

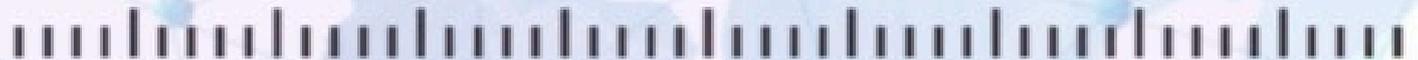


Projeto FITescola (1º ciclo) - 23/24

RELATÓRIO FINAL

P **PRÉ**

FITESCOLA®



1. NOTA INTRODUTÓRIA

Nas últimas décadas, tem-se observado uma redução significativa na atividade física, resultando em mudanças profundas nos hábitos de vida da população. A combinação da sedentarização dos estilos de vida com a crescente urbanização tem contribuído para o surgimento de problemas de saúde e bem-estar, especialmente a redução da aptidão física em crianças e jovens.

O presente estudo utiliza a bateria de testes PRÉFITescola®, que foi desenvolvida para educar e avaliar a aptidão física e a competência motora das crianças em relação à saúde. Esta bateria de testes avalia três componentes principais: composição corporal, aptidão aeróbia e competência motora, todos eles diretamente ligados a indicadores de saúde.

A composição corporal é avaliada através do índice de massa corporal (IMC), onde um IMC elevado está associado a riscos cardiovasculares e a problemas metabólicos e osteoarticulares.

A aptidão aeróbia elevada na infância e adolescência está relacionada a um menor risco de doenças cardiometabólicas, obesidade, diabetes e outros problemas de saúde ao longo da vida. A competência motora é crucial para manter e desenvolver um estilo de vida saudável. Melhorias na força explosiva durante a transição da infância para a adolescência estão associadas a um aumento na densidade mineral óssea e, de forma mais geral, a força explosiva está inversamente relacionada a fatores de risco para doenças cardiometabólicas. A agilidade, um componente da aptidão neuromuscular, envolve a capacidade de realizar acelerações rápidas e mudanças de direção, sendo considerada um indicador da saúde óssea. A velocidade, relacionada à agilidade, também está inversamente associada a fatores de risco para doenças cardiometabólicas.

A competência motora, entendida como um conceito teórico, abrange componentes de estabilização (como equilíbrios dinâmicos e estáticos), locomoção (como saltos, galopes e corrida) e habilidades manipulativas (como lançar, chutar e agarrar). Essas habilidades são essenciais para a aquisição de habilidades motoras mais especializadas, utilizadas por crianças e adolescentes em diversas atividades formais (organizadas) e informais (não organizadas).

Este estudo é particularmente relevante porque visa identificar a composição corporal, a aptidão aeróbia e a competência motora dos alunos do 1º ciclo do Agrupamento de Escolas D. António Taipa, em Freamunde. O objetivo é comparar esses níveis entre alunos de diferentes sexos e em diferentes momentos de avaliação, além de determinar o impacto do ano escolar nos resultados obtidos na bateria de testes PRÉFITescola.

2. SUMÁRIO EXECUTIVO

A comparação obtida através da aplicação da bateria de testes PRÉFITescola em 2 momentos avaliativos (novembro de 2023 e maio de 2024) revela que relativamente ao critério “desempenho médio”, houve uma melhoria generalizada, tanto em rapazes como raparigas, na maioria dos testes, excetuando-se a agilidade. Quando se utiliza o critério de zona saudável (ZS) e percentagem de alunos acima do percentil 50 (>P50), verifica-se uma melhoria generalizada na composição corporal, impulsão horizontal e transferências laterais, uma manutenção dos resultados no vaivém e saltos laterais e uma redução dos resultados no teste da agilidade.

Os dados indicam uma melhoria geral na composição corporal dos alunos do 1º ciclo ao longo dos dois momentos avaliativos, com uma redução significativa nas taxas de excesso de peso e obesidade, tanto em rapazes quanto em raparigas. A taxa de excesso de peso geral diminuiu em 22%. Nos rapazes, a redução foi de 19%, e nas raparigas, de 28%. A obesidade apresentou uma diminuição geral de 29%. Nos rapazes, a redução foi de 41%, e nas raparigas, de 15%. No entanto houve um aumento de 34% na taxa de baixo peso geral. Nos rapazes, o baixo peso aumentou significativamente (67%), enquanto nas raparigas houve uma leve redução (-20%).

Os dados do teste do vaivém revelam uma estabilidade geral na aptidão aeróbia dos alunos do 1º ciclo ao longo dos dois momentos avaliativos, sem variações significativas na distribuição acima e abaixo do percentil 50 (A proporção de alunos com desempenho >P50 manteve-se constante em 51% e a proporção de alunos com desempenho abaixo do percentil 50 também permaneceu estável em 49%). No entanto, ao analisar por sexo, observam-se algumas diferenças que merecem atenção. Constata-se uma leve melhoria entre as raparigas, com um aumento na proporção de alunas >P50 e uma redução naquelas abaixo deste percentil. Em contraste, os rapazes apresentaram uma ligeira diminuição na proporção de alunos >P50 e um aumento naqueles abaixo deste percentil.

Na competência motora, verificaram-se taxas de variação positivas no critério >P50, entre momentos nos testes de impulsão horizontal (+12%) e transferências laterais (+2%) e taxas de variação negativas nos testes de agilidade (-11%) e dos saltos laterais (-1%).

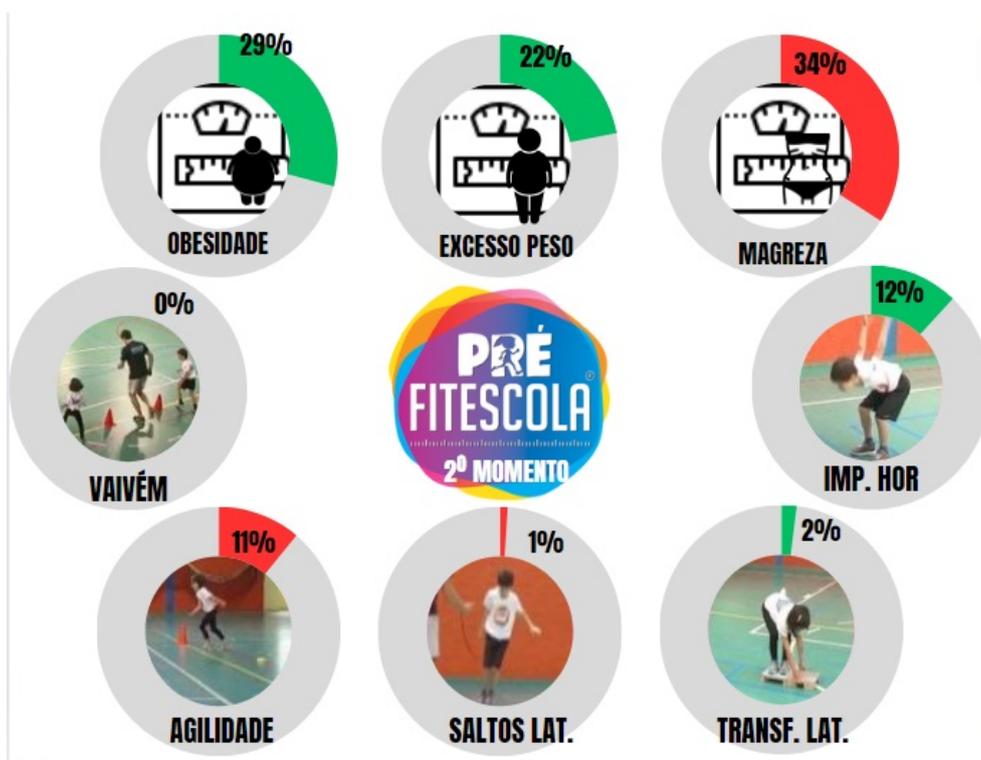
Os resultados da impulsão horizontal demonstram uma melhoria significativa dos alunos ao longo dos dois momentos avaliativos. A proporção de alunos com desempenho >P50 aumentou, enquanto a proporção daqueles com desempenho <P50 diminuiu. Estas melhorias foram observadas tanto em rapazes quanto em raparigas, com ambos os grupos apresentando aumentos na proporção de alunos >P50 e reduções naqueles <P50.

No que diz respeito ao teste de agilidade, pode-se indicar que houve uma redução na quantidade de alunos no grupo >P50 entre o M1 e o M2, enquanto o grupo <P50 teve um aumento na quantidade de alunos. Apesar de uma pequena redução no número de rapazes no grupo >P50, houve uma diminuição significativa no grupo <P50, indicando uma possível mudança no desempenho. Já as raparigas tiveram uma queda acentuada no número de alunas no grupo >P50, enquanto o grupo <P50 viu um aumento na quantidade de raparigas, sugerindo uma mudança de desempenho mais pronunciada.

No teste de saltos laterais, os resultados indicam mudanças discretas na distribuição dos alunos em relação aos saltos laterais do M1 para o M2. Observa-se que no grupo >P50, houve uma pequena variação negativa na proporção de alunos entre M1 e M2, de 74% para 73% e no grupo <P50, observou-se um aumento leve na proporção de alunos. Os rapazes apresentaram uma melhoria marginal no desempenho no grupo >P50 e uma leve queda no grupo <P50. As raparigas exibiram uma diminuição na performance no grupo >P50, enquanto o grupo <P50 viu uma significativa melhoria.

No que concerne ao teste que avalia o equilíbrio postural em situação dinâmica, os resultados sugerem que, globalmente, houve uma leve melhoria no desempenho das transferências laterais no grupo >P50, enquanto o grupo <P50 mostrou uma tendência mista com pequenas variações. Os rapazes apresentaram alguma estabilidade no desempenho das transferências laterais no grupo >P50 e uma melhoria marginal abaixo do P50. As raparigas exibiram uma melhoria significativa no grupo >P50, contrastando com uma queda no grupo <P50.

O quadro 1 apresenta as diferenças percentuais alcançadas nas 3 categorias nutricionais da composição corporal e ainda as taxas de variação do P50 nos testes da aptidão aeróbia e competência motora.



