ISSN: 2358-8829

IMC COMO FERRAMENTA PEDAGÓGICA NA ESCOLA: RECONHECIMENTO DE GRANDEZAS FÍSICAS, TOMADA DE MEDIDAS, CÁLCULOS E RELAÇÃO COM A SAÚDE FÍSICA

Estefânia Cardoso Gonçalves[1]
Francisca Helen Cardoso Gonçalves[2]
Carlos Alex Martins Oliveira[3]

INTRODUÇÃO

Como componente curricular da área das linguagens, a Educação Física Escolar assume o compromisso de contribuir para a formação de jovens capazes de participar de forma ativa e plena na sociedade conforme as diretrizes da BNCC (Brasil, 2018). Deste modo, suas práticas devem ir além do exercício biomotor e da prática esportiva, consolidando-se como uma área voltada à promoção da saúde, do bem-estar geral e da formação de uma consciência crítica do corpo.

Considerando que a obesidade é um problema de saúde pública que afeta 39% da população infanto-juvenil de Fortaleza (Instituto Desiderata, 2026), o diagnóstico do perfil físico dos estudantes constitui um ponto de partida pedagógico estratégico. Ao mapear as condições antropométricas das turmas, o professor obtém dados importantes para o planejamento de ações que capacitem os estudantes a realizarem suas atividades diárias e escolherem, com autonomia, hábitos que façam bem à sua saúde.

Nesse contexto, o cálculo do IMC (Índice de Massa Corporal) constitui-se como uma ferramenta de fácil acesso para o conhecimento do próprio corpo, caracterizando uma avaliação física preliminar que funciona como um mecanismo de ativação dos estudantes. Ao investigarem a própria realidade corporal, os jovens são mobilizados a refletir sobre suas práticas cotidianas, abrindo caminho para uma abordagem interdisciplinar que articula o movimento biológico a outros componentes curriculares.

[1] Mestre em Educação pela UNESA/RJ, Professora de Educação Física da Secretaria de Educação do Estado do Ceará - SEDUC/CE, tiaestezinha@gmail.com;
[2] Mestre em Gestão e Avaliação da Educação Pública pela Universidade Federal de Juiz de Fora- UFJF, Professora de Física da Secretaria de Educação do Estado do Ceará - SEDUC/CE, helengoncalves.hcs@gmail.com;
[3] Doutor em Engenharia de Teleinformática na linha de Reconhecimento de Padrões e Sistemas Dinâmicos – UFC, Professor de Matemática da Secretaria de Educação do Estado do Ceará - SEDUC/CE, calexmo@hotmail.com.

ISSN: 2358-8829

Todavia, a realização de avaliações físicas no ambiente escolar frequentemente esbarra em desafios éticos, como o risco de exposição e constrangimento dos estudantes. Diante disso, delineia-se a seguinte questão-problema: como integrar o diagnóstico físico dos estudantes a uma abordagem pedagógica interdisciplinar e ética, que dialogue com as ciências exatas e da natureza, sem gerar exposição ou constrangimentos no ambiente escolar?

A fim de responder a esse desafio, foi desenvolvida uma atividade prática no Laboratório de Ensino de Ciências com turmas da 1ª série da EEM Heráclito de Castro e Silva. Portanto, o objetivo deste artigo é relatar a experiência dos autores numa atividade prática e interdisciplinar de diagnóstico do perfil físico e cálculo do IMC com estudantes da 1ª série do Ensino Médio, integrando conceitos de Física, Matemática, Biologia e Educação Física. Outra intenção da ação foi integrar conceitos dessas disciplinas por meio do cálculo do IMC, transformando a medição corporal em um espaço seguro de investigação científica e autoconhecimento.

Cabe mencionar que a relevância do trabalho está na superação da fragmentação do conhecimento por meio da interdisciplinaridade e na promoção de uma Educação Física humanizada. Além disso, justifica-se pela necessidade de instrumentalizar os estudantes para que compreendam os dados de seus próprios corpos de forma crítica e autônoma.

REFERENCIAL TEÓRICO

A compreensão de que as mudanças corporais são provocadas por hábitos contemporâneos relacionados à alimentação, à prática de exercícios e às condições de saúde geral implica em instigar a reflexão crítica sobre esses hábitos. Para que isso aconteça, é importante que o estudante seja incentivado a conhecer e se apropriar de ferramentas que viabilizem a representação numérica de medidas antropométricas e a compreensão da relação das grandezas físicas com tais mudanças. Por isto, este tópico propõe o resgate do valor da interdisciplinaridade e da ética nas atividades escolares e para além desses aspectos, impulsionar reflexões sobre os cuidados com o corpo, sobretudo na fase da adolescência.

