UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

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

Ano	**2024**
Tp. Período	**Anual**
Curso	**EDUCACAO FISICA**
Disciplina	**4213 - CINEANTROPOMETRIA**
Turma	**EFI-B**
Local	**CEDETEG**

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 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 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)
PRÁTICA COMO COMPONENTE CURRICULAR
A carga horária de 24h, 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 disciplinas ou atividades acadêmicas próprias.
ATIVIDADES ACADÊMICAS INTEGRADORAS
A carga horária de 10h 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

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, uma prova teórica ou uma prova prática para cada unidade do programa.
1º Semestre - Média aritmética das provas
2º Semestre - Média aritmética das provas

UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

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

Ano	**2024**
Tp. Período	**Anual**
Curso	**EDUCACAO FISICA**
Disciplina	**4213 - CINEANTROPOMETRIA**
Turma	**EFI-B**
Local	**CEDETEG**

Carga Horária: **102**

PLANO DE ENSINO

Nota final – média das notas semestrais
Recuperação do desempenho acadêmico:
Independente da média obtida, será oportunizado a todos os acadêmicos, em cada semestre letivo, uma avaliação de recuperação. A nota obtida na recuperação, caso seja superior, substituirá a média do semestre correspondente.

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 Editation). 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:	03
Data:	17/04/2024