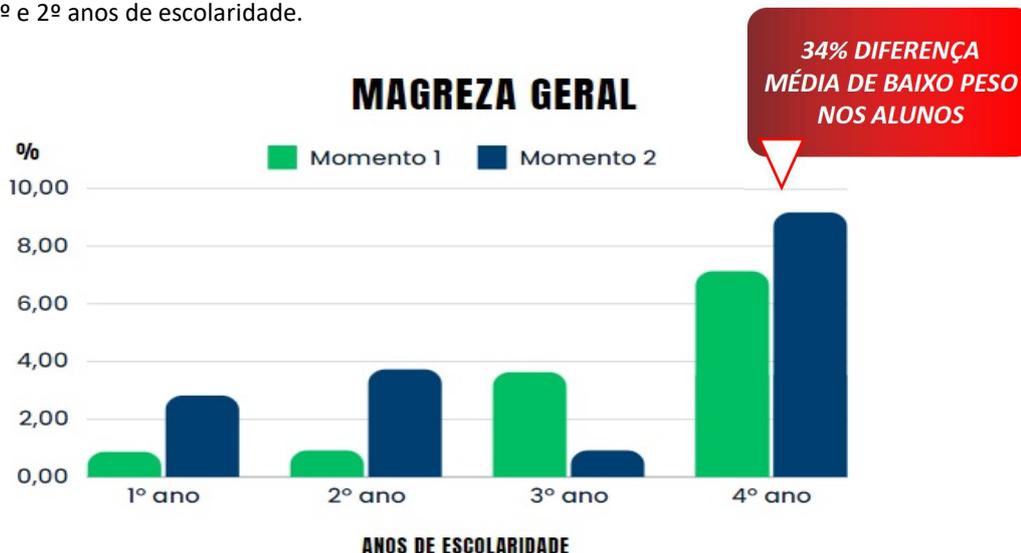
Quadro 1: Diferenças percentuais na Composição corporal e taxas de variação no P50 da bateria de testes PRÉFITescola

De seguida apresentaremos os resultados obtidos, enquadrada nos 2 momentos de avaliação distintos referindo-se à relação entre os níveis de aptidão física e competência motora segundo o momento de avaliação e o ano de escolaridade tendo por base a taxa de variação do P50. Ainda com base neste critério, analisamos os resultados por sexo 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 2 momentos de avaliação referindo-se à relação entre os níveis de desempenho médio 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

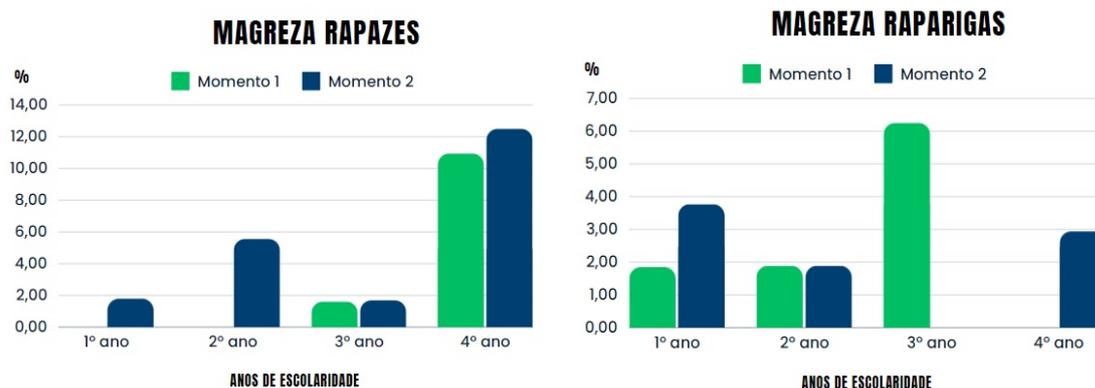
BAIXO PESO (Magreza)

Comparando os momentos avaliativos e tendo em linha de conta os valores de baixo peso, verificou-se uma diferença positiva de 34% com o maior contributo das taxas de variação a serem fornecidas pelos alunos do 1º e 2º anos de escolaridade.



Rapazes com baixo peso por ano de escolaridade

No 2º momento avaliativo verifica-se uma taxa de variação positiva de 67% no baixo peso dos rapazes. Esta diferença média foi maior nos 1º e 2º anos de escolaridade. Verifica-se ainda que houve um acréscimo de rapazes com estatuto de baixo peso entre os momentos avaliados (de 8 para 13).

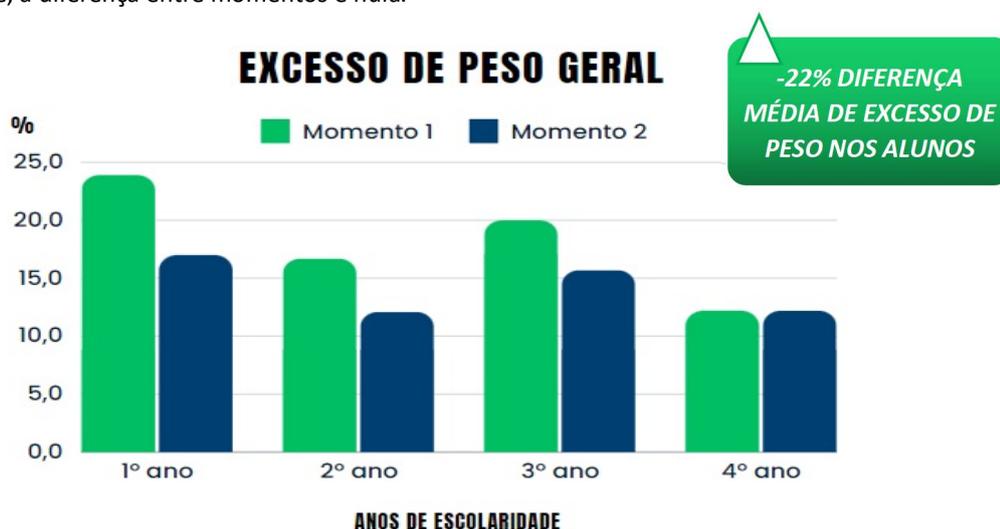


Raparigas com baixo peso por ano de escolaridade

No segundo momento avaliativo (maio de 2023) observou-se que as raparigas tinham uma taxa de variação de 20% a menos de taxa de baixo peso, comparativamente ao primeiro momento avaliativo. Esta variação tem mais expressão no 3º ano de escolaridade em que deixou de haver raparigas na categoria nutricional “baixo peso”.

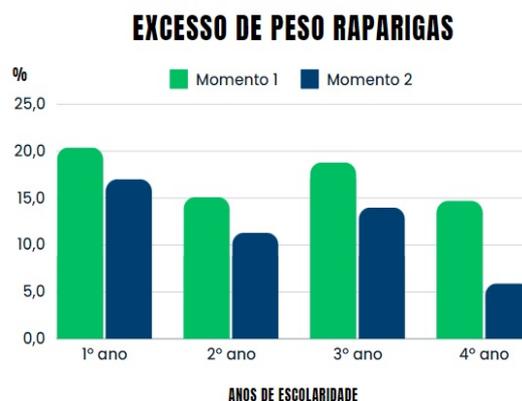
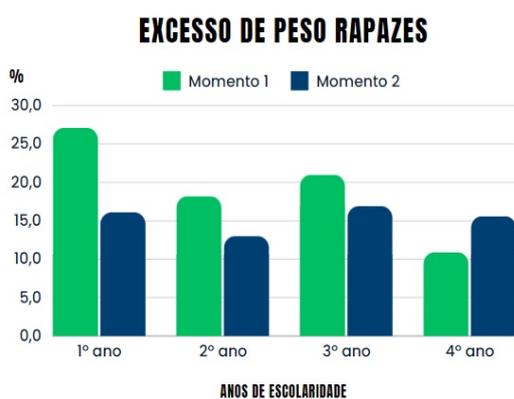
EXCESSO DE PESO

Comparando os momentos (1º momento e 2º momento) e observando os valores de excesso de peso, verificamos que dos 79 alunos com excesso de peso no 1º momento, passamos para 60 alunos no 2º momento o que perfaz uma taxa de variação negativa de cerca de 22%. Este resultado deve-se sobretudo aos valores obtidos entre o 1º e o 3º ano de escolaridade, sendo que no 4º ano de escolaridade, a diferença entre momentos é nula.



Rapazes com excesso de peso por ano de escolaridade

Comparativamente com o primeiro momento, no 2º momento foi observada uma diferença negativa de 19% 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 ano de escolaridade com uma redução significativa do número de rapazes com excesso de peso (de 46 para 36 rapazes).

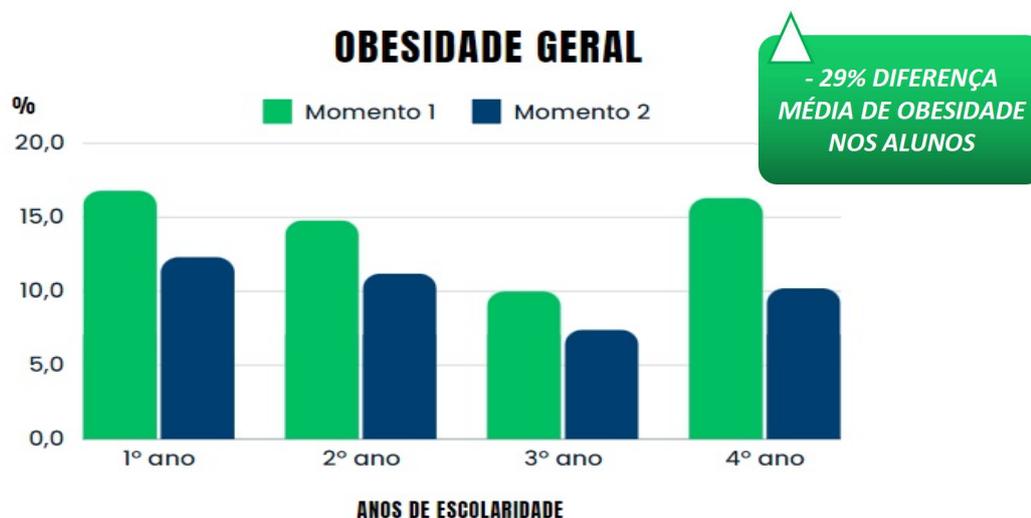


Raparigas com excesso de peso por ano de escolaridade

Comparando os momentos avaliativos, constata-se que em todos os anos de escolaridade houve uma redução do número de raparigas com excesso de peso. Foi precisamente nas raparigas que a taxa de variação do excesso de peso é maior (28%), o que indica uma clara melhoria dos resultados nesta categoria nutricional.

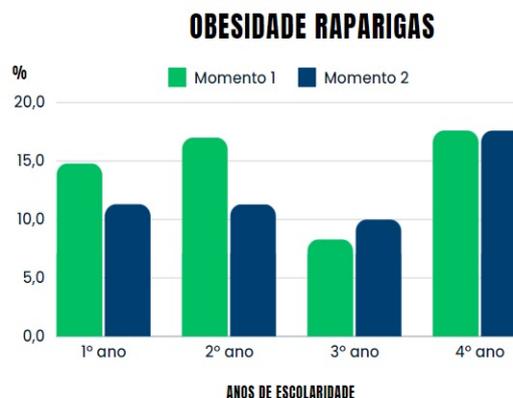
OBESIDADE

Comparando os momentos avaliativos e tendo em linha de conta os valores de obesidade, verificou-se uma taxa de variação negativa de 29% com o maior contributo das taxas de variação a serem fornecidas pelos alunos do 4º ano e escolaridade, revelando uma clara melhoria nesta categoria nutricional (de 62 alunos com obesidade no M1 passou-se para 43 alunos com obesidade no M2).



Rapazes com obesidade por ano de escolaridade

No 2º momento avaliativo verifica-se uma taxa de variação negativa significativa de 61% na obesidade dos rapazes. Esta diferença média foi maior nos 3º e 4º anos de escolaridade. A amostra permite verificar que houve um decréscimo acentuado de rapazes obesos entre os momentos avaliados (de 35 para 20).



