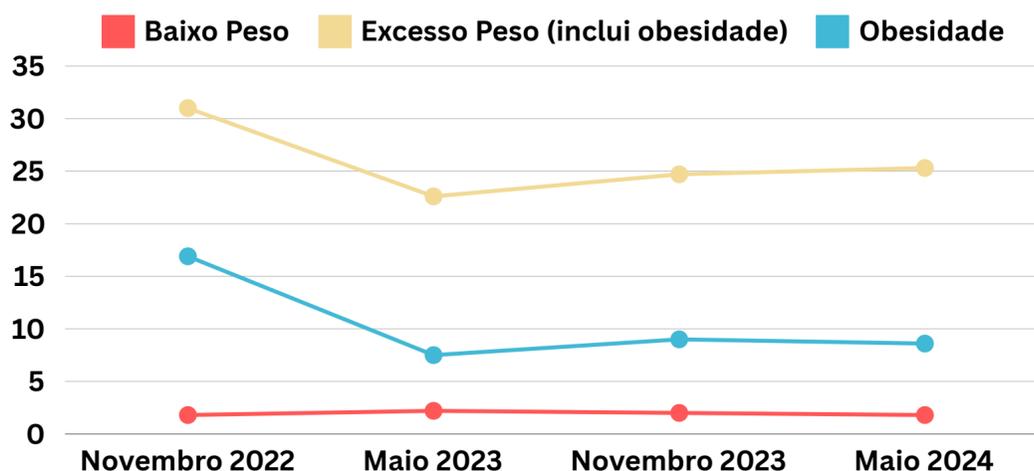
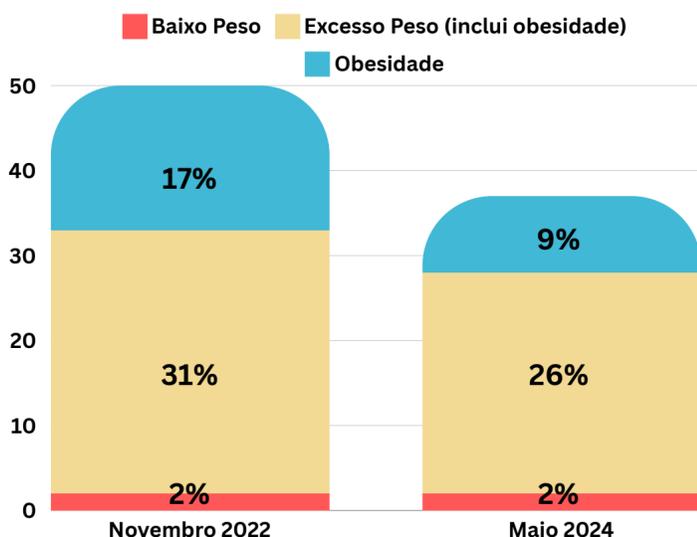


