

Daniel Tavares de Andrade

  /uniceplac
uniceplac.edu.br

Título: Apostila de AVALIAÇÃO FÍSICA

composição corporal

Gama, DF, 2022.

CENTRO UNIVERSITÁRIO APPARECIDO DOS SANTOS - UNICEPLAC

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

A553a

ANDRADE, Daniel Tavares de.

Apostila de avaliação física: composição corporal. Gama, DF: UNICEPLAC, 2022.

46 p.

Avaliação física. 2. composição corporal. 3. Educação física. I. Título.

CDU: 796:378(81)

MEDIDA

- É a quantificação da resposta do teste.
- É o processo de se determinarem sistematicamente valores numéricos para um atributo de interesse.
- É associar um número a uma determinada característica (propriedade) de um ser ou de um evento, conforme regras pré-estabelecidas.

AVALIAÇÃO FÍSICA

É um processo que utiliza coleta de medidas objetivas e subjetivas para prescrever programas de Exercício Físico adequados para cada indivíduo, traçando perfil físico e observando suas condições e limitações.

PORQUE AVALIAR



- ✓ **Através de uma avaliação criteriosa e eficiente podemos realmente “conhecer” o nosso aluno.**
- ✓ **Ponto de partida.**
- ✓ **Prescrição segura e eficiente.**
- ✓ **Efetividade de um programa de treinamento.**

Como deve ser realizada



- Segurança
- Confiança
- Conforto



- O que realmente queremos descobrir:
- Idade até estado clinico geral

Científico
Prático

TABELA 2.1 Componentes de uma avaliação de saúde completa

Componente	Objetivo
Questionários/formulários de avaliação	
PAR-Q	Determinar a prontidão do cliente para atividade física.
Sinais e sintomas de doença e liberação médica	Identificar indivíduos que necessitem de encaminhamento ao médico e obter evidência de liberação para realizar testes de esforço e prática de exercícios.
Análise de fator de risco coronariano	Determinar o número de fatores de risco de CC do cliente.
Classificação de risco de doença	Classificar os clientes como de baixo, moderado ou alto risco.
Histórico médico	Analisar o passado, o presente do cliente e seu histórico familiar de saúde, concentrando-se nas condições que possam exigir encaminhamento e liberação médicos.
Avaliação de estilo de vida	Obter informações sobre os hábitos de vida do cliente.
Consentimento	Explicar o objetivo, os riscos e os benefícios dos testes de aptidão física e obter o consentimento para a realização dos mesmos.

ACSM, 2007; HEYWARD, 2004

ANAMNESE

Devem constar da anamnese informações sobre:

- Dados de Identificação
- Objetivo do avaliado com o exercício físico.
- História de atividades e exercícios físicos, pregressa e atual.
- História de patologias crônico degenerativas na família.
- História de patologias pessoais, pregressa e atual.
- Hábitos como Tabagismo e Etilismo.
- Utilização de medicamentos.
 - ✓ Antihipertensivo;
 - ✓ Antidiabético;
- Horário do medicamento;
 - ✓ Ex. insulina.

Não é o simples registro de uma conversa, é o **resultado** de uma **conversação** com um **objetivo explícito**.

- ✓ Ex. insulina
- Horário do medicamento:
 - ✓ Antidiabético

conversação com um objetivo explícito
conversa é o **resultado** de uma
não é o simples registro de uma

PAR-Q

SIM

NÃO

- | | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | 1. Alguma vez o seu médico lhe disse que tinha problemas cardíacos e que apenas devia praticar atividade física recomendada por um médico? |
| <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | 2. Sente dores no peito quando faz atividade física? |
| <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | 3. No mês passado, sentiu dores no peito enquanto não fazia atividade física? |
| <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | 4. Perde o equilíbrio devido a tonturas ou alguma vez ficou inconsciente? |
| <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | 5. Tem algum problema ósseo ou articular que pode piorar devido a uma mudança na sua atividade física? |
| <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | 6. Atualmente o seu médico prescreveu-lhe algum medicamento para a pressão arterial ou para problemas cardíacos? |
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 7. Conhece <u>qualquer outra razão</u> pela qual não deva praticar atividade física? |

**O QUE E COMO
AVALIAR?**



CINEANTROPOMETRIA

- **PERIMETRIA E COMPOSIÇÃO CORPORAL**
- 

AVALIAÇÃO DA COMPOSIÇÃO CORPORAL

OBJETIVOS:

Conhecer o ponto de partida

Definir o ponto desejável

Medir a eficácia do plano prescrito

Conhecer o ponto de partida

Definir o ponto desejável

Medir a eficácia do plano prescrito

PERIMETRIA

Consiste em encontrar o perímetro máximo de um segmento corporal quando medido em ângulo reto em relação ao seu maior eixo.