Raparigas com obesidade por ano de escolaridade

No segundo momento avaliativo (maio de 2023) observou-se que as raparigas tinham 15% a menos de taxa de obesidade, comparativamente ao primeiro momento avaliativo. Esta variação tem mais expressão nos 1º e 2º anos de escolaridade. Em sentido oposto, no 3º ano de escolaridade houve um aumento de raparigas com obesidade, enquanto que no 4º ano escolaridade o número de raparigas obesas manteve-se constante.

APTIDÃO AERÓBIA

O teste vaivém foi o único dos testes avaliados em que a taxa de variação da percentagem acima do percentil 50 (% >P50) entre momentos se manteve nula. Assim, não se verificam diferenças significativas no nº de alunos e na %>P50 entre momentos. Verifica-se que no M2 houve uma redução do nº de alunos que atingiu o P50 entre o 1º e o 2º anos de escolaridade. Ao invés, no 3º e 4º anos de escolaridade houve uma ligeira melhoria no nº de alunos que atingiram ou superaram o P50.



Valores médios do teste vaivém dos rapazes por anos de escolaridade

Comparando os momentos avaliativos, constatou-se uma variação negativa de 2%, na %>P50 da aptidão aeróbia dos rapazes. Através da análise do gráfico, apenas no 3º ano de escolaridade houve um aumento do nº de alunos que superaram o P50 enquanto que nos outros anos de escolaridade houve mesmo uma redução do nº de rapazes que alcançaram o P50.



Valores médios do teste vaivém das raparigas por anos de escolaridade

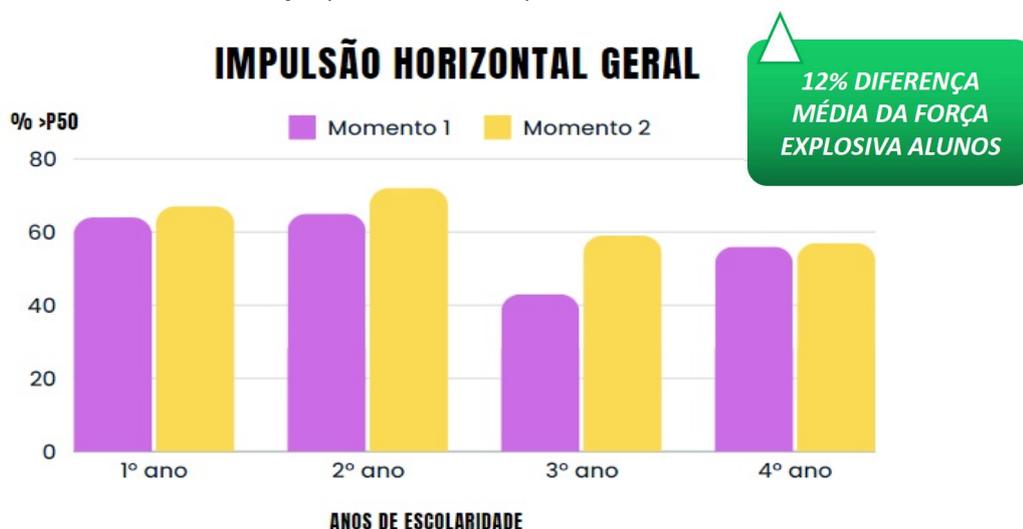
Observando os momentos avaliativos, verifica-se uma taxa de variação positiva de 4% na %>P50 da aptidão aeróbia das raparigas com especial destaque para as raparigas do 3º ano de escolaridade em que a taxa de variação foi significativa (+48%). Ao invés, no 1º e 2º anos de escolaridade houve uma redução do nº de raparigas que superaram o P50.

COMPETÊNCIA MOTORA

FORÇA EXPLOSIVA

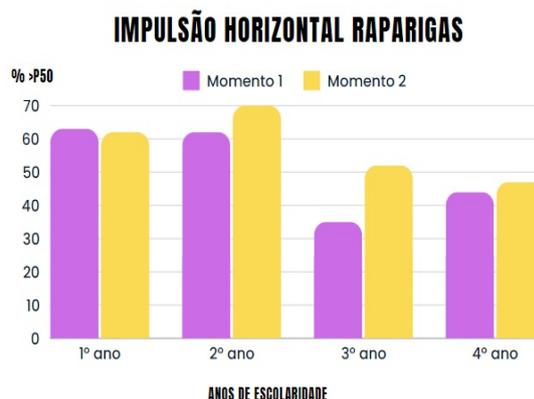
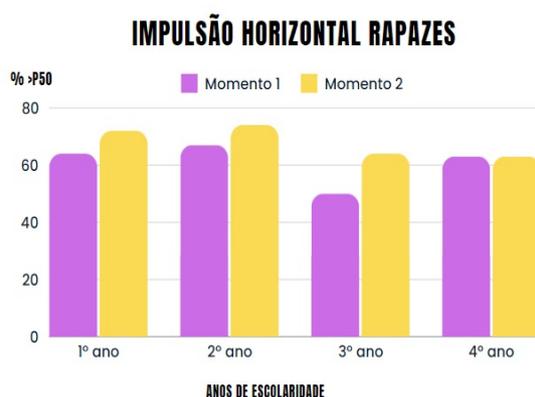
Valores médios do teste de impulsão horizontal dos rapazes e raparigas por anos de escolaridade

Comparativamente ao primeiro momento avaliativo, no segundo momento avaliativo foi observada uma diferença positiva de 12% na %>P50 da força explosiva dos alunos, com especial destaque para o contributo dos alunos do 3º ano de escolaridade (+37%). Este foi claramente o teste de competência motora com uma maior taxa de 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 2023 e maio de 2024), constata-se uma variação positiva de 11%, nos valores de força explosiva, sendo o 3º ano de escolaridade, aquele que mais contribui com uma diferença média de 29%.



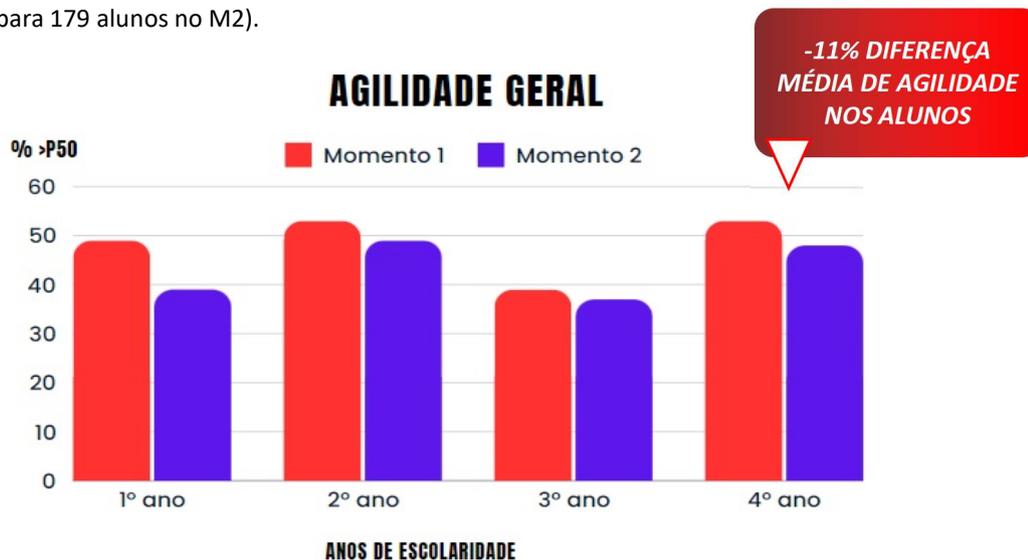
Valores médios do teste de impulsão horizontal das raparigas por anos de escolaridade

Observando os momentos avaliativos, verifica-se uma diferença positiva de 13% na %>P50 da força explosiva das raparigas. A diferença é mais pronunciada quando se analisa o 3º ano de escolaridade (taxa de variação positiva na ordem dos 50%).

AGILIDADE

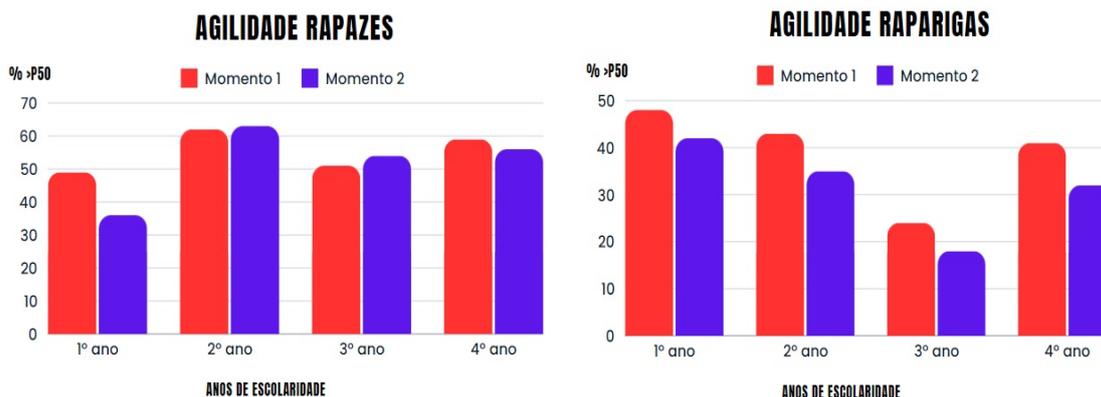
Valores médios do teste 4x10 m dos rapazes e raparigas por anos de escolaridade

Comparativamente com o primeiro momento avaliativo, no segundo momento avaliativo foi observado uma redução da % >P50 em todos os anos de escolaridade com uma taxa de variação negativa de 11%. Este foi claramente o teste da competência motora com piores prestações por parte dos alunos uma vez que houve uma redução do nº de alunos que atingiram o P50 entre o M1 e o M2 (de 204 alunos no M1 passou-se para 179 alunos no M2).



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

Comparando os momentos avaliativos, constata-se uma redução global na % >P50 de agilidade dos rapazes com uma taxa de variação negativa não muito alta (-5%). Verifica-se ainda que no 2º e 3º anos de escolaridade houve uma ligeira melhoria na % de rapazes que atingiram o P50.



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

No segundo momento avaliativo, observou-se uma taxa de variação negativa de 20% na agilidade das raparigas. Em todos os anos de escolaridade houve uma redução da % de raparigas que atingiram o P50, com a maior taxa de variação negativa a verificar-se no 1º ano de escolaridade (-14%).

