

Ginástica Geral IV

Prof. M.Sc. Leandro Paschoali Rodrigues Gomes

ANTROPOMETRIA

- Introdução
 - Análise completa do indivíduo (atleta ou não)
 - Informações: crescimento, desenvolvimento e envelhecimento.
 - Avaliação (crucial) – estado físico / variáveis
 - Específico (esporte)
 - Controle do treinamento (composição corporal)
 - Anatomia / instrumentos / técnicas

- **Recomendações gerais**
 - Coleta de dados (razões / objetivos)
 - Local da avaliação
 - Roupas adequadas
 - Calibração dos instrumentos
 - Lado direito
 - Pontos anatômicos
 - Manter distância (constrangimento)
 - Um auxiliar (coleta / agiliza)
 - Protocolos / métodos

INSTRUMENTOS E TÉCNICAS

Instrumento: Balança

Procedimentos: Popularmente convencionou-se utilizar a palavra peso para definir o valor da massa, que é obtido na balança, embora sejam duas grandezas diferentes. Para a realização da medida da massa o avaliado deve estar em pé, com o mínimo de roupas possível, de costas para a escala da balança, com afastamento lateral dos pés, estando a plataforma entre os mesmos. Em seguida coloca-se sobre e no centro da plataforma, na posição anatômica com o peso do corpo igualmente distribuído entre ambos os pés, ereto e com o olhar num ponto fixo à sua frente. Para garantir maior precisão e fidedignidade de medidas é recomendável que antes de uma bateria de medidas a balança seja nivelada, utilizando-se um nível de bolha, e que se verifique sua aferição utilizando um peso padrão.



Instrumento: Estadiômetro

Procedimentos: Para a medida da estatura, que é a distância entre a planta dos pés e o vértex (ponto mais alto da cabeça), o avaliado deve estar descalço ou com meias finas e o mínimo possível de roupas para que a posição do corpo possa ser vista. O avaliado deve ficar em posição anatômica sobre a base do estadiômetro que deve formar um ângulo reto com a borda vertical do aparelho. A massa do avaliado deve ser distribuída em ambos os pés, e a cabeça posicionada no Plano Horizontal de Frankfurt. Os braços livremente soltos ao longo do tronco, com as palmas voltadas para as coxas. O avaliado deve manter os calcanhares unidos e tocando a borda vertical do estadiômetro. As escápulas e o glúteo ficam em contato com a borda vertical do aparelho.



Instrumento: Estadiômetro

Os calcanhares, glúteos, escápulas e a porção posterior do crânio de alguns sujeitos não podem ser colocados em um plano vertical enquanto mantêm uma razoável postura natural. Estes indivíduos são posicionados, então, de forma que somente os glúteos, os calcanhares e o crânio estejam em contato com a borda vertical do aparelho.

Ao avaliado é solicitado que realize uma inspiração profunda e que se mantenha em posição completamente ereta sem que altere a massa corporal sobre os calcanhares. O cursor do aparelho é colocado sobre o ponto mais alto da cabeça com pressão suficiente para comprimir o cabelo. A medida é registrada com uma resolução de 0,1 cm.



Instrumento: Paquímetro ósseo.

Procedimentos: As medidas de diâmetros ósseos são executadas identificando-se os pontos anatômicos ósseos de referência da medida e colocando sobre eles as pontas do paquímetro, com pressão suficiente para comprimir a pele e o tecido adiposo adjacente, quando necessário. A leitura é realizada com resolução de 0,1cm.

Estas medidas apresentam uma constância de padrão, sendo que não há diferenças significativas nas propostas de diferentes autores. Alguns diâmetros são medidos nos membros e outros no tronco.

Biacromial



É a distância entre as bordas súpero-laterais dos acrômios direito e esquerdo, estando o avaliado em pé, na posição ortostática, pois com o indivíduo sentado há interferência na postura requerida para a medida (Wilmore et al., 1988). Preferencialmente, o avaliador deve posicionar-se atrás do avaliado para a execução da medida.

Torácico transverso



O Paquímetro é colocado na região axilar com as extremidades colocadas entre a segunda e a terceira costelas. A mensuração deverá ser feita ao final de uma expiração.

Torácico Antero-posterior



Uma das extremidades do paquímetro é colocado junto à vértebra da décima segunda costela, e a outra ponta no processo xifóide; a medida é registrada ao final de uma expiração.

Biilíaco



As extremidades do paquímetro deverão ser posicionadas junto as cristas-ilíacas da pelve

Bitrocanteriano



É a distância entre as projeções mais laterais dos trocânteres maiores.

Biepicondiliano do úmero



Para o registro deste ponto, será necessário que o avaliado mantenha o braço a 90° junto com o antebraço, e que se coloque as hastes do paquímetro nas extremidades dos epicondilos umerais lateral e medial

Biestilióide



Este registro deverá ter como referencial anatômico, para a fixação das extremidades do paquímetro os processos estilóides do rádio e ulna.

