

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO ACADÊMICO DE VITÓRIA
CURSO EDUCAÇÃO FÍSICA LICENCIATURA**

GERDLY BARBOSA GOMES DA SILVA

**A IMPORTÂNCIA DAS MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS E DA COMPOSIÇÃO
CORPORAL COMO PARÂMETROS DE DESENVOLVIMENTO DAS ATIVIDADES
FÍSICAS HABITUAIS EM ADOLESCENTES DO ENSINO MÉDIO**

Vitória de Santo Antão – PE

2019

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO ACADÊMICO DE VITÓRIA
CURSO EDUCAÇÃO FÍSICA LICENCIATURA**

GERDLY BARBOSA GOMES DA SILVA

**A IMPORTÂNCIA DAS MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS E DA COMPOSIÇÃO
CORPORAL COMO PARÂMETROS DE DESENVOLVIMENTO DAS ATIVIDADES
FÍSICAS HABITUAIS EM ADOLESCENTES DO ENSINO MÉDIO**

Projeto apresentando a disciplina de Metodologia da Investigação Científica 2, do curso de Educação Física do Departamento de Educação Física, da Universidade Federal de Pernambuco (UFPE), como requisito para a obtenção parcial do título de Licenciatura em Educação Física

Orientadora: Lara Colognese Helegda

Vitória De Santo Antão - PE

2019

Catálogo na fonte
Sistema de Bibliotecas da UFPE - Biblioteca Setorial do CAV.
Bibliotecária Giane da Paz Ferreira Silva, CRB-4/977

S586i Silva, Gerdly Barbosa Gomes da.
A importância das medidas antropométricas e da composição corporal como parâmetros de desenvolvimento das atividades físicas habituais em adolescentes do ensino médio / Gerdly Barbosa Gomes da Silva. - Vitória de Santo Antão, 2019.
23 folhas.

Orientadora: Lara Colognese Helegda.
TCC (Graduação) - Universidade Federal de Pernambuco, CAV,
Licenciatura em Educação Física, 2019.
Inclui referências.

1. Antropometria. 2. Educação física para adolescentes. I. Helegda, Lara Colognese (Orientadora). II. Título.

573.6 CDD (23. ed.)

BIBCAV/UFPE-220/2019

GERDLY BARBOSA GOMES DA SILVA

A IMPORTÂNCIA DAS MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS E DA COMPOSIÇÃO CORPORAL COMO PARÂMETROS DE DESENVOLVIMENTO DAS ATIVIDADES FÍSICAS HABITUAIS EM ADOLESCENTES DO ENSINO MÉDIO

TCC apresentado ao Curso de Licenciatura Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico de Vitória, como requisito para a obtenção parcial do título de Licenciatura em Educação Física.

Aprovado em: 03/12/2019.

BANCA EXAMINADORA

Prof^o.Dra. Lara Cognese Helegda (Orientadora)
Universidade Federal de Pernambuco

Prof^o. Msa. Cleide do Nascimento Monteiro Borges Lima Filha
(Examinadora Interna)
Universidade Federal de Pernambuco

Prof^o. Italo Fernando Lopes Soares (Examinador Externo)
Universidade Federal de Pernambuco

AGRADECIMENTOS

Primeiramente a Deus que permitiu que tudo isso fosse concretizado ao longo da minha vida, por ele ter me dado saúde e força para superar as dificuldades e poder chegar até aqui firme e forte.

Agradeço a minha mãe Elizilda Barbosa da Silva, pelo amor, incentivo e apoio incondicional, ela que é uma heroína onde nas horas difíceis, de desânimo e cansaço sempre esteve presente arduamente nessa longa jornada.

Obrigado meus Avós, Tios, Tias e primos que nos momentos de minha ausência dedicados aos meus estudos, sempre fizeram entender que o futuro é feito a partir da constante dedicação, em especial: Erenize Barbosa (Tia), José Barbosa (avô), Maria Celene (avó), que sempre me ajudaram e ajudam constantemente para que eu possa realizar todos os meus sonhos, a minha namorada Anielly pelo tempo que passamos longe um do outro, mas sempre me deu forças para que pudesse chegar até aqui pois só ela sabe o quanto a caminhada foi longa, e até hoje vem me ajudando.