PRECAUÇÕES

1. Marcar corretamente, os pontos dos perímetros utilizando lápis dermatográfico ou caneta;
2. Medir sempre num ponto fixo, pois a variação aponta erros;
3. Medir sempre sobre a pele nua;
4. Nunca utilizar fita elástica ou de baixa flexibilidade;
5. Não esquecer o dedo entre a fita e a pele;
6. Não dar pressão excessiva nem deixar a fita frouxa;
7. Realizar três medidas e calcular a média;
8. Não medir o avaliado após qualquer tipo de atividade física.

PERIMETRIA

Consiste em encontrar o perímetro máximo de um segmento corporal quando medido em ângulo reto em relação ao seu maior eixo.

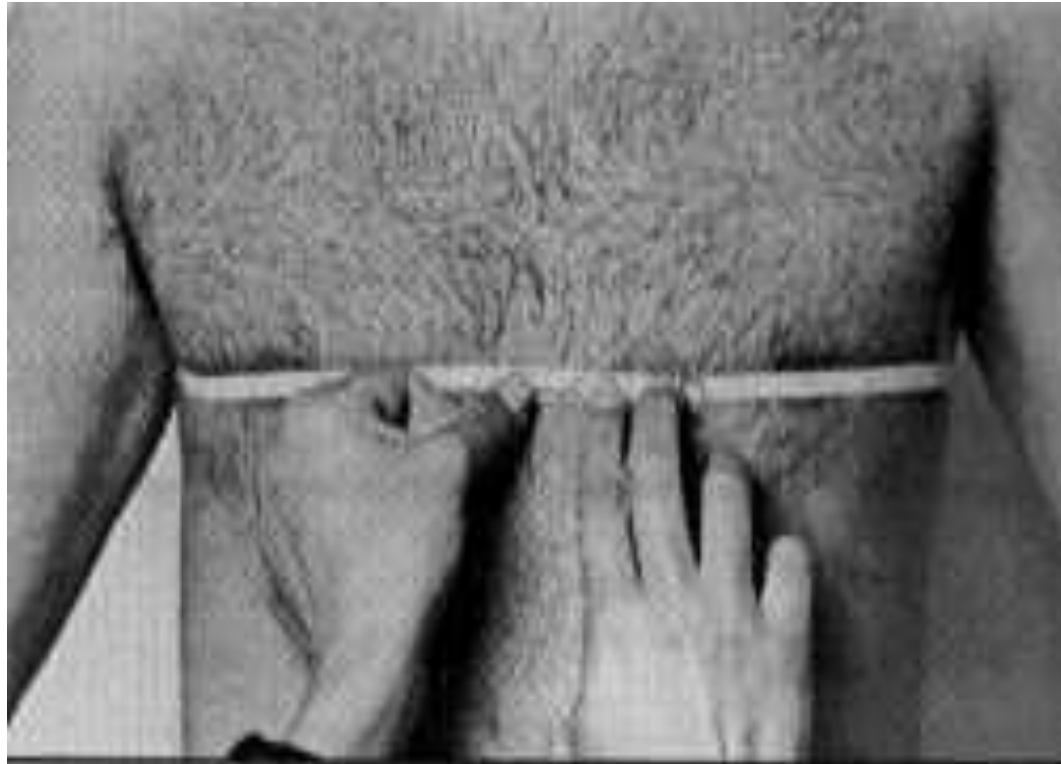
PRECAUÇÕES

1. Marcar corretamente, os pontos dos perímetros utilizando lápis dermográfico ou caneta;
2. Medir sempre num ponto fixo, pois a variação aponta erros;
3. Medir sempre sobre a pele nua;
4. Nunca utilizar fita elástica ou de baixa flexibilidade;
5. Não esquecer o dedo entre a fita e a pele;
6. Não dar pressão excessiva nem deixar a fita frouxa;
7. Realizar três medidas e calcular a média;
8. Não medir o avaliado após qualquer tipo de atividade física.