A Interdisciplinaridade no Ensino Médio

Antes da apresentação da experiência prática, é importante destacar que interdisciplinaridade não é apenas a junção de duas ou mais disciplinas em um projeto, mais

ISSN: 2358-8829

que isso, "[...] ela busca responder à necessidade de superação da visão fragmentada nos processos de produção e socialização do conhecimento." (Thiesen, 2008, p. 545).

Para Fazenda (2011), a interdisciplinaridade pode ser definida como atitude renovada diante do conhecimento que requer além de atributos como a humildade e a afetividade, a vivência prática e cotidiana na escola em meio a um contexto bem definido. Para a autora, essa contextualização ativa a memória e suas potencialidades, vinculando a aprendizagem ao tempo e espaço em que o conhecimento é produzido. Além disso, a autora destaca a importância de promover o encontro do novo com o que já é conhecido.

Silva, Bueno e Monteiro (2024), inferem que "o mundo contemporâneo está cada vez mais conectado, interdisciplinar e complexo" em coerência com o pensamento de Thiesen (2008) que diante deste contexto atribui à escola a função de oferecer experiências interdisciplinares onde os estudantes estabeleçam conexão entre teoria e prática, além de promover uma educação mais criativa e crítica frente às demandas atuais.

As contribuições de Cascardo *et al* (2024) somam-se a este pensamento e trazem a teoria como base conceitual e norteadora das estratégias de ensino e a prática como aplicação das teorias no contexto de sala de aula e suas manifestações. Na prática, a aplicação dos conceitos facilita a compreensão dos assuntos trabalhados em sala e reforça aprendizagens antes abstratas.

Nesse sentido, revisitar os saberes inerentes às disciplinas envolvidas na prática pedagógica e suas possíveis conexões tornou a aprendizagem mais atrativa e o projeto carregado de significados.

Ética e Cuidado com o Corpo na Escola

Silva, Bueno e Monteiro (2024) inferem que a fragmentação dos currículos escolares no Brasil ainda prejudica a capacidade dos alunos de conectar a teoria científica às práticas cotidianas. Por isso, é importante ressaltar que a aplicação prática dos saberes das ciências naturais deve inspirar os estudantes à experimentação e ao aproveitamento dos resultados gerados seja com inovação, seja com aprimoramento de tecnologias ou produtos, respeitando as pessoas e o contexto em que estão inseridos.

Neste sentido, o conhecimento das grandezas físicas, a prática de cálculos matemáticos e a interpretação de dados numéricos sobre componentes alimentares e suas implicações para a saúde geral das pessoas seguem preceitos éticos de respeito à pessoa e podem contribuir para a formação de estudantes mais reflexivos.

ISSN: 2358-8829

No contexto escolar, a avaliação física dos estudantes contribui para a segurança e adequação das atividades oferecidas. Para Ide (2026), essa avaliação revela informações que contribuem para o planejamento e monitoramento das atividades oferecidas, bem como na identificação de possíveis limitações físicas. Para este autor, embora a educação física escolar se apresente de forma lúdica e educacional, algumas atividades podem ser prejudiciais à saúde. Neste sentido, a avaliação física deve contemplar o diagnóstico de condições físicas e o respeito à individualidade biológica.

Segundo Mendes *et al* (2015), o diagnóstico de condições físicas permite identificar desordens de saúde ou posturais. Os autores inferem que as informações coletadas fundamentam a elaboração de um programa de exercícios que proporcionem melhora da saúde e da qualidade de vida. Neste cenário, apresentar uma ferramenta de avaliação física de simples execução e interpretação de seus resultados favorece o respeito ao corpo implícito nas reflexões acerca das condições de saúde. Para Maresana, Magri e Fleischmann (2018, p. 542), o IMC é um procedimento bastante utilizado "[...] pelo seu fácil manuseio e custo reduzido."

Conjuntamente, a prática da avaliação física permite que o professor mapeie as características dos estudantes seguindo os preceitos éticos de respeito à individualidade biológica. Cabe mencionar que as informações coletadas fundamentam cientificamente a prática docente.

MÉTODO E MATERIAIS

A intervenção pedagógica planejada seguiu uma abordagem prático-reflexiva no ambiente de laboratório e foi estruturada em três etapas que envolveram o planejamento e alinhamento teórico; a fundamentação teórica por área; e coleta e tratamento de dados.

A etapa inicial, de caráter explicativo, destinou-se à orientação dos estudantes acerca do planejamento interdisciplinar, da preparação para as atividades e do alinhamento teórico de cada disciplina parceira. Nas aulas de Física, os alunos foram introduzidos aos conceitos de metrologia, sistemas de unidades e calibração de instrumentos. Em Matemática, revisou-se a lógica das operações de potenciação e a estrutura de razões e proporções necessárias para as modelagens biológicas. As contribuições da Biologia foram pautadas no debate sobre condições gerais de saúde e desordens nutricionais. Em Educação Física, discutiu-se a importância histórica e epidemiológica do monitoramento corporal, preparando o grupo para a compreensão dos indicadores de saúde e o respeito à individualidade biológica durante as atividades práticas.