A minha orientadora Lara Colognese Helegda, pelo carinho e suporte que foi dado desde o dia em que a procurei para fazer parte desse trabalho onde não mediu esforços para que juntos pudéssemos concluir essa etapa da minha graduação, agradeço de coração por todas as suas correções e incentivos.

Aos meus amigos, Italo Fernando que desde o primeiro dia nunca mediu esforços para me ajudar, Gustavo Carlos, Clécio Xavier, Dayvson Melo, Igor Albuquerque, Neto Sá, Rafael Gomes, Gilberto Ramos, Neto Barros, Luiz Henrique, Dayvson Lima, Napoleão Santiago, Silas Emanuel, companheiros de trabalhos e irmãos na amizade que fizeram parte da minha formação e que vão continuar presentes em minha vida com certeza.

Agradeço a todos que de alguma forma direta ou indireta fizeram parte da minha formação acadêmica, o meu muito obrigado!

RESUMO

A atividade física moderada, praticada de forma regular, conduz à resposta funcional do organismo em diferentes parâmetros que contribuem para melhorar o estilo e qualidade de vida, e pode ser incluído nas atividades de vida diária, como também, as atividades de lazer. A partir disso, as medidas antropométricas por meio da composição corporal auxiliam o professor a fazer uma análise na qualidade de vida dos alunos através das avaliações propostas. Além disso, o papel do profissional de Educação Física na promoção da saúde e os desafios que a Educação Física enquanto ciência e profissão irão enfrentar nas próximas décadas, tendo como ponto de partida a inatividade física, estas devido o aumento das doenças crônicas, tornam-se debates que pretendem ser discutidos com as futuras gerações que poderão utilizar o exercício físico como agente terapêutico. Esse estudo teve como objetivo conceituar a importância das medidas antropométricas e da composição corporal como parâmetros de desenvolvimento das atividades físicas habituais em adolescentes do ensino médio. A metodologia foi realizada por meio de uma Revisão bibliográfica da literatura as bases de dados CNPq, BIREME (LILACS) e SCIELO. Assim, conclui-se que é o professor de Educação Física quem oportuniza e influencia, principalmente, na função de ensinar ao aluno e criar instrumentos para que o mesmo possa buscar a melhora da sua qualidade de vida, como por meio das medidas antropométricas e composição corporal no ensino médio.

Palavras-chave: Atividade Física. Adolescente. Medidas.

ABSTRACT

Moderate physical activity, practiced on a regular basis, leads to the body's functional response in different parameters that contribute to improve the style and quality of life, and can be included in daily life activities, as well as leisure activities. From this, anthropometric measurements through body composition help the teacher to make an analysis on the students' quality of life through the proposed evaluations. In addition, the role of the Physical Education professional in health promotion and the challenges that Physical Education as a science and profession will face in the coming decades, having as a starting point physical inactivity, due to the increase of chronic diseases, become There are debates that are intended to be discussed with future generations who may use physical exercise as a therapeutic agent. This study aimed to conceptualize the importance of anthropometric measurements and body composition as parameters for the development of habitual physical activities in high school adolescents. The methodology was carried out through a literature review of the databases CNPq, BIREME (LILACS) and SCIELO. Thus, it is concluded that it is the Physical Education teacher who provides opportunities and influences, mainly, in the function of teaching the student and creating instruments so that they can seek to improve their quality of life, such as through anthropometric measurements and composition. high school.

