

The background features a dark blue gradient with faint, light blue circular patterns and a scale. The scale is a large arc on the left side, with markings from 140 to 260 in increments of 10. Several smaller circles with arrows indicating clockwise or counter-clockwise rotation are scattered across the background.

# DIMENSÕES ANTROPOMÉTRICAS

*MASSA CORPÓREA*

# O que é Antropometria?

**A**ntropometria é a medida das dimensões corpóreas. As medidas antropométricas mais empregadas na avaliação do estado nutricional são: peso, altura, circunferências (braço e cintura) e dobras cutâneas (tríceps, bíceps, subescapular, suprailíaca).



# O que é Antropometria

Constitui-se em um método de investigação científica em nutrição que se ocupa da medição das variações nas dimensões físicas e na composição global do corpo humano em diferentes idades e em distintos graus de nutrição.

# O que é Antropometria

**A** antropometria apresenta as seguintes vantagens: método não invasivo, de fácil execução, baixo custo, simples e alta confiabilidade. No entanto, pode sofrer algumas interferências em situações limítrofes do estado nutricional, na presença de ascite ou edema.



# O que é Antropometria

**A** interpretação das medidas antropométricas exige o uso de padrões de referência e de pontos de corte definidos, distinguindo os que necessitam e os que não necessitam de intervenção, permitindo ainda discriminar níveis de mal nutrição.

# O que é Antropometria

**P**or meio das medidas antropométricas pode-se estimar massa corporal total expressada pelo peso, massa corporal gordurosa expressada pelas dobras cutâneas e a massa corporal proteica expressada pela circunferência e área muscular do braço.



# PESO X MASSA

**Peso:** é uma força “invisível” que atrai os corpos para a superfície da terra. Dessa forma, o nosso peso varia de acordo com o valor da gravidade, diferente em outros planetas e satélites naturais do sistema solar.

**Massa:** é a quantidade de matéria presente em um corpo. Dizemos que a massa de uma pessoa é a mesma em qualquer lugar.



# O que é IMC?

O IMC (Índice de Massa Corporal) é uma ferramenta usada para detectar casos de obesidade ou desnutrição, principalmente em estudos que envolvem grandes populações. De acordo com o endocrinologista Mario Kedhi Carra, membro da Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica (ABESO), essa é uma medida universal de classificação de obesidade, validada pela Organização Mundial da Saúde.



# O que é IMC?

É possível encontrar o resultado do índice fazendo uma conta que envolve a relação do peso de uma pessoa em quilos com a sua altura ao quadrado. Para a avaliação de um paciente individualmente, no entanto, ele pode ser falho por não levar em conta a composição desse peso corporal, que pode ser composto por gordura, músculos, água e estruturas ósseas.

# O que é IMC?

**P**or exemplo, uma pessoa com 1,70 m e 70 kg fará o seguinte cálculo:

Altura multiplicada por ela mesma:  $1,70 \times 1,70 = 2,89$

Peso dividido pelo quadrado da altura:  $70 / 2,89 = 24,22$

Logo, essa pessoa tem IMC de 24.

$$\text{Fórmula do IMC} = \frac{\text{Peso}}{\text{Altura} \times \text{Altura}}$$



# O que é IMC?

CLASSIFICAÇÃO	IMC
ABAIXO DO PESO	ABAIXO 18,5
PESO NORMAL	18,5 - 24,9
SOBREPESO	25 - 29,9
OBESIDADE GRAU I	30 - 34,9
OBESIDADE GRAU II	35 - 39,9
OBESIDADE GRAU III OU MÓRBIDA	MAIOR OU IGUAL 40

# Bibliografias

- SILVA, Marcos Noé Pedro da. "Peso x Massa "; Brasil Escola. Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/matematica/peso-x-massa.htm>. Acesso em 28 de janeiro de 2020.
- <https://www.portaleducacao.com.br/conteudo/artigos/esporte/antropometria-o-que-e/50785>
- <https://www.minhavidade.com.br/alimentacao/tudo-sobre/32159-imc>