

# CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

## 1. CARACTERIZAÇÃO DA DISCIPLINA

Nome da Disciplina: <b>MEDIDAS E AVALIAÇÃO</b>	Ano/semestre: <b>2024/2</b>
Código da Disciplina: <b>11128</b>	Período: <b>6º</b>
Carga Horária Total: <b>80h/a</b>	Carga Horária Teórica: <b>60h/a</b> Carga Horária Prática: <b>20h/a</b>
Pré-Requisito: <b>Não se Aplica</b>	Co-Requisito: <b>Não se Aplica</b>

## 2. PROFESSOR(ES)

Alberto Souza de Sá Filho, Dr

## 3. EMENTA

Estudo da origem, uso, seleção e desenvolvimento de técnicas de medidas e avaliação no âmbito do esporte, do condicionamento físico e da saúde. Emprego das técnicas e instrumentos para medir e avaliar características e habilidades.

## 4. OBJETIVO GERAL

Proporcionar ao aluno conhecimentos sobre medidas e avaliação em Educação Física, sua aplicação nos diferentes níveis de ensino, por meio de conteúdos adequados, contribuindo para o aprendizado e o aperfeiçoamento das técnicas utilizadas, além de despertar o senso crítico dos alunos no que se refere à interpretação dos resultados e a utilização na prescrição de exercícios físicos e análise dos fatores de risco à saúde.

## 5. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Unidades	Objetivos Específicos
Avaliações por questionários e medidas fisiológicas de base	Construir e realizar anamnese com a população em geral Conceber os principais questionário de avaliação para diferentes componentes e populações Apresentar questionários de qualidade de vida, atividade física, condicionamento cardiorrespiratório e outros
Avaliações antropométricas básicas.	Proporcionar o conhecimento das principais técnicas de medir a massa corporal, estatura, diâmetros ósseos e perímetros corporais.
Técnicas e procedimentos para mensuração da composição corporal	Proporcionar o conhecimento das principais técnicas de medir a composição corporal a partir de diferentes técnicas e por bioimpedância.
Avaliação da flexibilidade	Desenvolver as diferentes formas de avaliação da flexibilidade e relacionar a componentes de saúde e performance
Avaliação cardiorrespiratória	Aprender os procedimentos técnicos e a formas de estimavas, máximas e submáximas, da capacidade cardiorrespiratória de diferentes públicos para o fim de prescrição e sistematização de programas de treinamentos aeróbios. Vivenciar a mensuração do limiar anaeróbio e entender sua aplicação.
Avaliação funcional e da força	Conhecer as metodologias envolvidas na mensuração e avaliação dos componentes da aptidão física relacionada à saúde e ao desempenho físico de crianças, adultos e idosos.
Leitura e Construção de Relatórios	Conceber entendimento acerca dos parâmetros fisiológicos, psicológicos e morfológicos e criação de relatórios avaliativos

## 6. HABILIDADES E COMPETÊNCIAS

- Capacidade de planejar e desenvolver estratégias de avaliação cineantropométrica, prescrição e periodização do exercício físico do iniciante a alta performance;
- Capacidade de compreender as questões científicas, técnicas, sociais, éticas e morais de forma contextualizada;