TESTES FITESCOLA - 2 ANOS DEPOIS -

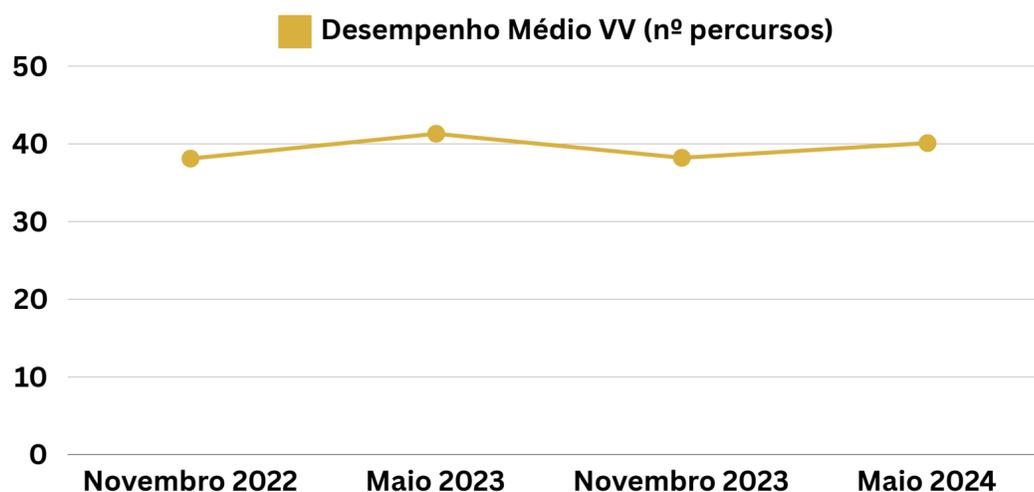
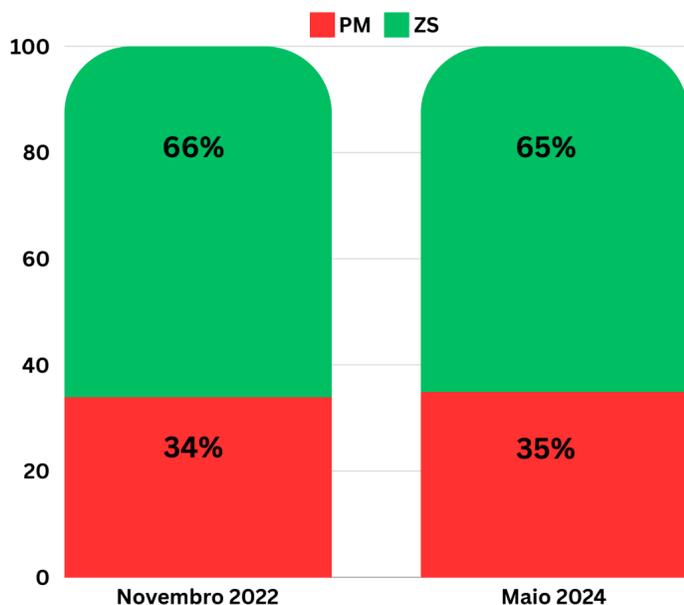


1 COMPOSIÇÃO CORPORAL: 2% dos alunos apresentam baixo peso, 9% apresentam obesidade e 26% excesso de peso (incluindo obesidade).



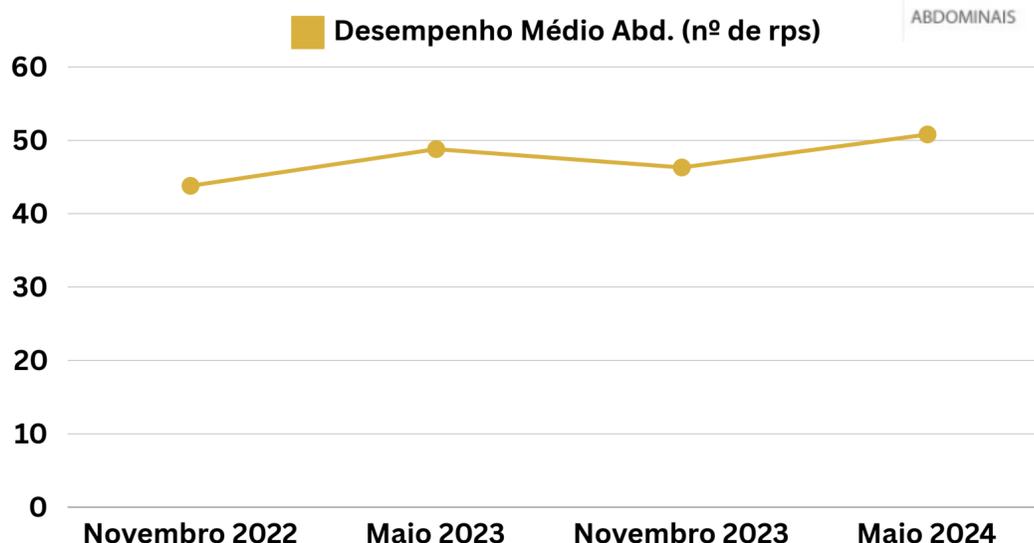
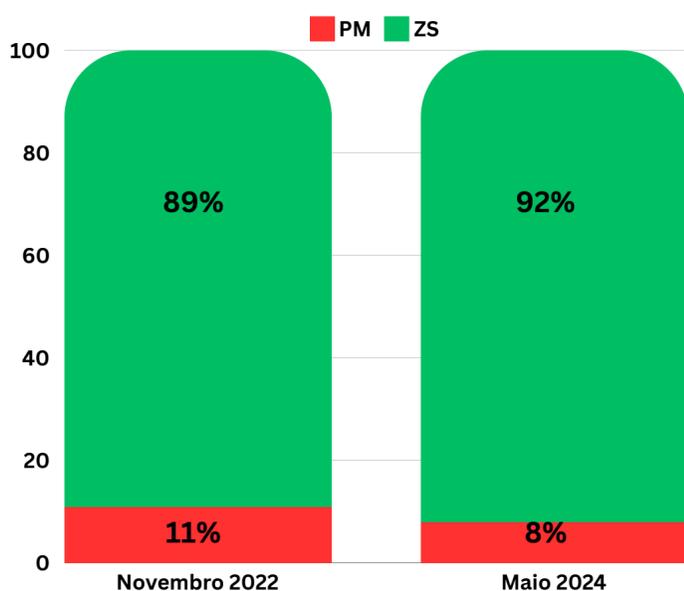
Entre 2022 e 2024 registou-se uma diminuição de 5 p.p. de excesso de peso (incluindo obesidade) e 8 p.p. de obesidade.