VERIFICANDO LOCAIS

- Pescoço;
- Tórax; (feminino e masculino)
- CINTURA x ABDOMEN
- Quadril;
- Coxa; (proximal, média, distal)
- Perna;
- Braço; (normal e contraído)
- Antebraço.

PERÍMETRO TORÁX



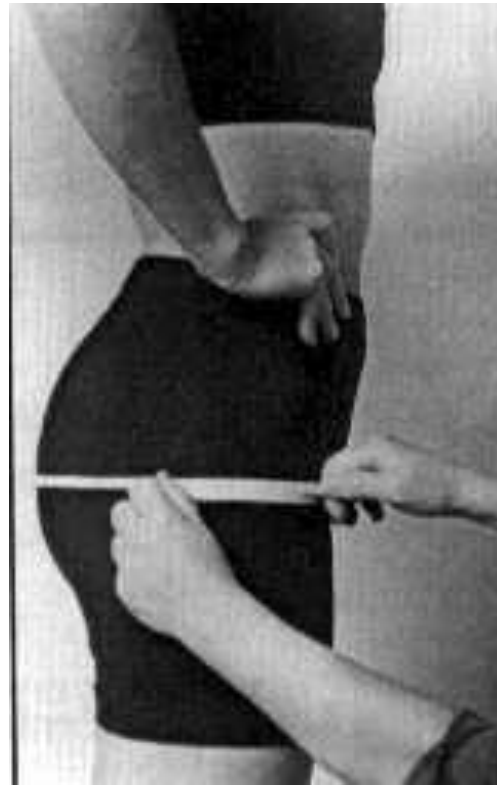
PERÍMETRO CINTURA



PERÍMETRO ABDOMEN



PERÍMETRO QUADRIL



PERÍMETRO COXA SUPERIOR



PERÍMETRO - COXA MÉDIA



PERÍMETRO PERNA



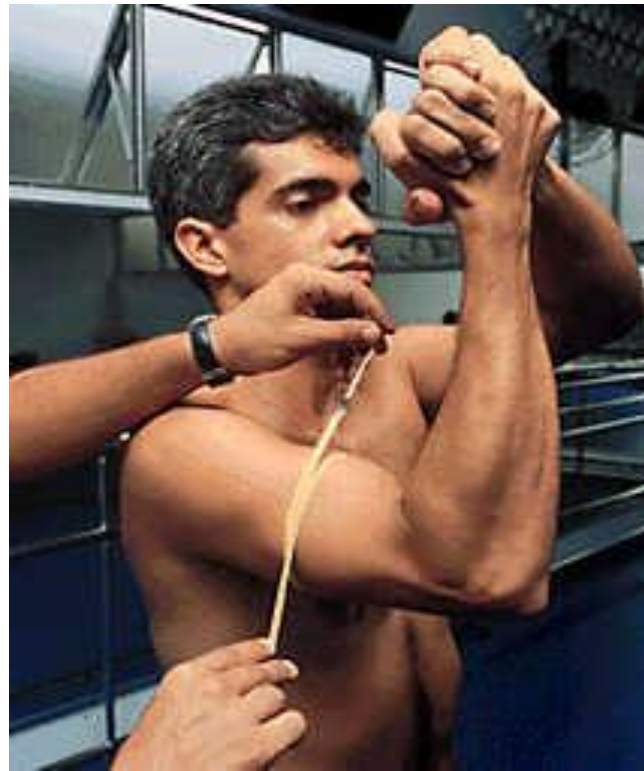
PERÍMETRO ANTEBRAÇO



PERÍMETRO DO BRAÇO NORMAL



PERÍMETRO DO BRAÇO CONTRAÍDO



Anthropometric assessment of 10-y changes in body composition in the elderly¹⁻⁴

Virginia A Hughes, Ronenn Roubenoff, Michael Wood, Walter R Frontera, William J Evans, and Maria A Fiatarone Singh

Risco associado a complicações metabólicas

	Aumentado	Muito aumentado
Homens	≥ 94 cm	≥ 102 cm
Mulheres	≥ 80 cm	≥ 88 cm

Circunferência de cintura e coxa são melhores preditores para verificar a redistribuição de gordura e perda e massa magra em relação as dobras cutâneas para idosos.

