



# 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>	4213 - CINEANTROPOMETRIA
<b>Turma</b>	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

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.

### II. Programa

UNIDADE 1. Aspectos relacionados à qualidade da coleta dos dados

Testar, medir e avaliar

Validade e reprodutibilidade de testes e medidas

Erros de medidas

Valores de referência

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 (VO<sub>2</sub>)

• 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

Associação com situações do cotidiano.

Atividades dos discentes:

Preparação de temas mediante leitura prévia



# 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>	4213 - CINEANTROPOMETRIA
<b>Turma</b>	EFI-A

**Carga Horária:** 102

## PLANO DE ENSINO

Participação nas aulas práticas  
Elaboração de trabalhos colaborativos

### IV. Formas de Avaliação

1º Avaliação: Unidade 1 e 2

2º Avaliação: Unidade 3

3º Avaliação: Unidade 4

4º Avaliação: Unidades 5, 6 e 7

Recuperação: Unidades 1, 2, 3, 4, 5, 6 e 7

Provas teóricas e provas práticas

•Avaliação prática, com participação direta dos alunos

•A recuperação de rendimento será realizada por meio de provas teóricas e provas práticas.

Valor de cada avaliação: 10,0

### V. Bibliografia

#### Básica

GUEDES, D.P. & GUEDES, J.E.R.P. Crescimento, composição corporal. SP: Baliero, 1997.

PETROSKI, E.L. Antropometria. 3ª ed. revisada e ampliada, Blumenau: Nova Letra, 2007.

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

#### Complementar

CARNAVAL, P.E. Medidas e avaliação em ciências do esporte. Rio de Janeiro: Sprint, 1995.

FREITAS, R.H. Medidas e avaliação para o esporte e saúde. RJ: Editora Rubio, 2004.

GUEDES, D.P. & GUEDES, J.E.R.P. Controle do peso corporal.. Londrina: Midiograf, 1998.

GUEDES, D.P. & GUEDES, J.E.R.P. Exercício físico. Londrina: Midiograf, 1995.

GUEDES, D.P. & GUEDES, J.E.R.P. Manual Prático para Avaliação. SP, Manole, 2006.

MAUD, P.J.; FOSTER C. Avaliação Fisiológica do Condicionamento. 2ª ed., SP. Phorte, 2009.

### APROVAÇÃO

**Inspetoria:** DEDUF/G

**Tp. Documento:** Ata Departamental

**Documento:** 01

**Data:** 17/05/2023