## 7. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

Sem	Data	Conteúdo	Estratégia de ensino-aprendizagem	Aula Teórica/Prática	Local
1	07/08	- Apresentação do Plano de Aula a Turma - Cronograma de aulas e modelo de avaliação - Perspectiva sobre a disciplina e mercado de trabalho - Início de conteúdo sobre Anamnese - Processo de estratificação de risco ACSM e PARq <b>PRÁTICA:</b> Construção de uma Anamnese	<b>Objeto de Estudo:</b> Não se Aplica <b>Aula:</b> Discussão em PBL, construção de uma Anamnese <b>Pós Aula:</b> Questionário 1,0 ponto	Teórica	Presencial
2	14/08	- Prêmio do Mérito Científico - Participação dos alunos - Critérios de cientificidade em medidas e avaliação; - Processo de validação, reprodutibilidade e confiabilidade; - Tipos de erros, sistemático e randômico. - Cálculos de erro de medida	<b>Objeto de Estudo:</b> Não se Aplica <b>Aula:</b> Interação em auditório <b>Pós Aula:</b> Questionário 1,0 ponto	Teórica	Presencial e Ambiente AVA
#	20/08	- AULA MAGNA DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - Lançamento do Livro de treinamento de força	<b>Não se aplica</b>	Teórica	Presencial
3	21/08	- Mensuração da pressão arterial - Medidas de frequência cardíaca de repouso - Medidas de variabilidade de FC (VFC) - Aplicação de questionários de avaliação - PARQ - SF-36 - POMS - Ansiedade - Escala de Silhuetas e autoimagem - Escala de Esforço e de recuperação <b>TAREFA PARA CASA:</b> Conceituar e determinar os parâmetros de VFC	<b>Objeto de Estudo:</b> Vídeo Aula e artigos científicos <b>Aula:</b> Expositiva e Discussão em PBL <b>Pós Aula:</b> Questionário 1,0 ponto	Teórica e Prática	Presencial e Ambiente AVA
4	28/08	- Padrão antropométrico básico para medidas de massa corporal, estatura e perímetros corporais - Medidas de estruturas ósseas <b>PRÁTICA:</b> Execução de procedimentos práticos de perimetria com base nos pressupostos da ISAK <b>QUESTIONÁRIO:</b> questionário via SOCRATIVE (5 pontos)	<b>Objeto de Estudo:</b> Mapa Mental e Vídeo Aula <b>Aula:</b> Discussão em PBL e Aula Prática <b>Pós Aula:</b> Questionário 1,0 pontos	Prática	Presencial e Ambiente AVA
#	29/08 30/08 31/08	- CICLO DE APRESENTAÇÕES DO DIA DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA - Palestras e Oficinas	<b>Não se aplica</b>	Teórico e Prático	Presencial
5	04/09	<b>RETOMADA:</b> retomar conteúdo de perímetros corporais e suas marcações - Principais pontos anatômicos para dobras cutâneas - Determinação de gordura percentual a partir de métodos antropométricos ISAK - Cálculo do percentual de gordura - Análise por bioimpedância - Relatório geral da bioimpedância <b>QUESTIONÁRIO:</b> questionário via SOCRATIVE (5 pontos)	<b>Objeto de Estudo:</b> Vídeo Aula <b>Aula:</b> Expositiva, Apresentação e Discussão em PBL e práticas de aula <b>Pós Aula:</b> Questionário 1,0 ponto	Teórica	Presencial e Ambiente AVA
6	11/09	- Prova Prática (20 pontos) - Aplicação dos pressupostos para realização da avaliação antropométrica - Prática de diagnóstico por bioimpedância	<b>Objeto de Estudo:</b> Vídeo Aula <b>Aula:</b> Expositiva Prática <b>Pós Aula:</b> Questionário 1,0 ponto	Prática	Presencial e Ambiente AVA
7	18/09	<b>1ª Verificação de Aprendizagem (V.A.) (40 pontos)</b>	<b>Avaliação</b>	Teórico	Presencial
#	23/09	<b>- GINCANA DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA (5 pontos extra)</b>	<b>Não se aplica</b>	Prático	Presencial
8	25/09	- Devolutiva de prova - Revisão de notas - Sala de aula invertida <b>SEMANA DEDICADA A PRODUÇÃO CIENTÍFICA NO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA (10 pontos)</b>	<b>Objeto de Estudo:</b> Apresentação e Vídeos <b>Aula:</b> Expositiva e Dialogada <b>Pós Aula:</b> Questionário 1,0 ponto	Teórico	Presencial e Ambiente AVA
9	02/10	- Análise linear do componente de flexibilidade; - Análise angular do componente de flexibilidade; - Análise adimensional do componente de flexibilidade; - Entender os parâmetros populacionais sobre flexibilidade; <b>PRÁTICA:</b> realizar todos os procedimentos para análise de flexibilidade	<b>Objeto de Estudo:</b> Apresentação e Vídeos <b>Aula:</b> Expositiva com prática em grupo <b>Pós Aula:</b> Questionário 1,0 ponto	Teórico/Prático	Presencial e Ambiente AVA

