



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	2021/2	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.

### OBJETIVO 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.

### OBJETIVOS 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:**

- Conceitos Introdutórios (Biometria, antropometria, cineantropometria, testes, medidas, avaliação, baterias de testes, atividade física, exercício física e aptidão física).
- Tipos de avaliação e critérios de seleção de testes e medidas.
- Testes e medidas de dimensões corporais [massa corporal (peso), estatura (altura), envergadura, circunferência de cintura e dobras cutâneas]
- Equações para estimativa de peso ideal, percentual de gordura corporal, peso da gordura corporal, percentual de massa corporal magra e peso da massa corporal magra)
- Avaliação da capacidade cardiorrespiratória.
- Avaliação da flexibilidade
- Avaliação da força muscular.
- Avaliação da agilidade
- Avaliação da velocidade
- Avaliação do equilíbrio

## **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 alunos nas escolas
- 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 e apresentação de seminário, exercícios e estudos de caso. Prova prática e escrita

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:**

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.

### CRONOGRAMA

<b>Datas</b>	<b>Aulas</b>	<b>Conteúdos e atividades</b>
28/4/2022	2	Apresentar o plano de ensino e conceituar: biometria; antropometria; cineantropometria; teste; medidas, avaliações, baterias de testes, exercício físico, atividade física e aptidão física.
29/4/2022	2	Explicar os tipos de avaliações e critérios para seleção dos testes. Esclarecer os objetivos da avaliação física e por onde começar uma avaliação.
05/5/2022	2	Explicar o que é o PROESP e sua bateria de testes. Explanar sobre as medidas de crescimento corporal do PROESP (massa corporal, estatura, envergadura, perímetro de cintura.
06/5/2022	2	Mensurar e anotar em uma ficha antropométrica massa corporal, estatura, envergadura e circunferência de cintura dos colegas de sala.
12/5/2022	2	Calcular e classificar o IMC segundo o PROESP
13/5/2022	2	Classificar o IMC segundo Conde e Monteiro e Cole et. al
19/5/2022	2	Calcular e classificar segundo o PROESP a razão cintura estatura Calcular peso ideal
20/5/2022	2	Perimetria
21/5/2022	5	Perimetria
26/5/2022	2	Dobras cutâneas – Pontos de referências das dobras cutâneas
27/5/2022	2	Dobras cutâneas – Demarcação das dobras nos colegas de sala.
28/5/2022	5	Dobras cutâneas - protocolo de leitura e manuseio do adipômetro, e mensuração das dobras cutâneas nos colegas de sala.
02/6/2022	2	Composição corporal e equações para estimativa do percentual de gordura corporal (somatório da dobras cutâneas subescapular e tricipital), peso da gordura corporal, percentual de massa corporal magra e peso da massa corporal magra.
03/6/2022	2	Composição corporal e equações para estimativa do percentual de gordura corporal (somatório da dobras cutâneas subescapular e tricipital), peso da gordura corporal, percentual de massa corporal magra e peso da massa corporal magra.
07/6/2022	5	Ficha antropométrica na escola: o que medir para que medir. Exercícios de consolidação do conhecimento
09/6/2022	2	Equações para calcular % de gordura corporal de crianças e adolescentes (Lohman e Slaughter) e classificar segundo Lohman
10/6/2022	2	Métodos de avaliação da composição corporal

11/6/2022	5	Exercícios de consolidação do conhecimento -
16/6/2022	2	Avaliação
17/6/2022	2	Euações generalizadas para calcular % de gordura corporal de adultos.
18/6/2022	5	Euações específicas para calcular % de gordura corporal de adultos.
23/6/2022	2	Testes de aptidão física para saúde segundo a bateria do PROESP: flexibilidade (teste sentar e alcança), resistência muscular localizada (teste nº de abdominais em um minuto)
24/6/2022	2	Testes de aptidão física para saúde segundo a bateria do PROESP: resistência cardiorrespiratória (corrida/caminhada em 6 minutos)
30/6/2022	2	Seminário Flexibilidade
01/7/2022	2	Testes de flexibilidade nos colegas de classe
07/7/2022	2	Seminário resistência cardiorrespiratória
08/7/2022	2	Testes resistência cardiorrespiratória
09/7/2022	5	Testes resistência cardiorrespiratória e equações para calcular VO <sub>2</sub> max.
14/7/2022	2	Testes de aptidão física para o desempenho esportivo segundo a bateria do PROESP - Agilidade (teste do quadrado)
15/7/2022	2	Testes de aptidão física para o desempenho esportivo segundo a bateria do PROESP - velocidade
16/7/2022	5	Classificação da agilidade e velocidade segundo o PROESP Classificar os resultados dos testes realizados pelos colegas de classe
21/7/2022	2	Seminário Agilidade
22/7/2022	2	Testes de agilidades nos colegas de classe
28/7/2022	2	Testes de aptidão física para o desempenho esportivo segundo a bateria do PROESP – Força dos membros superiores
29/7/2022	2	Testes de aptidão física para o desempenho esportivo segundo a bateria do PROESP – Força dos membros inferiores
30/7/2022	5	Classificação dos testes de força segundo o PROESP Classificar os resultados dos testes realizados pelos colegas de classe
04/8/2022	2	Seminário força
05/8/2022	2	Testes de força nos colegas de classe
06/8/2022	5	Avaliação
TOTAL	97	
OBS. Total das aulas = 97 aulas de 50 minutos, equivale a 80 horas aulas de 60 minutos.		

Porto Velho 6 de abril de 2022

Profª Drª Angeliete Garcez Militão