Keywords: Physical Activity. Teens. Measures.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO, JUSTIFICATIVA E OBJETIVOS	8
2 METODOLOGIA.....	11
3 PARÂMETROS DE DESENVOLVIMENTO DAS ATIVIDADES FÍSICAS HABITUAIS	12
3.1 MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS.....	12
3.2 COMPOSIÇÃO CORPORAL	12
4 ENSINO MÉDIO E CAPACIDADES FÍSICAS	15
4.1 A IMPORTANCIA DAS MEDIDAS DE AVALIAÇÃO PARA ADOLESCENTES DO ENSINO MÉDIO	15
4.2 PARÂMETROS DE DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES FÍSICAS NO ENSINO MÉDIO.....	15
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	18
6 CONCLUSÃO.....	20
REFERÊNCIAS.....	21

1 INTRODUÇÃO, JUSTIFICATIVA E OBJETIVOS

Segundo Tadoro (2001), a palavra sedentário, do latim *sedentarius*, tem origem na palavra *sedere*, *que significa*, estar sentado; é o sinônimo de inativo, passividade, ou seja, aquele que faz o mínimo possível de movimento. Sedentarismo, trata-se da falta, ausência ou diminuição de atividades físicas, o que provoca uma pessoa a ter um gasto calórico reduzido.

Provavelmente, jovens e a sociedade em geral, desencadearam a falta de interesse pela prática de atividade física relacionada à saúde através da falta de elementos como princípios teóricos relacionados à atividade física, à aptidão física e à saúde (GUEDES,2001).

Como se sabe, a atividade física em toda sua amplitude apresenta efeitos benéficos em relação à saúde, além de retardar o envelhecimento e prevenir o desenvolvimento de doenças crônicas degenerativas, as quais são derivadas do sedentarismo, sendo um dos maiores problemas e gasto com a saúde pública nas sociedades modernas nos últimos anos. Tudo isso tem sido causado principalmente pela inatividade física e conseqüentemente influenciada pelas inovações tecnológicas e más hábitos alimentares (GUEDES, 2012).

Os estudos apontam que existe uma vasta contribuição para o aumento do índice de sedentarismo de crianças e jovens no dia a dia e, com isso, são relacionados à vários fatores com a utilização frequente das tecnologias no dia a dia os celulares, tabletes, computadores, televisão, vem ganhando espaço cada vez mais na sociedade com a redução de áreas de lazer em grandes e pequenas cidades. Onde vai somando um grande aumento nos índices de sobrepeso e obesidade no Brasil (OMS, 2002).

Segundo a Organização Mundial de Saúde, estima-se que nos países desenvolvidos mais de dois milhões de mortes são atribuíveis ao sedentarismo, e que 60 a 80% da população mundial não é suficientemente ativa para obter benefícios na saúde. (OMS, 2002).

Sendo assim, entra em jogo a tecnologia onde faz com que as crianças e jovens tenham um aumento gradativo no índice de sedentarismo, buscando cada vez mais passar um número de horas na frente de uma TV, utilizar celulares, computadores e vídeo games.

Hoje em dia não vemos brincadeiras de ruas tão frequentes como antigamente, onde o maior divertimento de crianças e jovens era estar nas ruas brincando e se divertindo e no âmbito escolar, cada vez mais, passam a serem esquecidas as brincadeiras, os alunos passam a depender dos professores para a prática dessas atividades e até mesmo atividade física.

A atividade física é entendida como todo e qualquer movimento corporal que resulta num gasto energético acima dos níveis de repouso. Desta forma, a atividade física seja no trabalho, no lazer e nas demais atividades diárias é apontada como importante aliada quando se refere à manutenção corporal e prevenção de doenças crônicas degenerativas (GLANER, 2002).

Já, o exercício físico é uma forma de atividade física planejada, repetitiva, com orientação profissional, que visa desenvolver a resistência física e as habilidades motoras. O exercício físico é todo movimento corporal realizado de forma planejada e com um determinado objetivo a ser atingido, seja melhorar a resistência física, perder peso ou desenvolver as habilidades motoras (GOMES, K. 2016).

De acordo com Caspersen, Powell, Christenson (1985), citados por Mielke (2013, p.16), o exercício físico pode ser considerado como uma atividade física com vistas a manter ou melhorar a aptidão física.

