

ÍNDICE

RESUMO	5
ABSTRACT	6
ÍNDICE	7
LISTA DE ANEXOS	9
LISTA DE TABELAS	10
1. INTRODUÇÃO	11
1. 1. Delimitação do Estudo	11
1. 2. Benefícios da Actividade Física e Aptidão Física / Relação com a Saúde	11
1. 3. Multidimensionalidade da Aptidão Física	13
1. 4. Pertinência do Estudo	13
1. 5. Importância da Educação Física no Contexto Sociocultural	14
1. 6. Problema do Estudo	14
1. 7. Objectivo do Estudo	15
2. REVISÃO DA LITERATURA	16
2. 1. Adolescência	16
2. 2. Conceitos	16
2. 2. 1. Estilo de Vida	16
2. 2. 2. Actividade Física	17
2. 2. 3. Actividade Física e Exercício Físico	17
2. 3. Actividade Física e Aptidão Física	17
2. 4. Aptidão Física e Saúde	18
2. 4. 1. Evolução do Conceito de Aptidão Física	18
2. 4. 2. A Importância do Conceito de Aptidão Física	19
2. 5. Testes e Baterias de Avaliação da Aptidão Física ligadas à Saúde	20
2. 6. Opções Metodológicas	20
2. 6. 1. A Importância do Fitnessgram na Bateria de Testes da Aptidão Física	20
2. 7. Estudos realizados em Portugal no âmbito da Aptidão Física para a Saúde	23
2. 8. Aptidão Física ligada à Saúde e Actividade Física	24
2. 9. Factores que influenciam a Aptidão Física relacionada com a Saúde	25
2. 9. 1. Obesidade	25
2. 9. 2. A Idade	26
2. 9. 3. O Género	27
2. 9.4. Estatuto Socioeconómico	27
3. METODOLOGIA	28
3. 1. Amostra	28
3. 2. Instrumentos	28
3. 2. 1. Variáveis	28
3. 2. 2. Variáveis Morfológicas	28
3. 2. 3. Provas Funcionais	30
3. 2. 4. Procedimentos	30
3. 3. Procedimentos Estatísticos	33
4. APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS	34

5. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	44
5. 1. Estatuto Socioeconómico	44
5. 2. Variáveis Morfológicas	45
5. 2. 1. Estatura	45
5. 2. 2. Massa Corporal	45
5. 2. 3. Índice de Massa Corporal	45
5. 2. 4. Perímetro Suprailíaco	45
5. 3. Variáveis Morfofuncionais	46
5. 3. 1. Endurance Aeróbia	46
5. 3. 2. Sit-ups	46
5. 3. 3. Push-ups	47
5. 3. 4. Sit-and-reach	47
6. CONCLUSÕES	48
6. 1. Sugestões para estudos futuros	49
7. BIBLIOGRAFIA	50
ANEXOS	54