



# UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

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

<b>Ano</b>	2026
<b>Tp. Período</b>	Anual
<b>Curso</b>	EDUCACAO FISICA
<b>Disciplina</b>	1110129 - CINEANTROPOMETRIA
<b>Turma</b>	EFI-A
<b>Local</b>	CEDETEG

**Carga Horária:** 68

## 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 protocolos, técnicas e procedimentos para testar, medir e avaliar em Educação Física.

### II. Programa

UNIDADE 1. Fundamentos da avaliação física

Testar, medir e avaliar: conceitos e aplicações

Conceitos Gerais e Tipos de avaliação;

Instruções pré-teste e Estratificação de risco;

Anamnese: orientação, direcionamento e fatores relevantes

UNIDADE 2. Avaliação Composição corporal

Conceito e Pontos anatômicos de referência;

Modelos de análise por nível (atômico, molecular, celular, tecidual, corporal)

Medidas de Circunferência Corporal;

Indicadores antropométricos de saúde (IMC, RCQ e outros);

Densidade corporal;

Técnicas para estimativa da Composição Corporal (Métodos diretos, indiretos e duplamente indiretos);

Predição do

de gordura a partir de medidas de Circunferência corporal e da espessura de Dobras cutâneas;

Locais de medidas, procedimentos de medidas e erros mais comuns de medidas;

Softwares, modelos tridimensionais e avaliação da composição corporal;

Avaliação do Somatotipo.

UNIDADE 3. Avaliação Funcional Motora

Avaliação da flexibilidade (flexiteste, flexímetro, goniometria, testes)

Avaliação de força/resistência muscular (dinamômetro e testes motores)

Avaliação da resistência e potência aeróbia (Testes laboratoriais e de campo, máximos e submáximos)

Avaliação da potência anaeróbia (testes laboratoriais e de campo)

Bateria de testes para avaliação da aptidão física em adultos e idosos

Medidas de Pressão Arterial e marcadores bioquímicos

UNIDADE 4. Avaliação do crescimento e maturação

Curvas de crescimento (IOTF, CDC, OMS);

Maturação biológica; Maturação sexual e Pico de Velocidade do crescimento

UNIDADE 5. Avaliação postural

Métodos e softwares para avaliação postural

Desvios posturais

### III. Metodologia de Ensino

Aulas teóricas

Aulas práticas em laboratório, clínica, campo de futebol e ginásio.

Estudos de caso (usuários do CDR)

### IV. Formas de Avaliação

O aluno será avaliado quanto a capacidade de realizar as técnicas, protocolos e procedimentos de avaliação de cada unidade, além de interpretar os dados coletados para uma melhor aplicabilidade dos exercícios físicos. Para isso serão aplicadas, provas teórica e provas prática para cada unidade do programa. As provas práticas serão divididas ao longo dos conteúdos ministrados, sendo que uma unidade pode apresentar mais de uma prova prática

1º Semestre - Média aritmética das provas

2º Semestre - Média aritmética das provas

Nota final – média das notas semestrais



# UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

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

<b>Ano</b>	2026	
<b>Tp. Período</b>	Anual	
<b>Curso</b>	EDUCACAO FISICA	
<b>Disciplina</b>	1110129 - CINEANTROPOMETRIA	<b>Carga Horária:</b> 68
<b>Turma</b>	EFI-A	
<b>Local</b>	CEDETEG	

## PLANO DE ENSINO

### V. Bibliografia

---

#### Básica

QUEIROGA, M.R. Testes e medidas para avaliação da aptidão física relacionada à saúde em adultos. Rio Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.  
GUEDES, D.P. & GUEDES, J.E.R.P. Manual Prático para Avaliação em Educação Física. 1a ed. Barueri. São Paulo: Editora Manole, 2006.  
TRITSCHLER K. Medida e avaliação em educação física e esporte de Barrow e McGee. 5a ed. Barueri. São Paulo: Editora Manole, 2000

#### Complementar

PETROSKI, E.L. (Editor). Antropometria - Técnicas e padronizações. 3ª Edição revisada e ampliada, Blumenau: Nova Letra, 2007.  
ACHOUR JÚNIOR, A. Avaliando a flexibilidade - Manual de instruções. Londrina: Midiograf, 1997.  
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.  
ARAÚJO, C.G.S. Manual de teste de esforço. 2º edição. Rio de Janeiro: Livro Técnico, 1984.  
BARROS, M.V.G.; NAHAS M.V. (org) Medidas da Atividade Física: Teoria e Aplicação em Diversos Grupos Populacionais. Londrina: Midiograf, 2003.  
GUEDES, D.P. & GUEDES, J.E.R.P. Controle do peso corporal: Composição corporal, atividade física e nutrição. Londrina: Midiograf, 1998.  
GUEDES, D.P. & GUEDES, J.E.R.P. Crescimento, composição corporal e desempenho motor de crianças e adolescentes. São Paulo: Baliero, 1997.  
MAUD, P.J.; FOSTER C. Avaliação Fisiológica do Condicionamento Físico Humano. 2ª Edição, São Paulo: Phorte editora, 2009. 400p.  
PETROSKI, E.L. (Editor). Antropometria - Técnicas e padronizações. 3ª Edição revisada e ampliada, Blumenau: Nova Letra, 2007. 182p.  
LOHMAN, T.G.; ROCHE, A.F. & MARTORELL, R. (1991). Anthropometric standardization reference manual (Abridged Edition). Champaign: Human Kinetics Books.  
LOHMAN, T.G. (1992). Advances in body composition assessment. Champaign: Human Kinetics Books.  
HEYMSFIELD, S.B., WANG, S., BAUMGARTNER, R.N. & ROSS, R. (1997). Human body composition: advances in models and methods. Annu. Ver. Nutri. 17: 527-558.

### APROVAÇÃO

**Inspetoria:** DEDUF/G  
**Tp. Documento:** Ata Departamental  
**Documento:** 07  
**Data:** 25/03/2026