ISSN: 2358-8829

A segunda etapa, de fundamentação, consistiu na apresentação dos conceitos teóricos de cada disciplina e de suas respectivas aplicações práticas. A Física contribuiu com o rigor conceitual das ciências da natureza, estabelecendo a base para que a coleta de dados fosse cientificamente válida. A fundamentação teórica incidiu na definição e na diferenciação entre massa (quantidade de matéria de um corpo, medida em quilogramas) e peso (força gravitacional que age sobre essa massa, medida em Newtons), desmistificando o uso popular do termo "peso". Sua implicação prática deu-se por meio do reconhecimento das grandezas físicas (massa e comprimento/estatura) e de suas respectivas unidades de medida no Sistema Internacional – especificamente, o quilograma (kg) e metro (m) –, além do entendimento da necessidade de calibração e precisão dos instrumentos (balança e trena).

A disciplina de Matemática forneceu a estrutura lógica e as ferramentas aritméticas necessárias para transformar os dados brutos coletados em informações úteis. Seu aporte teórico possibilitou a compreensão das estruturas das funções e das operações que compõem a fórmula do IMC, especificamente a relação de proporcionalidade inversa entre o índice e o quadrado da altura. Na prática, proporcionou o reconhecimento e aplicação direta de operações de potenciação (elevação da altura ao quadrado) e divisão (razão entre massa e altura ao quadrado), o que demandou a manipulação de casas decimais e a aplicação de regras de arredondamento.

Durante as aulas de Biologia, foram apresentados os macro e os micronutrientes e suas funções para o corpo humano. Outra atividade foi o treino da leitura e interpretação crítica dos rótulos e tabelas nutricionais indicados nas embalagens dos alimentos bem como da compreensão de como os alimentos ultraprocessados podem ser prejudiciais à saúde das pessoas.

As aulas de Educação Física ancoraram o projeto na realidade corpórea e na saúde coletiva, atribuindo sentido biológico e social aos números e conceitos discutidos. O estudo do corpo humano a partir da antropometria[4] ofereceu o arcabouço teórico necessário para a compreensão do IMC como um indicador epidemiológico clássico, bem como de suas limitações biológicas individuais. Em termos práticos, o ato da avaliação física (o protocolo de medição da massa corporal e da estatura) serviu para o confronto crítico dos resultados com os padrões biológicos e com as tabelas de classificação da Organização Mundial da

[4] Antropometria é o estudo dos tamanhos e proporções do corpo (UFRJ, 2022).

ISSN: 2358-8829

Saúde (OMS), viabilizando a posterior análise do perfil de saúde do grupo. O quadro 1 traz uma representação das ações planejadas para as primeiras etapas propostas nesta intervenção pedagógica.

Quadro 1 – Representação da Fundamentação e Aplicação dos Assuntos por Disciplina

Disciplina	Aporte Teórico (Conceitos)	Aplicação Prática (Ações)
Física	• Metrologia e sistemas de unidades • Calibração e precisão de instrumentos • Rigor científico: Diferença entre Massa (kg) e Peso (N)	• Reconhecimento de grandezas (massa e comprimento/estatura) • Uso do Sistema Internacional de unidades (kg e m) • Manuseio de balança e trena
Matemática	• Lógica das operações de potenciação e divisão • Estrutura de razões e proporções • Proporcionalidade inversa no IMC (IMC = massa/alt^2)	• Treino das operações de potenciação e divisão • Uso de casas decimais • Aplicação de regras de arredondamento
Biologia	• Macronutrientes • Micronutrientes • Rótulo e tabela nutricional	• Identificação dos nutrientes energéticos e construtores • Leitura e interpretação dos dados informados no rótulo e/ou tabela nutricional dos alimentos
Educação Física	• História e epidemiologia do monitoramento corporal • Antropometria e individualidade biológica • Limitações do IMC	• Protocolo de medição (massa e estatura) em instrumental impresso. • Confronto crítico com tabelas da OMS • Análise do perfil de saúde do grupo

Fonte: Os autores, 2026.

Na sequência, a coleta das medidas antropométricas (massa corporal e estatura) ocorreu sob a orientação dos professores durante as aulas das disciplinas parceiras. Para viabilizar e otimizar esta etapa, a equipe docente realizou um mapeamento prévio da grade horária da instituição, permitindo o agrupamento das turmas para atender o maior número possível de estudantes simultaneamente, conforme detalhado no quadro 2.

