



FUNDAÇÃO UNIVERSIDADE FEDERAL DE RONDÔNIA - UNIR



NÚCLEO DE SAÚDE - NUSAU  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - DEF

## PLANO DE CURSO

DISCIPLINA	CH	CR	SEMESTRE	PROFESSORA	TÍTULO
Cineantropometria	80	04	2023/2	Angeliete Garcez Militão	Doutora

## APRESENTAÇÃO

A disciplina Cineantropometria permite ao acadêmico a construção do conhecimento sobre medidas e avaliação na Educação Física. Sendo está de fundamental importância para o trabalho do profissional de educação física, porque através dela é possível reunir elementos essenciais para decidir sobre o método, tipo de exercício e demais procedimentos a serem adotados para prescrição de exercícios físicos e desportivos.

## EMENTA

Bases científicas da Cineantropometria. As dimensões intervenientes na performance do movimento humano. Testes, medidas e avaliação. Protocolos de testagem, medição e avaliação dos parâmetros antropométricos, cardiopulmonares e neuromusculares.

## OBJETIVOS

### a. Geral

- ✓ Conhecer os princípios e objetivos dos testes, medidas e avaliações em Educação Física. Saber utilizar as técnicas e instrumentos de avaliação dos parâmetros, cardiopulmonares, neuromusculares e morfológicos, bem como a interpretação dos mesmos.

### b. Específicos

- ✓ Descrever os conceitos de cineantropometria e seus objetivos;
- ✓ Conceituar teste, medida, avaliação, aptidão física e seus componentes;
- ✓ Explicar os métodos de medidas e avaliação da aptidão física;
- Realizar medidas e avaliações dos parâmetros antropométricos, neuromusculares e cardiovasculares.

## **CONTEÚDO PROGRAMÁTICO**

### **Primeira Unidade**

- Conceitos Introdutórios (Biometria, antropometria, cineantropometria, testes, medidas, avaliação, baterias de testes, atividade física, exercício física e aptidão física).
- Tipos de avaliação, critérios de seleção de testes e medidas
- Fichas de avaliação
- PROESP e medidas de dimensões corporais [massa corporal (peso), estatura (altura), envergadura, circunferência de cintura.
- Perimetria
- Dobras cutâneas
- Índice de massa corpora (IMC), razão cintura estatura RCE)
- Equações para estimativa do IMC, RCE, massa ideal, média e máxima, percentual de gordura corporal, peso da gordura corporal, percentual de massa corporal magra e peso da massa corporal magra)

### **Segunda unidade**

- Composição corporal
- Avaliação da capacidade cardiorrespiratória.
- Avaliação da flexibilidade
- Avaliação da força muscular.
- Avaliação da agilidade
- Avaliação da velocidade

## **METODOLOGIA**

A disciplina será desenvolvida de forma contextualizada e de acordo com a realidade, considerando os interesses e necessidades dos alunos. Será conduzida através do método de elaboração conjunta, onde os alunos terão a possibilidade de criar suas ideias e concepções sobre cada um dos conteúdos ministrados, que serão trabalhados através de aulas teóricas e práticas.

### **Procedimentos de ensino**

- Aulas expositivas dialogadas
- Aulas práticas com realização de avaliação física nos colegas e nos alunos
- Trabalhos em grupos e individuais.
- Análise de artigos.

### Recurso didáticos

Notebook, data show, livros, artigos, vídeos, fita métrica, balança, estadiômetro, adipômetro, cronômetro, bola de medicine ball, garrafas pet 2 litros, além de outros segundo as necessidades e disponibilidades do momento.

### FORMA DE AVALIAÇÃO

A avaliação será feita de maneira contínua, observando a frequência, a participação, realização de tarefas que serão solicitadas nas aulas, apresentação de seminário e duas provas escritas (primeira prova referente ao conteúdo da primeira unidade e a segunda com conteúdo referente a segunda).

O discente que no final do semestre não atingirem 6 (seis) terão direito a uma avaliação repositiva com os conteúdos vistos em toda disciplina, que substituirá a avaliação com menor nota.

