UFSJ Universidade Federal de São João del-Rei	**COORDENADORIA DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA** **PLANO DE ENSINO**		
Código **EF03718129**	**Unidade Curricular:** Medidas e Avaliação	**Ano/semestre:** 2025-1	**Currículo:** 2018
Docentes (qualificação e situação funcional): ALESSANDRO DE OLIVEIRA – Dr. – Associado nível 2		**Unidade Acadêmica:** DCEFS	
Pré-requisito: não se aplica		**Co-requisito:** não se aplica	

C.H. Total: 66h (72ha)	**C.H. Teórica:** 49,5h (54ha)	**C. H. Prática:** 16,5h (18ha)	**Carga horária remota:** 0h (0ha)	**Grau** Bacharelado

Tipo de oferecimento: EDP (Educação Presencial)	**Turno:** Integral

EMENTA

Métodos e técnicas de avaliação da condição física. Procedimentos de mensuração dos componentes antropométricos, maturacionais, metabólicos, neuromotores, nutricionais e somatotípicos.

OBJETIVOS

✓ Demonstrar e ensinar parâmetros básicos que envolvam a realização de mensurações que visam o prognóstico de desenvolvimento e crescimento de um indivíduo.
✓ Demonstrar as formas de aferição de vários parâmetros metabólicos, maturacionais, neuromotores, nutricionais e somatotípicos;
✓ Incentivar a leitura de artigos científicos e de trabalhos de mestrado e doutorado na área específica
✓ Incentivar a realização de projetos de iniciação científica na área de pesquisa

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO E CRONOGRAMA

Data da aula	Atividade prevista	Professor(a)
24/03/2025	Plano do Ensino – Conteúdo Programática, Metodologia e forma de avaliação a ser realizada. Discussão em torno da metodologia em ser adotada pelo docente visando uma maior interação com os discentes.	Alessandro de Oliveira
26/03/2025	Aspectos relacionados a qualidades das informações: Conceitos básicos: testar, medir e avaliar; Validade, erros de medidas e valores de referência.	Alessandro de Oliveira
31/03/2025	Aspectos relacionados a qualidades das informações: Delineamento dos programas de avaliação e informações preliminares: questionários para a verificação do estado de saúde.	Alessandro de Oliveira
02/04/2025	Análise primárias. Anamnese e determinações para a prática de exercícios físicos	Alessandro de Oliveira
07/04/2025	Análise primária: Anamnese e determinações para a prática de exercícios físicos (prática)	Alessandro de Oliveira
09/04/2025	Avaliação de aspectos funcionais: sistemas de Mobilização Energética: Recursos empregados na avaliação dos sistemas de produção de energia	Alessandro de Oliveira
12/04/2025	Avaliação de aspectos funcionais: sistemas de Mobilização Energética: Recursos empregados na avaliação dos sistemas de produção de energia;	Alessandro de Oliveira

14/04/2025	Avaliação de aspectos funcionais: sistemas de Mobilização Energética: Recursos empregados na avaliação dos sistemas de produção de energia;	Alessandro de Oliveira
19/04/2025	Prática: Teste aeróbio e anaeróbio (laboratório)	Alessandro de Oliveira
23/04/2025	Prática: Testes aeróbio e anaeróbio (campo)	Alessandro de Oliveira
28/04/2025	Primeira Atividade Avaliativa Descritiva (AAD1)	Alessandro de Oliveira
30/04/2025	Avaliação do crescimento físico: Recursos utilizados na avaliação do crescimento físico; Medidas Antropométricas e suas análises: altura e comprimentos	Alessandro de Oliveira
05/05/2025	Prática Altura e comprimentos	Alessandro de Oliveira
07/05/2025	Avaliação do crescimento físico: Diâmetro Ósseo	Alessandro de Oliveira
12/05/2025	Prática: diâmetro ósseo	Alessandro de Oliveira
14/05/2025	Avaliação do crescimento físico: Perimetrias regionais	Alessandro de Oliveira
19/05/2025	Prática: Perimetria	Alessandro de Oliveira
21/05/2025	Avaliação composição corporal	Alessandro de Oliveira
26/05/2025	Prática: Dobras Cutâneas	Alessandro de Oliveira
28/05/2025	Prática: Cálculo do percentual de gordura (densidade corporal) e mensuração por meio da bioimpedância elétrica.	Alessandro de Oliveira
02/06/2025	Índices antropométricos	Alessandro de Oliveira
04/06/2025	Avaliação Maturacional Biológica: Recursos utilizados para estimativas da idade biológica	
09/06/2025	Revisão para atividade avaliativa descritiva 2 e segunda chamada da atividade avaliativa descritiva 1	Alessandro de Oliveira
11/06/2025	Segunda atividade avaliativa dissertativa (AAD2)	Alessandro de Oliveira
16/06/2025	Avaliação da Proporcionalidade Corporal: índices Corporais e estratégia Phantom.	Alessandro de Oliveira
18/06/2025	Avaliação do Somatótipo	Alessandro de Oliveira
23/06/2025	Prática: Cálculo do Somatótipo (endomorfia, mesomorfia e ectomorfia)	Alessandro de Oliveira
25/06/2025	Avaliação de aspectos funcionais: sistemas musculo articular: Implicações fisiológicas para qualidade físicas como força, resistência e flexibilidade	Alessandro de Oliveira
30/06/2025	Avaliação de aspectos funcionais: sistemas musculo articular: Implicações fisiológicas para qualidade físicas como força, resistência e flexibilidade	Alessandro de Oliveira
02/07/2025	Avaliação do Desempenho Motor: Modelos de classificação das	Alessandro de