Sabe-se que a prática de atividade física/exercício físico regular vem contribuir de forma positiva para um estilo de vida saudável e ativo da população. Embora muito se sabe dos benefícios da prática de atividade física para a saúde, uma grande parcela da população não a pratica com a frequência recomendada (SILVA; et. al., 2012).

Para os autores Vieira, Priori e Frisberg (2002), a atividade física na adolescência pode estimular o crescimento físico, melhorar a autoestima, relaxamento, gasto de energia, percepção do próprio corpo, colaborar para o desenvolvimento social, além de propiciar uma série de benefícios para a saúde e bem-estar.

Desta forma, estudos evidenciam e sugerem que tanto a prática de atividade física quanto o exercício físico trás benefícios para a saúde das pessoas que a praticam regularmente (GUEDES et. al., 2012).

De acordo com Gonçalves (2007), e Hall et. al. (2006), as brincadeiras de rua já não são mais frequentes nos dias de hoje e nas escolas a situação tem se agravado, porque os alunos dependem dos professores para realizar atividade física, embora a maioria das doenças que estejam relacionadas com sedentarismo somente se manifesta na vida adulta. Desta forma, o estímulo à prática de atividade física deve ser uma prioridade tendo em vista políticas públicas educacionais, saúde e lazer.

Com isso, por muitas vezes, acabam se alimentando de forma errada, ingerindo lanches, salgadinhos, dentre outros, fazendo com que o índice de obesidade entre as crianças e jovens, aumente, trocando uma boa alimentação, rica em vitaminas por comidas ricas em gorduras e açúcares que fazem mal à saúde.

Assim, o objetivo geral do estudo foi:

Conceituar a importância das medidas antropométricas e da composição corporal como parâmetros de desenvolvimento das atividades físicas habituais em adolescentes do ensino médio.

Ainda, como objetivo específico traçou-se:

- entender as capacidades físicas que podem ser trabalhadas por esses alunos como foco do trabalho físico nas aulas de educação física.

2 METODOLOGIA

O desenvolvimento desse trabalho foi realizado por meio de uma Revisão bibliográfica da literatura com diferentes estudos já realizados, a partir de publicações de artigos científicos nacionais e internacionais nas bases de dados CNPq, BIREME (LILACS) e SCIELO durante o período de 2018 a 2019, além de livros consultados na Biblioteca do Centro Acadêmico de Vitória. Os principais descritores do assunto a serem utilizados para essa pesquisa foram: medidas antropométricas; composição corporal; adolescentes.

3 PARÂMETROS DE DESENVOLVIMENTO DAS ATIVIDADES FISICAS HABITUAIS

3.1 MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS

A antropometria é definida como o estudo das medidas de tamanho e proporções do corpo humano. As medidas antropométricas tais como peso, altura, circunferência de cintura e circunferência de quadril são utilizadas para o diagnóstico do estado nutricional (desnutrição, excesso de peso e obesidade) e avaliação dos riscos para algumas doenças (diabetes mellitus, cardiopatias e hipertensão arterial sistêmica) em crianças, adultos, gestantes e idosos. (ARAUJO, 2015)

A antropometria não deve ser entendida como uma simples ação de pesar e medir, mas, sobretudo, como uma atitude de vigilância. Isso significa ter um olhar atento para o estado nutricional, permitindo uma ação precoce, quando constatada alguma alteração. Não se pode esquecer de que essas medidas irão subsidiar ações voltadas para a promoção e assistência à saúde tanto individual quanto coletivamente. (ARAUJO, 2015)

3.2 COMPOSIÇÃO CORPORAL

Composição corporal é um conceito que diz respeito às proporções de músculo, gordura, osso e outras partes vitais do corpo. Do ponto de vista funcional e de performance, a massa corporal, ou peso medido na balança, pode não ser uma medida tão útil porque oculta a contribuição relativa dos diferentes tecidos no valor resultante, é por isso que é importante fazer a avaliação antropométrica para ver em que você realmente aumentou, se foi peso de gordura ou de músculo, sendo assim o músculo pesa mais que a gordura. (MOTEIRO, 2015).

