



Avaliação Antropométrica: Ações e Práticas Atrativas para a Educação Física

Anthropometric Assessment: Attractive Actions and Practices for Physical Education

James de Souza da Silva

Universidad de La Integración de Las Américas

Alderlan Souza Cabral

Orientador Dr.

<https://lattes.cnpq.br/8583035818373126>

Resumo: Este estudo é uma terceira descrição resumida de uma tese de doutorado desenvolvido no período da pesquisa para reconhecimento de título. Que traz como temática: Avaliação antropométrica: Ações e práticas atrativas para a Educação Física. Tendo como objetivo geral. Propor métodos inovadores para o ensino de Educação de Física por meio da avaliação antropométrica. O processo metodológico partiu de uma pesquisa que se configura como um estudo transversal observacional e descritivo. Foi adotada uma abordagem qualitativa que se foca em aspectos específicos e pessoais, destacando elementos da realidade que não podem ser facilmente medidos. A aplicabilidade do instrumento se deu por meio de um questionário aplicado para 15 educadores sendo que, somente 03 são formados em Educação Física os demais se disponibilizaram a colaborar com o projeto de pesquisa. Os principais resultados apresentam que as técnicas revolucionárias para a prática de Educação estão mudando a avaliação antropométrica de uma mera coleta de informações para uma abordagem pedagógica dinâmica, centrada no autoconhecimento e na integração entre diferentes disciplinas.

Palavras-chave: avaliação antropométrica; métodos inovadores; ensino-aprendizagem.

Abstract: This study is a third summary description of a doctoral thesis developed during the research period for title recognition. Its theme is: Anthropometric assessment: Attractive actions and practices for physical education. Its general objective is to propose innovative methods for teaching Physical Education through anthropometric assessment. The methodological process started from research that is configured as a cross-sectional, observational, and descriptive study. A qualitative approach was adopted, focusing on specific and personal aspects, highlighting elements of reality that cannot be easily measured. The applicability of the instrument was carried out through a questionnaire applied to 15 educators, of which only 3 are trained in physical education; the others were willing to collaborate with the research project. The main results show that revolutionary techniques for the practice of Education are changing anthropometric assessment from a mere collection of information to a dynamic pedagogical approach, centered on self-knowledge and the integration between different disciplines.

Keywords: anthropometric assessment; innovative methods; teaching and learning.

INTRODUÇÃO

A inovação no ensino de Educação Física nas escolas se manifesta quando os(as) professores(as) da disciplina estruturam suas abordagens pedagógicas, indo além da ênfase na habilidade física e no desempenho esportivo, que dominaram o cenário escolar.

A antropometria é considerada um tema essencial para entender e analisar o fenômeno social da obesidade. As aulas de Educação Física têm como objetivo permitir que os alunos adquiram, experimentem e analisem conhecimentos sobre o corpo. Assim, foi desenvolvida uma proposta para integrar o conteúdo de antropometria, levando em conta as dimensões conceitual, procedimental e atitudinal no contexto da Educação Física nas escolas. Objetivo geral: Propor métodos inovadores para o ensino de Educação Física por meio da avaliação antropométrica.

A promoção da saúde se configura como uma abordagem para lidar com os desafios relacionados à saúde, adotando uma visão abrangente do processo de saúde e doença, bem como seus fatores determinantes. Isso envolve a integração de conhecimentos técnicos e tradicionais, além da mobilização de recursos de instituições e da comunidade, tanto do setor público quanto do privado, para enfrentar e resolver essas questões, no processo escolar.

EDUCAÇÃO FÍSICA E A IMPLEMENTAÇÃO DE ABORDAGENS PEDAGÓGICAS

Nesse contexto, os programas e as aulas de Educação Física nas escolas devem integrar de maneira crítica os conteúdos, métodos e técnicas da Antropometria, que é uma área científica voltada para a análise das dimensões e formas do corpo humano.