EQUILÍBRIO DINÂMICO

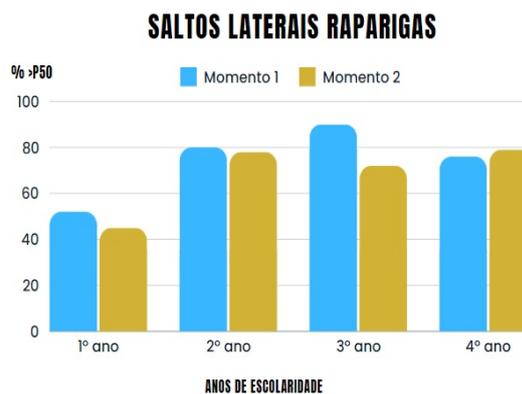
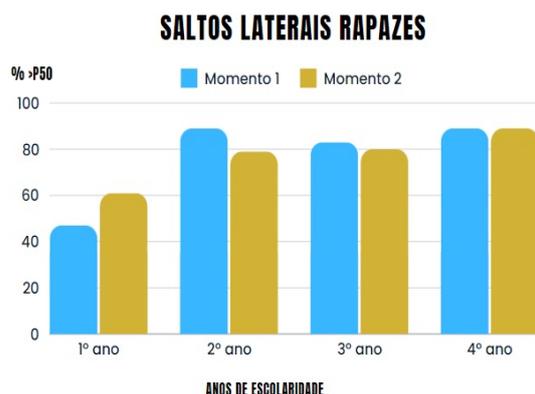
Valores médios do teste de saltos laterais dos rapazes e raparigas por anos de escolaridade

Comparativamente com o primeiro momento avaliativo, no segundo momento observou-se uma variação negativa de 1% na % de alunos que atingiram o P50. Verifica-se que houve melhorias ligeiras no 1º e 4º anos de escolaridade enquanto que no 2º e 3º anos de escolaridade registam-se ligeiras diminuições. Não obstante regista-se um aumento global do nº de alunos que atingiram e/ou superaram o P50 no M2 (de 183 alunos no M1 passou-se para 207 alunos no M2). Esta situação deve-se ao facto da amostra no M2 ter aumentado de forma considerável.



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

Comparando os momentos avaliativos, constata-se uma variação positiva de 2% na % de rapazes que atingiram o P50 com especial destaque para o 1º ano de escolaridade. Verifica-se um acréscimo do nº de rapazes que estão acima do P50 (de 162 no M1 passou-se para 183 no M2)



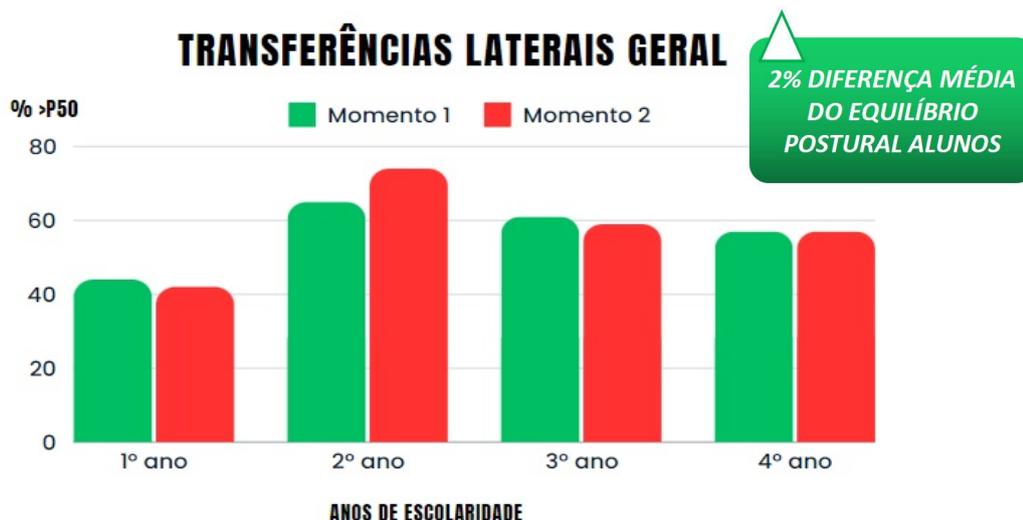
Valores médios do teste 4x10 m das raparigas por anos de escolaridade

No M2, as raparigas tiveram uma taxa de variação negativa de 6% na % >P50 do equilíbrio dinâmico. Verifica-se ainda que entre o 1º e o 3º ano de escolaridade há uma diferença negativa média de 12% nas raparigas que atingem o P50. Já no 4º ano de escolaridade regista-se uma ligeira melhoria. Também aqui se verifica um acréscimo de raparigas que atingem o P50 entre os momentos (121 no M1 para 124 no M2).

EQUILÍBRIO POSTURAL NUMA SITUAÇÃO DINÂMICA

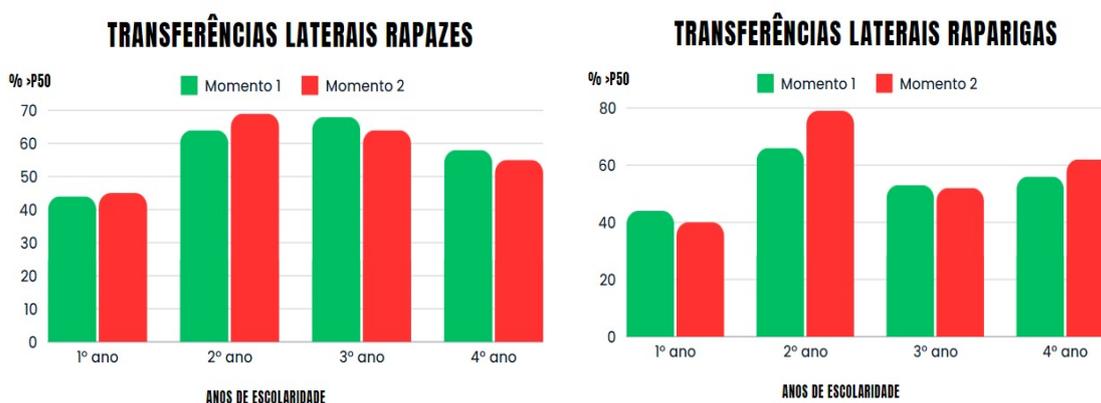
Valores médios do teste de transferências laterais dos rapazes e raparigas por anos de escolaridade

Comparativamente com o primeiro momento avaliativo, no segundo momento avaliativo observou-se uma variação positiva de 2%, na % de alunos que atingem o P50 no teste de transferências laterais. Destaca-se o acréscimo alcançado pelo 2º ano de escolaridade com uma diferença significativa de 14%. Já nos 1º e 3º anos de escolaridade verificaram-se diferenças negativas enquanto que no 4º ano a diferença é nula.



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

Apesar das melhorias registadas nos primeiros 2 anos de escolaridade constata-se uma taxa de variação global negativa na % de rapazes que atingem e/ou superam o P50 (-1%). Verifica-se ainda um decréscimo de 2 rapazes na %>P50 do equilíbrio postural numa situação dinâmica no M2

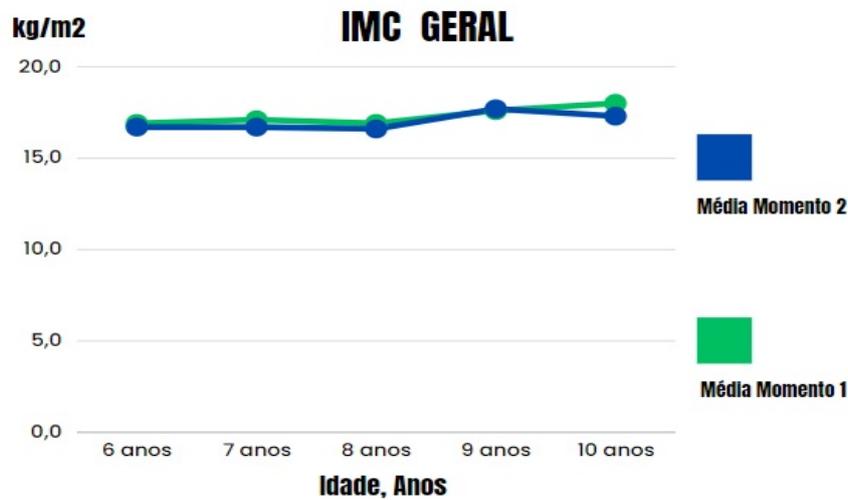


Valores médios do teste de transferências laterais das raparigas por anos de escolaridade

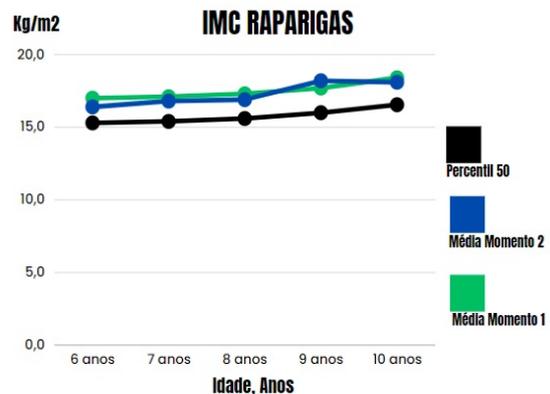
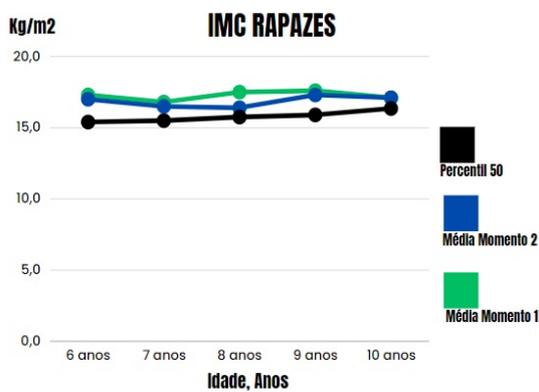
No segundo momento avaliativo, observou-se que as raparigas tiveram uma variação positiva de 5% na % >P50 com destaque para os contributos dos 2º e 4º anos de escolaridade (anos em que se registam acréscimos no nº de raparigas que atingem e/ou superam o P50). Já nos outros anos de escolaridade há ligeiras reduções no nº de raparigas que atingem o P50.

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 evolutiva semelhante até aos 9 anos de idade. Entre os 9 e os 10 anos de idade a curva do M2 apresenta uma tendência decrescente ao invés da curva evolutiva do M1 que apresenta uma tendência crescente. Verifica-se ainda que a curva evolutiva do M2 apresenta um resultado médio inferior à curva evolutiva do M1 em todas as faixas etárias à exceção dos 9 anos de idade.

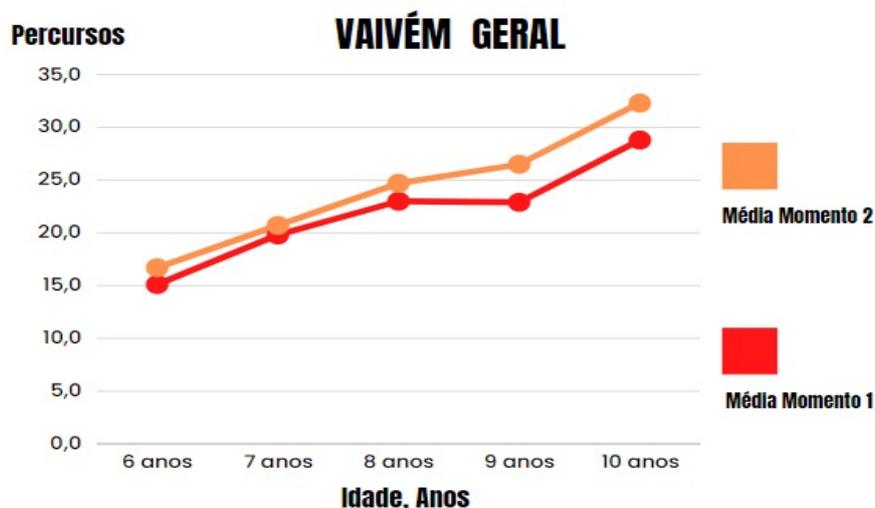


Relativamente à expressão diferencial do IMC rapazes, constata-se que ambos os momentos apresentam valores acima do P50 em todas as faixas etárias. Aos 8 anos de idade a curva evolutiva do M2 aproxima-se do P50 enquanto a curva evolutiva do M1 encontra-se mais afastada. A partir dos 9 anos de idade ambas as curvas evolutivas dos M1 e M2 apresentam uma tendência decrescente.

