

Amália Ferreira  
Filipe Dias

# Partida!

Educação Física 3.º Ciclo



## A aptidão física e a saúde

### Aptidão física

A aptidão física é a capacidade de realizar níveis moderados ou vigorosos de atividade física sem evidenciar sinais exagerados de fadiga.

A aptidão significa não ficar cansado na realização de esforços comuns, conseguindo cumprir as atividades diárias com entusiasmo, suportando **esforços físicos exigentes e inesperados**.



### Aptidão física (cont.)

A aptidão física é um **processo dinâmico** que varia de pessoa para pessoa e, na mesma pessoa, varia ao longo do tempo. Pode ser abordada segundo duas vertentes:

1. Aptidão física associada à saúde e a um estilo de vida saudável;
2. Aptidão física associada ao rendimento desportivo.



### 1. Aptidão física associada à saúde e a um estilo de vida saudável

A aptidão física associada à **saúde** deve ser uma preocupação de todos os indivíduos de todas as faixas etárias ao longo da vida.

Está relacionada com a flexibilidade, a aptidão cardiorrespiratória, a força e a composição corporal.

A aptidão física é trabalhada nas aulas de Educação Física como forma de prevenção de doenças e diminuição de fatores de risco.



### 2. Aptidão física associada ao rendimento desportivo

A aptidão física associada ao **rendimento desportivo** é também conhecida como aptidão atlética e tem como objetivo a obtenção de resultados desportivos.

Está relacionada com o desempenho desportivo, associando às capacidades da condição física a agilidade, a velocidade, o equilíbrio e a coordenação motora.



### Aptidão cardiorrespiratória

É a capacidade do coração que permite bombear o sangue oxigenado para todas as partes do corpo humano.

O desenvolvimento desta capacidade faz-se através da prática continuada de atividades físicas que envolvam grandes grupos musculares, de que são exemplo o ciclismo, a corrida e a natação.



### Flexibilidade

É a capacidade motora que permite realizar movimentos de grande amplitude.

O desenvolvimento desta capacidade faz-se através de exercícios específicos de alongamento, permitindo a prevenção de dores nos músculos e nas costas.



### Força

É a capacidade muscular que permite manter níveis de força e resistência adequados.

O desenvolvimento desta capacidade faz-se através de exercícios aeróbios, bem como de exercícios de força e resistência muscular, permitindo a diminuição da fadiga muscular localizada e a redução da pressão arterial sistólica durante os esforços físicos intensos.





### Composição corporal

Apresenta duas componentes: o peso correspondente à massa gorda (ou da gordura) e o peso correspondente à massa magra (músculos).

Para determinar a composição corporal utiliza-se o **índice de massa corporal**:

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Altura}^2 \text{ (metros)}}$$



### Saúde

Segundo a **Organização Mundial de Saúde** (OMS, 1998), «saúde é o estado de completo bem-estar físico, psíquico, mental e social, e não apenas a ausência de doença ou debilidade».

A aptidão física depende da atividade física que desenvolvemos.



### Saúde (cont.)

Independentemente dos aspetos genéticos, do meio ambiente e dos atributos pessoais, uma atividade física orientada para a melhoria da aptidão cardiorrespiratória, da flexibilidade, da força e da composição corporal torna a aptidão física um pilar fundamental na saúde dos indivíduos.



### Saúde (cont.)

Para avaliar as diferentes componentes da aptidão física existem várias baterias de testes, salientando-se como exemplos:

- AAHPERD – *Health Related Physical Fitness Test*,
- AAHPERD – *Physical Best*,
- bateria de testes Eurofit;
- bateria de testes Fitnessgram (utilizada nas escolas).

