

ÍNDICE

Resumo	i
Agradecimentos	ii
Índice geral	iii
Índice de abreviaturas	v
Índice de quadros	vi
Índice de tabelas	vii
Índice de anexos	viii
Capítulo I – Introdução	1
1. Apresentação do problema	1
2. Objectivo do estudo	2
3. Pertinência do estudo	3
Capítulo II – Revisão da literatura	3
1. Introdução	3
2. Aptidão Física	3
2.1. Conceito de aptidão física	3
2.2. Testes e baterias de avaliação da aptidão física ligada à saúde para adolescentes	6
3. Aptidão Física e adolescência	7
3.1. Conceito de Aptidão Física	7
3.2. Nível de aptidão física	8
4. Aptidão Física ligada à saúde e Actividade Física	10
5. Factores q/ influenciam a aptidão física ligada à saúde	13

6. A Escola e a Educação Física na promoção da aptidão física	16
Capítulo III – Metodologia	18
1. Amostra	18
1.1. Caracterização familiar	18
1.2. Dimensão estilos de vida	18
2. Variáveis	19
2.1. Morfológicas	19
2.2. Provas funcionais	21
2.3. Procedimentos	21
3. Procedimentos estatísticos	23
Capítulo IV – Apresentação dos Resultados	24
1. Análise sócio profissional dos progenitores	24
2. Análise por género	24
3. Comparação entre géneros	25
Capítulo V – Discussão dos Resultados	28
1. Estatuto sócio profissional	28
2. Morfologia	28
3. Provas funcionais	30
4. Zona Saudável da Aptidão Física versus Aptidão Física	32
5. Classificações obtidas em Educação Física versus classificações no Fitnessgram	33
Capítulo VI – Conclusões	34
Capítulo VII – Recomendações	35