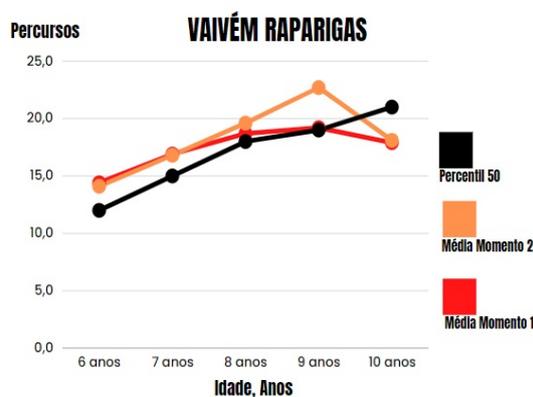
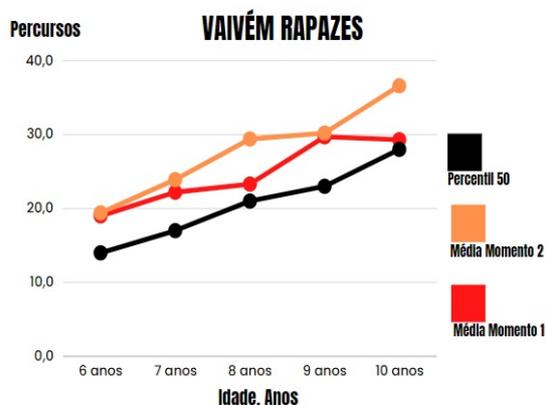
No que concerne à expressão diferencial do IMC raparigas verificamos que ambas as curvas evolutivas dos momentos 1 e 2 apresentam em todas as faixas etárias, valores superiores ao P50. Constata-se ainda que é apenas aos 9 anos de idade que o valor de IMC do momento 2 é superior ao momento 1, enquanto 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. Regista-se ainda que a tendência de ambas as curvas é semelhante e com uma tendência crescente ao longo da idade. O desempenho médio do vaivém na curva evolutiva do M1 entre os 8 e os 9 anos de idade reduz ligeiramente para depois voltar a ter uma tendência crescente.



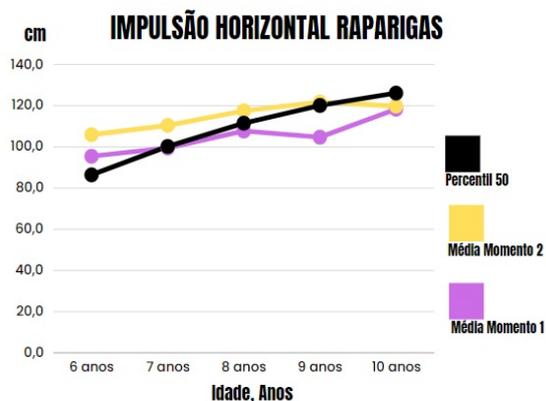
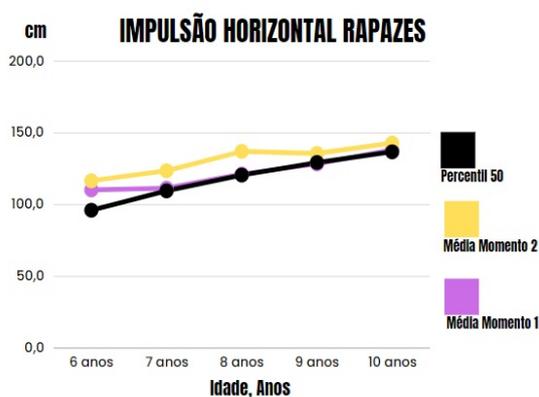
No que concerne à expressão diferencial do vaivém rapazes, observa-se que a curva evolutiva do M1 tem resultados semelhantes ao M2 aos 6 e 9 anos de idade encontrando-se sempre abaixo do M2 em todas as outras faixas etárias. Ambas as curvas evolutivas dos momentos avaliados encontram-se acima do P50, embora a curva do M1 aproxima-se do P50 aos 10 anos de idade. A curva evolutiva do M2 apresenta uma tendência crescente ao longo da idade, de melhoria dos desempenhos médios do vaivém. Relativamente à expressão diferencial do vaivém raparigas, constata-se uma prestação inferior aos rapazes uma vez que ambas as curvas evolutivas dos M1 e M2 a partir dos 9 anos de idade apresentam uma tendência decrescente chegando mesmo a situar-se abaixo do P50 aos 10 anos de idade, embora nas restantes faixas etárias se encontrem acima do P50. A curva evolutiva do M2 apresenta desempenhos inferiores ao M1 entre os 6 e os 7 anos de idade e posteriormente é sempre superior.

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 em todas as faixas etárias. Aos 10 anos de idade ambas as curvas assumem valores muito próximos com uma ligeira supremacia do momento 2. Observa-se ainda que ambas as curvas apresentam uma tendência decrescente, se bem que entre os 8 e os 9 anos de idade a curva evolutiva do M2 apresenta um interregno na sua tendência.



Relativamente à expressão diferencial da impulsão horizontal rapazes, constata-se que apenas a curva evolutiva do M2 apresenta valores superiores ao P50 em todas as faixas etárias. Não obstante entre os 9 e os 10 anos de idade, a curva evolutiva do M2 aproxima-se mesmo da curva evolutiva do P50 acompanhando a sua tendência crescente.

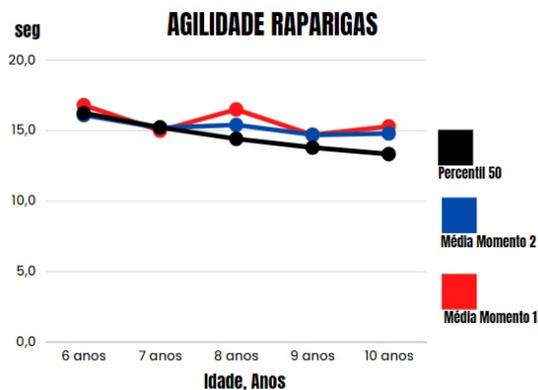
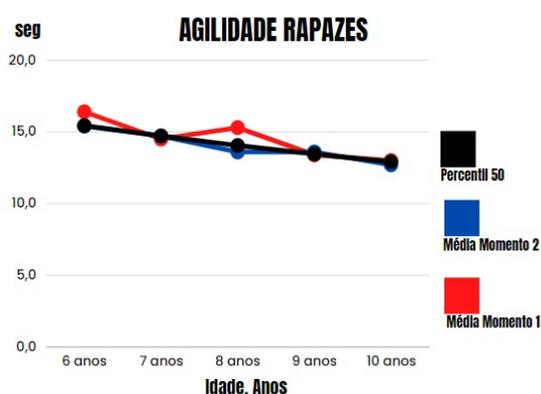
No que concerne à expressão diferencial da impulsão horizontal raparigas verificamos que a curva evolutiva do M1 apresenta resultados inferiores ao P50 a partir dos 7 anos de idade enquanto que a curva evolutiva do M2 apresenta valores superiores ao P50 em todas as faixas etárias à exceção dos 10 anos de idade em que há uma clara redução do desempenho médio da impulsão horizontal.

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 M2 apresenta resultados superiores comparativamente ao M1 em todas as faixas etárias, à exceção dos 6 anos de idade em que a média do momento 1 é superior. Ambas as curvas evolutivas dos momentos avaliados apresentam sempre uma tendência descendente com resultados sequencialmente melhores.



No que concerne à expressão diferencial da agilidade rapazes, observa-se que ambas as curvas evolutivas dos M1 e M2 apresentam resultados acima do P50 (resultados piores). à exceção dos 8 anos de idade para o M2. 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 M2 apresentado resultados ligeiramente melhores do que o M1.

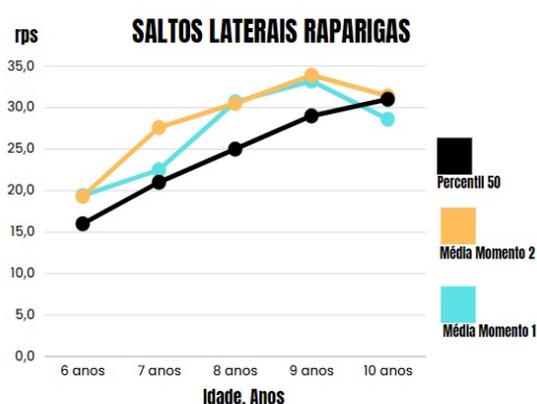
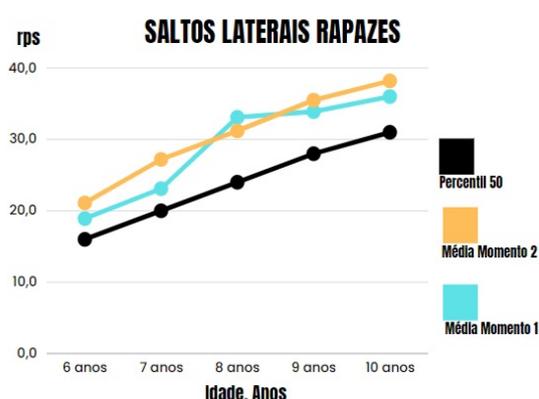
Relativamente à expressão diferencial da agilidade raparigas, constata-se que ambos os momentos apresentam resultados acima do P50 (resultados piores). Observa-se ainda, a exemplo do que acontecia com os rapazes, também nas raparigas a curva evolutiva do M2 apresenta resultados ligeiramente melhores do que a curva evolutiva do M1.

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 exatamente igual (34,7 repetições). Observa-se ainda, que com ligeiras variações, ambas as curvas apresentam sempre uma tendência ascendente ao longo da idade.