A Educação Física nas escolas, vem sendo um componente fundamental do currículo, vem assegurando as condições necessárias para que todos os alunos experimentem e desfrutem de diferentes atividades físicas, esportes, lutas, jogos e dança. Isso visa garantir que a prática dessas atividades se torne uma fonte de prazer, continuando a fazer parte de suas vidas mesmo após o período escolar. A prática regular de exercícios físicos pode contribuir para o controle do peso e para a diminuição do risco de doenças crônicas, como diabetes, hipertensão e problemas cardíacos, que são vitais para se manter uma saúde adequada.

No tocante a planejamento de práticas pedagógicas inovadoras não podemos deixar de destacar a problemática que vivenciamos devido a pandemia causado pelo Corona Vírus, onde os docentes tiveram que se adaptar de uma maneira nunca vista na história com o uso de tecnologias para o desenvolvendo de suas atividades pedagógicas, se para as disciplinas que são apenas conteudistas já foi um desafio imagina para a disciplina de Educação Física onde além dos conteúdos trabalhados de forma teórica ainda tiveram que enfrentar o desafio de desenvolver as práticas

esportivas de forma remota. (Silva, 2023).

Esta realidade trouxe consigo muitos desafios principalmente para os professores das escolas públicas que não tiveram apoio do governo para a realização das atividades, a tecnologia invadiu nossas vidas nossos lares e de forma efetiva mudou a rotina de todos. Planejar as atividades práticas e realiza-la exigiu muito esforço não somente dos professores mais também dos alunos que muitas das vezes por estarem em suas zonas de conforto não realizavam nenhuma atividade proposta pelo professo, nesta perspectiva Raasch (2020) aponta que:

No tocante ao desenvolvimento das aulas de Educação Física nas instituições públicas, os professores que atuam nessas escolas sempre apresentaram dificuldades de distintas ordens. Na pandemia, as dificuldades permanecem, porém com outras características, como, por exemplo, o acesso à internet e o tempo de planejamento, já que a escola invadiu suas casas. A ação do professor deve conseguir dos alunos um comprometimento pessoal com sua própria aprendizagem, essa motivação depende de vários fatores, sejam pessoais ou contextuais. Em relação aos pessoais, as metas são fundamentais, já nos contextuais, o começo da aula, a organização das atividades, a interação do professor com seus alunos e a avaliação da aprendizagem são preponderantes. Esses momentos dependem da iniciativa do professor.

Outra situação vivenciada pelos docentes foi a cobrança por resultados, promovida pela gestão de suas escolas, onde mesmo se dá nenhuma assistência sempre cumpria com seu papel na cobrança por rendimento por parte de alunos e professores, que muitas das vezes tiveram que retirar recursos próprios para poder se adaptar as novas tecnologias para que assim pudessem desenvolver seus trabalhos. Neste sentido Bidutte (2001) explica que:

Os próprios professores têm que investir em sua formação, conhecer os estudos sobre motivação e as várias formas de planejamento das aulas, para que no decorrer dos anos sua atividade não entre numa rotina, rotina essa que desmotiva não só o professor como também os alunos, encorajando-os a não participarem das aulas.

Contribuindo com essa temática González (2014) aponta que:

Muitas dessas práticas pedagógicas que são desenvolvidas pelos professores de EF na escola vêm sendo consideradas inovadoras por superarem uma tradição higienista, eugenista e esportista da área, onde os docentes ensinavam para os estudantes as ginásticas europeias, desenvolviam a aptidão física das crianças e jovens ou treinavam com os discentes poucas modalidades esportivas.

Nesse sentido, professores que utilizam a nova perspectiva pedagógica para organizar salas de aula preocupam-se em vincular seus objetivos aos

projetos políticos pedagógicos da unidade escolar, apresentando a sistematização de conteúdo, ampliando o mundo cultural do aluno na prática física, avaliando os diferentes usos de ferramentas de avaliação e envolver todos os alunos nas atividades propostas na unidade curricular. (Silva, 2023).

A Lei nº 5.692/1971 estabeleceu a implantação do curso de Educação Física no sistema universitário brasileiro, colaborando desta forma com a apresentação de mais uma profissão para o mercado de trabalho (Castellan Filho, 1988).