GORDURA EM ESCALA

Novo cálculo parte da altura e da medida do quadril

O velho IMC
(Índice de Massa Corporal)



Como é medido

$$\text{Índice de Massa Corporal} = \frac{\text{peso (kg)}}{\text{altura X altura (m)}}$$

Exemplo

Uma pessoa com 75 kg e 1,70 m tem

IMC de 25,95

Vantagens

> Fácil de medir e de calcular

Desvantagens

- > É impreciso
- > Não leva em conta o sexo (mulheres têm mais gordura no corpo)
- > Não leva em conta massa muscular (músculos pesam mais do que gordura)
- > Não é preciso para crianças

O novo IAC
(Índice de Adiposidade Corporal)



$$\% \text{ de gordura corporal} = \frac{\text{Circunferência do quadril (cm)}}{\text{Altura X } \sqrt{\text{Altura (m)}}} - 18$$

Uma pessoa com 1,70 m e 100 cm de quadril teria

IAC de 27,25

> É mais preciso. Nos casos de gordura corporal entre 25% e 30%, houve 0% de erro na estimativa

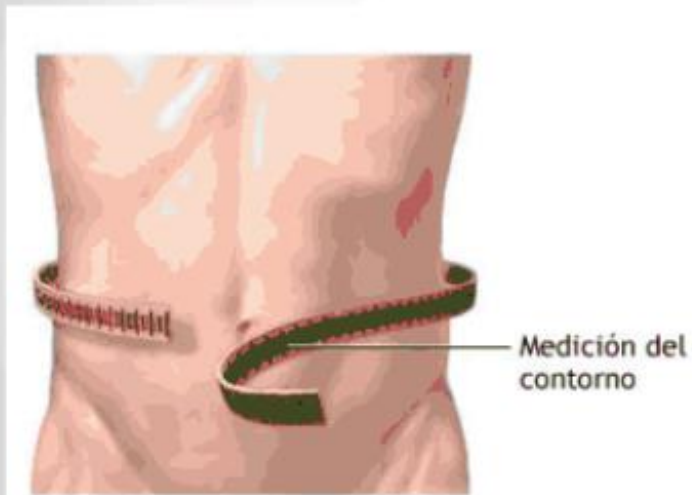
- > É mais difícil de medir e de calcular
- > É pouco preciso nos casos de adiposidade menor do que 10%

COMPARE OS ÍNDICES



CIRCUNFERENCIA ABDOMINAL

(+ utilizado atualmente)

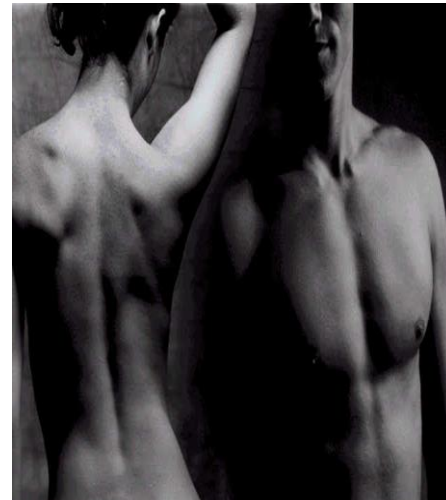
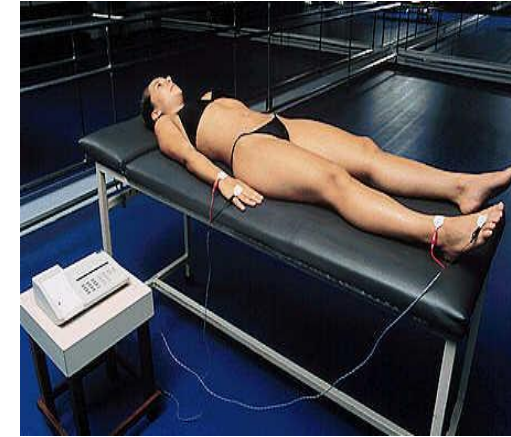


	Aumentado	Muito Aumentado
Homens	Acima de 94 cm	Acima de 102 cm
Mulheres	Acima de 80 cm	Acima de 88 cm