Quadro 2 – Agrupamento das turmas de acordo com o horário escolar.

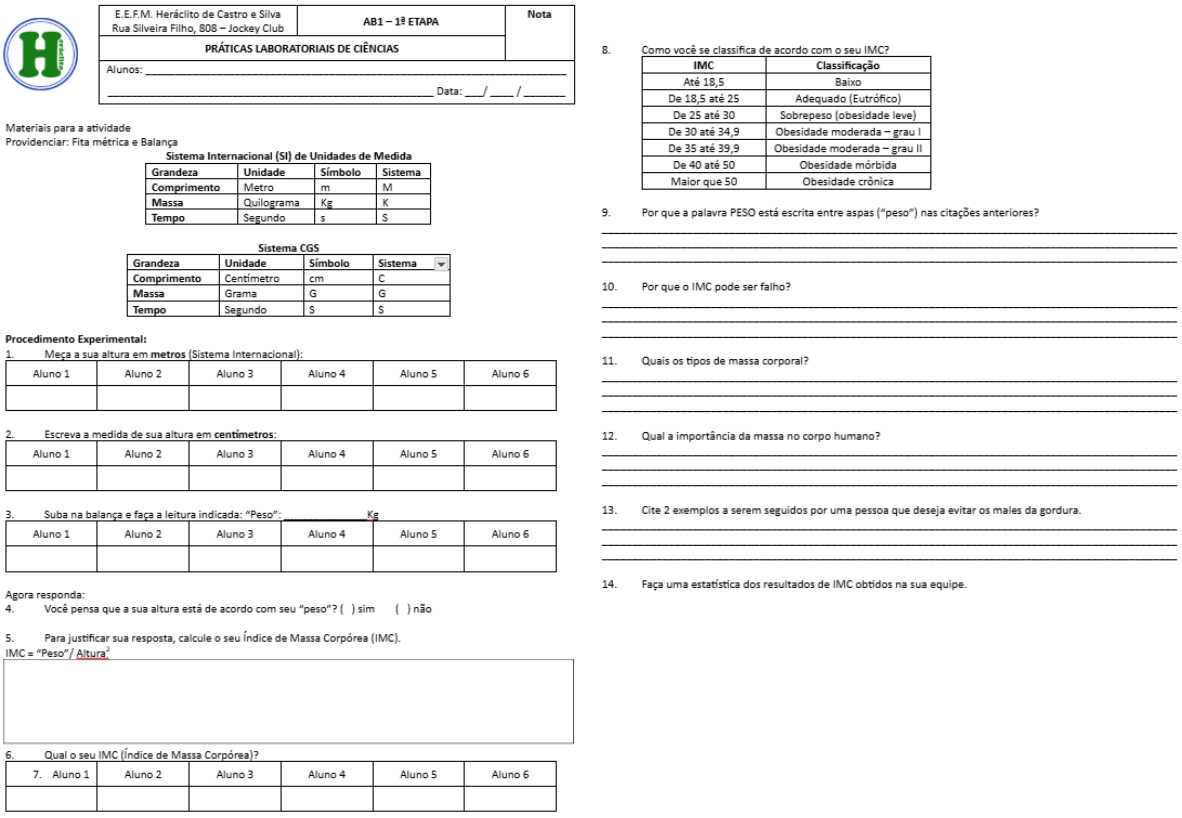
Cenário de Agrupamento	Disciplinas Envolvidas
Turmas com horários convergentes	Aulas conjuntas de Física e Educação Física.
Turmas com horários divergentes	Parceria e suporte nas aulas de Matemática e Biologia.

Fonte: Os autores, 2026.

ISSN: 2358-8829

Os instrumentos empregados para a coleta de dados foram a folha de registro de procedimento experimental a ser preenchida em equipes, a balança antropométrica analógica calibrada e a trena métrica. É relevante mencionar que a folha para o registro do experimento apresenta questões abertas e de caráter descritivo e foi elaborado pelos autores durante os planejamentos. Ela pode ser observada na figura 1.

Figura 1 - Instrumental para procedimento experimental.



