



TIPOS DE MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS

1ª Série

Prof. Ivan Lima

Tipos de Medidas

- Estatura;
- Peso;
- Circunferências;
- Dobras Cutâneas;
- Aferição da Pressão Arterial.

Tipos de Medidas

➤ **ESTATURA:**

Para a aferição da altura de um indivíduo é necessário que o mesmo esteja descalço, remova qualquer tipo de prendedor de cabelo e/ou desfaça qualquer tipo de penteado e esteja trajando roupas leves.

Equipamento utilizado: Estadiômetro

Tipos de Medidas



Tipos de Medidas

➤ **PESO:**

Para a aferição do peso corporal o individuo deve estar descalço, trajando roupas leves, deve retirar qualquer adereço como cinto, celular, óculos, colares entre outros adereços que interfiram na aferição do peso.

Equipamento utilizado: Balança Digital ou Mecânica.

Tipos de Medidas



Tipos de Medidas

➤ **CIRCUNFERÊNCIAS:**

As medidas de circunferências podem ser realizadas nos *membros superiores, membros inferiores, tronco (Cintura, Tórax, Ombros) e Quadril.*

Para a realização da medição das circunferências é necessário que o indivíduo esteja com um traje adequado para a aferição e que se possível esteja em trajes mínimos como uma Sunga ou Biquini

Equipamento utilizado: Fita Antropométrica.

Tipos de Medidas



Tipos de Medidas

➤ DOBRAS CUTÂNEAS:

As medidas de dobras cutâneas devem ser realizadas em áreas específicas do corpo. A dobra cutânea é uma medida da espessura de duas camadas de pele e a gordura subcutânea adjacente.

Entre estas, podemos citar as dobras cutâneas *tricipital*, *bicipital* e *da panturrilha*, indicadoras de gordura periférica, e as dobras *subescapular* e *suprailíaca*, indicadoras de gordura central.

Tipos de Medidas

➤ **DOBRAS CUTÂNEAS:**

Para a realização da medição das dobras cutâneas é necessário que o individuo esteja com um traje adequado para a aferição e que se possível esteja em trajes mínimos como uma Sunga ou Biquini

Equipamento utilizado: Adipômetro.

Tipos de Medidas



Tipos de Medidas

➤ **PRESSÃO ARTERIAL:**

Para medir a pressão arterial podem ser utilizadas técnicas manuais, como o esfigmomanômetro, ou aparelhos digitais, que são vendidos em farmácias e algumas lojas de produtos médicos e que são fáceis de utilizar em casa. Assista nesse vídeo os passos necessários para medir a pressão corretamente:

Tipos de Medidas

➤ **PRESSÃO ARTERIAL:**

A pressão arterial não deve ser medida com os dedos ou relógio de pulso, pois esse método só ajuda a medir a frequência cardíaca, que é o número de batimentos do coração por minuto.

Tipos de Medidas

➤ **PRESSÃO ARTERIAL:**

A pressão arterial deve ser medida idealmente:

No período da manhã e antes de tomar qualquer remédio;

Depois de urinar e de descansar por, pelo menos, 5 minutos;

Sentado e com o braço relaxado.

Além disso, é muito importante não tomar café, bebidas alcoólicas ou fumar 30 minutos antes, assim como, manter a respiração normal, não cruzar as pernas e evitar falar durante a medição.

Tipos de Medidas

➤ **PRESSÃO ARTERIAL:**

Quando se deve avaliar a pressão

A pressão deve ser medida:

Em pessoas com hipertensão pelo menos uma vez por semana;

Em pessoas saudáveis, uma vez por ano, pois a pressão alta nem sempre gera sintomas;

Quando existem sintomas como tonturas, dor de cabeça ou visão, por exemplo.

Tipos de Medidas