10	09/10	- <b>NÃO HAVERÁ AULA – PROFESSOR EM CONGRESSO NO EXTERIOR (AULA REPOSICIONADA NO DIA 29/08)</b>	<b>Objeto de Estudo:</b> Não se aplica <b>Aula:</b> Não se aplica <b>Pós Aula:</b> Questionário 1,0 ponto	Prático	Presencial e Ambiente AVA
11	16/10	- Conceitos gerais sobre avaliação cardiorrespiratória - Avaliação submáxima do desempenho - Análise de estimativa e entendimento dos parâmetros de $VO_{2Máx}$ gerados com base na população <b>PRÁTICA:</b> desenvolver protocolo de Swain em sala de aula <b>QUESTIONÁRIO:</b> questionário via SOCRATIVE (5 pontos)	<b>Objeto de Estudo:</b> Vídeo e artigos científicos <b>Aula:</b> Sala de Aula Invertida e PBL <b>Pós Aula:</b> Questionário 1,0 ponto	Prático	Presencial
12	23/10	- PARTICIPAÇÃO NO CIPEEX - Ciclo de Apresentações - <b>SEMANA DA SAÚDE DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA (20 pontos para 3VA)</b>	<b>Objeto de Estudo:</b> Não se aplica <b>Aula:</b> Não se aplica <b>Pós Aula:</b> Questionário 1,0 ponto	Prático	Presencial
13	30/10	- Conceitos gerais sobre avaliação cardiorrespiratória máxima - Avaliação progressiva máxima do desempenho - Avaliação quadrática de tempo limite - Análise de estimativa e entendimento dos parâmetros de $VO_{2Máx}$ gerados com base na população <b>PRÁTICA:</b> desenvolver protocolo progressivo máximo e $T_{Lim}$ em sala de aula <b>QUESTIONÁRIO:</b> questionário via SOCRATIVE (5 pontos)	<b>Objeto de Estudo:</b> Vídeo Aulas <b>Aula:</b> Sala de Aula Invertida e PBL <b>Pós Aula:</b> Questionário 1,0 ponto	Teórico	Presencial
14	06/11	- Prova Prática (20 pontos) - Avaliação Cardiorrespiratória de Campo - Avaliação Cardiorrespiratória Beep test	<b>Objeto de Estudo:</b> Mapa Mental <b>Aula:</b> Sala de Aula Invertida e PBL <b>Pós Aula:</b> Questionário 1,0 ponto	Prático	Presencial
#	08/11	- <b>PROVÃO Simulado (40 pontos)</b>	<b>Avaliação</b>	Teórica	Presencial
15	13/11	- Devolutiva de Prova - Revisão de Notas - Sala de Aula invertida - <b>SEMANA DEDICADA A PRODUÇÃO CIENTÍFICA NO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA (10 pontos)</b>	<b>Objeto de Estudo:</b> Vídeos e Mapa Mental <b>Aula:</b> Explicativa Dialogada <b>Pós Aula:</b> Questionário 1,0 ponto	Teórico	Presencial
16	20/11	- FERIADO NACIONAL (CONSCIÊNCIA NEGRA) - <b>AULA REPOSICIONADA NO DIA 31/08</b>	Não se aplica	-	-
17	27/11	- Conceitos pertinentes a utilização de diferentes parâmetros de força - Apresentação da dinamometria como medida real de força - Avaliação de carga máxima como medida indireta de força máxima (Teste de 1RM) - Introdução a Avaliação do Movimento e Suas Implicações Clínicas; - FMS para Avaliar Disfunções	<b>Objeto de Estudo:</b> Vídeos e Mapa Mental <b>Aula:</b> Conceitual expositiva e Prática <b>Pós Aula:</b> Questionário 1,0 ponto	Prático	Presencial e Ambiente AVA
18	04/12	- <b>MOSTRA ACADÊMICA DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA (20 pontos)</b>	Não se aplica	Prático	Presencial
19	11/12	<b>3ª Verificação de aprendizagem (V.A.) (40 pontos)</b>	<b>Avaliação</b>	Teórica	Presencial
20	18/12	<b>Revisão Geral de Notas e Finalização da Disciplina</b>	Não se aplica	Prática	Presencial

