# Resumo — Aptidão Física, Saúde e Dimensão Sociocultural

10.º Ano | Educação Física | 2 páginas

**Resumo:** A Área da Aptidão Física e a Área dos Conhecimentos do 10.º ano — capacidades motoras, Zona Saudável de Aptidão Física do FITescola®, fatores de um estilo de vida saudável e os fenómenos sociais que limitam ou possibilitam a prática.

## 1. Capacidades motoras

- **Condicionais:** força, resistência, velocidade e flexibilidade.
- **Coordenativas:** coordenação, equilíbrio, agilidade, orientação e ritmo.
- **Aptidão aeróbia:** sustentar esforço contínuo com oxigénio.
- **Aptidão muscular:** força e resistência muscular.
- Desenvolvem-se com treino **regular e progressivo** e perdem-se sem ele.

## 2. FITescola® e ZSAF

- **FITescola®:** programa de referência para avaliar a aptidão física na escola.
- **ZSAF:** Zona Saudável de Aptidão Física — faixa associada a menor risco.
- Depende da **idade e do sexo**: nunca é um valor fixo para todos.
- Avaliar serve para **interpretar e planear**, não para rotular.

## 3. Estilo de vida saudável

- Fatores indicados nas AE: **capacidades motoras, composição corporal, alimentação, repouso, higiene, afetividade e qualidade do meio ambiente**.
- **Composição corporal:** equilíbrio entre massa muscular e massa gorda.
- **Alimentação e repouso:** energia e recuperação — sem eles não há adaptação ao treino.
- **Afetividade:** bem-estar e adesão à prática.

© 2026 Estudantices

## 4. Dimensão sociocultural do desporto

- Analisa-se **na atualidade e ao longo dos tempos**.
- **Sedentarismo e evolução tecnológica:** menos esforço no dia a dia.
- **Poluição:** condiciona o local e a qualidade da prática.
- **Urbanismo e industrialização:** transformam o espaço e o tempo disponíveis.
- Estes fenómenos são **fatores limitativos** da prática — e a análise crítica é aprendizagem.

## 5. Fatores e efeitos

| Fator | O que significa | Efeito na prática |
|---|---|---|
| Sedentarismo | Redução do movimento no quotidiano | Menor aptidão física e mais risco de doença |
| Evolução tecnológica | Automação do trabalho e do lazer | Menos esforço diário, mais tempo de ecrã |
| Urbanismo | Concentração de construção e trânsito | Menos espaço livre; mais ginásios e ciclovias como alternativa |
| Industrialização | Mudança de ritmos de trabalho e de vida | Alteração dos horários e das formas de lazer |
| Poluição | Degradação do ambiente | Prática ao ar livre condicionada; a qualidade do ambiente é fator de saúde |

## 6. Pontos-chave

**Para não esquecer:** capacidades = condicionais + coordenativas · aptidão = aeróbia + muscular · ZSAF depende da **idade** e do **sexo** · estilo de vida saudável = capacidades motoras, composição corporal, alimentação, repouso, higiene, **afetividade** e ambiente · dimensão sociocultural = sedentarismo + tecnologia, poluição, urbanismo, industrialização · a Educação Física também se aprende com análise crítica, não só com prática.

© 2026 Estudantices