação dinâmica e na aptidão aeróbia (este último com uma clara melhoria face aos resultados do ano passado). Ao invés os nossos alunos apresentam valores baixos na agilidade e uma diminuição da percentagem de alunos na zona saudável no que concerne à composição corporal (um aumento de 3,5% de alunos na faixa de precisa melhorar).

#### RANKING DOS TESTES MOTORES DO PRÉFITESCOLA

<b>Melhores testes da Escola</b>	Saltos Laterais Impulsão Horizontal Transferências Laterais Vaivém
<b>Piores testes da Escola</b>	Agilidade 4x10 m

#### RECOMENDAÇÕES

- Trabalhar a aptidão aeróbia, a agilidade e o equilíbrio postural em situação dinâmica;
- Fazer trabalho de manutenção nos restantes testes de competência motora (força explosiva e equilíbrio dinâmico)
- Explorar junto dos alunos da importância de um estilo de vida saudável (alimentação saudável, atividade física regular e modificação comportamental) para melhoria do índice de massa corporal (ainda assim cerca de 28% dos nossos alunos apresentam excesso ponderal)
- Indicar os alunos para a oferta desportiva escolar (formal e informal) e incentivar a que os alunos adiram à iniciativa "Recreios/Intervalos ativos" do Projeto Escola como DEV(s).