

ÍNDICE

Lista de anexos	iii
Lista de quadros	iv
Lista de tabelas	v
Resumo	vi
Abstract	vii
Agradecimentos	viii
1. Introdução	1
1.1. Âmbito	1
1.2. Objectivo do estudo	2
1.3. Pertinência do estudo	3
2. Revisão da literatura	4
2.1. Adolescência	4
2.2. Aptidão Física	5
2.2.1. Início das preocupações com a aptidão física em adolescentes....	5
2.2.2. Conceito de aptidão física	5
2.2.3. Testes e baterias de avaliação da aptidão física ligada à saúde para adolescentes	7
2.3. Aptidão Física e adolescência	9
2.3.1. Evolução do conceito de Aptidão Física	9
2.3.2. Nível de aptidão física	9
2.4. Aptidão Física ligada à saúde e Actividade Física	11
2.5. Educação Física – fundamental na promoção da Aptidão Física.....	14
2.6. Obesidade	15
2.6.1. Um problema de saúde pública	15
2.6.2. Influência da composição corporal na Aptidão Física.....	16
3 – Metodologia	18
3.1. Amostra	18
3.1.1. Caracterização familiar	18
3.1.2. Dimensão estilos de vida	18

3.2. Variáveis	19
3.2.1. Morfológicas	19
3.2.2. Provas funcionais	20
3.2.3. Procedimentos	21
3.3. Procedimentos estatísticos	22
i	
4 – Apresentação de Resultados	23
4.1. Análise sócio profissional dos progenitores	23
4.2. Análise por género	23
4.2. Comparação entre géneros	24
5 – Discussão dos resultados	26
5.1. Estatuto sócio profissional	26
5.2. Morfologia	26
5.3. Provas funcionais	28
5.4. Zona Saudável da Aptidão Física versus Aptidão Física	30
5.5. Classificações obtidas em Educação Física versus classificações no Fitnessgram.....	31
6 – Conclusões	33
6.1. Limitações do presente Estudo	33
6.2. Conclusões propriamente ditas.....	33
6.3. Sugestões para estudos futuros	34
7 – Referencias bibliográficas	35
Anexos	42