

CINEANTROPOMETRIA: AVALIAÇÃO DA COMPOSIÇÃO CORPORAL

Antônia Thaylane Nogueira de Oliveira

Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

E-mail: thaylanenogueira682@gmail.com

Amanda da Silva Laurentino

Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

E-mail: amandalaurentino057@gmail.com

Antônia Gabriela da Silva Oliveira

Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

E-mail: gabrielaoliveiraw34@gmail.com

Pedro Gabriel Pereira da Silva

Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

E-mail: biel13042003@gmail.com

Gleidson Barbosa Barreiros

Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

E-mail: gleydsonbarreiro@gmail.com

David de Moura Lima

Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

E-mail: davidmoura2022@gmail.com

Maycon Marques Lourenço

Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

E-mail: mayconlourenso945@gmail.com

Sara Nobre Maia

Docente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

E-mail: saranobre@unicatolicaquixada.edu.br

RESUMO

A Avaliação da Composição Corporal serve para descobrir como está a condição de saúde física do paciente. Geralmente, essa avaliação é realizada por nutricionistas ou profissionais de educação física, proporcionando uma análise completa do aluno, sua saúde e aptidão física. Com auxílio da anamnese, que é fundamental ao iniciar um programa de atividade física ou esportiva, conhecemos melhor a saúde e a rotina de cada aluno, individualmente. Os materiais utilizados para fazer uma avaliação física foram: balança, fita métrica, adipômetro e estadiômetro. A balança é usada para medir o peso corporal; A perimetria envolve a medição de circunferências corporais para avaliar a gordura corporal e acompanhar mudanças na composição corporal, usando a fita métrica; O adipômetro é utilizado para mensurar as dobras cutâneas, convertendo esses valores em percentuais de gordura corporal; A altura é medida com um estadiômetro, e a massa corporal é medida na balança; O Índice de Massa Corporal (IMC) é a medida do peso em relação a altura, os valores são utilizados para classificar o peso corporal em categorias como: peso baixo, peso normal, excessivo, obesidade classe I, II e obesidade extrema; A Relação Cintura-Quadril (RCQ) é calculada dividindo a cintura pelo quadril, sendo usada para avaliar a gordura corporal e os riscos de doenças cardiovasculares. Cada um destes materiais desempenha um papel importante na avaliação física, fornecendo informações valiosas de cada aluno. Esta ação foi feita em 8 pessoas de ambos os gêneros, na faixa etária de 18 a 35 anos. Os resultados dos testes foram os seguintes: o IMC, classificaram-se, "Peso baixo" 5,45%; "Peso normal" 70,91%; "Peso excessivo" 20,00%; "Obesidade

classe I" 3,64%. O Percentual de gordura, classificaram-se: "Magro" 14,29%; "Muito bom" 28,57%; "Saudável" 14,29%; "Sobrepeso" 14,29%; "Gordo" 28,57%. A avaliação física promove resultados quantitativos e qualitativos. Quantitativos, de forma exclusiva; percentual de gordura, circunferências, peso etc. Os qualitativos, destaca pontos fortes e fracos do corpo, possíveis riscos à saúde e sugestões para melhorar a forma física e bem-estar do aluno. Com ajuda destes resultados, conseguimos criar planos personalizados de exercícios, alimentação e hábitos saudáveis para auxiliar no alcance das metas. Esta foi a experiência mais desafiadora e enriquecedora da nossa jornada acadêmica, até agora. Ouvimos relatos dos nossos participantes sobre suas experiências frustrantes com avaliações físicas realizadas por outros profissionais. Em contraste, eles elogiaram bastante a avaliação que tiveram conosco. Isso, com certeza, acrescentou ainda mais à nossa caminhada profissional, pois fomos além do que achávamos que seríamos capazes, surpreendendo-nos positivamente.

Palavras-chave: Saúde. Composição corporal. Educação física.