Dentre os principais índices antropométricos, podemos citar o índice de massa corporal que é de grande utilidade para o profissional da saúde, pois é nele que podemos analisa o grau de obesidade que se encontra o individuo, sendo um método bastante utilizado pela ciência para detectar o nível de crescimento de pessoas obesas que existe em qualquer lugar, de acordo com CUPPARI (2002).

Quando a avaliação antropométrica é realizada pelo nutricionista, ela é dividida em cinco componentes (MONTEIRO, 2015):

1. Peso de Gordura;

Para calcular a gordura corporal se usam equipamentos de bioimpedância, como balanças, que conseguem avaliar de forma simples o peso, a quantidade de água, músculo e gordura do corpo e, a medição deve ser feita em jejum ou no mínimo 1 hora após uma refeição leve, como uma salada.

2. Peso Magro – este peso é composto pelo somatório do 3, 4 e 5;

São retirados 3 medidas para se ter o resultado.

São elas: Peito, Abdômen e Perna.

3. Peso Ósseo;

Para inferir a **massa óssea** pela *equação de Von Döbeln (1964) e modificada por Rocha (1975)*, é necessário registrar valores referentes à altura, diâmetro biestilóide do punho e diâmetro biepicondiliano do fêmur do paciente.

4. Peso Visceral;

Com o auxílio de uma fita métrica será possível verificar o tamanho do abdômen para medir, basta alinhar os joelhos e os pés de forma que eles fiquem juntos. Levante, ou se preferir, retire a roupa de cima e os calçados. Em seguida, coloque a fita métrica ao redor da cintura e sobre o umbigo. Com a fita métrica esticada e sem nenhuma dobra, tire a medida da barriga após soltar a respiração.

As medidas recomendáveis da circunferência abdominal para homens é de até 94 cm, e para as mulheres, 80 cm. Os valores que ultrapassam esses padrões são considerados como fator de risco, pois podem causar diabetes, infarto, doenças cardiovasculares ou AVC.

5. Peso Muscular.

Para inferir a **massa muscular** segundo a equação *De Rose, E.H., Guimarães A.G.(1980)*, você precisa ter registrado o valor do peso, da massa gorda, óssea e residual.

4 ENSINO MÉDIO E CAPACIDADES FÍSICAS

4.1 A IMPORTANCIA DAS MEDIDAS DE AVALIAÇÃO PARA ADOLESCENTES DO ENSINO MÉDIO

Vários são os componentes da atividade física e medi-los não é uma tarefa fácil. Os principais componentes utilizados na avaliação através de questionários buscam informações referentes à ocupação, deslocamento para o trabalho ou escola e atividades físicas na escola e de lazer e, como indicador do sedentarismo, as horas assistindo televisão, vídeo, usando videogame ou computador e horas no telefone. (BARBOSA, 2003)

Segundo Fernandes Filho (2003, p. 33) a antropometria é: “A ciência que estuda e avalia o tamanho, o peso e as proporções do corpo humano, através de medidas de rápida e fácil realização, não necessitando equipamentos sofisticados e de alto custo financeiro”.

4.2 PARÂMETROS DE DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES FÍSICAS NO ENSINO MÉDIO

As capacidades físicas são qualidades próprias de cada indivíduo, correspondente à parte física corporal do movimento. Estas capacidades podem ser aprimoradas com atividades físicas específicas e, juntamente com as habilidades motoras, integram o desenvolvimento motor. Capacidades físicas ou capacidades motoras podem ser compreendidas como componentes do rendimento físico, são elas que nós utilizamos para realizar os mais diversos movimentos durante a nossa vida. São em um total de cinco: Resistência, Força, Flexibilidade, Agilidade e Velocidade (MARQUES; OLIVEIRA, 2001).

