Distribuição da População — Ficha

10.º Ano | Geografia A | 3 páginas

Competências que desenvolve: Explicar as assimetrias regionais da distribuição em Portugal com fatores naturais e humanos; aplicar a capacidade de carga humana; selecionar medidas de ordenamento do território.

1. Verdadeiro ou Falso

a) A litoralização concentra população e atividade na faixa costeira. → ____

b) O êxodo rural é a migração do campo para a cidade. → ____

c) O despovoamento atinge sobretudo o interior do país. → ____

d) A capacidade de carga humana é o número máximo de habitantes que um espaço suporta. → ____

2. Completa

a) O êxodo rural move população do _____ para as cidades.

b) A _____ é a concentração da população nas zonas costeiras.

c) O _____ traduz-se na perda de população de amplas áreas do interior.

d) O ordenamento do território é o _____ e a organização do espaço.

3. Liga cada conceito à definição

a) Litoralização — ___ b) Despovoamento — ___ c) Capacidade de carga humana — ___ d) Assimetrias regionais — ___

1) Perda sustentada de população 2) Concentração na costa 3) Diferenças de ocupação entre regiões 4) População máxima suportável

4. Escolha múltipla

a) Fator de atração do litoral: (a) emprego e serviços (b) relevo mais alto (c) isolamento

b) A assimetria mais visível em Portugal opõe: (a) interior e litoral (b) norte e sul do planeta (c) ilhas e continentes

c) A capacidade de carga relaciona população com: (a) recursos do espaço (b) apenas o PIB (c) a escala do mapa

© 2026 Estudantices

5. Distingue os conceitos

a) êxodo rural ↔ urbanização

b) despovoamento ↔ litoralização

c) fatores naturais ↔ fatores humanos

6. Interpreta a tabela

Fator de condicionamento	Tipo	Como condiciona a distribuição
Relevo acidentado e clima rigoroso	Natural	Dificulta a ocupação do interior
Emprego e serviços concentrados	Humano	Atrai população para o litoral urbano
Boas comunicações	Humano	Fixa indústria e população no eixo
Água e solos férteis dos vales	Natural	Sustenta povoações e atividade agrícola

a) Que fatores explicam a concentração no litoral?

b) Porque é que os fatores naturais perdem peso face aos humanos?

c) Como usarias um mapa coroplético para identificar estas assimetrias?

7. Resposta escrita

a) Explica as assimetrias regionais da população em Portugal com um fator natural e um humano.

b) Aplica o conceito de capacidade de carga humana a um município ou região à tua escolha.

8. Verdadeiro ou Falso avançado

a) O ordenamento do território é um instrumento de planeamento do espaço. → ____

b) Despovoamento e envelhecimento reforçam-se mutuamente no interior. → ____

c) A litoralização concentra também o emprego e os serviços. → ____

© 2026 Estudantices

Soluções

1. a) T b) T c) T — com o interior a perder população de forma sustentada. d) T

2. a) campo b) litoralização c) despovoamento d) planeamento

3. a)-2 b)-1 c)-4 d)-3

4. a) (a) emprego e serviços b) (a) interior e litoral c) (a) recursos do espaço

5. a) O êxodo rural é o movimento de saída do campo para a cidade; a urbanização é o processo geral de crescimento do peso urbano — a causa e o efeito. b) O despovoamento é a perda populacional de um território (interior); a litoralização é a concentração noutro (costa) — perda e ganho do mesmo processo. c) Os naturais são dados do meio (relevo, clima, água); os humanos são construídos (emprego, acessibilidades, serviços).

6. a) Emprego e serviços + boas comunicações — fatores humanos que puxam a população. b) Porque a ocupação hoje depende sobretudo de acessibilidades, emprego e serviços, que os Estados e mercados distribuem de forma desigual. c) Mapa coroplético das densidades por município/distrito, comparando tons entre interior e litoral, e cruzando-o com mapas de acessibilidades.

7. a) (Exemplo) O interior combina relevo acidentado e solos mais pobres (natural) com menor concentração de emprego, serviços e boas comunicações (humano) — daí densidades baixas e despovoamento; o litoral inverte os dois fatores. b) Critério: população residente face aos recursos e à capacidade de suporte do espaço (água, solos, infraestruturas) — acima da capacidade surgem pressão sobre recursos e degradação; abaixo, serviços inviáveis.

8. a) T b) T — jovens saem, sobram idosos e menos nascimentos. c) T

© 2026 Estudantices