E.E.F.M. Heráclito de Castro e Silva
Rua Silveira Filho, 808 – Jockey Club

AB1 – 1ª ETAPA

Nota

PRÁTICAS LABORATORIAIS DE CIÊNCIAS

Alunos: _____

_____ Data: ___/ ____ / _____

Materiais para a atividade
Providenciar: Fita métrica e Balança

Sistema Internacional (SI) de Unidades de Medida

Grandeza	Unidade	Símbolo	Sistema
Comprimento	Metro	m	M
Massa	Quilograma	Kg	K
Tempo	Segundo	s	S

Sistema CGS

Grandeza	Unidade	Símbolo	Sistema
Comprimento	Centímetro	cm	C
Massa	Grama	G	G
Tempo	Segundo	S	S

Procedimento Experimental:

1. Meça a sua altura em **metros** (Sistema Internacional):

Aluno 1	Aluno 2	Aluno 3	Aluno 4	Aluno 5	Aluno 6

2. Escreva a medida de sua altura em **centímetros**:

Aluno 1	Aluno 2	Aluno 3	Aluno 4	Aluno 5	Aluno 6

3. Suba na balança e faça a leitura indicada: "Peso": _____ Kg

Aluno 1	Aluno 2	Aluno 3	Aluno 4	Aluno 5	Aluno 6

Agora responda:

4. Você pensa que a sua altura está de acordo com seu "peso"? ( ) sim ( ) não

5. Para justificar sua resposta, calcule o seu Índice de Massa Corpórea (IMC).
IMC = "Peso"/ Altura^2

6. Qual o seu IMC (Índice de Massa Corpórea)?

7. Aluno 1	Aluno 2	Aluno 3	Aluno 4	Aluno 5	Aluno 6

8. Como você se classifica de acordo com o seu IMC?

IMC	Classificação
Até 18,5	Baixo
De 18,5 até 25	Adequado (Eutrófico)
De 25 até 30	Sobrepeso (obesidade leve)
De 30 até 34,9	Obesidade moderada – grau I
De 35 até 39,9	Obesidade moderada – grau II
De 40 até 50	Obesidade mórbida
Maior que 50	Obesidade crônica

9. Por que a palavra PESO está escrita entre aspas ("peso") nas citações anteriores?

10. Por que o IMC pode ser falho?

11. Quais os tipos de massa corporal?

12. Qual a importância da massa no corpo humano?

13. Cite 2 exemplos a serem seguidos por uma pessoa que deseja evitar os males da gordura.

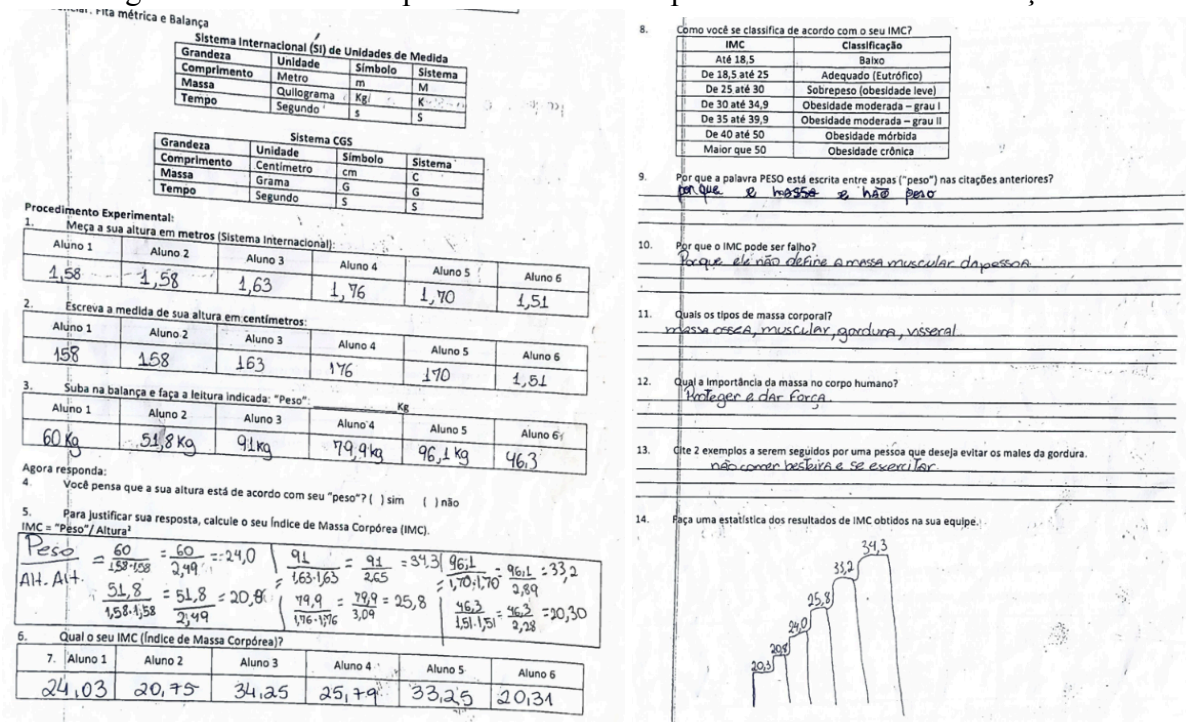
14. Faça uma estatística dos resultados de IMC obtidos na sua equipe.

Fonte: Elaborado pelos autores durante o planejamento (2026).