Resistência muscular:

É a capacidade de suportar e recuperar-se da fadiga, ou seja, a capacidade de manter o esforço físico em um maior espaço de tempo (FERNANDES FILHO et. al., 2007; GALLAHUE; OZMON, 2005).

Velocidade:

É a capacidade de realizar as ações vigorosas em um curto espaço de tempo. Essa capacidade só é utilizada, em geral, em atividades intervaladas, onde sempre há um intervalo entre cada ação (DANTAS, 2003).

Força:

É a capacidade de vencer uma determinada resistência através de uma contração muscular. Através dela é que conseguimos levantar, saltar, etc. (DANTAS, 2003; FERNANDES FILHO et. al., 2007; GALLAHUE; OZMON, 2005).

Agilidade:

É a capacidade de mudar de direção rapidamente. Ela é dependente da velocidade e da força. É muito utilizada nos esportes coletivos e nas brincadeiras de “pira” onde as crianças têm de fugir do pegador (DANTAS, 2003; FERNANDES FILHO et. al., 2007; GALLAHUE; OZMON, 2005).

Flexibilidade:

É a capacidade de realizar os movimentos articulares na maior amplitude possível sem que ocorram danos as articulações. Ela é específica para cada exercício, um exemplo são os movimentos das danças (DANTAS, 2003; FERNANDES FILHO et. al., 2007).

Segundo Machado (2012), a flexibilidade é dos fundamentais itens para a aptidão física, a avaliação da flexibilidade durante a adolescência é indispensável para a descoberta precoce de alteração na postura e para de precaução de futuros problemas.

De acordo com a visão de Antunes (2017), é importante a manutenção e desenvolvimento da aptidão física, pois com o envelhecimento acarreta em perdas fisiológicas que aumentam a diminuição da aptidão física. Assim aumenta o risco de doenças regenerativas, o surgimento das doenças associadas à baixa aptidão física pode ter relação com os fatores genéticos, ambiente, e o meio.

As diferenças de gênero ocorrem devido a fatores genéticos entre meninos e meninas, Farias et. al. (2010), fala que algumas diferenças são devido ao acúmulo de gordura entre as meninas durante a puberdade, meninas tem maior flexibilidade que meninos, vantagens anatômicas nos meninos favorecendo na função fisiológica aumentando a eficiência na produção de energia e também ao maior ganho de força associado aos hormônios produzidos na puberdade.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Medidas antropométricas e composição corporal são alguns dos parâmetros de desenvolvimento de atividades físicas habituais em adolescentes do ensino médio que é um tema de grande importância no âmbito escolar.

Cabe a nós profissionais da Educação Física mostrar para a comunidade escolar que por meio de hábitos saudáveis pode-se perceber o quanto o nosso corpo irá trabalhar melhor através da prática de atividades físicas regulares. Também, o quanto os exercícios físicos podem proporcionar bem-estar físico, cuidando da nossa saúde através da prevenção das doenças crônicas, onde a grande parte das propostas metodológicas, citadas anteriormente.

Através dos estudos que foram feitos, ainda, percebe-se que os alunos com o passar do tempo se mostraram mais participativos nas aulas de Educação Física e aprimorando cada vez mais a busca pelos conteúdos trabalhados em sala de aula, para que sejam levados e colocados em prática no seu cotidiano, que é de extrema importância na vida do aluno, onde ele busca uma vida melhor através de hábitos saudáveis.

Os professores de educação física devem incorporar uma nova postura frente à estrutura educacional, procurando proporcionar em suas aulas, não mais uma visão exclusiva à prática de atividades esportivas e recreativas, mas também, alcancarem metas voltadas à educação para a saúde, mediante seleção, organização e desenvolvimento de experiências que possam propiciar aos alunos não apenas situações que os tornem crianças e adolescentes ativos fisicamente, mas, sobretudo, que os conduzam a optarem por um estilo de vida saudável ao longo de toda a vida (GUEDES, 1999).

