



UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTE DE RIBEIRÃO PRETO
EEFERP - USP

FUNDAMENTOS DA AVALIAÇÃO FÍSICA

REF0063 - Medidas e Avaliação em Educação Física e Esporte
Prof. Dr. Dalmo Roberto Lopes Machado

Conceitos introdutórios

▣ Medidas

- Determinação da grandeza – obtenção de um escore
- Atribuição de valores ou propriedade a alguma coisa
- Descrição quantitativa de algo para comparações
- Envolve administração de um teste
 - Ex. (peso, **estatura**, força, **velocidade**, auto-imagem, **QI**)



▣ Teste

- Instrumento/procedimento utilizado para medir
- Exame, prova de alguma capacidade ou qualidade
- Forma de medida antropométrica, motora, comportamental
 - Ex. (balança, **estadiômetro**, dinamômetro, **corrida**, rol de figuras, **questionário**)

▣ Avaliação

- Julgamento de mérito – apreciação do resultado
- Comparação à uma perspectiva de referência
- Descrição – classificação qualitativa ou quantitativa
 - Ex. (obeso, **alto**, fraco, **veloz**, elevada, **gênio**)



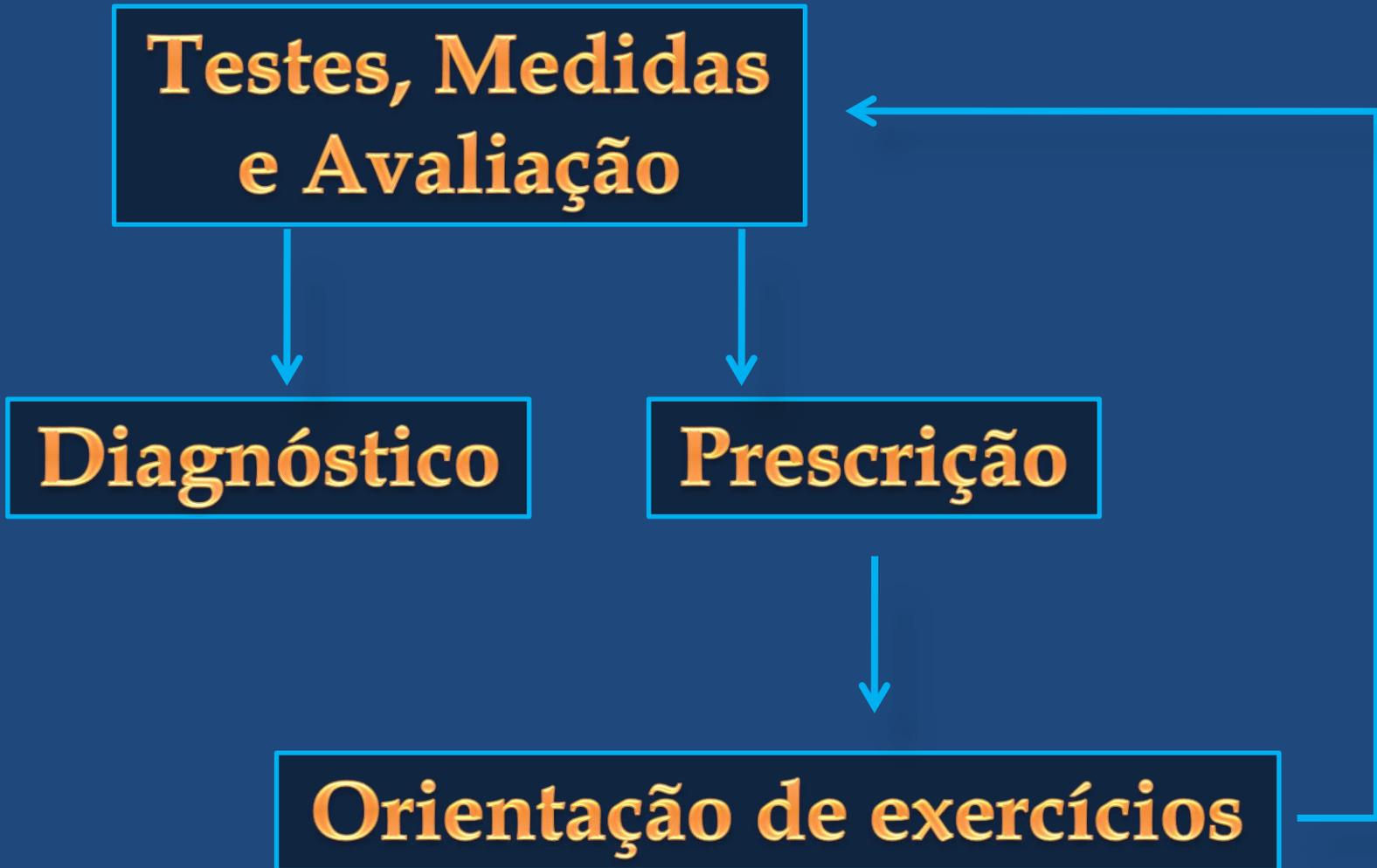
Conceitos introdutórios

**Testes, Medidas
e Avaliação**

Diagnóstico

Prescrição

Orientação de exercícios



Conceitos introdutórios

▣ **Avaliação diagnóstica**

- Antes de começar qualquer trabalho
- Conhecer as condições iniciais do avaliado
- Necessária para determinação dos objetivos finais (aluno, cliente, atleta)



▣ **Avaliação formativa**

- Durante o período de acompanhamento/treinamento
- Informa o andamento do trabalho e desempenho do avaliado
- Orienta as modificações/adequações necessárias



▣ **Avaliação somativa (final)**

- Determina aprovação/reprovação do avaliado
- Resultado final em função a valores de referência
- Ocorre normalmente ao final de um período pré-determinado



O que considerar em testes e medidas?

População avaliada

- Para quem o instrumento (testes) foi desenvolvido?

Objetivos da avaliação

- Qual o objetivo do instrumento? O que se espera da avaliação?

Tamanho do grupo de avaliados

- Instrumento: teste, escala, lista, inventário... em massa ou individual? Tem equipe?

Treinamento do administrador

- Requer especialização? E.C.G., psicometria, nutricional?

