



# UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

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

<b>Ano</b>	2023
<b>Tp. Período</b>	Anual
<b>Curso</b>	EDUCACAO FISICA
<b>Disciplina</b>	2468/I - CINEANTROPOMETRIA
<b>Turma</b>	EFI/I-A

**Carga Horária:** 68

## PLANO DE ENSINO

### EMENTA

Estudo dos princípios e das técnicas para medidas e avaliação corporal e sua aplicabilidade na Educação Física. Tipos e características de testes utilizados na Educação Física.

### I. Objetivos

- Oportunizar a compreensão dos aspectos históricos e conceituais acerca da Cineantropometria;
- Vivenciar as técnicas de diferentes medidas corporais e entender a utilização das mesmas no contexto escolar e não escolar;
- Oportunizar vivências dos conhecimentos de cineantropometria para a prática profissional;
- Identificar a aplicabilidade dos conhecimentos desta área no âmbito da pesquisa e da extensão.

### II. Programa

- 1.Contexto histórico da Antropometria e a relação com a Educação Física
- 2.Terminologia, conceitos e princípios da antropometria e cineantropometria;
- 3.Tipos e etapas da uma avaliação física
- 4.Medidas antropométricas: dobras cutâneas, perímetros, diâmetros ósseos, alturas e comprimentos corporais.
- 5.Composição corporal - Métodos de avaliação
- 6.Equações para estimar a composição corporal
- 7.Composição corporal e suas implicações para saúde
- 8.Parâmetros para a composição corporal de crianças e adolescentes
- 9.Parâmetros para a composição corporal de adultos e idosos
- 10.Ficha antropométrica na escola - o que medir e para que medir?
- 11.Avaliação antropométrica e a identificação de fatores de risco para a saúde.
- 12.Testes físicos com aplicabilidade para o campo da Educação Física.

### III. Metodologia de Ensino

Aulas expositivas dialogadas  
Aulas práticas em laboratório  
Leitura e discussão de textos científicos  
Vídeos ilustrativos  
Seminários

Obs: a disciplina possui uma carga horária de 5h/r em atividades que contemplam a Prática como Componente Curricular (PCC).

### IV. Formas de Avaliação

A avaliação será processual ao longo da disciplina e os instrumentos avaliativos utilizados serão:

Trabalhos individuais e em grupo sobre os conteúdos abordados

Trabalhos colaborativos sobre temáticas específicas

Elaboração de uma ficha antropométrica

Participação/interação nas aulas práticas e teóricas

Avaliações 1º semestre letivo 2022:

Trabalhos individuais: leituras, fichamentos e resumos de textos

Construção de um texto colaborativo referente aos conteúdos

Interação/participação durante as aulas

Forma de recuperação de rendimento (Art. 49 - Resolução Nº 1-COU/UNICENTRO, 2022).

Ao final do 1º semestre, para aqueles alunos que obtiveram nota inferior a 7,0 (sete) no semestre ou para aqueles que desejarem realizar a atividade será oportunizado a realização de um trabalho avaliativo envolvendo todos os conteúdos abordados no semestre.

Avaliações 2º semestre letivo 2022:

Elaboração de uma ficha antropométrica

Participação das aulas no laboratório e entrega da ficha antropométrica preenchida

Relatório e apresentação, em forma de seminário, da aplicação prática de medidas antropométrica e testes físicos

Forma de recuperação de rendimento (Art. 49 - Resolução Nº 1-COU/UNICENTRO, 2022).

Ao longo do semestre serão dadas devolutivas sobre as tarefas avaliativas entregues. O aluno terá a oportunidade de refazer as tarefas e entregar novamente ao final do semestre para fins de recuperação do rendimento na disciplina.

### V. Bibliografia

#### Básica

HEYWARD, V. H. & STOLARCZYK, L. M. Avaliação da Composição Corporal Aplicada. São Paulo: Manole, 2000.

MICHELS, G. Aspectos históricos da Cineantropometria - do mundo antigo ao renascimento. Rev. Bras. Cineantropom. Desempenho Humano. 2(1) 106-110, 2000.



# UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

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

<b>Ano</b>	2023	
<b>Tp. Período</b>	Anual	
<b>Curso</b>	EDUCACAO FISICA	
<b>Disciplina</b>	2468/I - CINEANTROPOMETRIA	<b>Carga Horária:</b> 68
<b>Turma</b>	EFI/I-A	

## PLANO DE ENSINO

PETROSKI, E.L. Antropometria - Técnicas e padronizações. 5ª edição: Fontoura, 2011

### Complementar

---

BECK, C.C, DINIZ, I.M.S, GOMES, M.A Ficha antropométrica na escola: O que medir e para que medir? Rev. Bras.Cineantropom. Desempenho Hum. 2007;9(1):107-114.  
FERNANDES FILHO J. A prática da Avaliação Física. Testes, medidas e avaliação física em escolares, atletas e academias de ginástica. 2ª Edição, Shape, Rio de Janeiro, 2003  
GUEDES, D.P.; GUEDES, J.E.R.P. Manual Prático para Avaliação em Educação Física: São Paulo: Manole, 2006  
HEYWARD, V. H. Avaliação Física e Prescrição de Exercício. Porto Alegre: Artmed, 2004.  
LOHMAN, T. G.; ROCHE, A. F.; MARTORELL, R. Anthropometric standardization reference manual. Abridged, 90p. 1991.  
PETROSKI, E.L, PIRES-NETO, C.S. GLANER, M.F Biometria. São Paulo: Fontoura, 2010  
PITANGA, F.J.G. Testes, Medidas e Avaliações, 4ª ed. São Paulo: Phorte, 2005  
TRITSCHILER, K.A. Medida e Avaliação em Educação Física e Esportes. São Paulo: Manole, 2003.

---

### APROVAÇÃO

**Inspetoria:** DEDUF/I  
**Tp. Documento:** Ata Departamental  
**Documento:** 005/2023  
**Data:** 25/05/2023