2 APTIDÃO AERÓBIA: 65% dos alunos encontra-se na Zona Saudável (ZS) e o desempenho médio no teste vaivém (VV) situa-se nos 40 percursos.



Entre 2022 e 2024 registou-se uma diminuição de 1 p.p. na % de alunos na ZS e um aumento médio de 2 percursos no teste de vaivém.

3 FORÇA MÉDIA: 92% dos alunos encontra-se na Zona Saudável (ZS) e o desempenho médio no teste de abdominais (Abd) situa-se nas 51 repetições.



Entre 2022 e 2024 registou-se um aumento de 3 p.p. na % de alunos na ZS e um aumento médio de 7 repetições no teste de abdominais.

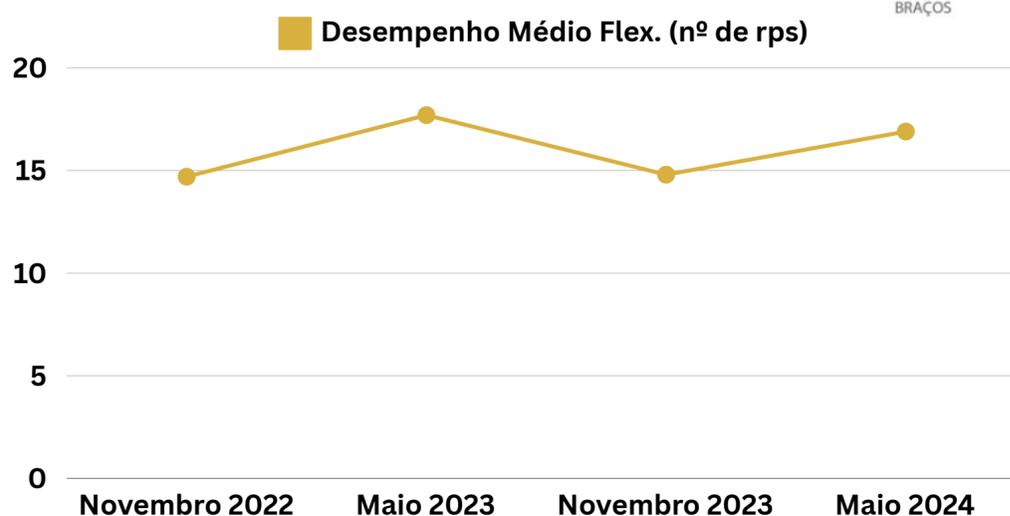
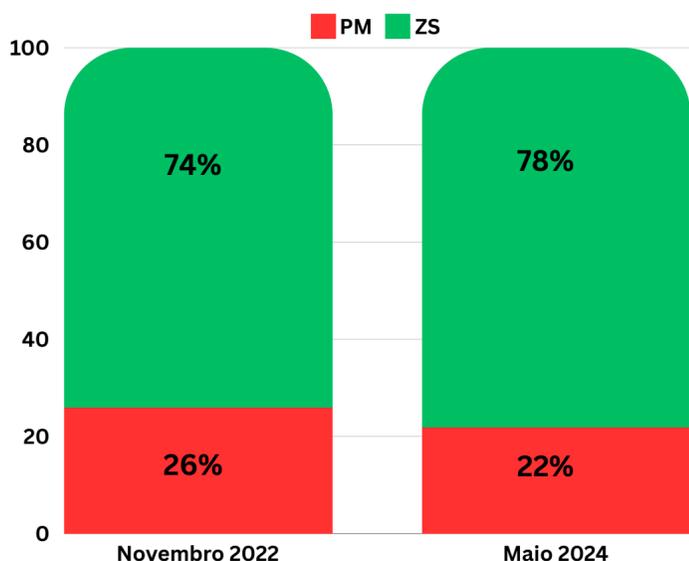
TESTES FITESCOLA - 2 ANOS DEPOIS -



