

## **Estudo sobre a aptidão física dos alunos na escola**

O grupo disciplinar de Educação Física disponibilizou, no final deste ano letivo, um estudo sobre a Aptidão Física dos alunos da Escola Secundária de Albergaria-a-Velha, feito a partir de uma amostra dos dados recolhidos nas medições e provas específicas realizadas nas aulas do último período.

Este estudo cinge-se a quatro parâmetros fundamentais para a avaliação da Aptidão Física, a saber: 1) a composição corporal (aferida pelo IMC, a partir da medição do peso e altura); 2) a força de braços (feita a partir do Teste de Flexões de Braços); 3) a flexibilidade dos membros inferiores (através do Teste do Senta e Alcança) e 4) a resistência aeróbia (pelo Teste de Vai e Vem).

Os resultados obtidos constam dos relatórios em anexo, ilustrativos em cada um dos parâmetros estudados, para cada idade e em cada género. Assim, é possível verificar, para cada idade, qual é a percentagem dos alunos avaliados: a) que estão no perfil atlético (barra mais escura), b) que estão na zona saudável (barra mais clara) e c) que necessitam de melhorar (barra cinzenta).

Os dados, obtidos nos meses de maio e junho, reportam-se a quase todos os alunos das turmas do 3º ciclo (nomeadamente, os alunos do 7A, 7B, 7C, 7D, 7E, 7F, 8A, 8B, 8C, 8D, 8E, 8F, 8G, 9A, 9B, 9C) e aos alunos de três turmas do secundário (10C, 10D, 12D). Durante a recolha de dados, foram aplicados os protocolos e pontos de corte subjacentes a cada teste e, por isso, as informações obtidas são válidas e fiáveis para as turmas do 3º ciclo, cuja idade dos alunos está maioritariamente entre os 12 e os 14 anos. Acima desta faixa etária, os dados são menos fidedignos, porque se reportam a uma pequena amostra de alunos para cada idade. Contudo, espera-se que, no próximo ano, com a introdução de todos os dados, esse problema já não se observe. Em todo o caso, fica o convite para a análise e, acima de tudo, para cuidar e tratar dessa máquina fantástica que é o nosso corpo :)