Mas é importante ressaltar que a opção inicial foi de formação de um professor generalista com enorme enfoque nas disciplinas com conteúdo de modalidades esportivas, dando ênfase avaliativa ao desempenho atlético ou pelo rendimento físico, o que se dissociava das propostas voltadas para o objetivo de lecionar em escolas. Segundo Meneghetti (2006):

Ocorre que esse profissional generalista acaba acreditando nas possibilidades de que o corpo de conhecimento a que foi submetido fornece-lhe competência e aptidão para trabalhar com atividades relacionadas com a saúde, gerenciamento de esportes e recreação, treinamentos atléticos, programas de Educação Física, oferecimento de atividades para idosos, Educação Física para pessoas portadoras de deficiência, elaboração de composições coreográfica etc.

A Educação Física é um campo de estudo que se concentra intensamente na saúde, promovendo práticas destinadas a preservar tanto o corpo quanto a mente. A Organização Mundial da Saúde descreve saúde como um estado integral de bem-estar físico, mental e social de uma pessoa.

Sob a ótica da Educação em Saúde, a escola deve abordar diversos tópicos a partir da realidade, levando em conta conteúdos e métodos que visem desconstruir a relação de causa e efeito entre Atividade Física (AF) e Saúde. Nesse sentido, a antropometria se apresenta como uma alternativa para aplicação e debate nas aulas, permitindo um aprofundamento em temas ligados à estética, à corporeidade, ao processo saúde-doença.

A instituição de ensino possui a capacidade de fomentar a saúde, e a Educação Física atua como um vínculo que transcende as condições culturais e sociais das interações. Segundo De Melo Grillo (2020), a Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional – LDB, estabelecida pela lei n. 9.394/1996, determina que “a Educação Física, que faz parte da proposta pedagógica da escola, é um componente curricular obrigatório da educação básica.

As possibilidades da Educação Física foram se desenvolvendo à medida que o ensino começou a adotar uma perspectiva mais ampla, reconhecendo aspectos que, anteriormente, não eram considerados como potenciais.

A Educação Física desempenhar um papel fundamental no aprimoramento do desenvolvimento psicomotor infantil, favorecendo a organização tanto motora quanto emocional. Essa prática incentiva uma aprendizagem que é ao mesmo tempo criativa e dinâmica. Pesquisas indicam que a dificuldade de aprendizado

em crianças pode estar relacionada a um desenvolvimento psicomotor inadequado, evidenciando dificuldades na sequência de sílabas, na identificação de letras, bem como na compreensão de noções espaciais e temporais.

A finalidade da educação psicomotora é promover a conexão com o ambiente, além de aspectos emocionais e psicológicos, no progresso das habilidades motoras. Nesse contexto, podemos perceber que a criança se envolve com o espaço físico e social, o que lhe permite explorar tanto seu corpo quanto o entorno. Assim, reconhece-se que a apreensão e o crescimento se encontram interligados. Entende-se que o desenvolvimento psicomotor contribui para o crescimento da criança, preparando-a para uma aprendizagem mais efetiva, favorecendo sua inclusão social, ampliando seus saberes, na aquisição de novas habilidades e organizando seu aspecto cognitivo e emocional.

Atividades psicomotoras para a educação infantil: A Educação Física tem como objetivo educar por meio do movimento corporal, promovendo o crescimento de diversas dimensões da criança. Essa abordagem considera a criança como um ser completo e multifacetado, capaz de desenvolver sua cognição, psicomotricidade e suas relações sociais e afetivas. Além disso, essa prática favorece o desenvolvimento funcional, considerando as oportunidades de ampliar e equilibrar a afetividade da criança por meio da interação com o ambiente social.

Atividades físicas, ludicidade e a medidas antropométricas

A conexão entre ludicidade e medidas antropométricas é a base essencial do design direcionado ao público infantil, priorizando a criação de ambientes e itens que sejam tanto agradáveis quanto seguros do ponto de vista ergonômico. A antropometria é a análise das medidas e dimensões físicas do corpo humano. Quando se trata de crianças, esse estudo é dinâmico, pois as proporções variam com rapidez.

A abordagem lúdica na educação fundamenta-se na ideia de que o aprendizado pode e deve ser uma vivência enriquecedora e agradável. De acordo com Kishimoto (2017), quando utilizado de maneira eficaz, o aspecto lúdico aumenta a participação dos estudantes nos temas abordados, fomentando o interesse e o desejo de explorar.

