



UNIVERSIDADE FEDERAL DE OURO PRETO
PRÓ-REITORIA DE GRADUAÇÃO
PROGRAMA DE DISCIPLINA



Nome do Componente Curricular em português: Medidas e Avaliação em Educação Física		Código: EFD127
Nome do Componente Curricular em inglês: Physical Education Measures and Evaluation		
Nome e sigla do departamento: CEDUFOP		Unidade acadêmica: Reitoria
Carga horária semestral 60 horas	Carga horária semanal teórica 02 horas/aula	Carga horária semanal prática 02 hora/aula
Ementa: Princípios e métodos de avaliação escolar. Estudo de propostas de avaliação em Educação Física. Medidas e Avaliação. A avaliação como processo de aprendizagem e de intervenção nas aulas de Educação Física		
Conteúdo programático: UNIDADE I: <ul style="list-style-type: none">• Apresentação da proposta e da ação pedagógica;• Tipos de avaliação;• Objetivos da cineantropometria na Educação Física;• Princípios das medidas e avaliações;• Critérios para seleção de testes;• Precisão das medidas, cuidados ao planejar a avaliação;• Estratégias de estratificação de risco, anamnese. UNIDADE II: <ul style="list-style-type: none">• Massa corporal, estatura e alturas (total, tronco-cefálica, acromial, radial, estiloidal, dactiloidal, trocantérica, tibial, maleolar);• Envergadura e comprimentos (braço, antebraço, mão, coxa, perna);		



- Perimetria (cabeça, pescoço, ombro, tórax, braço relaxado, braço contraído, antebraço, punho, cintura, abdome, quadril, coxa proximal, coxa medial, coxa distal, perna, tornozelo);
- Diâmetros ósseos (biestilóide, biepicondiliano do úmero, biepicondiliano do fêmur, bimaleolar, transverso da mão, transverso da cabeça, transverso do pé, biacromial, biiliocristal, transverso do tórax, bideltóide, bitrocantério, tórax, cabeça).

UNIDADE III:

- Fundamentos da composição corporal;
- Estimativas do percentual de gordura corporal (direto, indireto e duplamente indireto):
 - Método de dobras cutâneas;
 - Método de impedância bioelétrica;
 - Método antropométrico;
 - Método de interactância de infravermelho;
 - Método de absorptometria de raio x de dupla energia;
 - Método da pesagem hidrostática;
 - Método da pletismografia;
 - Equações para estimativa do percentual de gordura (crianças, adolescentes, adultos e idosos);
- Padrões de percentual de gordura.

UNIDADE IV:

- Imagem corporal.
- Flexibilidade

UNIDADE V:

- Avaliação cardiorespiratória;

Bibliografia básica:

MARINS, J. C. B.; GIANNICHI, R. S. **Avaliação & Prescrição de Atividade Física: Guia Prático**. 2. ed. Rio de Janeiro: Shape, 1999.



MORROW JR, J. R. et al. **Medidas e Avaliação do desempenho Humano**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2003.

NORTON, K.; OLDS, T. **Antropométrica**. 1. ed. Porto Alegre: Artmed, 2005.

Bibliografia complementar:

FERNANDES FILHO, J. F. **A prática da avaliação física: testes, medidas, avaliação física em escolares, atletas e academias de ginástica**. Rio de Janeiro: Shape, 1999.

GUEDES, D. P.; RIBEIRO, J. E. **Controle do Peso Corporal: Composição Corporal, Atividade Física e Nutrição**. 2. ed. Rio de Janeiro: Shape, 2003.

HEYWARD, V. H.; STOLARCZYK, E. M. **Avaliação da composição corporal aplicada**. 1. ed. São Paulo: Manole, 2000.

POLLOCK, M. L.; WILMORE, J. J. **Exercícios na Saúde e na Doença**. 2. ed. Rio de Janeiro: Medsi, 1995.

TRITSCHLER, K. **Medida e Avaliação em Educação Física e Esportes de Barrow & McGee**. 5. ed. Barueri: Manole, 2003.