O registro dos dados foi realizado em instrumental impresso e se deu de forma manual e colaborativa. Cada turma foi subdividida em equipes, as quais receberam uma ficha de registro própria e elegeram um integrante para atuar como anotador oficial. Durante a medição da massa corporal e estatura, cada estudante anotou seus dados no caderno e calculou seu IMC com o auxílio do anotador, de modo que ambos tivessem acesso às informações. Inicialmente, o cálculo deveria ser feito sem a utilização de calculadora; apenas na etapa posterior, para fins de conferência, utilizava a do celular. Essas informações foram organizadas para posterior inserção na planilha eletrônica da turma, a qual seria analisada nas aulas seguintes, conforme ilustrado na figura 2.

ISSN: 2358-8829

Figura 2 - Instrumental para coleta de dados preenchido durante as medições.



Sistema Internacional (SI) de Unidades de Medida

Grandeza	Unidade	Símbolo	Sistema
Comprimento	Metro	m	M
Massa	Quilograma	Kg	K
Tempo	Segundo	s	S

Sistema CGS

Grandeza	Unidade	Símbolo	Sistema
Comprimento	Centímetro	cm	C
Massa	Grama	G	G
Tempo	Segundo	s	S

Procedimento Experimental:

1. Meça a sua altura em metros (Sistema Internacional):

Aluno 1	Aluno 2	Aluno 3	Aluno 4	Aluno 5	Aluno 6
1,58	1,58	1,63	1,76	1,70	1,51

2. Escreva a medida de sua altura em centímetros:

Aluno 1	Aluno 2	Aluno 3	Aluno 4	Aluno 5	Aluno 6
158	158	163	176	170	1,51

3. Suba na balança e faça a leitura indicada: "Peso"

Aluno 1	Aluno 2	Aluno 3	Aluno 4	Aluno 5	Aluno 6
60 Kg	51,8 Kg	91kg	79,9 kg	96,1 Kg	46,3

Agora responda:

4. Você pensa que a sua altura está de acordo com seu "peso"? ( ) sim ( ) não

5. Para justificar sua resposta, calcule o seu Índice de Massa Corpórea (IMC).

IMC = "Peso"/ Altura²

Peso / Alt. Alt. = 60/1,58·1,58 = 60/2,49 = 24,0 | 91/1,63·1,63 = 91/2,65 = 34,3 | 96,1/1,70·1,70 = 96,1/2,89 = 33,2

51,8/1,58·1,58 = 51,8/2,49 = 20,8 | 79,9/1,76·1,76 = 79,9/3,09 = 25,8 | 46,3/1,51·1,51 = 46,3/2,28 = 20,30

6. Qual o seu IMC (Índice de Massa Corpórea)?

7. Aluno 1	Aluno 2	Aluno 3	Aluno 4	Aluno 5	Aluno 6
24,03	20,75	34,25	25,79	33,25	20,31

8. Como você se classifica de acordo com o seu IMC?

IMC	Classificação
Até 18,5	Baixo
De 18,5 até 25	Adequado (Eutrófico)
De 25 até 30	Sobrepeso (obesidade leve)
De 30 até 34,9	Obesidade moderada – grau I
De 35 até 39,9	Obesidade moderada – grau II
De 40 até 50	Obesidade mórbida
Maior que 50	Obesidade crônica

9. Por que a palavra PESO está escrita entre aspas ("peso") nas citações anteriores?
porque é massa e não peso

10. Por que o IMC pode ser falho?
Porque ele não define a massa muscular da pessoa

11. Quais os tipos de massa corporal?
massa óssea, muscular, gordura, visseral

12. Qual a importância da massa no corpo humano?
Proteger e dar força.

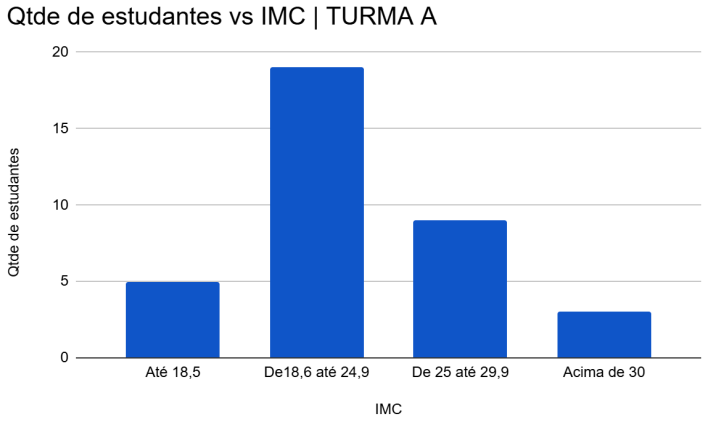
13. Cite 2 exemplos a serem seguidos por uma pessoa que deseja evitar os males da gordura.
não comer besteira e se exercitar

14. Faça uma estatística dos resultados de IMC obtidos na sua equipe.

Fonte: Dados da pesquisa (2026).