Na área de Educação Física, as atividades brincalhonas, incluindo jogos, recreações e desafios colaborativos, têm demonstrado ser altamente efetivas para aprimorar a coordenação motora, a habilidade de trabalhar em grupo e a autoconfiança dos alunos. As atividades recreativas não apenas incentivam os estudantes, mas também promovem a inclusão e um envolvimento equitativo, levando em consideração as diversas competências e velocidades de aprendizado, elemento fundamental para a formação de cidadãos (Darido; Rangel, 2019). Um dos principais desafios enfrentados pelos educadores é tornar a aula interessante enquanto mantém o foco na aprendizagem. O lúdico promove, ainda, a autonomia dos alunos, permitindo que eles façam escolhas, sugiram diferentes formas de jogos e analisem em grupo as vivências obtidas.

Educadores que utilizam abordagens lúdicas observam um aumento na participação dos alunos e uma diminuição nos comportamentos indesejados nas aulas, uma vez que o ambiente se torna mais cativante e animador. Atividades recreativas também atuam como um elo para a apresentação de conteúdos mais organizados, como esportes, danças e artes marciais, tornando mais fácil a assimilação de normas, estratégias e princípios técnicos. A brincadeira não contrasta com a gravidade do assunto. Na verdade, ela muda a maneira como o aluno se relaciona com o aprendizado, facilitando o acesso ao conhecimento, tornando-o mais envolvente e relevante para o dia a dia (Freire, 2020).

A utilização de atividades lúdicas requer um planejamento cuidadoso e uma abordagem pedagógica intencional. Não se trata apenas de oferecer uma brincadeira; é fundamental ter uma compreensão clara dos objetivos de aprendizado e realizar uma avaliação dos resultados obtidos (Mussi *et al.*, 2019). O jogo pode servir para incentivar valores como colaboração, respeito às normas, solidariedade e empatia — fatores fundamentais na construção do indivíduo social. Educadores inovadores têm a capacidade de converter jogos clássicos em ferramentas para abordar questões interdisciplinares, como saúde, preservação ambiental, diversidade cultural e cidadania. O brincar, além de ser um recurso valioso no ambiente educacional, é um direito das crianças e uma maneira válida de se expressar e se comunicar.

Os educadores enfrentam um grande desafio, pois atividades lúdicas e jogos precisam promover uma intensa interação nas crianças, permitindo que expressem suas emoções e necessidades. Isso revela a singularidade de cada indivíduo. Portanto, é essencial que todos os pedagogos e profissionais de Educação Física incentivem esse processo de autodescoberta e tirem o máximo proveito dessa abordagem que pode transformar e impactar positivamente a vida das crianças.

O ensino e a aprendizagem podem se dar em ambientes informais, como uma quadra de esportes, desde que o educador de Educação Física elabore o conteúdo e adote estratégias que possibilitem aos alunos essa experiência de aprendizado. Portanto, essa abordagem é única, pois combina duas ferramentas: o esporte e a metodologia didática (Pereira, 2020). Ao elaborar suas aulas, o educador de Educação Física procura abordagens que o ajudem a atingir suas metas, ou seja, procura formas e métodos para gerar e compartilhar conhecimento. O esporte pode servir como um recurso para atingir esse propósito. A prática esportiva e o ensino podem se complementar, contribuindo para a formação dos estudantes. Assuntos como saúde, anatomia, genética e outros podem ser abordados de maneira interligada nas aulas de Educação Física, além de promover a socialização (Freitas *et al.*; 2016).

O desenvolvimento dos estudantes é um assunto fundamental nas avaliações educacionais. Os educadores precisam estar em constante atualização para transmitir conhecimento aos jovens, reinterpretando as informações e transformando-as em saberes concretos que se relacionem com a realidade dos alunos. No futebol, é possível transmitir uma variedade de valores, como respeito, solidariedade, empatia e honestidade, entre outros. Além disso, o esporte incentiva a disciplina e o desenvolvimento de habilidades físicas. Durante os treinos, também

se podem compartilhar conhecimentos, especialmente aqueles ligados à saúde (Machado, 2000). Um dos aspectos que definem um educador é a habilidade de elaborar estratégias e métodos de ensino que melhorem a experiência em sala de aula. Isso exige pesquisa e empenho por parte do professor. Entre as abordagens, o uso de jogos como ferramenta pedagógica é bastante frequente nas atividades de Educação Física.