### BIBLIOGRAFIA BÁSICA

GAYA A, LEMOS, GAYA A, TEIXEIRA D, PINHEIRO E, MOREIRA R. **Projeto Esporte Brasil-PROESP-BR. Manual de testes e avaliações** - 2015  
Esporte Brasil- PROESP-BR. **Manual de testes e avaliações** - 2021  
MONTEIRO, L.C.; LOPES, P.L. **Avaliação para Atividades Físicas**. 2ª Ed. Fontoura, 2009  
PETROSKI, E.L.; PIRES NETO, C.S. GLANER, M.F. **Biométrica**. Fontoura, 2010

### BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:

FERNANDES FILHO, J. - **A Prática da Avaliação Física: Testes, Medidas e Avaliação Física em escolares, atletas e Academias de Ginástica** - Rio de Janeiro, RJ: 2ª Edição - Ed. Shape, 2003.  
GUEDES, D.P.; GUEDES, J.E.R.P. **Manual prático para avaliação em educação física**. Barueri, Manole, 2006.  
ALCIR BRAGA SANCHES, A. B. (Coordenador) - **Educação física a distância: módulo 4**. Brasília : Universidade de Brasília, 2008.  
NUNES, V.G.S.; CAMPOS, A.L.P. **Manual prático para medir e avaliar em educação física**. Pelotas, Editora e Gráfica Universitária/UFPel, 2010.  
MORROW JR. J.R, JACKSON , DISCH J.G, MOOD D.P. **Medidas e Avaliação do desempenho humano** - 4ª Ed. Grupo de Educação S.A. 2014.  
PETROSKI, E.L.(org) **Antropometria, técnicas e padronizações**. 5ª Ed. Fontoura, 2011.  
PITANGA, F. J. G. **Testes, Medidas e Avaliação em Educação Física e Esportes** - 4ª Ed. Salvador, UFB, 2005.

### CRONOGRAMA

Datas	Aulas	Conteúdos e atividades
17/11/2023	05	Apresentação do plano de ensino e conceitos: biometria; antropometria; cineantropometria; teste; medidas, avaliação, tipos de avaliação, exercício físico, atividade física e aptidão física.

18/11/2023	05	Elucidar sobre os objetivos da avaliação física e dos critérios de seleção de testes e medidas e fichas de avaliação.
24/11/2023	05	Explicar o que é o PROESP e sua bateria de testes. Explicar sobre as medidas de crescimento corporal do PROESP (massa corporal, estatura, envergadura, perímetro de cintura..
25/11/2023	05	Índice de massa corporal - IMC (calcular e classificar de acordo com a faixa etária)

01/12/2023	03	Índice de massa corporal - IMC (calcular e classificar de acordo com a faixa etária)
02/12/2023	03	Razão cintura estatura - RCE (calcular e classificar)
08/12/2023	03	Explicar sobre as equações: massa mínima, massa média, massa máxima dentro dos limites de saúde.
09/12/2023	03	Calcular massa ideal, massa média, massa máxima dentro dos limites de saúde de dois colegas da sala.
15/12/2023	03	Perimetria
16/12/2023	03	Dobras cutâneas – Instrumentos e protocolo de leitura e manuseio do adipômetro. Pontos de referências das dobras cutâneas subescapular, tríceps, bíceps, peitoral, axilar média, suprailíaca, abdominal, coxa (proximal, média e distal) e panturrilha. Demarcação das dobras.
26/01/2024	03	Mensuração das dobras cutâneas subescapular, tríceps, bíceps, peitoral, axilar média, suprailíaca, abdominal, coxa (proximal, média e distal) e panturrilha em um colega da sala.
27/01/2024	03	Ficha antropométrica na escola: o que medir para que medir
02/02/2024	03	Calcular o percentual de gordura corporal de crianças e adolescentes através do somatório das dobras cutâneas (subescapular e tricipital) e das equações de Lohman e classificar segundo Lohman.
03/02/2024	03	Calcular o percentual de gordura corporal através das equações de Slaughter e classificar segundo Lohman.
16/02/2024	03	Explicar como calcular o percentual da massa corporal magra (% MCM), massa da gordura corporea (MGC) e da massa corporal magra (MCM).
17/02/2024	05	Exercício de consolidação do conhecimento - calcular % de gordura corporal de crianças e adolescentes através das equações de Lohman e Slaughter, classificar segundo Lohman e calcular o percentual da massa corporal magra (% MCM), massa da gordura corporal (MGC) e da massa corporal magra (MCM).
23/02/2024	03	Correção dos exercícios e primeira avaliação
24/02/2024	03	Composição corporal e métodos de avaliação direta, indireta e duplamente indireta.
01/03/2024	05	Resistência cardiorrespiratória teste corrida/caminhada dos 6 minutos e classificação segundo PROESP
02/03/2024	03	Resistência cardiorrespiratória (teste de Cooper, calcular Vo2 máx. )
08/03/2024	05	Resistência cardiorrespiratória (teste de Léger e calcular Vo2 máx.).
09/03/2024	03	Flexibilidade

15/03/2024	05	Força: resistência, pura e explosiva
16/03/2024	05	Agilidade
22/03/2024	03	Velocidade
23/03/2024	03	Revisão e Avaliação
TOTAL		
OBS. Total das aulas = 96 aulas de 50 minutos, equivale a 80 horas aulas de 60 minutos.		

Porto Velho 6 de abril de 2022

---

Profª Drª Angeliete Garcez Militão