Tempo de administração

- Com instrução, aquecimento? Quantos dias?

Ambiente adequado para a administração

- Laboratório, campo? Área aberta, privada? Barulho, temperatura, umidade...

Custos operacionais

- Despesas: equipamentos, transportes, incentivos, infra-estrutura...

(Tritschler, 2003)

Por que avaliar?



Saúde



Estética



Lazer e recreação



Rendimento esportivo



Detecção de talentos

Como Planejar?



O que medir...



Anamnese clínica



Parâmetros hemodinâmicos de repouso



Avaliação da postura corporal



Avaliação da composição corporal



Avaliação Nutricional



Avaliação dos aspectos neuromotores



Avaliação da capacidade funcional



Consumo e demanda energética



Prescrição de exercícios



Informática na Avaliação Física



Cronograma

| | Conteúdo: | Tarefas: |
|------------------|---|---|
| Fevereiro | 1 | |
| 24 | Aula 1 - Fundamentos da Avaliação Física | |
| Março | 4 | 3 |
| 10 | Aula 2 - Composição corporal - Antropometria I | Sequência de Testes de Avaliação Física |
| 17 | LAB - Medidas de dobras cutâneas (compassos) LaCiDH | Calcular o %G (Masc/Fem) |
| 24 | Aula 3 - Composição corporal - Antropometria II | |
| 31 | LAB - Prática de medidas da BIA - LaCiDH | BIA Cálculos da estimativa da MIG |
| Abril | 2 | 1 |
| 07 | Aula 4 - Força Muscular | |
| 28 | LAB - Teste de 1RM/RM (Musculação) | Teste de 1RM - Trabalho em grupo (5) |
| Maio | 4 | 2 |
| 5 | Aula 5 - Somatotipo | |
| 12 | Aula 6 - Autenticidade Científica das Medidas | Erros de medidas (ETM; ETM%) |
| 19 | Aula 7 - Avaliação da Postura Corporal | Avaliação Postural (Mapa da Postura Corporal) |
| 26 | Aula 8 - Testes Motores | |
| Junho | 4 | 2 |
| 2 | Aula 9 - Sistema de regulação e equilíbrio energético | Auto recordação GE - Bouchard |
| 9 | Seminário I Projetos de Avaliação Física | Elaboração e Testagem de Bateria (Modalidade) |
| 16 | Seminário II Projetos de Avaliação Física | Elaboração e Testagem de Bateria (Modalidade) |
| 23 | Seminário III Projetos de Avaliação Física | Elaboração e Testagem de Bateria (Modalidade) |
| 30 | | |
| Total | 15 | 8 |

Período de Aulas (45 horas)

24/02 a 23/06

seg.

09:00

12:00

Recesso:

- 14 a 21/04 (Semana Santa)