Uma abordagem muito apreciada é a prática de esportes, tanto coletivos quanto individuais, pois eles não apenas ajudam a aprimorar a condição física, mas também promovem a colaboração, a responsabilidade e a observância das regras. Entretanto, é fundamental que o educador varie as modalidades, evitando dar ênfase apenas a esportes predominantes como o futebol. Atividades temáticas, como competições escolares, desafios em circuitos e eventos interclasse, são maneiras envolventes de captar a atenção dos alunos para a Educação Física. Essas iniciativas favorecem a união, o sentimento de pertencimento e estimulam a participação de todos, independentemente de suas habilidades.

A tecnologia pode se mostrar uma parceira importante na agilização das aulas. A implementação de aplicativos que monitoram atividades físicas, vídeos educacionais, jogos digitais interativos (exergames) e ferramentas multimídia favorece uma abordagem criativa e incentivadora (Rezende; Lima, 2021). A atenção plena aos alunos é uma prática fundamental para assegurar que as aulas sejam cativantes. Participar da seleção das atividades e da análise das aulas faz com que os estudantes se sintam protagonistas do processo de aprendizado, o que eleva sua motivação e envolvimento.

O educador, precisa atuar como facilitador do aprendizado, precisa estar ciente das particularidades do seu grupo de alunos e empenhar-se continuamente em sua formação para aprimorar suas metodologias. Analisar sua prática educativa é essencial para assegurar tanto a qualidade quanto o engajamento das aulas (Darido, 2021). Portanto, aplicar ações e métodos envolventes na Educação Física é fundamental para que a matéria ganhe relevância para os alunos. Ao enfatizar o jogo, a pluralidade, a atenção às necessidades dos estudantes e a criatividade, o educador auxilia na formação de indivíduos autônomos, reflexivos e saudáveis. Entretanto, é essencial que haja uma conexão emocional com o tema discutido, assim como com a maneira em que é apresentado, além do contexto em que as pessoas se encontram e se isso faz sentido para elas.

A atividade física também está sendo cada vez mais marcada por novas tecnologias, redes sociais e mídia. Certas práticas físicas ficam na moda quando aparecem em uma série, quando praticadas por uma pessoa famosa ou divulgadas por um atleta. Em muitos casos, serve de conselho e imita-se, os exercícios que vê nas paredes ou que alguém que se conhece envia (Carvalho, 2019).

Uma das táticas mais eficazes consiste em diversificar os tipos de conteúdo e atividades, englobando jogos, esportes, danças, artes marciais e exercícios de ginástica. Essa variedade possibilita alcançar distintos objetivos educacionais, como o aperfeiçoamento das habilidades motoras, a colaboração em grupo e a valorização das práticas corporais. A inclusão de metodologias ativas, como

o ensino por meio de projetos, a aprendizagem fundamentada em problemas e as discussões em grupo, tem se tornado cada vez mais relevante nas aulas de Educação Física. Essas estratégias colocam o estudante como protagonista do processo educativo, estimulando a sua autonomia e o desenvolvimento do pensamento crítico. Assim, é essencial adotar diferentes abordagens que coloquem o aluno no centro do processo para aprimorar a qualidade do ensino em Educação Física. Um ensino que seja dinâmico, respeitoso e que se adeque às demandas do grupo favorece a formação de indivíduos autônomos, críticos e engajados em suas próprias jornadas. Transmitir conhecimentos é uma habilidade que os educadores têm cultivado ao longo dos anos. Ao longo do tempo, estudiosos e pensadores têm refinado as metodologias de ensino, o que faz com que a educação esteja em constante evolução.