4 FORÇA SUPERIOR: 78% dos alunos encontra-se na Zona Saudável (ZS) e o desempenho médio no teste de Flexões de Braços (Flex.) situa-se nas 17 repetições.



FLEXÕES DE BRAÇOS

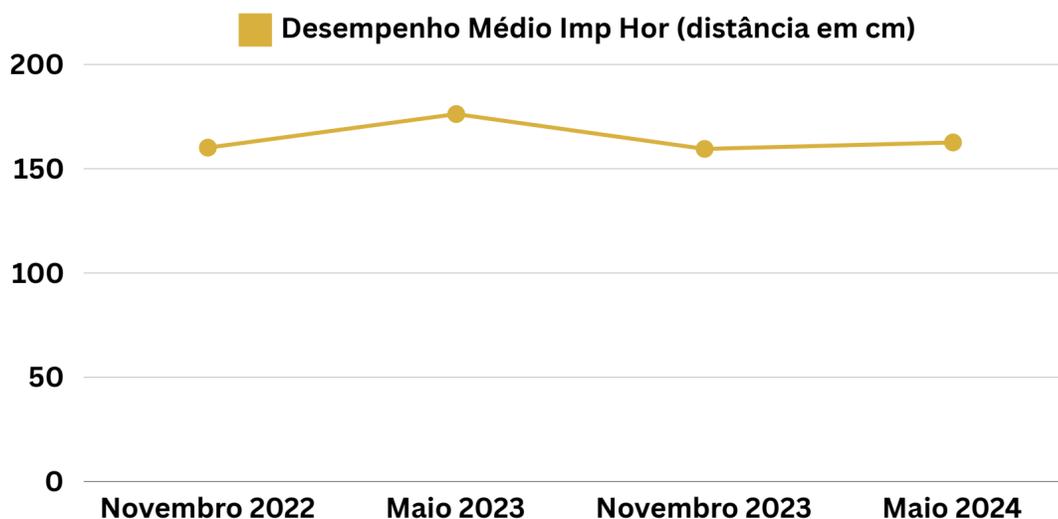
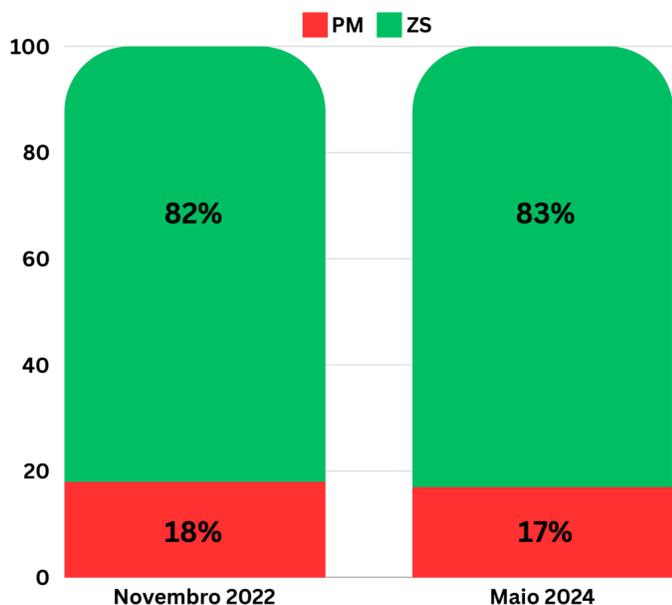