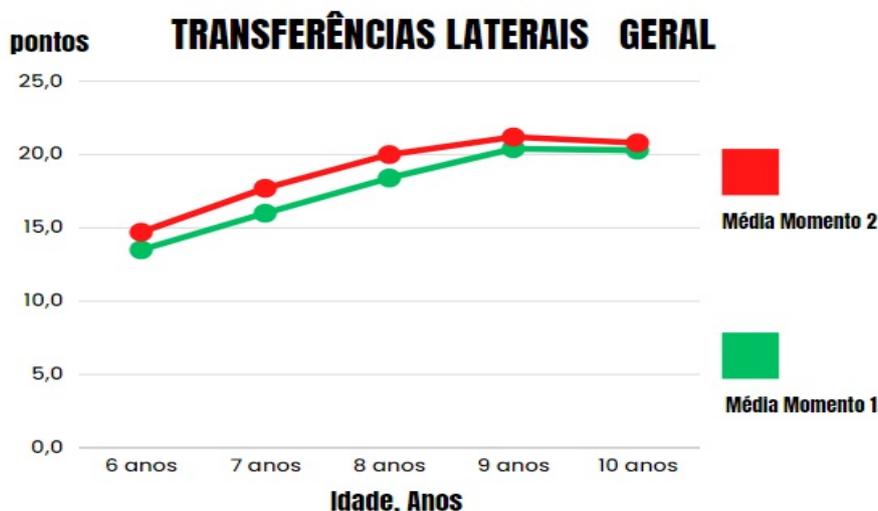


Relativamente à expressão diferencial dos saltos laterais rapazes, constata-se que em todas as faixas etárias, ambos os momentos 1 e 2 apresentam sempre resultados superiores ao P50. A curva evolutiva do M2 apresenta resultados superiores à curva evolutiva do M1 em todas as faixas etárias à exceção dos 8 anos de idade em que o valor do desempenho do M1 é superior. Destaca-se ainda a tendência crescente de ambas as curvas evolutivas dos momentos avaliados ao longo da idade.

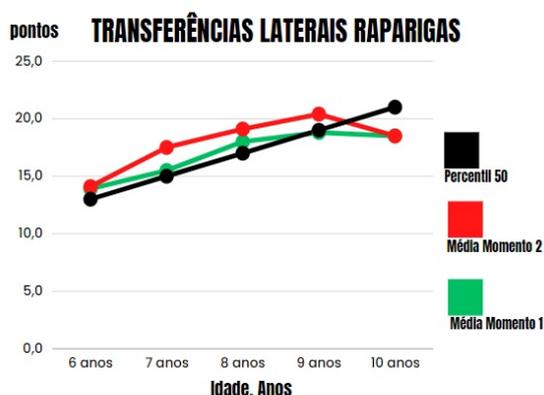
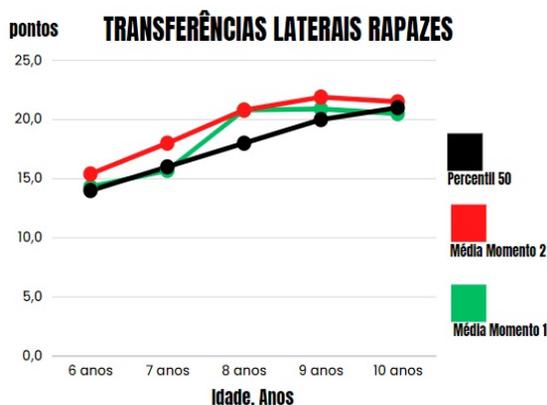
No que concerne à expressão diferencial dos saltos laterais raparigas verificamos que ambos os momentos (M1 e M2) entre os 6 e os 9 anos de idade apresentam resultados superiores ao P50. No entanto a partir dos 9 anos de idade ambas as curvas invertem a tendência e decrescem os resultados chegando mesmo a ser inferior ao P50 no caso do M1 e ser semelhante no caso do M2 (31 repetições).

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 9 e 10 anos de idade essa diferença é menor mas ainda assim com vantagem para o M2. Ambas as curvas evolutivas apresentam uma tendência crescente (com resultados sequencialmente melhores) até aos 9 anos de idade, altura em que começam a decrescer os seus resultados.



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 7-9 anos passando a ter uma tendência decrescente que lhe confere resultados abaixo do P50 na faixa etária dos 10 anos de idade.

Relativamente à expressão diferencial das transferências laterais raparigas, constata-se que a curva evolutiva do M2 apresenta sempre resultados superiores ao M1. Ambas as curvas evolutivas dos M1 e M2 apresentam resultados superiores ao P50 até aos 9 anos de idade. Aos 10 anos de idade os resultados das curvas M1 e M2 são inferiores aos resultados do P50 o que denota uma redução do desempenho das transferências laterais nesta faixa etária.

5. QUADROS SÍNTESE (Resultados Globais)

RESULTADOS GLOBAIS DOS TESTES PRÉFITESCOLA NO AGRUPAMENTO							
AE A Taipa	Nº alunos	437	Masculino	244	Feminino	193	EB 1º Ciclo
TESTES	Peso kg	Altura m	Vaivém Perc.	Agil. 4x10 seg.	Imp. Horiz. cm	Trf. Lat pontos	Salto Lat. rps
Média Global	30,80	1,34	24,0	14,6	124,2	19,1	30,3
Nº alunos avaliados	424	421	416	415	420	425	416
	97%	96%	95%	95%	96%	97%	95%
Percentil	P <10	19	20	25	62	18	15
		4,5%	4,8%	6,0%	14,9%	4,3%	3,6%
	P (10-25)	32	12	61	75	34	31
		7,5%	2,9%	14,7%	18,1%	8,1%	7,5%
	P (25-50)	65	72	118	99	100	64
		15,3%	17,1%	28,4%	23,9%	23,8%	15,4%
	P (50-75)	109	108	93	71	113	84
	25,7%	25,7%	22,4%	17,1%	26,9%	20,2%	
P (75-90)	75	88	65	57	79	97	
	17,7%	20,9%	15,6%	13,7%	18,8%	23,3%	
P >90	124	121	54	51	76	125	
	29,2%	28,7%	13,0%	12,3%	18,1%	30,0%	
IMC			Capacidades motoras a desenvolver nas Escolas EB 1º Ciclo				
Magreza	17	4,1%	Aptidão aeróbia Agilidade				
Normal	299	71,4%					
Excesso Peso	60	14,3%					
Obesidade	43	10,3%					

COMPARAÇÃO DOS RESULTADOS DA ESCOLA (Ano letivo 23/24)

COMPOSIÇÃO CORPORAL

	Magreza	Normal	Excesso de Peso	Obesidade
AE António Taipa (31/10/23)	3,0%	64,1%	18,4%	14,5%
AE António Taipa (31/05/24)	4,1%	71,4%	14,3%	10,3%

APTIDÃO AERÓBIA (Vaivém)

	P<10	P10-P25	P25-P50	P50-P75	P75-P90	>P90
AE António Taipa (31/10/23)	6,6%	15,4%	26,8%	24,6%	15,2%	11,4%
AE António Taipa (31/05/24)	6,0	14,7%	28,4%	22,4%	15,6%	13,0%

COMPETÊNCIA MOTORA (Agilidade 4x10m)

	P<10	P10-P25	P25-P50	P50-P75	P75-P90	>P90
AE António Taipa (31/10/23)	18,1%	14,3%	19,3%	16,9%	13,1%	18,3%
AE António Taipa (31/05/24)	14,9%	18,1%	23,9%	17,1%	13,7%	12,3%

COMPETÊNCIA MOTORA (Impulsão Horizontal)

	P<10	P10-P25	P25-P50	P50-P75	P75-P90	>P90
AE António Taipa (31/10/23)	8,4%	13,6%	21,1%	25,3%	18,7%	12,9%
AE António Taipa (31/05/24)	4,3%	8,1%	23,8%	26,9%	18,8%	18,1%

COMPETÊNCIA MOTORA (Transferências Laterais)

	P<10	P10-P25	P25-P50	P50-P75	P75-P90	>P90
AE António Taipa (31/10/23)	5,6%	12,2%	25,6%	24,2%	17,2%	15,1%
AE António Taipa (31/05/24)	5,9%	13,4%	23,1%	24,0%	19,8%	13,4%

COMPETÊNCIA MOTORA (Saltos Laterais)

	P<10	P10-P25	P25-P50	P50-P75	P75-P90	>P90
AE António Taipa (31/10/23)	1,1%	5,9%	18,9%	22,0%	21,3%	30,1%
AE António Taipa (31/05/24)	3,6%	7,5%	15,4%	20,2%	23,3%	30,0%

COMPARAÇÃO DOS VALORES DO AGRUPAMENTO ENTRE OS MOMENTOS DE AVALIAÇÃO E A MÉDIA NACIONAL

Testes	AE D. ANTÓNIO TAIPA, 1º momento (23/24)		Comparação AEDAT 1º/ 2º momentos	AE D. ANTÓNIO TAIPA, 2º momento (23/24)		Comparação AEDAT 2M/Média Nacional	MÉDIA NACIONAL	
	ZS (%)	PM (%)		ZS (%)	PM (%)		ZS (%)	PM (%)
CC	64%	36%	↑ (+7 p.p.)	71%	29%	↑ (+3 p.p.)	68%	32%
	>P50	<P50		>P50	<P50		>P50	<P50
Vaivém	51%	49%	=	51%	49%	↓ (-9 p.p.)	60%	40%
Imp. Hor.	57%	43%	↑ (+7 p.p.)	64%	36%	↓ (-1 p.p.)	65%	35%
Agilidade	48%	52%	↓ (-5 p.p.)	43%	57%	=	43%	57%
Saltos Lat.	74%	26%	=	74%	26%	↓ (-7 p.p.)	81%	19%
Transf. Lat.	57%	43%	↑ (+1 p.p.)	58%	42%	↓ (-23 p.p.)	81%	19%

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

- Foram avaliados uma média de 420 alunos pertencentes às escolas do 1º ciclo do Agrupamento sendo 249 da EB Freamunde, 78 da EB Figueiró e 93 da EB Raimonda.
- Relativamente à composição corporal, no 1º momento de avaliação, 64% dos alunos estavam na Zona Saudável (ZS) e 36% precisavam de melhorar (PM). Após correção percentilíca, verifica-se que no 2º momento, houve um aumento de 7 pontos percentuais (p.p.) na ZS, resultando em 71% dos alunos na ZS e 29% na PM. Quando comparados com a média nacional, os resultados do 2º momento mostraram uma melhoria de 3 p.p. na ZS, com a média nacional a situar-se nos 68% na ZS. Houve uma melhoria substancial nas categorias nutricionais “excesso de peso” e “obesidade” ao invés da “magreza” que piorou ligeiramente.
- Os resultados do teste Vaivém permaneceram constantes entre o 1º e o 2º momento de avaliação, com 51% dos alunos acima do percentil 50 (P50) e 49% abaixo do P50. Contudo, comparando o segundo momento com a média nacional, houve uma diminuição de 9 p.p. no P50, indicando que a média nacional tem uma maior proporção de alunos acima do P50.
- No que concerne à impulsão horizontal, verifica-se que no 1º momento, 57% dos alunos estavam acima do P50 e 43% abaixo do P50. No 2º momento, houve uma melhoria de 7 p.p., com 64% acima do P50 e 36% abaixo do P50. Comparando com a média nacional, os resultados do 2º momento estão ligeiramente abaixo, com uma diminuição de 1 p.p. no P50 em relação à média nacional de 65% no >P50 e 35% no <P50.
- Os resultados de agilidade mostraram uma diminuição de 5 p.p. no >P50 entre o 1º e o 2º momento, passando de 48% para 43% no >P50, e de 52% para 57% no <P50. Comparando com a média nacional, os resultados do 2º momento são equivalentes.
- Os resultados para o teste de equilíbrio dinâmico “saltos laterais” permaneceram inalterados entre os 2 momentos de avaliação, com 74% dos alunos no >P50 e 26% no <P50. No entanto, quando comparados com a média nacional, os resultados do 2º momento estão significativamente abaixo, com uma diminuição de 7 p.p. no >P50, uma vez que a média nacional é de 81% no >P50 e 19% no <P50.
- No que diz respeito ao teste de transferências laterais, no 1º momento, 57% dos alunos estavam no >P50 e 43% no <P50. No 2º momento, houve uma ligeira melhoria de 1 p.p., resultando em 58% no >P50 e 42% no <P50. Contudo, quando comparados com a média nacional, os resultados do 2º momento mostraram uma diferença significativa de 23 p.p. a menos no >P50, com a média nacional a apresentar 81% dos alunos no >P50 e 19% no <P50.
- De uma forma geral, os alunos da nossa escola apresentam-se acima do P50 nos testes realizados sendo que esta expressão é superior nos testes de saltos laterais e impulsão horizontal. Os resultados dos testes aplicados mostram algumas melhorias significativas entre o 1º e o 2º momento de avaliação, especialmente na composição corporal e Impulsão Horizontal, destacando-se ainda a diminuição significativa dos resultados do teste de agilidade entre os momentos avaliados. No entanto, quando comparados com a média nacional, os resultados do 2º momento ainda apresentam lacunas significativas em vários testes, particularmente no teste das Transferências Laterais.

