



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	2022/2	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

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 e dobras cutâneas]
- Índice de massa corpora (IMC), razão cintura estatura RCE)
- Massa ideal, massa média, massa máxima dentro dos limites da saúde
- 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)
- Perimetria

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 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, 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

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

Datas	Aulas	Conteúdos e atividades
03/2/2023	03	Apresentação do plano de ensino e conceitos: biometria; antropometria; cineantropometria; teste; medidas, avaliação.
04/2/2023	03	Conceitos: tipos de avaliação, exercício físico, atividade física e aptidão física.
10/2/2023	03	Objetivo da avaliação física e os critérios de seleção de testes e medidas.
11/2/2023	03	Fichas de avaliação
17/2/2023	03	Medidas antropométrica (massa corporal, estatura, envergadura e circunferência de cintura)
18/2/2023	03	Projeto Esporte Brasil – PROESP-BR e as medidas de crescimento corporal

24/2/2023	03	Índice de massa corporal - IMC (calcular e classificar de acordo com a faixa etária)
25/2/2023	03	Índice de massa corporal - IMC (calcular e classificar de acordo com a faixa etária)
03/3/2023	05	Equações: massa ideal, massa média, massa máxima dentro dos limites de saúde e razão cintura estatura - RCE
04/3/2022	03	Exercício de consolidação do conhecimento classificar a razão cintura estatura e a massa alvo de um colega de classe.
10/3/2023	05	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 e mensuração.
11/3/2023	3	Ficha antropométrica na escola: o que medir para que medir
17/3/2023	3	Equações para estimativa do percentual de gordura corporal (somatório da dobras cutâneas subescapular e tricipital), massa da gordura corporal, percentual de massa corporal magra e massa corporal magra.
18/3/2023	3	Exercícios para estimativa do percentual de gordura corporal (somatório das dobras cutâneas subescapular e tricipital), massa da gordura corporal, percentual de massa corporal magra e massa corporal magra.
24/3/2023	3	Equações de Lohman e Slaughter para calcular % de gordura corporal de crianças e adolescentes e classificação segundo Lohman
25/3/2023	3	Exercício de consolidação do conhecimento para calcular % de gordura corporal de crianças e adolescentes através das equações de Lohman e Slaughter e classificar segundo Lohman
31/3/2023	3	Perimetria
01/4/2023	3	Avaliação
08/4/2023	5	Composição corporal e métodos de avaliação
14/4/2023	5	Resistência cardiorrespiratória (teste de Cooper, calcular Vo2 máx.)
15/4/2023	3	Resistência cardiorrespiratória segundo a bateria do PROESP – teste corrida/caminhada dos 6 minutos
28/4/2023	5	Resistência cardiorrespiratória (teste de Léger e calcular Vo2 máx.).
29/4/2023	3	Flexibilidade
05/5/2023	3	Flexibilidade
06/5/2023	3	Força
12/5/2023	3	Força
13/5/2023	3	Agilidade
19/5/2023	3	velocidade
26/5/2023	3	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