PROCESSO METODOLÓGICO

Este trabalho consiste em uma pesquisa do tipo descritiva e observacional, com um caráter transversal. É uma análise que ocorre em um ponto específico no tempo, sem que a temporalidade afete o comportamento das variáveis, os estudos transversais “examinam as variáveis em um instante específico, sem realizar um acompanhamento futuro ou anterior. É semelhante a fazer uma apreensão temporal.”

Trata-se de um estudo que busca apresentar uma análise das variáveis e examinar as condições em um instante particular, ou seja, a coleta de dados é realizada em um único e determinado momento. Dessa forma, é possível obter informações mais fidedignas, já que a pesquisa ocorre em um período específico, sem qualquer tipo de interferência ou manipulação, com o objetivo de detalhar as contribuições do ensino da Educação Física. O pesquisador se valeu de 15 educadores sendo que três eram da disciplina específica os demais estão colaborando com a pesquisa.

ANÁLISE DOS RESULTADOS

A avaliação das medidas corporais nas instituições de ensino oferece vantagens como a identificação antecipada de questões nutricionais (como obesidade e desnutrição), o acompanhamento do crescimento e desenvolvimento dos alunos, a incentivo a práticas saudáveis (na alimentação e na atividade física) e a melhoria no desempenho escolar. Uma nutrição adequada influencia diretamente a aprendizagem, tornando-se uma ferramenta vital para iniciativas de saúde pública e educação, com a participação de pais e da comunidade. Vantagens para Estudantes e Suas Famílias da avaliação antropométrica:

- **Identificação Antecipada de Riscos:** Reconhece crianças que apresentam sobrepeso, obesidade ou desnutrição, possibilitando uma intervenção ágil.

- **Monitoramento do Crescimento:** Avalia o progresso físico, identificando irregularidades no crescimento.
- **Aprimoramento da Qualidade de Vida:** Estimula o entendimento sobre nutrição e exercícios, resultando em decisões mais saudáveis.
- **Sensibilização:** Auxilia estudantes e responsáveis a compreenderem a relevância da alimentação para o bem-estar e o processo de aprendizado.
- **Instrução:** Incentiva os familiares a buscarem a orientação de nutricionistas para análises mais detalhadas quando isso se fizer necessário.

É fundamental que os professores abordem os assuntos relacionados à Saúde, em seus diversos momentos, durante as aulas de Educação Física. O educador deve assumir o papel de incentivar atividades que promovam uma postura crítica em relação às informações apresentadas, capacitando os alunos a escolherem de forma consciente comportamentos que beneficiem a saúde. O objetivo principal deve ser estimular reflexões que levem à autonomia em relação à saúde. Ao incorporar conceitos de antropometria nos conteúdos educacionais, é importante que essa abordagem esteja alinhada aos objetivos da Educação Física e ao Projeto Político-Pedagógico da instituição, permitindo que os alunos compreendam conceitos, suas aplicações e façam conexões com sua realidade, além de sugerirem a manutenção ou alteração de hábitos.

O docente é um incessante explorador, o que implica que está constantemente à procura, investigando e aprendendo novas maneiras de facilitar a aprendizagem dos estudantes. Dentre essa busca, surgiram diversas teorias. Para atender às exigências do ensino, é essencial trilhar novos caminhos que proporcionem ao aluno acesso mais efetivo e diversificado às informações. Desenvolver uma abordagem que facilite o acesso ao conteúdo é um trabalho constante para o educador, e as metodologias inovadoras são ferramentas essenciais para atingir suas metas. A avaliação das medidas corporais nas instituições de ensino quantifica o peso e a altura dos alunos para acompanhar o desenvolvimento e detectar potenciais problemas nutricionais, como desnutrição, excesso de peso e obesidade. Esse processo é fundamental para o Programa Saúde na Escola (PSE), que integra profissionais da saúde e da educação, incentivando ações voltadas para hábitos saudáveis. As informações coletadas são essenciais para a elaboração de estratégias pedagógicas e iniciativas de saúde coletiva, incluindo campanhas de conscientização sobre alimentação.