RANKING DOS TESTES DO PRÉFITESCOLA

Melhores testes da Escola	Saltos laterais Composição corporal Impulsão horizontal	Piores testes da Escola	Agilidade 4x10 m Vaivém Transferências laterais
----------------------------------	---	--------------------------------	---

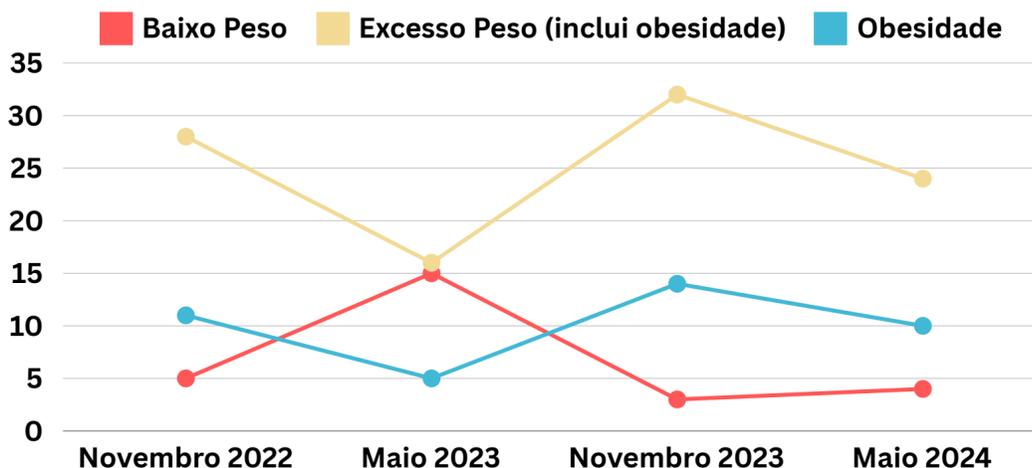
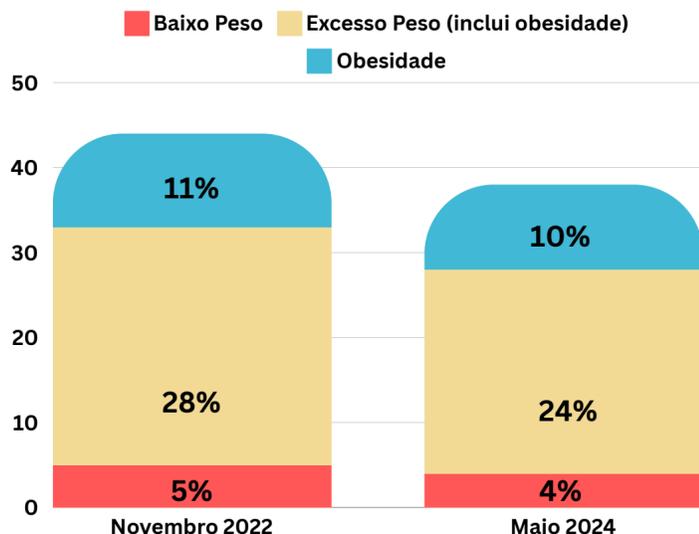
TESTES PRÉFITESCOLA - 2 ANOS DEPOIS -



1 COMPOSIÇÃO CORPORAL: 4% dos alunos apresentam baixo peso, 10% apresentam obesidade e 24% excesso de peso (incluindo obesidade).



ÍNDICE DE MASSA CORPORAL

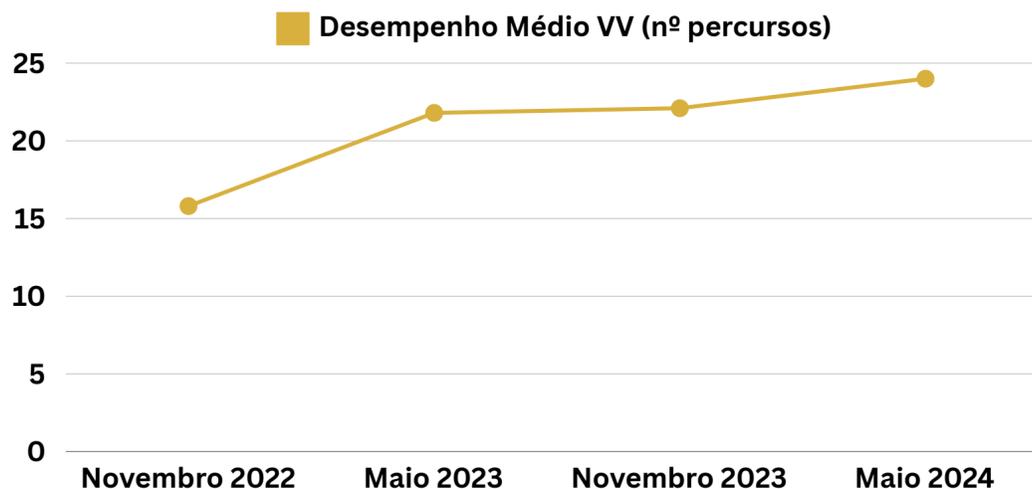
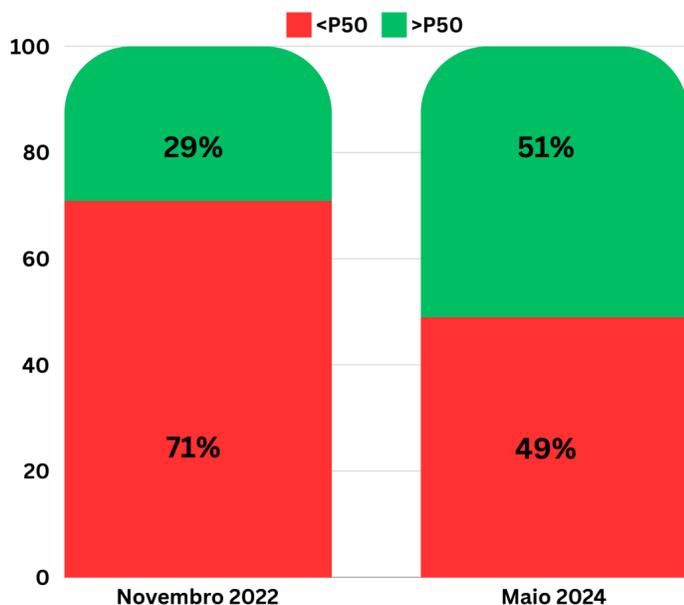


Entre 2022 e 2024 registou-se uma diminuição de 1 p.p. de baixo peso, 4 p.p. de excesso de peso (incluindo obesidade) e 1 p.p. de obesidade.

2 APTIDÃO AERÓBIA: 51% dos alunos encontra-se acima do percentil 50 (>P50) e o desempenho médio no teste vaivém (VV) situa-se nos 24 percursos.



VAIVÉM

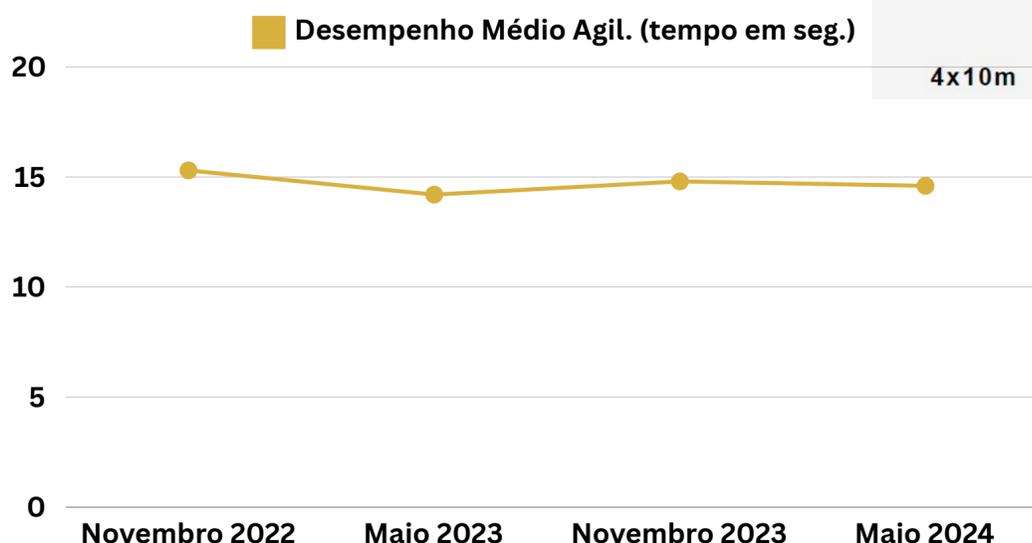
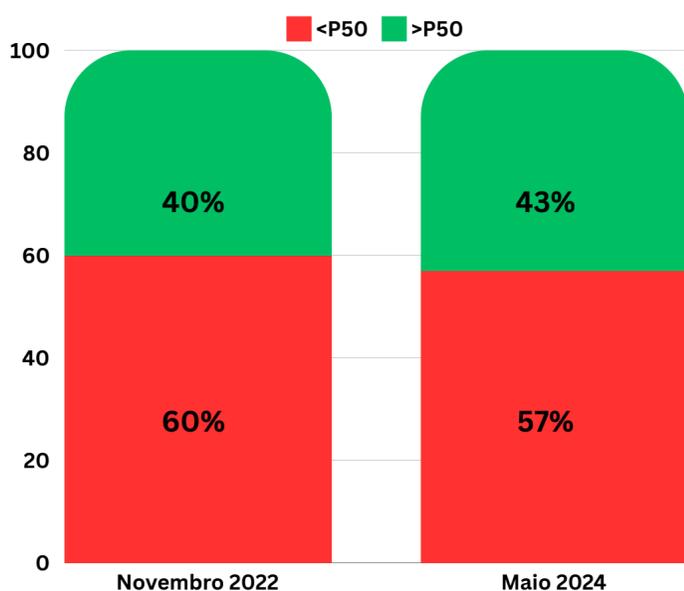


Entre 2022 e 2024 registou-se um aumento de 22 p.p. na % de alunos no >P50 e um aumento médio de 8 percursos no teste de vaivém.