Bicôndiliano do fêmur



O avaliado deverá estar sentado, com a coxa em relação ao tronco e à perna formando um ângulo de 90°. O paquímetro será fixado nos dois côndilos femorais. (Lateral e medial)

Bimaleolar

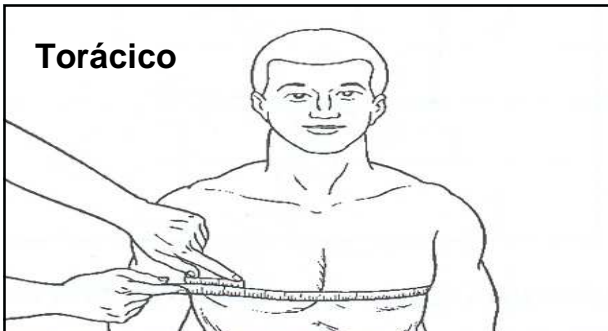


A referência anatômica para a fixação das hastes do paquímetro são os maléolos (lateral e medial).

Instrumento: Trena metálica

Procedimentos: A trena deve ser colocada sobre a pele nua sem pressioná-la excessivamente, pois como a medida é realizada sobre partes moles isso poderia alterar o real valor da medida. O ideal é utilizar um elástico preso à argola localizada no início da fita metálica, mantendo-o em sua distensão normal durante toda a medida. As medidas devem ser realizadas mantendo-se a trena sempre transversal ao segmento que está sendo medido.

Torácico

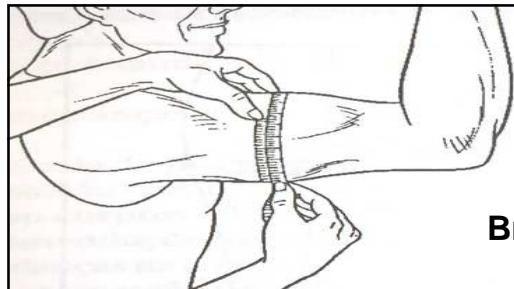


O ponto anatômico de referência para a mensuração do perímetro torácico é o processo xifóide

Braço



O avaliado fica com o braço relaxado e ao longo do corpo, sendo realizada no ponto de maior perímetro aparente.



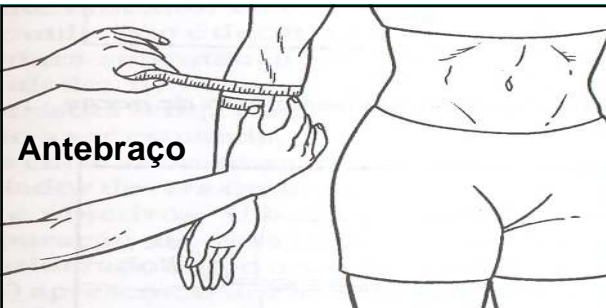
Braço

O avaliado deve ficar com a articulação do cotovelo à 90 graus.

O avaliado fica na mesma posição que a anterior, mas em contração máxima do braço, obtida com o auxílio da outra mão.

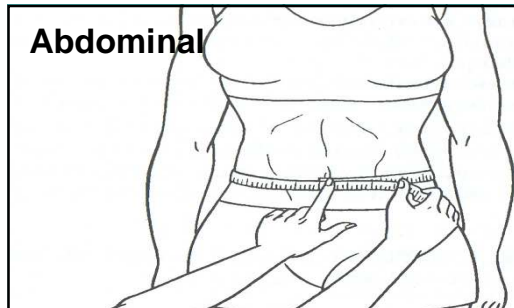
A exemplo da primeira, nas duas outras, a medida é realizada no ponto de maior perímetro aparente do braço.

Antebraço



Esta medida é realizada no ponto de maior perímetro do antebraço, com a mão em supinação e a articulação do cotovelo estendida.

Abdominal



O ponto anatômico de referência é a cicatriz umbilical colocando-se a fita em um plano horizontal

Quadril

O ponto anatômico de referência é a região de maior volume dos glúteos colocando-se a fita em um plano horizontal



Coxa

Esta medida pode ser realizada de duas formas, coxa proximal e coxa medial. Na primeira a trena é posicionada transversalmente, imediatamente abaixo da prega glútea, e na segunda, na metade da distância entre a linha inguinal e a borda superior da patela. Em ambas, os pés devem estar levemente afastados e o peso do corpo igualmente distribuído entre eles.



Perna

Com o avaliado em pé, com as pernas levemente afastadas e mantendo o peso do corpo igualmente distribuído nos dois pés, posiciona-se a trena transversalmente no ponto de maior circunferência da perna.



This document was created with Win2PDF available at <http://www.win2pdf.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.
This page will not be added after purchasing Win2PDF.