

## A ANTROPOMETRIA PARA AVALIAÇÃO DO CRESCIMENTO E DESENVOLVIMENTO HUMANO PELO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA

*Alexsandra Belido Mourão (ale\_sandra\_mourao@hotmail.com)*

*Liz Graciela Sanabria Rivarola (liz.graciela.sanabria@gmail.com)*

*Paola Dos Santos Da Rocha (paolasantosrocha@ufgd.edu.br)*

A antropometria consiste na técnica sistematizada para mensuração das dimensões corporais, empregada na monitoração do crescimento e desenvolvimento humano. A partir de parâmetros antropométricos é possível calcular o índice de massa corporal (IMC) e avaliar a massa de tecidos corporais específicos. Dessa maneira, é essencial que o profissional de educação física compreenda e utilize essa técnica, sendo este profissional fundamental como avaliador do crescimento e desenvolvimento humano e determinante no auxílio dos indivíduos para a promoção da qualidade de vida. Neste contexto, o objetivo desse estudo foi compreender e utilizar a antropometria para avaliação do crescimento e desenvolvimento de alunas do curso de Educação Física da UFGD. Para isso, uma amostra de 10 indivíduos do sexo feminino foi utilizada. Foram utilizados os seguintes equipamentos antropométricos: estadiômetro, paquímetro, fita antropométrica e balança de bioimpedância. A avaliação incluiu a mensuração da estatura e ossos específicos dos membros superiores e inferiores, massa corporal total e massa dos tecidos ósseo, muscular e adiposo. Adicionalmente, o IMC foi calculado para cada indivíduo. Os indivíduos avaliados se encontram em sua faixa maturacional com média de  $19,70 \pm 0,40$  anos de idade. A estatura dos indivíduos foi em média  $161 \pm 0,02$  cm. O comprimento e diâmetro dos ossos específicos dos membros superiores e inferiores não apresentaram variação significativa, entretanto, o IMC foi significativamente diferente entre os indivíduos avaliados. Os valores de IMC indicam que 30% dos indivíduos avaliados não estão no padrão de classificação considerado normal para um indivíduo saudável, destes aproximadamente 33% se encontram abaixo do peso, 33% apresentam sobrepeso e 33% são obesos. Os percentuais de tecido adiposo indicam que 10% dos indivíduos apresentam um ótimo percentual de gordura corporal, 20% apresentam um



bom percentual, 40% possuem percentual normal e 20% apresentam percentual elevado. Os mesmos indivíduos que apresentaram IMC em sobrepeso ou obeso também apresentaram o maior percentual de tecido adiposo, entretanto, o indivíduo considerado obeso apresentou maior percentual de massa muscular (52,67%) que o indivíduo com sobrepeso (38,72%). O indivíduo considerado abaixo do peso apresentou um ótimo percentual de gordura corporal (12,2%) e o melhor percentual de massa muscular (84,47%), dentre os indivíduos avaliados. Em conclusão, a modulação dos tecidos corporais é importante para a prevenção de distúrbios metabólicos e, pode ser auxiliada pelo profissional de educação física com utilização da antropometria.

