

<b>ID</b>	3101
<b>Unidade Curricular</b>	Crescimento, Maturação e Desempenho Desportivo
<b>Regente</b>	Maria Isabel Caldas Januário Fragoso
<b>Objectivos</b>	Análise das adaptações maturacionais e morfológicas (forma, dimensão e composição corporal) que servem de suporte aos mecanismos de transformação da resposta motora durante o crescimento.
<b>Conteúdos Programáticos em Syllabus</b>	<p>1 - Crescimento e rendimento: Curvas crescimento, equilíbrio energético, estabilidade e homeostasia. Fases de crescimento e atividade física. Picos de velocidade.</p> <p>2 - Maturação biológica e desempenho desportivo: Maturidade ou idade fisiológica de sujeitos ativos e sedentários. Maturação, nutrição e desempenho. Métodos de avaliação da maturação. Desempenho anaeróbio, aeróbio e maturação. Conceito de prontidão desportivo-motora. Treinabilidade e maturação. Períodos sensíveis;</p> <p>3 - Composição corporal, somatótipo e desempenho desportivo: Diferentes constituintes da massa corporal. Especialidade atlética e robustez física. Consequências da atividade física na composição corporal. Crescimento e plasticidade do somatótipo;</p> <p>4 - Modelação do sucesso: O talento como estratégia evolutiva. Atributos. Dádiva, ou oportunidade de prática. Talento geral e específico. Treino das capacidades coordenativas e condicionantes. Preparação a longo prazo. Especialização precoce. Seleção vs deteção.</p>
<b>Avaliação</b>	<p>4 a 12 horas semanais de aulas que servem para transmitir conteúdos de natureza teórica e efetuar fichas práticas, manusear material antropométrico, contactar com técnicas e métodos de avaliação. Para que as aulas funcionem como forma de motivação e meio de assimilação são utilizados: (1) produtos multimédia, (2) equipamentos laboratoriais que permitem a experimentação de medida; (3) página web da disciplina <a href="http://www.fmh.utl.pt/sga/">http://www.fmh.utl.pt/sga/</a> onde podem ter acesso a toda a informação sobre os (a) Docentes, (b) Avaliação, (c) Programa, (d) Bibliografia, (e) Textos de apoio etc. Os alunos podem optar, dependendo das suas características e número, por dois modelos de avaliação: (1) avaliação contínua ou (2) avaliação final. A avaliação contínua serve os alunos que se encontrarem no regime presencial. Neste caso, o estudante deverá realizar uma pesquisa bibliográfica, apresentar um estudo de caso, e entrega um dossier. Os alunos podem ainda fazer exame escrito final, de 1ª e 2ª época.</p>

**Bibliografia**

- Vieira, F. & Fragoso, I. (2006). Morfologia e Crescimento. Cruz Quebrada: FMH - Serviço de Edições.
- Fragoso, I. & Vieira, F. (2011). Morfologia e Crescimento. Curso Prático. Cruz Quebrada: FMH - Serviço de Edições.
- Bompa (2000). Total Training for Young Champions. Champaign, Ill, Human Kinetics.
- Hebestreith, H., Bar-Or, O. (2008). The Young Athlete. Blackwell Publishing.