

 Universidade Federal de São João del-Rei		COORDENADORIA DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA			
PLANO DE ENSINO					
Código EF04118048		Unidade Curricular: Medidas e Avaliação		Ano/semestre: 2026-1	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 : Licenciatura	
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)	
09/03/2026	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	
11/03/2026	Aspectos relacionados a qualidades das informações: Conceitos básicos: testar, medir e avaliar; Validade, erros de medidas e valores de referência.			Alessandro de Oliveira	
16/03/2026	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	
18/03/2026	Análise primárias. Anamnese e determinações para a prática de exercícios físicos			Alessandro de Oliveira	
23/03/2026	Análise primária: Anamnese e determinações para a prática de exercícios físicos (prática)			Alessandro de Oliveira	
25/03/2026	Avaliação do crescimento físico: Recursos utilizados na avaliação do crescimento físico; Medidas Antropométricas e suas análises: altura e comprimentos			Alessandro de Oliveira	
30/03/2025	Altura e comprimentos: teoria e prática			Alessandro de Oliveira	

01/04/2025	Diâmetro Ósseo: teoria e prática	Alessandro de Oliveira
06/04/2025	Perimetrias regionais: teoria e prática	Alessandro de Oliveira
08/04/2025	Avaliação composição corporal	Alessandro de Oliveira
13/04/2025	Dobras cutâneas: teoria e prática	Alessandro de Oliveira
15/04/2025	Cálculo do percentual de gordura (densidade corporal) e mensuração por meio da bioimpedância elétrica.	Alessandro de Oliveira
22/04/2025	Índices antropométricos	Alessandro de Oliveira
27/04/2025	Revisão para a primeira atividade avaliativa descritiva (AAD1)	Alessandro de Oliveira
28/04/2025	AAD1	Alessandro de Oliveira
04/05/2025	Atividades prática relativas à antropometria e composição corporal	Alessandro de Oliveira
06/05/2025	Atividades prática relativas à antropometria e composição corporal	Alessandro de Oliveira
11/05/2025	Avaliação Maturacional Biológica: Recursos utilizados para estimativas da idade biológica	Alessandro de Oliveira
13/05/2025	Avaliação da Proporcionalidade Corporal: índices Corporais e estratégia Phantom.	Alessandro de Oliveira
18/05/2025	Avaliação do Somatótipo	Alessandro de Oliveira
20/05/2025	Prática: Cálculo do Somatótipo (endomorfia, mesomorfia e ectomorfia)	Alessandro de Oliveira
25/05/2025	Avaliação de aspectos funcionais: sistemas musculo articular: Implicações fisiológicas para qualidade físicas como força, resistência e flexibilidade	Alessandro de Oliveira
27/05/2025	Avaliação de aspectos funcionais: sistemas musculo articular: Implicações fisiológicas para qualidade físicas como força, resistência e flexibilidade	Alessandro de Oliveira
01/06/2025	Avaliação de aspectos funcionais: sistemas musculo articular: Implicações fisiológicas para qualidade físicas como força, resistência e flexibilidade	Alessandro de Oliveira
03/06/2025	Atividades práticas em relação aos aspectos funcionais	Alessandro de Oliveira
08/06/2025	Atividades práticas em relação aos aspectos funcionais	Alessandro de Oliveira
10/06/2025	Avaliação de aspectos funcionais: sistemas de Mobilização Energética: Recursos empregados na avaliação dos sistemas de produção de energia	Alessandro de Oliveira
15/06/2025	Avaliação de aspectos funcionais: sistemas de Mobilização Energética: Recursos empregados na avaliação dos sistemas de produção de energia;	Alessandro de Oliveira
17/06/2025	Avaliação de aspectos funcionais: sistemas de Mobilização Energética: Recursos empregados na avaliação dos sistemas de	Alessandro de Oliveira

	produção de energia;	
22/06/2025	Prática: Teste aeróbio e anaeróbio (laboratório)	Alessandro de Oliveira
24/06/2025	Revisão para a segunda atividade avaliativa descritiva (AAD2)	Alessandro de Oliveira
29/06/2025	AAD2	Alessandro de Oliveira
01/07/2025	Prova Substitutiva	Alessandro de Oliveira
06/07/2025	Prova de Segunda Chamada	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): 02 avaliações dissertativas [AAD1 e AAD2] valendo 10ts (Peso 10), a serem realizadas em data estabelecida de forma presencial; b) 2 Atividades avaliativas gerais (AAG), sendo: - AAA1 (10pts) : Trabalho em grupo com o objetivo de mensuração dos próprios discentes do componente curricular quanto aos parâmetros antropométricos e de composição corporal (Peso 4). - AAG2 (10pts): Atividade em grupo (prática) para a proposição de circuito de avaliações neuromotoras com o objetivo de avaliação da capacidade física do indivíduo (Peso 3). - AAG3 (10pts): 03 Resenhas críticas, (Peso 1, cada) referente a artigos que serão disponibilizados na primeira semana de aulas do sistema remoto no portal didático com data de entrega para as últimas semanas de meses de abril, maio e junho, respectivamente. Desta forma o conceito final será atribuído por meio da equação: $CF = \frac{(AAD\ 1 \times 10) + (AAD\ 2 \times 10) + (AAG\ 1 \times 4) + (AAG\ 2 \times 3) + (\sum AAG\ 3 \times 1)}{30}$ Onde: CF: conceito final; AAD: atividade avaliativa dissertativa; AAG: atividade avaliativa geral ✓ 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. A prova substitutiva consistirá na realização da atividade avaliativa descritiva com menor nota sendo o conteúdo da prova referente a mesma.		
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 ALESSANDRO DE OLIVEIRA Data: 03/02/2026 11:52:26-0300 Verifique em https://validar.iti.gov.br Assinatura digital do docente responsável pela unidade curricular.	Aprovado pelo Colegiado em 2026/1  Documento assinado digitalmente DIEGO DE SOUSA MENDES Data: 09/02/2026 11:20:30-0300 Verifique em https://validar.iti.gov.br Assinatura digital Coordenador do Curso