Para realizar a avaliação antropométrica de estudantes, é necessário medir o peso, a altura, as circunferências das áreas da cintura, do braço e da coxa, além das dobras cutâneas em locais como tríceps e subescapular. Utiliza-se instrumentos devidamente calibrados, como balanças, estadiômetros, fitas métricas e adipômetros, aplicando técnicas padronizadas. É preciso anotar os resultados para determinar indicadores como o IMC e fazer comparações com curvas de referência, a fim de acompanhar o crescimento e desenvolvimento, sempre priorizando uma abordagem humanizada para prevenir qualquer desconforto. Preparação do ambiente:

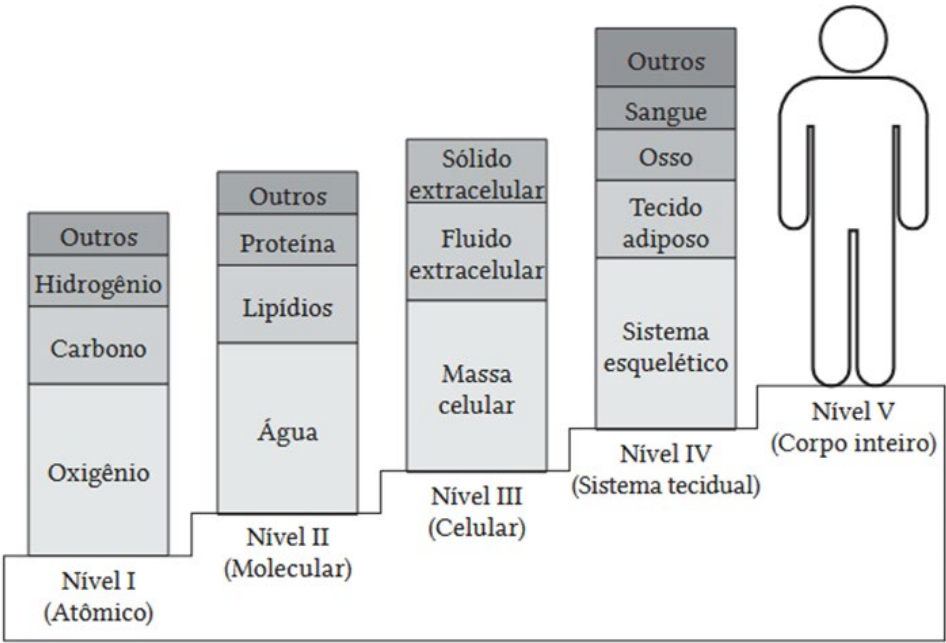
Quadro 1 – Preparação do Ambiente para Coleta das Medidas Antropométricas

Humanização	Uma abordagem que valoriza o respeito, evitando qualquer tipo de constrangimento aos alunos, principalmente em assuntos relacionados ao peso e à aparência física.
Roupa	Peças de vestuário leves e descalço.
Instrumentos	Balança antropométrica ajustada, estadiômetro (ou régua de altura), fita métrica não elástica, adipômetro (plicômetro).
Ajuste	Certifique-se de inspecionar a balança e o adipômetro antes de utilizá-los.

Fonte: O pesquisador (2024)

A avaliação do corpo por meio de medidas antropométricas consiste em examinar a composição corporal (como a quantidade de gordura, músculo e água) e o estado nutricional através de métodos simples e não invasivos, como a medição do peso, altura, dobras cutâneas e circunferências (como abdominal e do braço), além do cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC). Este processo utiliza fórmulas para estimar a relação entre massa magra e gordura.

Figura 1 – Modelo de Análise da Composição Corporal



Fonte: Adaptado Roche et al. (1996)

As abordagens mais comuns para analisar a composição corporal se fundamentam em medições antropométricas e na bioimpedância elétrica, destacando-se pelo custo acessível e fácil aplicação. Ambas são categorizadas

como “métodos duplamente indiretos”, visto que são obtidas por meio de equações ou normogramas que se originam de métodos indiretos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esses saberes devem estar interligados de forma teórica e prática aos temas da Educação Física, abrangendo modalidades como esportes, dança, ginástica, artes marciais, atividades físicas, entre outras formas de expressão. É importante considerar as possíveis adaptações em resposta às influências de fatores sociais, culturais, ambientais, biológicos e psicológicos. Assim, sob a ótica da Educação em Saúde, e tendo como base os princípios da Antropometria, espera-se que a mensuração de medidas vá além do simples registro, promovendo uma compreensão que traga sentido e relevância para a vida do aluno e das pessoas ao seu redor.