Entre 2022 e 2024 registou-se um aumento de 4 p.p. na % de alunos na ZS e um aumento de 2,2 repetições no teste de Flexões de braços.

5 FORÇA INFERIOR: 83% dos alunos encontra-se na Zona Saudável (ZS) e o desempenho médio no teste de Impulsão Horizontal (Imp Hor) situa-se nos 163 cm.



IMPULSÃO HORIZONTAL

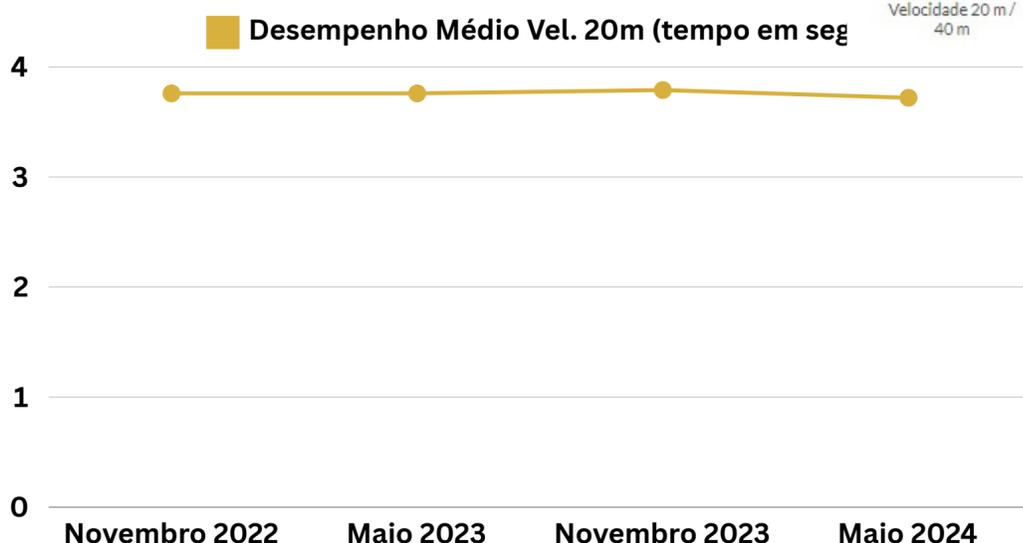
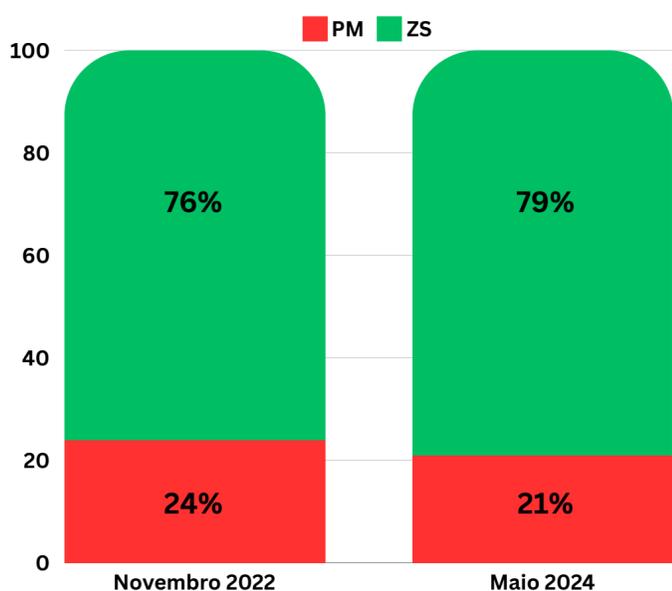


Entre 2022 e 2024 registou-se um aumento de 1 p.p. na % de alunos na ZS e um aumento médio de 2,5 cm na distância alcançada no teste de impulsão horizontal.