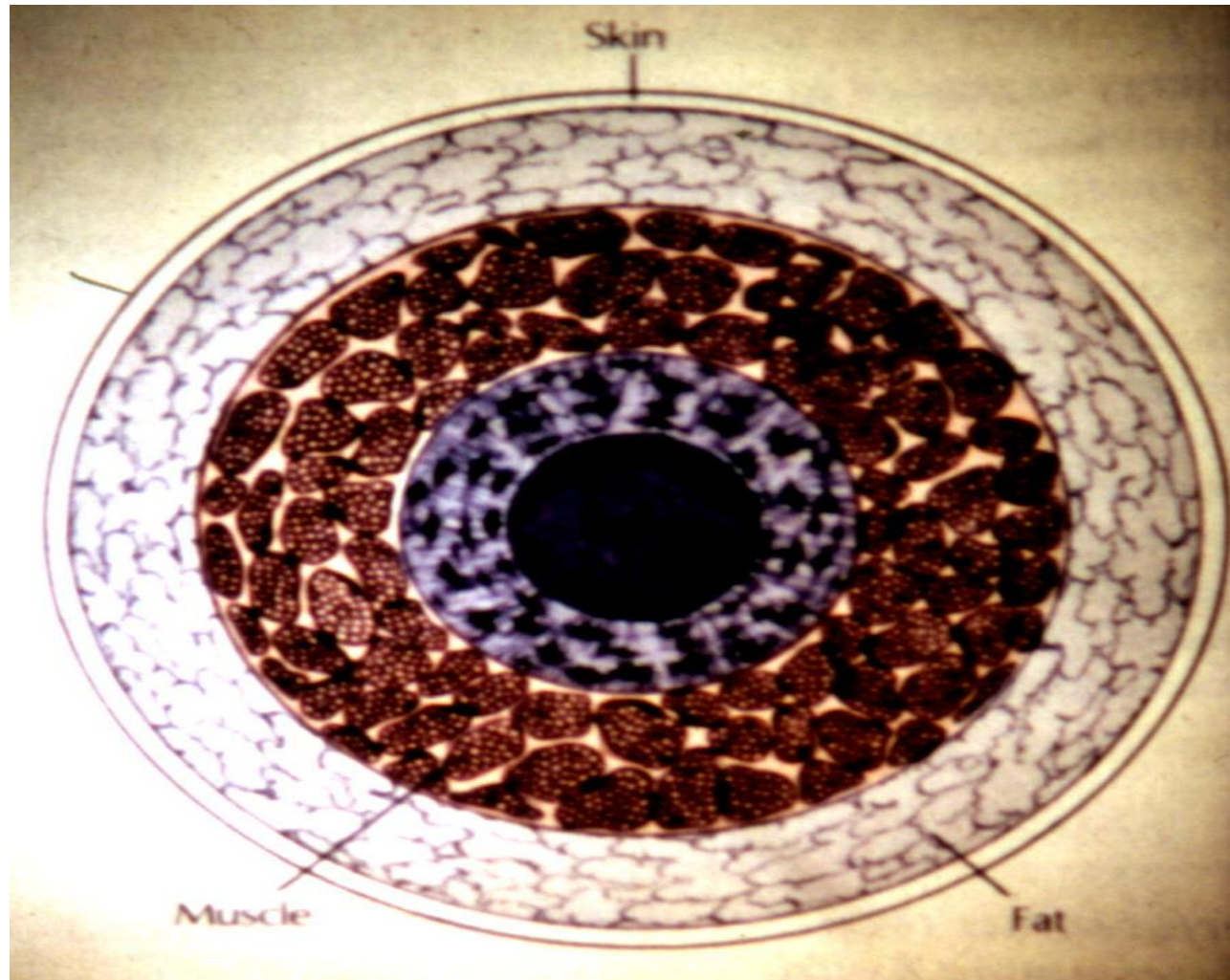
ADAM.