Fica comprovado que a análise antropométrica nas instituições de ensino proporciona vantagens como a identificação antecipada de questões nutricionais (como obesidade e desnutrição), o acompanhamento do crescimento e desenvolvimento, a incentivo a hábitos saudáveis (na alimentação e na prática de exercícios) e a melhoria do rendimento escolar, uma vez que uma alimentação adequada influencia no aprendizado. Essa prática se torna uma ferramenta fundamental tanto para iniciativas de saúde pública quanto para a educação, envolvendo familiares e a comunidade.

REFERÊNCIAS

- BIDUTTE, L. C. Motivação nas aulas de educação física em uma escola particular. *Psicologia Escolar e Educacional*, Campinas, v. 5, n. 2, p. 49-58, 2001.
- CASTELLANI FILHO, L. Educação física no Brasil: a História que não se conta/ Lino Castellani Filho- Campinas, SP: Papirus, 1988.
- CARVALHO, F. F. B. Recomendações de atividade física para a saúde (pública): reflexões em busca de novos horizontes. *ABCS Health Sciences*. 2019;44(2):131-7.
- DARIDO, S. C.; RANGEL, I. C. de A. Educação Física na escola: implicações para a prática pedagógica. 9. ed. São Paulo: Cortez, 2019.
- DARIDO, S. C. Educação Física escolar: reflexões sobre a prática pedagógica. *Revista Brasileira de Educação Física*, v. 32, n. 1, p. 24-33, 2021.
- DE MELO GRILLO, Rogério; NAVARRO, Eloisa Rosotti; RODRIGUES, Gilson Santos. “Uma Luta Contra Moinhos De Vento”: Concepções De Jogo Em 8 Propostas Curriculares Brasileiras De Educação Física Pós LDB/1996. *Corpoconsciência*, p. 118-132, 2020.

FERREIRA, A. L.; SOUZA, M. T. A escuta dos estudantes na Educação Física: implicações pedagógicas. *Revista Corpo & Movimento*, v. 8, n. 2, p. 123-135, 2020.

FREIRE, J. B.; SCAGLIA, A. J. Jogos e Educação Física: entre a tradição e a inovação. Campinas: Autores Associados, 2020.

FREITAS, D. L. *et al.* A prática da antropometria nas aulas de educação física: um olhar pedagógico. *Revista Movimento*, v. 22, n. 1, p. 113-127, 2016.

GONZÁLEZ REY, F. Educação, subjetividade e a formação do professor de psicologia. *Psicologia Ensino & Formação*, v. 5, n. 1, p. 50-63, 2014.

KISHIMOTO, T. M. O brincar e suas teorias. 3. ed. São Paulo: Pioneira, 2017.

MACHADO, R. B. *et al.* Educação Física escolar em tempos de distanciamento social: panorama, desafios e enfrentamentos curriculares. *Movimento*, Porto Alegre, v.26, p.26081, jan./dez. 2000.

MUSSI, R. M. *et al.* A antropometria como conteúdo da educação física escolar. *Revista Corpus*, v. 9, n. 1, p. 78-90, 2019.

SILVA, R. F.; ALMEIDA, A. P. Formação docente e promoção da alimentação saudável na escola. *Revista Educação e Sociedade*, v. 44, p. e238971, 2023.

REZENDE, F. T.; LIMA, R. S. Tecnologias digitais nas aulas de Educação Física: possibilidades e desafios. *Revista Brasileira de Educação Física e Tecnologias*, v. 2, n. 1, p. 45-59, 2021.

RAASCH, Werlen Gonçalves. A rede de produção de soja certificada RTRS de Mato

Grosso e Goiás. 2020. Dissertação (Mestrado em Geografia) - Departamento de Geografia, Universidade de Brasília, Brasília, 2020.

MENEGHETTI, Antonio. Nova Fronda Virescit. Em busca da alma. Vol. 3. Recanto Maestro: Ontopsicológica Editora, 2006.