6 VELOCIDADE: 79% dos alunos encontra-se na Zona Saudável (ZS) e o desempenho médio no teste de velocidade 20 metros (Vel 20m) situa-se nos 3,72 segundos.



Velocidade 20 m / 40 m



Entre 2022 e 2024 registou-se um aumento de 3 p.p. na % de alunos na ZS e uma diminuição de 0,04 segundos no teste de velocidade de 20 metros.

TESTES FITESCOLA - 2 ANOS DEPOIS -

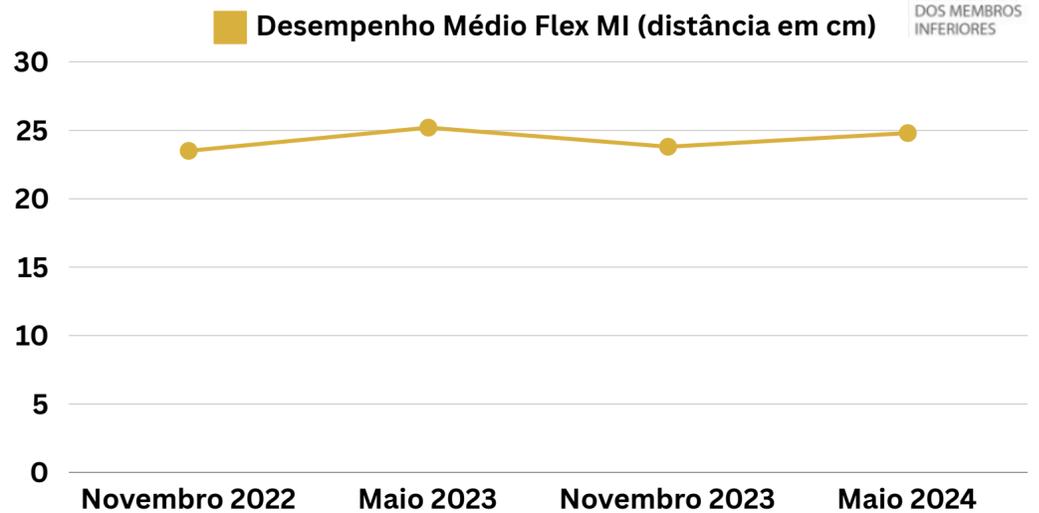
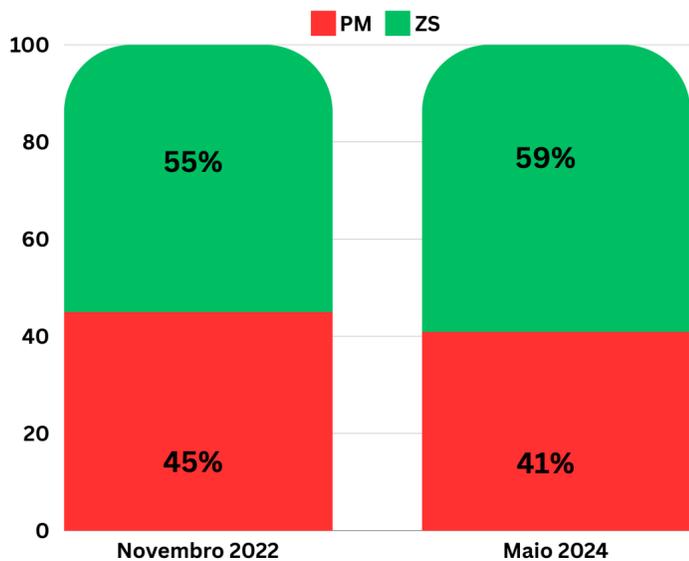