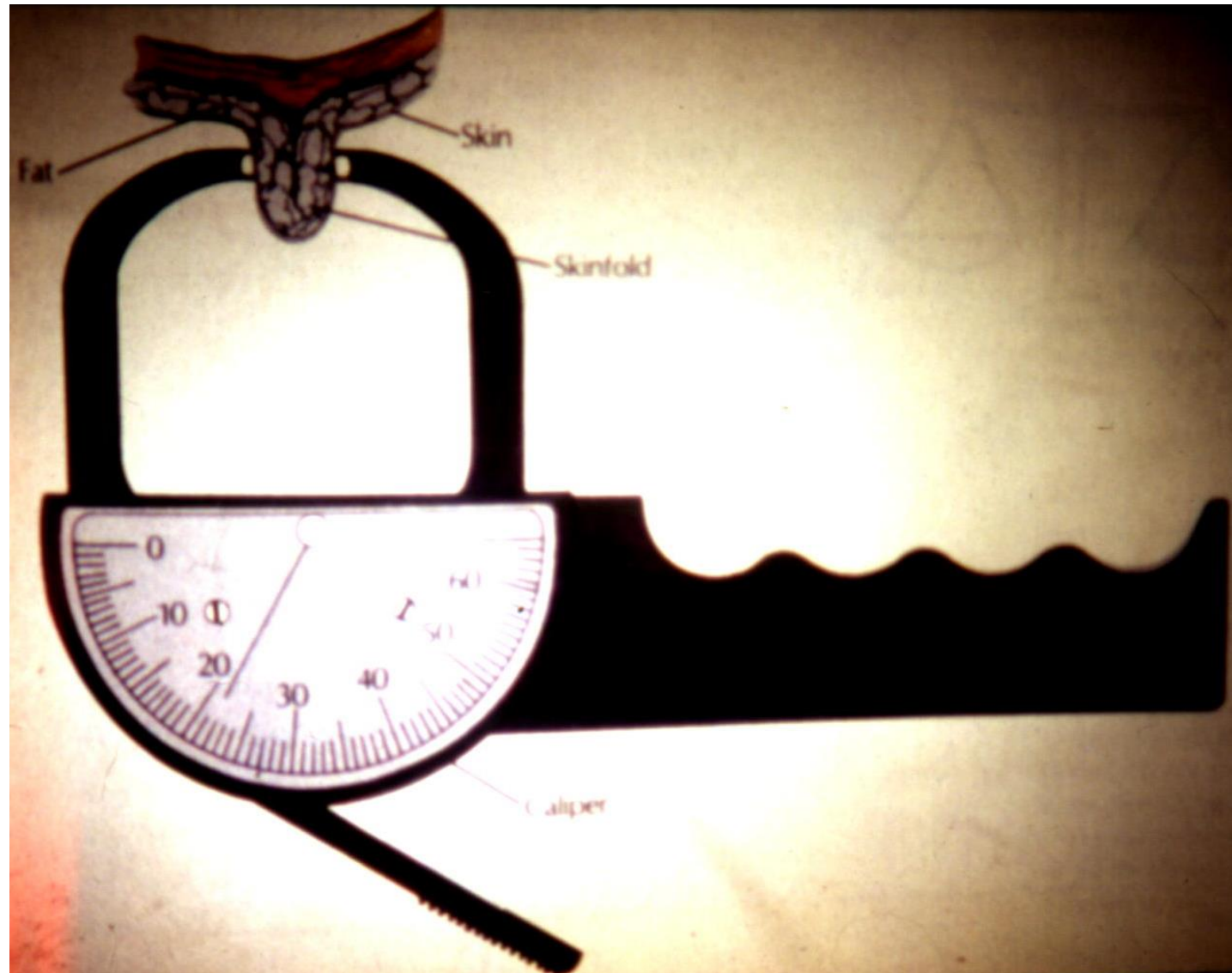
(SARNO & MONTEIRO, 2007)
Rev Saúde Pública 2007;41(5):788-796.

MÉTODOS



DOBRA CUTÂNEA





PROCEDIMENTOS

1. Identificar os pontos de referência;
2. Demarcar o ponto de medida;
3. Destacar a DC;
4. Pinçar a DC;
5. Realizar a leitura;
6. Retirar o compasso;
7. Soltar a DC.

NORMAS BÁSICAS

- Todas as DC são realizadas do lado direito;
- A dobra deve ser pinçada com os dedos polegar e indicador;
- O compasso deve estar perpendicular à DC;
- Após o pinçamento, espera-se um tempo de aproximado de 2 a 4 seg. para efetuar a leitura;
- As pontas do compasso deverão se localizar a, aproximadamente, 1cm do ponto de reparo;

Dobras Cutâneas

SUBESCAPULAR, TRÍCEPS, PEITORAL (TORÁX),
ABDOMEN, SUPRAILÍACA, COXA E PANTURRILHA.

Dobra Subescapular



Dobra Tríceps



Dobra Peitoral (Masculino)



Dobra Peitoral (Feminino)



Dobra do Abdome



Dobra Suprailíaca



Dobra Supra ilíaca Anterior



Dobra Coxa Superior



Dobra Coxa Média



Dobra da Panturrilha



Obrigado (a)!

Danie.andrade@uniceplac.edu.br