Os dados coletados foram tratados por meio da análise estatística descritiva e a classificação por categoria a partir dos padrões estabelecidos pela OMS. Os resultados foram apresentados aos estudantes por meio de gráfico representativo do perfil de cada turma, conforme exemplifica a figura 3. Essa apresentação teve a intenção de mobilizá-los a refletir sobre suas práticas cotidianas.

Figura 3 - Classificação do IMC dos estudantes do Ensino Médio segundo padrões da OMS.



Fonte: Elaborado a partir dos dados coletados (2026).

ISSN: 2358-8829

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Considerando que o objetivo deste relato é apresentar a experiência dos autores numa atividade prática e interdisciplinar de diagnóstico do perfil físico e cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC) com estudantes da 1ª série do Ensino Médio, integrando conceitos de Física, Matemática, Biologia e Educação Física, este tópico destina-se a apresentação dos dados, suas análises e a discussão dos resultados.

A análise Matemática e a classificação dos índices encontrados constituíram a quarta etapa da atividade. Nesta fase, os estudantes realizaram cálculos matemáticos de potenciação e divisão para identificação dos índices individuais. Em seguida, confrontaram os resultados com as tabelas de classificação biológica da Organização Mundial da Saúde (OMS). Foi possível diagnosticar que alguns estudantes têm dificuldade para a estruturação da fração representada pela fórmula para o cálculo do IMC e para a realização de cálculos matemáticos com mais de uma casa decimal. Ressalta-se que a troca de conhecimento entre os componentes nas equipes tornou os cálculos matemáticos mais acessíveis, condição que contribuiu para que os estudantes se sentissem mais confiantes para o treino de operações matemáticas.

O cálculo do IMC e a elaboração de uma representação gráfica dos resultados proporcionaram a experiência de aplicação prática de conceitos físico-matemáticos na disciplina Educação Física. O reconhecimento do sistema de unidades de medidas e a diferenciação entre os conceitos de massa e da força peso na prática reforçaram os temas trabalhados durante as aulas de física.

Nas aulas de Biologia, os estudantes levantaram questionamentos sobre a elaboração do cardápio escolar e sobre os nutrientes oferecidos nas refeições cotidianas. A leitura dos rótulos e/ou tabelas nutricionais de alguns alimentos consumidos por eles, funcionou como um alerta para a modificação de hábitos alimentares como a diminuição da ingestão de alimentos ultraprocessados em detrimento de alimentos *in natura* ou minimamente processados.

Para a disciplina de Educação Física, a atividade funcionou para apresentar uma área de atuação profissional que preconiza os cuidados com o corpo por meio da prevenção de doenças ou reabilitação de saúde. Ao conferir os índices encontrados, os estudantes partiram para uma reflexão acerca do achado, compartilhando com colegas os hábitos que possivelmente provocavam aquele resultado ao mesmo tempo que debatiam sobre como fazer para modificar o quadro apresentado.

ISSN: 2358-8829

A atividade foi pautada por rigoroso critério ético, pactuado com os estudantes antes mesmo da atividade acontecer, priorizando o respeito e a privacidade, de modo a evitar exposições dos dados das equipes, criação de rankings ou apelidos pejorativos (bullying) com ênfase no cuidado com a saúde e na autonomia individual para escolhas saudáveis.

Um ponto crítico da discussão foi a limitação do IMC, que, por não diferenciar os diferentes tipos de massas corporais, pode classificar estudantes atletas de forma equivocada. Essa ressalva permitiu expandir o debate para temas como composição corporal e nutrição e criar espaços para outras atividades laboratoriais. Ao término das etapas planejadas, foi possível concluir que a interação entre as aulas práticas de laboratório e as das disciplinas envolvidas conectou teoria e prática de forma eficiente e significativa e abriu caminho para novas discussões temáticas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A atividade realizada gerou algumas reflexões. A primeira delas é o alcance gerado pela intersecção temática entre várias disciplinas corroborando o pensamento de Fazenda (2001), que considera que a aprendizagem precisa estar conectada ao tempo, espaço e a realidade em que está inserida e onde o conhecimento é produzido. A segunda reflexão, é que a condução pedagógica das práticas de laboratório estrategicamente planejada permite que o estudante perceba este espaço como um ambiente eficiente de aprendizagem.