## 8. PROCEDIMENTOS DIDÁTICOS

### Metodologia:

Aula expositiva dialogada  
Retomada de conteúdo  
Mapa mental  
Oficinas

Questionários recursos educativos e tecnologias da informação e comunicação; mapa mental; roda de conversa; sala de aula invertida; software socrative e Mentimeter, ambiente Lyceum; quadro-branco/pincel, projetor multimídia, livros, ebook, figuras de revistas/jornais, artigos científicos, computador, celular e internet.

### Recursos de Acessibilidade disponíveis aos acadêmicos

O curso assegura acessibilidade metodológica, digital, comunicacional, atitudinal, instrumental e arquitetônica, garantindo autonomia plena do discente.

## 9. ATIVIDADE INTEGRATIVA e INTERDISCIPLINARIDADE

- Aula Magna do Curso de Educação Física
- Dia do Profissional de Educação Física (29 a 31/08/2024)
- Gincana Intercursos (23/09/2024)

- Mostra Acadêmica (02 e 04/12/2024)

- Interdisciplinaridade com a disciplina estágio supervisionado (Estágio de musculação e estágio de avaliação física);
- Interdisciplinaridade entre conteúdos sobre avaliação cardiorrespiratório e fisiologia do exercício;

## 10. PROCESSO AVALIATIVO DA APRENDIZAGEM

### 1ª Verificação de aprendizagem (V. A.) – valor 0 a 100 pontos

Composição da nota:

- VA teórica – 0 a 40 pontos
- VA prática – 0 a 20 pontos
- Aprendendo a resolver problemas – 0 a 10 pontos
- Questionário APS – 0 a 10 pontos
- Questionário avaliativo socrativo – 0 a 10 pontos
- Atividade produção científica – 0 a 10 pontos

### 2ª Verificação de aprendizagem (V. A.) – valor 0 a 100 pontos

Composição da nota:

- Provão teórico – 0 a 40 pontos
- Prova prática – 0 a 20 pontos
- Aprendendo a resolver problemas – 0 a 10 pontos
- Questionário APS – 0 a 10 pontos
- Questionário avaliativo socrativo – 0 a 10 pontos
- Atividade produção científica – 0 a 10 pontos

### 3ª Verificação de aprendizagem (V. A.) – valor 0 a 100 pontos

Composição da nota:

- VA teórica – 0 a 40 pontos
- prática de extensão – 0 a 20 pontos (semana da saúde)
- Aprendendo a resolver problemas – 0 a 10 pontos
- Questionário APS – 0 a 10 pontos
- Atividade apresentação Mostra Acadêmica – 0 a 20 pontos