Hoje em dia os alunos buscam um interesse maior por temas ligados ao corpo e saúde onde é compreensível já que são conhecimentos que têm significado e que podem ser utilizados em suas vidas diariamente, pois a busca pelo corpo perfeito está se tornando cada vez maior e com isso a mídia vem nos mostrando constantemente, fazendo uma grande referência a estética onde o público maior a ser atingido são os adolescentes.

Sendo assim, a aproximação com a realidade dos alunos, vai propiciar o confronto do conhecimento científico com o saber que eles vêm trazendo e pondo em prática no cotidiano, onde o aprofundamento sobre a realidade que eles vivem nos mostra que essa problematização desperta curiosidade e motivação nos alunos.

Pois, hoje em dia, a busca por um corpo perfeito leva a mercadorização do corpo torna-se presente cada vez mais na sociedade atual, na qual esse corpo é moldado e vendido pelo mercado, constituído por academias, medicamentos, clubes e produtos de beleza, manuais de dieta e intervenções cirúrgicas que têm se expandido cada vez mais.

Cabe a nós professores mostrar aos nossos alunos a importância da busca por hábitos saudáveis, orientando o que se deve fazer para que nosso corpo responda positivamente, evitando buscar métodos que possam prejudicar sua saúde futuramente.

6 CONCLUSÃO

Conclui-se, com base nos artigos que foram lidos, a importância das medidas antropométricas e da composição corporal, pois a partir dessas medidas os professores podem fazer uma análise mais aprofundada de como o organismo dos alunos está se comportando diante do cenário em que ele vive como, alimentação e a prática de atividades físicas.

Assim, cabe salientar a importância do Professor de Educação Física, pois é ele quem oportuniza e influencia, principalmente, na função de ensinar ao aluno e criar instrumentos para que o mesmo possa buscar a melhora da sua qualidade de vida.

Contudo, percebe-se que a maioria dos alunos que substituem a prática de atividade física pelas tecnologias, sem um cuidado com seus excessos, futuramente, poderão vivenciar diversos problemas de saúde, como a obesidade e outras doenças crônicas degenerativas que vem aumentando gradativamente entre os indivíduos.

REFERÊNCIAS

ANTUNES, F.R; COLPO, D. Os efeitos na aptidão física de alunos do ensino médio a partir de uma unidade didática. **Revista Didática Sistemica**, Rio Grande-RS, v.19, n.1, p.3-16, 2017.

ARAÚJO, G. T. Antropometria. **Cnnutro Curso Nacional de Nutrologia**, [s.l.], p.1-13, 2015.

NEGRÃO. C. E. et al. O papel do sedentarismo na obesidade. **Rev Bras Hipertens**, Rio de Janeiro, v. 7, n. 2, p. 149-55, 2000.

CARMO, N. D. A importancia da educação física escolar sobre aspectos de saúde: sedentarismo a. **Revista Educare CEUNSP**, Rio de Janeiro, v. 1, n. 1, p. 21-29, 2013.

DANTAS, E. H. M. **A prática da preparação física**. 5ª ed. Rio de Janeiro: Shape, 2003.

FERNANDES FILHO, J. et. al. Perfil Somatotípico e Composição Corporal de Atletas de Judô Brasileiros Masculinos Cegos e Deficientes Visuais. **Lecturas: Educación Física y Deportes**. Buenos Aires, v. 11, n. 106, 2007. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd106/atletas-de-judo-brasileiros-masculinos-cegos-e-deficientes-visuais.htm>. Acesso em: 08 nov. 2019.

FERNANDES FILHO, José. **A prática da avaliação física: testes, medidas, Avaliação física em escolares, atletas e academias de ginástica**. 2. ed. Rio de Janeiro: Shape, 2003.

GALLAHUE, D. L.; OZMUN, J. **Compreendendo o Desenvolvimento Motor**. São Paulo: Phorte, 2005

GLANER, M. F. Nível de atividade física e aptidão física relacionada à saúde em rapazes rurais e urbanos. **Rev. paul. Educ. Fís.** São Paulo, v. 16, n. 1, p. 76-85, jan./jun. 2002.

