

Aprendendo na Prática

A disciplina cineantropometria faz parte da grade curricular do curso de Educação Física das Faculdades Integradas do Vale do Ribeira e tem por objetivo demonstrar e discutir os principais métodos de avaliação física. Para o profissional de Educação Física a cineantropometria é uma área de estudo essencial, pois o resultado de suas análises fornece um instrumento relevante ao promover o suporte necessário para a avaliação diagnóstica (inicial), formativa (durante o programa de treinamento) e somativa (ao final do treinamento).

A cineantropometria, também classificada como "medidas e avaliação" ou "biometria" é uma disciplina teórico-prática que aborda entre outros temas a avaliação da composição corporal, além da avaliação de componentes da aptidão física, tais como força, flexibilidade, capacidade aeróbia, etc. Os alunos do 5º semestre de Educação Física que cursam regularmente a disciplina participaram em abril de 2007 de uma aula prática no laboratório de cineantropometria que abordou um dos métodos duplamente indiretos de avaliação do percentual de gordura corporal, chamado de "avaliação da espessura das pregas cutâneas". Para tanto se utiliza um instrumento denominado espessímetro (também chamado de plicômetro ou compasso). Os dados obtidos por meio desse método de avaliação podem ser aplicados em equações que predizem o percentual de gordura corporal do indivíduo e que, juntamente com outras avaliações fornece informações importantes para o educador físico prescrever uma atividade física que atinja os objetivos desejados pelo cliente.

por Prof. Dr. Ricardo José Gomes

