
	UFRJ/CCS			
	Unidade:	Escola de Educação Física e Desportos		
	Departamento:	Biociências da Atividade Física		

Disciplina: Avaliação da Performance Humana		Código: EFF601	
Carga horária por período: 30h	Teórica: 30h	Prática: 0h	Créditos: 02
Requisitos: xxxx			Período: xxxx

Ementa:

Histórico, descrições e técnicas das medidas antropométricas. Percentual de gordura, composição corporal e somatotipo. Testes de capacidades biomotoras. Determinação direta e estimativa indireta da potência aeróbia. Limiar anaeróbio.

Objetivos:

Descrever as principais técnicas de medidas antropométricas, biomotoras e funcionais para aplicação na análise do desempenho humano.

Conteúdo programático:

Conteúdo discriminado:

- 1 - Descrições e técnicas das medidas antropométricas
 - 1.1 - Estatura e peso
 - 1.2 - Comprimento de segmentos
 - 1.3 - Diâmetros corporais
 - 1.4 - Perímetros
 - 3.1.5 - Espessura de dobras cutâneas e técnicas de medida.
- 2 - Aplicações da antropometria
 - 2.1 - Composição corporal
 - 2.2 – Cálculo de massa de gordura, magra, ideal, óssea, residual e muscular.
 - 2.3 – Somatotipo.
- 3 – Testes de capacidade biomotora
 - 3.1 – Força
 - 3.2 – Velocidade
 - 3.3 – Potência Anaeróbia e Índice de Fadiga
 - 3.4 – Agilidade
 - 3.5 – Coordenação
 - 3.6 – Flexibilidade
 - 3.7 – Equilíbrio.
- 4 - Testes de potência aeróbia
 - 4.1 - Determinação direta e indireta da potência aeróbia
 - 4.2 - Protocolos dos testes indiretos
 - 4.3 - Critérios pra obtenção do $VO_{2máx}$.
- 5 - Limiar anaeróbio
 - 5.1 - Modelo do *onset of blood lactate accumulation*, protocolo e aplicações
 - 5.2 - Potência crítica e capacidade de trabalho anaeróbio
 - 5.3 - Cinética da frequência cardíaca e limiar de Conconi.

Metodologia:

Aulas teóricas através de recursos audiovisuais.

Aulas práticas.

Recursos didáticos: Roteiros de aulas enviados para cada aluno por email e projetor multimídia.

Avaliação:

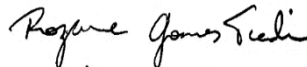
1. Prática
2. Teórica
3. Trabalhos

Bibliografia básica:

MARINS, J.C.B. e GIANNICHI, R.S. **Avaliação e prescrição de atividade física**. Rio de Janeiro: Shape, 2003.
NORTON, Kevin & OLDS, Tim. **Antropométrica**. Artmed Editora, 2005.
POMPEU, Fernando A. M. S. **Manual de Cineantropometria**, Editora Sprint.

Bibliografia complementar:

ESTON, Roger; ESTON, Roger G. e REILLY, Thomas. **Kinanthropometry and Exercise Physiology Laboratory Manual: Anthropometry**. Routledge, 2009.
FERNANDES FILHO, J. F. **A prática da avaliação física**. Rio de Janeiro: Shape, 2003.
NAVARRO, Francisco; PONTES, Luciano; CHARRO, Mario e BACURAU, Reury Frank P. **Manual De Avaliação Física**. Phorte editora, 2010.
PITANGA, Francisco Jose Gondim. **Testes, Medidas e Avaliação Em Educação Física e Esportes**. 5ª ed. - Editora Phorte, 2013.
ROCHA, Alexandre Correia; GUEDES, Dilmar Pinto. **Avaliação Física Para Treinamento Personalizado, Academias e Esportes: Uma Abordagem Didática, Prática e Atual**. Phorte editora, 2013.
SINGH, Karanjit e SINGH, Sukhdev. **Kinanthropometric Characteristics of Athletes**. Lambert Academic Publishing, 2011.



Profª Rozane Gomes Cardin
Coord. do Curso de Lic. Educ. Física
Req. nº 0361601-EEFD / UFRJ