Estilo de Vida Saudável e Dimensão Sociocultural — Ficha

10.º Ano | Educação Física | 3 páginas

Competências que desenvolve: Relacionar a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável, e interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, relacionando os fenómenos que limitam a prática com a evolução das sociedades.

1. Verdadeiro ou Falso

a) Um estilo de vida saudável inclui alimentação, repouso e higiene. → ____

b) A afetividade é um dos fatores de um estilo de vida saudável indicados nas Aprendizagens Essenciais. → ____

c) O sedentarismo é um fator que limita a prática de atividade física. → ____

d) A industrialização e o urbanismo influenciaram a evolução das sociedades e as formas de prática desportiva. → ____

e) A poluição não tem qualquer relação com a prática de atividades físicas. → ____

2. Completa

a) Os fatores indicados incluem o desenvolvimento das capacidades motoras, a ____ corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a ____ e a qualidade do meio ambiente.

b) Dois fenómenos que limitam a prática são o ____ e a evolução ____.

c) A ____, o urbanismo e a ____ transformaram as condições de prática das atividades físicas.

d) A dimensão sociocultural dos desportos analisa-se na atualidade e ao longo dos ____.

e) A prática desportiva é considerada um fator de elevação ____ dos praticantes e da comunidade.

© 2026 Estudantices

3. Aptidão Física e Saúde

a) Explica a relação entre composição corporal e saúde.

b) Como se relacionam alimentação, repouso e desempenho físico?

c) Porque é que a higiene e a afetividade contam como fatores de saúde?

4. Dimensão sociocultural

a) Identifica dois fatores que limitam a prática e explica um deles.

b) Como é que a evolução tecnológica alterou a atividade física das populações?

c) Dá um exemplo que mostre o desporto como fator cultural na atualidade.

5. Responde por escrito

a) Descreve uma rotina semanal com cinco hábitos de vida saudável.

b) Relaciona o urbanismo com as possibilidades de prática na tua localidade.

c) Porque é que estes temas se estudam em Educação Física e não apenas se praticam?

© 2026 Estudantices

Soluções

1. a) V b) V c) V d) V e) F — a qualidade do meio ambiente é um fator de saúde e de prática.

2. a) **composição** e **afetividade** b) **sedentarismo** e evolução **tecnológica** c) **poluição** e **industrialização** d) **tempos** e) **cultural**.

3. a) A composição corporal (massa muscular e massa gorda) relaciona-se com o risco de doença: valores equilibrados associam-se a melhor saúde e desempenho b) A alimentação fornece a energia e os nutrientes; o repouso permite recuperar — sem os dois, o treino não produz adaptação e o desempenho cai c) A higiene previne doenças e lesões; a afetividade e as relações sociais sustentam o bem-estar e a adesão à prática.

4. a) Exemplos: sedentarismo, evolução tecnológica, poluição, urbanismo e industrialização — o sedentarismo reduz a prática porque as tarefas do dia a dia exigem cada vez menos movimento b) Menos esforço físico no trabalho e nos transportes, mais tempo de ecrã e novas formas de lazer sedentárias — e, em paralelo, novas modalidades e formas de treinar c) Exemplo: o apoio da comunidade a clubes e seleções, ou grandes eventos desportivos que mobilizam cidades e criam hábitos de prática.

5. a) Resposta pessoal. Exemplo: três sessões de atividade física, alimentação equilibrada às refeições principais, oito horas de sono, higiene diária e tempo de convívio com amigos e família b) Resposta pessoal. Exemplo: mais construção e trânsito reduzem o espaço livre, mas jardins, ciclovias e pavilhões criam alternativas de prática c) Porque a Educação Física não forma apenas executantes: forma cidadãos capazes de interpretar a prática, os seus fatores e o seu lugar na sociedade — é a área dos Conhecimentos das Aprendizagens Essenciais.

© 2026 Estudantices