GOMES, K. Atividade Física vs Exercício Físico: entenda de uma vez por todas as diferenças entre eles. In: **Hipertensão e Movimento**. [s.l.], 03 fev. 2016. Disponível em: <https://hipertensoemmovimento.com/atividade-fisica-exercicio-fisico/>. Acesso em: 20 set. 2019

GUEDES, D. P. Implicações Associadas ao Acompanhamento do Desempenho Motor de Crianças e Adolescentes. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**. São Paulo, v. 21, n. esp., p. 37-60, 2007.

GUEDES, D. P; NETO, J. T. M; GERMANO, J. M; LOPES, V; SILVA, A. J. R. M. Aptidão física relacionada à saúde de escolares: programa fitnessgram. **Rev. Bras. Med. Esporte**. Londrina PR, v. 18, n. 2, Mar/Abr, 2012.

GUERRA, Paulo Henrique; FARIAS JUNIOR, J. C.; FLORINDO, Alex Antonio. Comportamentos sedentários em crianças e adolescentes brasileiros: revisão sistemática. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo, v. 50, n. 9, p. 1-15, 2016.

MARQUES, A. T.; OLIVEIRA, J. M. O Treino dos Jovens Desportistas: Atualização de Alguns Temas que Fazem a Agenda do Debate Sobre a Preparação dos Mais Jovens. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, Porto, v. 1, n. 1, 2001.

MATTOS, M. G.; NEIRA, M. G. **Educação Física na adolescência**: construindo o conhecimento na escola. São Paulo: Phorte, 2000.

MONTEIRO, W. D. (06 de MAIO de 2015). *COMPOSIÇÃO CORPORAL*. Acesso em 11 de SETEMBRO de 2019, disponível em **CIRCUITO MATO GROSSO**: <http://circuitomt.com.br/editorias/artigos/66680-composicao-corporal-.html>

OLIVEIRA, F. A. Os benefícios da atividade física no envelhecimento - uma revisão literária. **Educação Física em Revista**. Taguatinga, v.5, n.1, 2011.

OLIVEIRA, Thiara Castro de et al . Atividade física e sedentarismo em escolares da rede pública e privada de ensino em São Luís. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo, v. 44, n. 6, p. 996-1004, Dec. 2010.

PAIVA, Natália Moraes Nolêto; SILVA COSTA, Johnatan. A influência da tecnologia na infância: desenvolvimento ou ameaça. **Psicologia PT**. Porto, 2015. ARTIGO

POLLOCK, M. L. ET al. **Exercícios na saúde e na doença**: avaliação e prescrição para prevenção e reabilitação. 1. Ed. Rio de Janeiro: Médica Científica, 1986.

SAMULSKI, D. M; NOCE, F. A importância da atividade física para à saúde e qualidade de vida: um estudo entre professores, alunos e funcionários UFMG. **Rev. Bras. Atividade Física e Saúde**. Florianópolis v. 5, n.1, 2000.

SILVA, Diego Augusto Santos et al. Nível de atividade física e comportamento sedentário em escolares. **Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum**, Florianópolis, v. 11, n. 3, p. 299-306, 2009.

SILVA, R. B; MATIAS, T.S; VIANA, M.S; ANDRADE, A. Relação da prática de exercícios físicos e fatores associados às regulações motivacionais de adolescentes brasileiros. **Motricidade**. Vila Real, v. 8, n. 2, p. 8-21, 2012.

SILVA, R. S.; SILVA, I.; SILVA, R. A.; SOUZA, L.; TOMASI, E. Atividade física e qualidade de vida. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v.15, n. 1, p. 115-120, 2010.

TINUCCI, B. G. Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas. **Rev. bras. Educ. Fís. Esporte**, São Paulo, v. 25, p.37-43, 2011.

VIEIRA, V.C.R.; PRIORE, S.E.; FISBERG, M. A atividade física na adolescência. **Adolescência latino-americana**, Rio de Janeiro, v. 3, n. 1, 2002.