Resumo — Aptidão Física, Treino e Saúde

11.º Ano | Educação Física | 2 páginas

Resumo: A Área da Aptidão Física e a Área dos Conhecimentos do 11.º ano — capacidades motoras, Zona Saudável de Aptidão Física, métodos e meios de treino, e os fatores de saúde e risco (dopagem, doenças e lesões, condições de treino).

1. Capacidades motoras

- **Condicionais:** força, resistência, velocidade e flexibilidade.
- **Coordenativas:** coordenação, equilíbrio, agilidade, orientação e ritmo.
- **Aptidão muscular:** produzir força e mantê-la ao longo do tempo.
- **Aptidão aeróbia:** sustentar esforço contínuo com oxigénio.
- Desenvolvem-se com treino regular e perdem-se sem ele — manter também é treinar.

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.
- Interpretar os resultados é o que permite planear a melhoria.

3. Métodos de treino

- **Método contínuo:** esforço prolongado e constante (resistência aeróbia).
- **Método intervalado:** alterna esforço e recuperação (velocidade e potência).
- **Força resistente:** circuitos e cargas progressivas.
- O método tem de ser **adequado à capacidade** que se quer desenvolver.

© 2026 Estudantices

4. Meios, doseamento e sessão

- **Meios:** material da escola, circuitos, corrida/caminhada, cordas, bolas e o próprio corpo.
- **Doseamento:** intensidade (esforço de cada série), duração (tempo de trabalho) e frequência (sessões por semana).
- **Sessão:** aquecimento → parte principal → retorno à calma.
- A intensidade sobe aumentando o ritmo, reduzindo a recuperação ou somando repetições.

5. Saúde e risco

- **Dopagem:** uso de substâncias ou métodos proibidos — risco de vida e/ou saúde e atentado à verdade desportiva.
- **Doenças e lesões:** musculares e articulares; previnem-se com aquecimento, progressão, equipamento e descanso.
- **Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino:** piso, material, calçado e supervisão.
- **Fatores limitativos:** industrialização, urbanismo e poluição.

6. Fatores de risco e prevenção

Fator	O que é	Prevenção / efeito
Dopagem	Substâncias ou métodos proibidos	Recusar; riscos de saúde e perda de verdade desportiva
Lesão muscular	Distensão ou rotura de fibra	Aquecimento e progressão das cargas
Lesão articular	Ligamentos ou cartilagem	Equipamento adequado e técnica correta
Condições materiais	Piso, material e calçado	Verificar antes do treino
Orientação do treino	Planificação e supervisão	Plano adequado e professor/treinador presente

7. Pontos-chave

> **Para não esquecer:** capacidades = condicionais + coordenativas · ZSAF depende da **idade** e do **sexo** · métodos = contínuo + intervalado, adequados à capacidade · doseamento = intensidade + duração + frequência · sessão = aquecimento → parte principal → retorno à calma · risco = dopagem, doenças e lesões, condições materiais/equipamentos/orientação · fatores limitativos = industrialização, urbanismo, poluição.

© 2026 Estudantices