



## **ROTEIRO DIDÁTICO – AULAS REMOTAS EM TEMPOS DE COVID-19**

<b>Departamento:</b>	<b>Departamento de Educação Física</b>
<b>Curso:</b>	<b>Educação Física</b>
<b>Disciplina:</b>	<b>Medidas e Avaliação em Educação Física</b>
<b>Turma:</b>	<b>02</b>
<b>Professor(a):</b>	<b>Ademar Avelar de Almeida Júnior</b>
<b>Período:</b>	<b>17/08/2020 a 31/12/2020</b>
<b>Carga Horária:</b>	<b>68 horas</b>

### **1. APRESENTAÇÃO:**

Conceitos de medidas e avaliação. Uso e interpretação da medida em educação física. Importância de medir e avaliar no contexto da educação física. Avaliação antropométrica do estado nutricional, princípios e aplicações. Avaliação da atividade e da aptidão física. Avaliação de comportamentos e de fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis.

### **2. OBJETIVOS:**

Fornecer aos alunos as bases conceituais da área de medidas e avaliação. Possibilitar a análise de alguns parâmetros nutricionais e da atividade física na promoção da saúde. Oferecer subsídios para o desenvolvimento de programas de avaliação física baseados em critérios científicos na área da Educação Física.



### **3. CONTEÚDOS:**

#### **3.1 - UNIDADE 1 – Aspectos relacionados à qualidade das informações**

##### **3.1.1. Fundamentos para medidas e avaliação em Educação Física.**

- a) Conceitos básicos vinculados ao processo de coleta de dados
- b) Validade e erros de medida
- c) Valores de referência
- d) Delineamento dos programas de avaliação

#### **3.2 - UNIDADE 2 – Triagem de saúde, nível de atividade física e equilíbrio energético**

##### **3.2.1. Triagem de saúde e estratificação de riscos**

- a) Anamnese clínica
- b) Medidas de parâmetros hemodinâmicos

##### **3.2.2. Avaliação da atividade física habitual**

- a) Dispêndio energético
- b) Técnicas de medida da atividade física

##### **3.2.3. Avaliação do consumo alimentar**

- a) Consumo alimentar
- b) Procedimentos de medida da ingestão alimentar

#### **3.3 - UNIDADE 3 – Aptidão física relacionada à saúde: avaliação dos aspectos morfológicos**

##### **3.3.1. Avaliação da composição corporal**

- a) Modelos de análise e fracionamento do peso corporal
- b) Procedimentos de medidas indiretas
- c) Procedimentos de medidas duplamente indiretas: bioimpedância elétrica e Espessura de dobras cutâneas
- d) Uso de equações preditivas e de índices antropométricos



**4. CRONOGRAMA DAS ATIVIDADES:**

<b>Dia do mês/semana</b>	<b>Horário</b>	<b>Atividade a ser realizada/Recursos</b>
Aulas 1 a 6 19/08 a 23/09 (Quarta-feira)	07h45 às 09h25	Organização inicial dos trabalhos e estudos. Orientação para realização das principais atividades. Avaliação diagnóstica e apresentação do plano de ensino.
		Unidade 1 – Conceitos básicos vinculados ao processo de coleta de dados
		Unidade 1 – Validade
		Unidade 1 – Erros de medida
		Unidade 1 – Valores de referência
		AVALIAÇÃO – UNIDADE 1
Aulas 7 a 13 30/09 a 11/11 (Quarta-feira)	07h45 às 09h25	Unidade 2 – Anamnese e triagem de saúde
		Unidade 2 – Medidas de parâmetros hemodinâmicos
		Unidade 2 – Dispendio energético e técnicas de medida da atividade física
		Unidade 2 – Dispendio energético e técnicas de medida da atividade física
		Unidade 2 – Avaliação do consumo alimentar
		Unidade 2 – Avaliação do consumo e dispendio energético
AVALIAÇÃO – UNIDADE 2		
Aulas 14 a 19 18/11 a 23/12 (Quarta-feira)	07h45 às 09h25	Unidade 3 – Composição corporal: Modelos de análise, fracionamento do peso corporal e procedimentos de medidas indiretas
		Unidade 3 – Procedimentos de medidas duplamente indiretas
		Unidade 3 – Padronização das medidas antropométricas e uso de referenciais normativos
		Unidade 3 – Avaliação da composição corporal
		Unidade 3 – Avaliação da composição corporal
		AVALIAÇÃO – UNIDADE 3



#### **5. REALIZAÇÕES DOS(AS) ACADÊMICOS(AS):**

- Assistir aulas ao vivo no dia e horário da disciplina;
- Assistir vídeos no Youtube e outras plataformas, que serão enviados ao longo da disciplina;
- Fazer a leitura prévia de textos introdutórios dos assuntos que serão ministrados na aula ao vivo;
- Elaborar resenhas de textos e dos vídeos que serão enviados antes das aulas;
- Confeccionar os trabalhos que serão solicitados;

#### **6. AVALIAÇÃO:**

Os acadêmicos serão avaliados da seguinte maneira:

- 50% da nota final será referente à três provas, valendo 0-10 pontos, que serão ministradas a partir do Google formulários;
- 40% da nota final será referente à soma da nota dos trabalhos passados ao longo das aulas (descrição de vídeos e resenhas de textos, além da resolução de exercícios referentes ao conteúdo da disciplina);
- 10% da nota final será referente a frequência e participação durante as aulas;

#### **7. REFERÊNCIA**

GUEDES, DP.; GUEDES, J.E.R.P. **Manual Prático para Avaliação em Educação Física**. São Paulo: Manole. 2006.