

ÍNDICE GERAL

ÍNDICE DOS QUADROS	5
ÍNDICE DAS FIGURAS	6
ABREVIATURAS	7
AGRADECIMENTOS	8
RESUMO	9
I- INTRODUÇÃO	10
II- REVISÃO DA LITERATURA	12
Capítulo I – Crescimento e Maturação: aspectos morfológicos e funcionais	12
1. Períodos etários ao longo das fases da vida	12
1.1. Primeira Infância (1-7 anos)	12
1.2. Segunda Infância (7-9 anos)	12
1.3. Pré-Adolescência (9-12 anos)	13
1.4. Adolescência (12-20 anos)	14
2. Maturação e Desempenho Motor	15
2.1. Idade cronológica e idade biológica	15
2.2. Desempenho Motor	16
Capítulo II – Factores que influenciam a ocorrência da Menarca	18
1. Idade da ocorrência da Menarca	18
2. Menarca e características corporais	18
3. Maturação esquelética e sexual	19
4. Menarca e treino	20
5. Menarca e condições de vida	21
III – PARTE EXPERIMENTAL	
METODOLOGIA	23
3.1. Objectivos do estudo	23
3.2. Amostra	23
3.3. Recolha de dados	24
3.4. Instrumentos da recolha de dados	24
3.4.1. Antropometria	24
3.4.2. Maturação Biológica	25
3.4.3. Aptidão Física	25

IV – RESULTADOS	29
4.1. Variáveis Antropométricas	30
4.2. Variáveis de Aptidão Física	34
V – DISCUSSÃO DOS RESULTADOS.....	38
VI – CONCLUSÕES	46
VII – REFERÊNCIAS	48

I- INTRODUÇÃO

O desenvolvimento humano tem sido estudado como um processo que termina no início da idade adulta. Sendo uma área complexa e diversificada, existe a necessidade de compreendermos todas as mudanças que ocorrem durante as várias fases da vida.

Um melhor conhecimento de todos os aspectos que dizem respeito ao desenvolvimento humano é valioso, pois contribui para uma melhor compreensão de nós mesmos e até mesmo do mundo em que vivemos. O conhecimento do desenvolvimento motor permite-nos compreender a forma como as pessoas desenvolvem normalmente as suas habilidades motoras, dando-nos a possibilidade de diagnosticar problemas nos indivíduos que podem estar a desenvolver-se anormalmente. A compreensão do desenvolvimento motor é importante também para ajudar os indivíduos a aperfeiçoar o seu desempenho nos movimentos, proporcionando muitos benefícios. O termo desenvolvimento, no que se aplica aos seres humanos, é considerado como sendo todo o conjunto de ganhos que cada um vai adquirindo ao longo da vida.

A NAEYC (*National Association for the Education of Young Children*) produziu um documento para administradores, professores, pais, políticos e outros que tomam decisões acerca da assistência e da educação para crianças pequenas. Os programas devem ser adaptados de forma a atender às necessidades das crianças, em vez de esperar que as crianças se ajustem às demandas de um programa específico (Bredekamp & Copple, 1997). Por outras palavras, os programas devem ser adequados do ponto de vista desenvolvimental. Este desenvolvimento possui dois aspectos distintos, um de dimensão etária, referente às sequências previsíveis de crescimento e desenvolvimento pelas quais passam a maioria das crianças, e outra de dimensão individual, que se refere à singularidade de cada criança. Apesar de existirem sequências no desenvolvimento que são previsíveis, as crianças possuem padrões e ritmos individuais de crescimento diferentes, bem como personalidade e a abordagem à aprendizagem.

Este estudo tem como objectivo conhecer as alterações morfológicas e funcionais que contribuem para este fenómeno singular das mulheres, comparando cada variável nos grupos pré e pós menarcais, perceber quais as que mais influenciam e contribuem para o aparecimento da menarca, bem como as alterações mais frequentes após o seu aparecimento.

O estudo foi realizado com 458 jovens escolares femininos, com idades compreendidas entre os 8 e os 16 anos, pertencentes a escolas da Ilha Terceira, na Região Autónoma dos Açores. Apesar da amostra ser de 458 jovens, o estudo baseou-se apenas em 378 jovens, tendo sido excluídos os grupos etários dos 8 e 16 anos, pelo facto de serem, na sua totalidade, pré e pós-menarcais respectivamente.

Neste contexto pretende-se que seja feita uma investigação aplicada, proporcionando respostas aos problemas enunciados, contribuindo simultaneamente para a resolução de alguns problemas práticos.