



UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

Reconhecida pelo Decreto Estadual nº 3.444, de 8 de agosto de 1997

Ano	2022
Tp. Período	Anual
Curso	EDUCACAO FISICA
Disciplina	4213 - CINEANTROPOMETRIA
Turma	EFI-A

Carga Horária: 102

PLANO DE ENSINO

EMENTA

Estudo das técnicas e recursos para testar, medir e avaliar o crescimento, composição corporal e desempenho motor de jovens, bem como mensurar o aspecto morfológico e funcional-motor de atletas e não atletas.

I. Objetivos

Fornecer aos alunos conhecimentos teórico-práticos sobre técnicas e procedimentos para testar, medir e avaliar em Educação Física.

II. Programa

UNIDADE 1.Aspectos relacionados à qualidade da coleta dos dados

- Testar, medir e avaliar
- Valores de referência
- Validade e reprodutibilidade de testes e medidas
- Erros de medidas

UNIDADE 2.Avaliação Antropométrica

- Massa, alturas e comprimentos
- Circunferências/perímetros
- Diâmetros ósseos e diâmetros anteroposteriores
- Índices antropométricos

UNIDADE 3.Avaliação da composição corporal

- Modelos de análise
- Fracionamento do peso corporal
- Procedimentos de medida direta, indiretas e duplamente indiretas
- Espessura das dobras cutâneas
- Equações antropométricas para estimativa da gordura corporal em jovens, adultos, atletas e idosos
- Bioimpedância

UNIDADE 4.Avaliação funcional motora

- Recursos para avaliação da flexibilidade
- Recursos para avaliação da força/resistência muscular
- Recursos para avaliação neuromotora (equilíbrio, coordenação, agilidade)
- Recursos para avaliação da resistência e potência aeróbia (VO₂)
- Avaliação da Máxima Velocidade Aeróbia (MVA) e seu Tempo Limite (tlim)
- Recursos para avaliação da potência anaeróbia
- Recursos para avaliação do limiar anaeróbio
- Bateria de testes para avaliação da aptidão física em jovens e adultos

UNIDADE 5.Avaliação postural

- Anatomia da coluna
- Desvios posturais
- Estimativa da simetria posterior, anterior e lateral
- Recursos para avaliação da simetria postural

UNIDADE 6.Avaliação da dor e do esforço percebido

- Fundamentos do esforço percebido
- Fundamentos da percepção de dor
- Mensuração do esforço percebido
- Mensuração da dor
- Aplicação das escalas de esforço percebido e dor

UNIDADE 7.Avaliação somatotipológica

- Fundamentos do somatotipo corporal
- Estudo e aplicação somatotipológica
- Análise do somatotipo corporal

III. Metodologia de Ensino

Aulas expositivas e práticas dirigidas (Aprendizado Baseado em Problemas).

Atividades do docente:

Aulas expositivas e práticas em Laboratórios; Atividades dirigidas e com resolução de problemas

Atividades dos discentes:

Preparação de temas mediante leitura prévia; Participação nas aulas práticas

Prática como Componente Curricular: A carga horária de 24 horas, correspondente a Prática como Componente Curricular (PCC) nesta disciplina, será cumprida com a participação em atividades de forma articulada com disciplinas existentes ou serem organizadas como



UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

Reconhecida pelo Decreto Estadual nº 3.444, de 8 de agosto de 1997

Ano	2022
Tp. Período	Anual
Curso	EDUCACAO FISICA
Disciplina	4213 - CINEANTROPOMETRIA
Turma	EFI-A

Carga Horária: 102

PLANO DE ENSINO

disciplinas ou atividades acadêmicas próprias.

Atividades Acadêmicas Integradoras: A carga horária de 10 horas correspondente as Atividades Acadêmicas Integradoras (AAI) nesta disciplina, será cumprida com a participação em seminários e estudos dirigidos, em projetos de iniciação científica, monitoria acadêmica e projetos de extensão.

IV. Formas de Avaliação

1º Nota: correspondente a avaliação das unidades 1 e 2

2º Nota: correspondente a avaliação da unidade 3

3º Nota: correspondente a avaliação da unidade 4

4º Nota: correspondente a avaliação das unidades 5, 6 e 7

• Provas teóricas e provas práticas

Será aplicada uma avaliação de recuperação por semestre com todo conteúdo administrado aos alunos que não atingirem a média por semestre de 7,0.

V. Bibliografia

Básica

PETROSKI, E.L. (Editor). Antropometria - Técnicas e padronizações. 3ª Edição revisada e ampliada, Blumenau: Nova Letra, 2007. 182p.

QUEIROGA, M.R. Testes e medidas para avaliação da aptidão física relacionada à saúde em adultos. Rio Janeiro: Guanabara Koogan, 2005. 202p.

ACHOUR JÚNIOR, A. Avaliando a flexibilidade - Manual de instruções. Londrina: Midiograf, 1997.

Borg, G. Escalas de Borg para a dor e o esforço percebido. São Paulo: Manole, 2000.

Complementar

American College of Sports Medicine. Manual de pesquisa das diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição. 4ª Edição, Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan, 2003. 704 p.

BARROS, M.V.G.; NAHAS M.V. (org) Medidas da Atividade Física: Teoria e Aplicação em Diversos Grupos Populacionais. Londrina: Midiograf, 2003. 160p.

GUEDES, D.P. & GUEDES, J.E.R.P. Crescimento, composição corporal e desempenho motor de crianças e adolescentes. São Paulo: Baliero, 1997.

GUEDES, D.P. & GUEDES, J.E.R.P. Atividade física, aptidão física e saúde. RBAFS, 1(1), 18-35, 1995.

<https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/RBAFS/article/view/451/495>.

GUEDES, D.P. & GUEDES, J.E.R.P. Exercício físico na promoção da saúde. Londrina: Midiograf, 1995

GUEDES, D.P. & GUEDES, J.E.R.P. Manual Prático para Avaliação em Educação Física. 1a ed. Barueri. São Paulo: Editora Manole, 2006. 484p.

MAUD, P.J.; FOSTER C. Avaliação Fisiológica do Condicionamento Físico Humano. 2ª Edição, São Paulo: Phorte editora, 2009. 400p.

APROVAÇÃO

Inspetoria: DEDUF/G

Tp. Documento: Ata Departamental

Documento: 03

Data: 29/06/2022