Outro ponto de reflexão é o entendimento por parte dos estudantes de que o conhecimento constitui-se na ferramenta fundamental para uma existência saudável, que ultrapassa os limites da quadra esportiva, do laboratório e da sala de aula e possibilita o desenvolvimento de uma consciência crítica sobre o próprio corpo e as relações que ele estabelece. Por fim, conclui-se que esta atividade apresenta-se como uma proposta atrativa e mobilizadora de conhecimentos e habilidades, capaz de promover expressivo engajamento dos estudantes. Além disso, seu baixo custo material facilita a adaptação às mais diversas realidades escolares.

Palavras-Chave: Educação Física Escolar, Cálculo do IMC, Grandezas Físicas.

ISSN: 2358-8829

REFERÊNCIAS

BLOCH, Katia Vergetti; CARDOSO, Marly Augusto; SICHIERI, Rosely. Estudo dos riscos cardiovasculares em adolescentes (ERICA): resultados e potencialidade. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 50, p. 2, 2016.

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília, DF: MEC, 2018. Disponível em: https://cdn.mec.gov.br/basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_EI_EF_110518_versaofinal_site.pdf. Acesso em: 12 jul. 2026.

CASCARDO, Benedito Fernando Honório; HARTMANN, Cassio; RODRIGUES, Michele Aparecida Cerqueira; VIEIRA, Fábio da Silva Ferreira. A importância da articulação entre teoria e prática na formação pedagógica. **Revista CognitioS**, v. 2, n. 1, 2024. Disponível em: https://revista.cognitioniss.org/index.php/cogn/article/view/342. Acesso em: 13 set. 2026

CURTH, Marcelo. Medidas antropométricas para aptidão física e saúde: um estudo sobre as medidas antropométricas dos participantes de um projeto social de Novo Hamburgo–RS. *In*: SALÃO DE EXTENSÃO, 8., 2016, Canoas. **Anais** [...]. Canoas: ULBRA, 2016.

FAZENDA, Ivani Catarina Arantes. Interdisciplinaridade: Didática e Prática de Ensino. **Interdisciplinaridade. Revista do Grupo de Estudos e Pesquisa em Interdisciplinaridade**, *[S. l.]*, n. 6, p. 9-17, 2015. Disponível em: https://revistas.pucsp.br/index.php/interdisciplinaridade/article/view/22623. Acesso em: 23 jul. 2026.

IDE, Bernardo Neme. **Avaliação Física: exigência técnica, ética e legal na Educação Física**. Fisiologia do Treinamento, 10 fev. 2026. Disponível em: https://fisiologiadotreinamento.com/new/avaliao-fsica-exigncia-tcnica-tica-e-legal-na-educao-fsica. Acesso em: 13 set. 2026.

INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO NORTE DE MINAS GERAIS (IFNMG). **Ética e Ciência da Natureza: Relações e Implicações Éticas**. Material didático de Ciências da Natureza. Disponível em: <Studocu>. Acesso em: 13 set. 2026.

MARESANA, Ruan Feliphe; MAGRI, Patrícia Esther Fendrich; FLEISCHMANN, Eriberto. **Comparação entre o índice de massa corporal e o percentual de gordura como indicadores do estado nutricional em estudantes de 10 a 13 anos**. **RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, [S. l.], v. 11, n. 67, p. 541–546, 2018. Disponível em: https://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/585. Acesso em: 19 set. 2026.

MENDES, Lucilene Ferreira; LEITÃO, Luiz Antônio; ALVES, Audrey dos Santos; BAPTISTA, Márcio Rodrigues. A importância da avaliação física na educação física escolar. **Fiep Bulletin - online**, Foz do Iguaçu, v. 76, n. 1, p. 492-495, 22 maio 2015. Disponível em: https://ojs.fiepbulletin.net/fiepbulletin/article/view/5171. Acesso em: 13 set. 2026.

SILVA, Luana da; BUENO, Fabio Moutinho; MONTEIRO, Patrícia Diana Edith Belfort de Souza Camargo Ortiz. A interdisciplinaridade no desenvolvimento humano e no processo de

aprendizagem do ensino profissionalizante. **Revista Contemporânea**, v. 4, n. 10, e6254, out. 2024. Disponível em: https://ojs.revistacontemporanea.com/ojs/index.php/home/article/view/6254. Acesso em: 12 set. 2026. DOI: https://doi.org/10.56083/RCV4N10-153.

THIESEN, Juares da Silva. A interdisciplinaridade como um movimento articulador no processo ensino-aprendizagem. **Revista Brasileira de Educação**, v. 13, n. 39, p. 545–554, set. 2008.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO. Instituto de Nutrição Josué de Castro. Laboratório de Avaliação Nutricional. Antropometria Nutricional. Rio de Janeiro, 10 nov. 2022. Disponível em: https://lanutri.injc.ufrj.br/2022/11/10/antropometria-nutricional/. Acesso em: 10 jul. 2026.