## ORIENTAÇÕES ACADÊMICAS

- Nas três VAs - O pedido para avaliação substitutiva tem o prazo de 3 (três) dias úteis a contar da data de cada avaliação com apresentação de documentação comprobatória (Art. 94 do Regimento Geral da Universidade Evangélica de Goiás - UniEVANGÉLICA). A solicitação deverá ser protocolizada em formulário on-line específico da Secretaria Acadêmica no Sistema Acadêmico Lyceum obrigatoriamente.
- Nas três VAs - O pedido para revisão de nota tem o prazo de 3 (três) dias úteis a contar da data da publicação, no Sistema Acadêmico Lyceum, do resultado ou devolutiva feita pelo docente de cada avaliação. (§ 1 do art. 96 do Regimento Geral da Universidade Evangélica de Goiás - UniEVANGÉLICA). A solicitação deverá ser feita por meio de processo físico na Secretaria Acadêmica da Universidade Evangélica de Goiás - UniEVANGÉLICA com a avaliação original em anexo, obrigatoriamente.
- Proibido uso de qualquer material de consulta durante a prova. "Atribui-se nota zero ao acadêmico que deixar de submeter-se às verificações de aprendizagens nas datas designadas, bem como ao que nela utilizar - se de meio fraudulento" (Art. 95 do Regimento Geral da Universidade Evangélica de Goiás - UniEVANGÉLICA).

## Participação em eventos científicos:

### **Portaria – Frequência e nota dos alunos que apresentarem trabalhos em eventos científicos**

Fica estabelecido que o acadêmico do Curso de Educação Física terá a oportunidade de apresentar 01 trabalho, orientado por um docente obrigatoriamente, em evento científico por semestre. A justificativa de falta será concedida apenas ao apresentador do trabalho, sendo de responsabilidade deste a apresentação dos documentos comprobatórios, e que, claramente, constem o nome do acadêmico como apresentador, como também, a data de realização do evento. Todas as solicitações devem ser realizadas via processo acadêmico de justificativa de faltas na secretaria acadêmica da Universidade Evangélica de Goiás.

## 11. BIBLIOGRAFIA

### Básica:

1. HEYWARD, H.V. *Avaliação física e prescrição de exercícios: técnicas avançadas*. 4 ed. Porto Alegre, RS: 2004.

2. HEYWARD,, Vivian H.; STOLARCZYK, Lisa M.. *Avaliação da composição corporal aplicada*. Ed. Manole, 2000.
3. PITANGA, Francisco José Gondim. *Testes, medidas e avaliação em Educação Física e esportes*. 4 ed. São Paulo, SP, Brasil: Ed. Phorte, 2005.

**Bibliografia complementar:**

1. LOPES, A.L.; RIBEIRO, G.S. **ANTROPOMETRIA APLICADA A SAÚDE E AO DESEMPENHO ESPORTIVO: UMA ABORDAGEM A PARTIR DA METODOLOGIA ISAK**. RIO DE JANEIRO: ED. RUBIO, 2014.

Anápolis, 05 de agosto de 2024.

*Fábio Santana*

**Prof. Ms. Fábio Santana**  
COORDENADOR DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UniEVANGÉLICA

*Alberto Souza*

**Prof. Dr. Alberto Souza de Sá Filho**  
PROFESSOR(A) RESPONSÁVEL PELA DISCIPLINA



TITLE	
FILE NAME	
RESQUEST ID	
REQUESTED	
REQUESTED BY	
STATUS	● <b>Completed</b>

Fábio Santana (fabio.santana@unievangelica.edu.br)

	28/11/2024 23:34:08UTC±0		02/12/2024 22:34:38UTC±0 45.4.96.50
SENDED		SIGNED	

Alberto Souza (alberto.filho@unievangelica.edu.br)

	02/12/2024 22:34:38UTC±0		03/12/2024 13:05:22UTC±0 45.4.96.50
SENDED		SIGNED	

	03/12/2024 13:05:22 UTC±0 O documento foi concluído.
COMPLETED	



Para obter e validar o documento em versão digital, faça a leitura do código ao lado ou utilize o link abaixo:

<https://aee.portalassinatura.abaris.com.br/sign/download/e9%2fQIYqMr0WGHeVS3S18aU40212lhxCZ0dN95DdlfMARfYLVXExxzfrIs3Tjb5IUdM1w8IEI58uZJmSMge%2bhCO%2bDIIBKgeUxQ9vUloyMEQ%2bMARcdfXbzMePgqqpPXC>