7

FLEXIBILIDADE MEMBROS INFERIORES: 59% dos alunos encontra-se na Zona Saudável (ZS) e o desempenho médio no teste de Flexibilidade dos MI's (Flex MI) situa-se nos 25 cm



FLEXIBILIDADE DOS MEMBROS INFERIORES



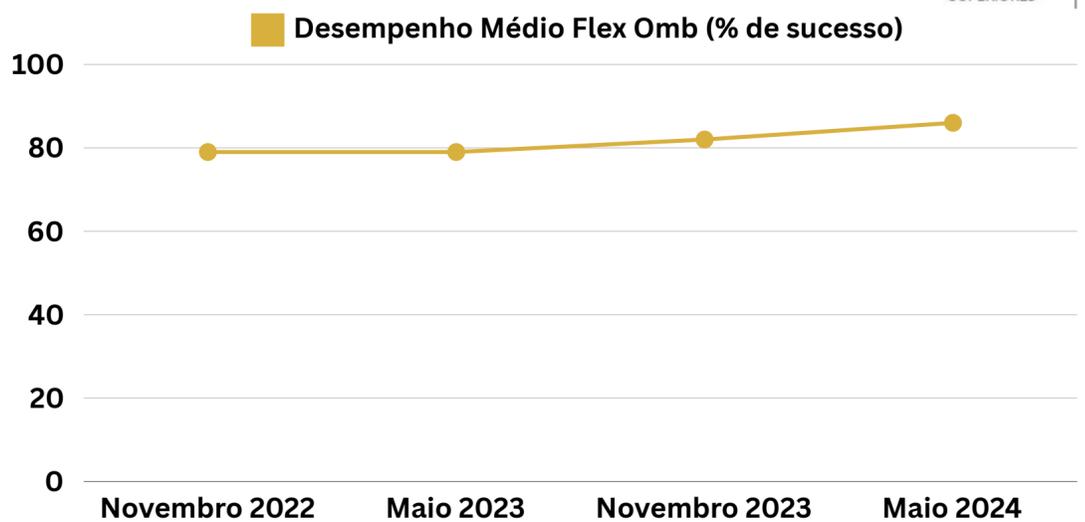
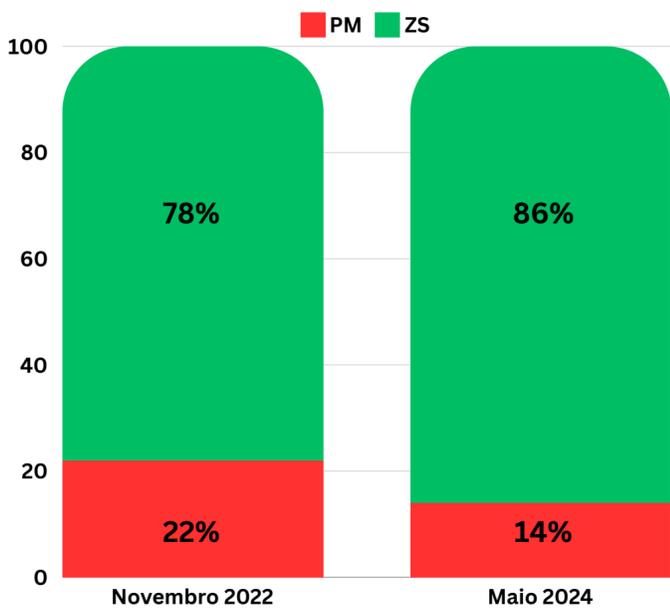
Entre 2022 e 2024 registou-se um aumento de 4 p.p. na % de alunos na ZS e um aumento de 1,3 cm no teste de Flexibilidade de Membros Inferiores.

8

FLEXIBILIDADE OMBROS: 86% dos alunos encontra-se na Zona Saudável (ZS) e o desempenho médio no teste de Flexibilidade de Ombros (Flex Omb) situa-se nos 86%.



FLEXIBILIDADE DOS MEMBROS SUPERIORES



Entre 2022 e 2024 registou-se um aumento de 8 p.p. na % de alunos na ZS e um aumento médio de 7,5 % de sucesso no teste de Flexibilidade de Ombros.