	capacidades motoras; Testes Motores	Oliveira
07/07/2025	Avaliação do Desempenho Motor: Modelos de classificação das capacidades motoras; Testes Motores	Alessandro de Oliveira
09/07/2025	Revisão para atividade avaliativa descritiva 3 e segunda chamada da atividade avaliativa descritiva 2	Alessandro de Oliveira
14/07/2025	Terceira atividade avaliativa dissertativa (AAD3)	Alessandro de Oliveira
16/07/2025	Prova Substitutiva – Entrega dos resultados finais	Alessandro de Oliveira

METODOLOGIA DE ENSINO

Para as aulas teóricas [4ha por semana (49,5h, 54ha) em 17 semanas] serão realizadas aulas expositivas, bem como, discussão sobre perguntas associadas ao tema e suas diversas formas de resolução

Para as aulas práticas (16,5h, 18ha) serão realizadas dinâmicas em sala de aula que envolvem a prática e manuseio de equipamentos para mensuração dos parâmetros antropométricos, composição corporal, metabólicos e neuromotores. Todas as aulas serão presenciais sendo lecionadas no Pavilhão de aulas do Campus Tancredo Neves da UFSJ ou no Laboratório de Cineantropometria e Fisiologia do Exercício do DCEFS.

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO E FREQUÊNCIA

a) Atividades avaliativas dissertativas (AAD): 03 avaliações dissertativas [AAD1, AAD2, AAD3] valendo 10ts cada e peso 10, a serem realizadas em data estabelecida de forma presencial;
b) 2 Atividades avaliativas (AA), sendo:
- AAA1: Trabalho em grupo com o objetivo de mensuração dos próprios discentes do componente curricular valor 10,0 pontos e peso 6.
- AAA2: 04 Resenhas críticas, valendo 10pts cada e peso 1 cada. Tais artigos serão disponibilizados na primeira semana de aulas do sistema remoto no portal didático com data de entrega para as últimas semanas de meses de maio e junho, respectivamente.

Desta forma o conceito final será atribuído por meio da equação:

$$CF = \frac{(AAD1 * 10) + (AAD2 * 10) + (AAD3 * 10) + (AA2 * 4) + (AA1 * 6)}{40}$$

Onde:
CF: conceito final
AAD: atividade avaliativa dissertativa
AA: atividade avaliativa

- ✓ Conforme artigo 11 da Res. 004/2021 do CONEP/UFSJ será considerado infrequente o aluno(a) que não cumprir, pelo menos, 75% das atividades atribuídas na unidade curricular e conceito final menor que 6,0pts.

BIBLIOGRAFIA BÁSICA (ordem decrescente de ano de publicação)

GUEDES D.P., GUEDES J.E.R.P., **Manual Prático para Avaliações em Educação Física**, São Paulo-SP: Manole, 2006, 484p.

MORROW, J.R., JACKSON, A.W., **Medida e Avaliação do Desempenho Humano**, Artmed, 2014.

QUEIROGA M.R., **Testes e Medidas para Avaliação da Aptidão Física Relacionada à Saúde em Adultos**. Rio de Janeiro-RJ: Guanabara Koogan, 2005, 202p

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR (ordem decrescente de ano de publicação)

ACHOUR JÚNIOR A. **Flexibilidade e Alongamento**: Saúde e Bem-Estar. 2. ed. Barueri/SP: Manole,

2009.

HEYWARD, V. **Avaliação Física e Prescrição de Exercício** - técnicas avançadas. Artmed. 2013

MATHEWS, D. K. **Medidas e avaliação em Educação Física**. Rio de Janeiro; Interamericana, 1981.

LEITE, F. P. **Aptidão Física, Esporte e Saúde**. 3. ed. São Paulo. Robe. 2000.

MEC. **Manual de Treinamento Desportivo** I. Brasília, 1981.

Documento assinado digitalmente gov.br ALESSANDRO DE OLIVEIRA Data: 09/04/2025 07:41:45-0300 Verifique em https://validar.iti.gov.br *Assinatura digital do docente responsável pela unidade curricular.*	Aprovado pelo Colegiado em 2025/1 Documento assinado digitalmente gov.br DIEGO DE SOUSA MENDES Data: 25/04/2025 15:04:03-0300 Verifique em https://validar.iti.gov.br *Assinatura digital* *Coordenador do Curso*