3 AGILIDADE: 43% dos alunos encontra-se acima do percentil 50 (>P50) e o desempenho médio no teste de agilidade 4x10 m (Agil) situa-se nos 14,6 segundos.



4x10m



Entre 2022 e 2024 registou-se um aumento de 3 p.p. na % de alunos no >P50 e uma diminuição de 0,7 segundos no desempenho médio do teste de agilidade 4x10 m.

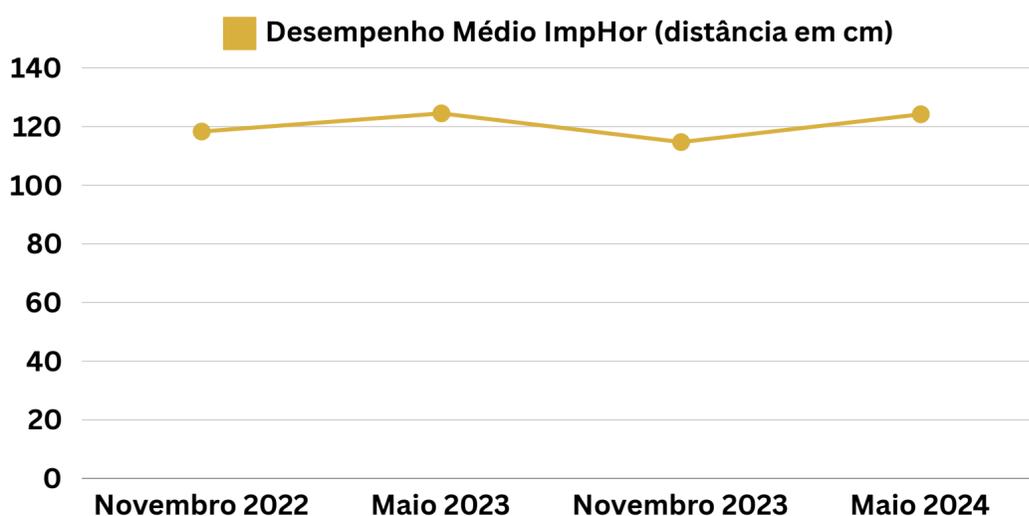
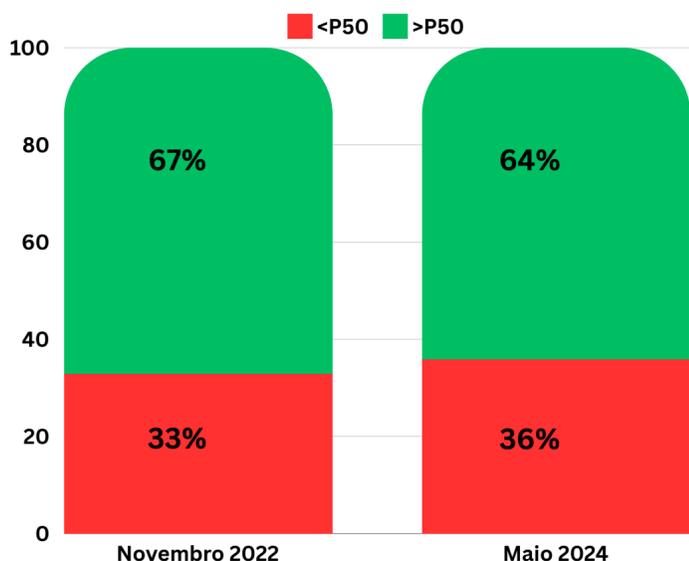
TESTES PRÉFITESCOLA - 2 ANOS DEPOIS -



4 **IMPULSÃO HORIZONTAL:** 64% dos alunos encontra-se acima do percentil 50 (>P50) e o desempenho médio no teste de impulsão horizontal (ImpHor) situa-se nos 124,2 cm.



Impulsão Horizontal

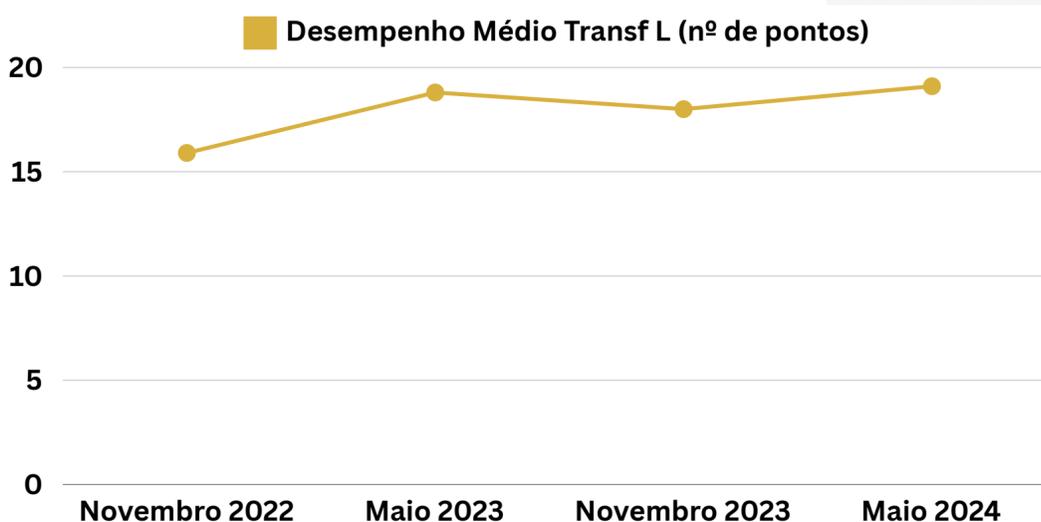
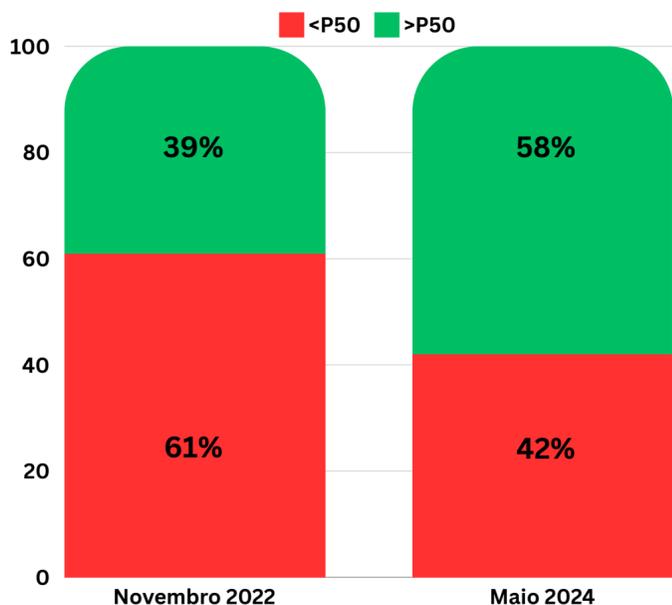


Entre 2022 e 2024 registou-se uma diminuição de 3 p.p. na % de alunos no >P50 e um aumento de 5,9 cm na distância alcançada no teste de impulsão horizontal.

5 **EQUILÍBRIO POSTURAL EM SITUAÇÃO DINÂMICA:** 58% dos alunos encontra-se acima do percentil 50 (>P50) e o desempenho médio no teste de transferências laterais (Transf Lat) situa-se nos 19,1 pontos.



Transferências Laterais

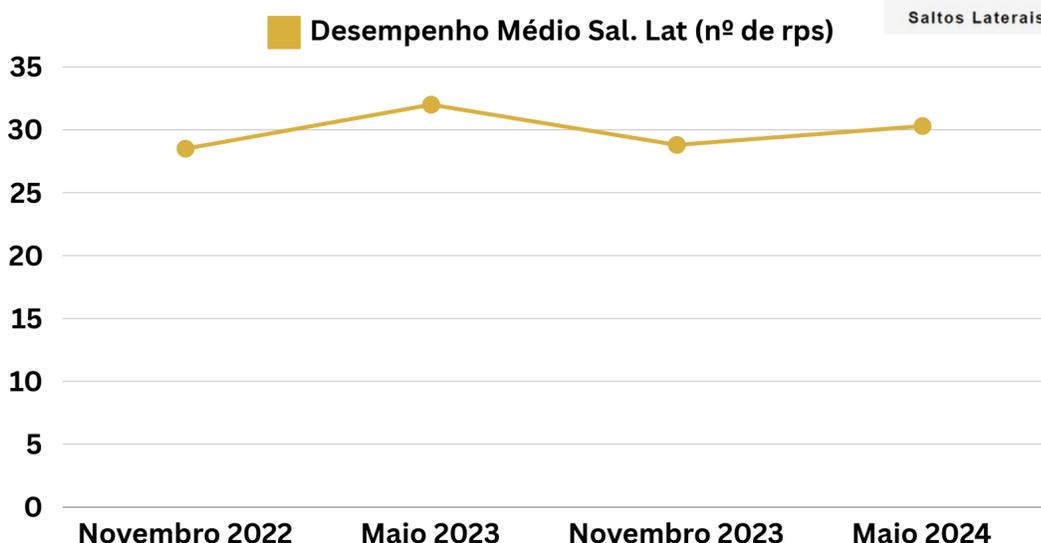
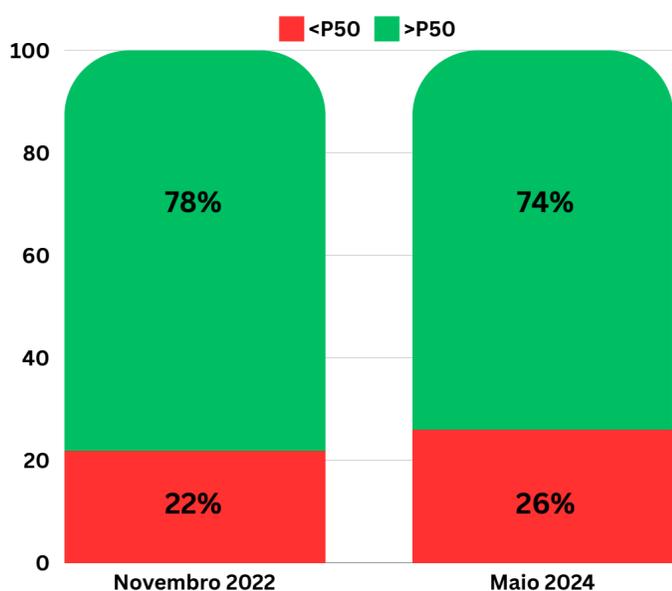


Entre 2022 e 2024 registou-se um aumento de 19 p.p. na % de alunos no >P50 e um aumento médio de 3,2 pontos no teste de transferências laterais.

6 **EQUILÍBRIO DINÂMICO:** 74% dos alunos encontra-se acima do percentil 50 (>P50) e o desempenho médio no teste de saltos laterais (Sal. Lat.) situa-se nas 30,3 repetições.



Saltos Laterais



Entre 2022 e 2024 registou-se uma diminuição de 4 p.p. na % de alunos no >P50 e um aumento médio de 1,8 repetições no teste de saltos laterais.