

PROGRAMA

vivaleve

Um jeito leve
de perder peso
sem perder a saúde.
Participe.

ANTROPOMETRIA e AVALIAÇÃO FÍSICA

A antropometria ou avaliação antropométrica é a medida das dimensões físicas de uma pessoa. Na avaliação antropométrica do programa Viva Leve, será avaliado:

- Peso (quilos - kg)
- Altura/estatura (metros - m)
- Índice de Massa Corporal (IMC) (kg/m^2)
- Circunferência abdominal (centímetros)
- Teste de flexibilidade
- Teste resistência muscular localizada

Para isso, você vai precisar:

- Estar de roupas leves, preferencialmente leggings ou shorts e top;
- Fita métrica (tipo fita de costureira)
- Balança (aferir o peso)
- Calculadora
- Caneta e papel para anotar!

1. Tirando as fotos



Fique de pé e de frente;
Pés paralelos aos
ombros e peso
distribuído entre eles;
Mantenha o queixo para
frente, na direção do
horizonte.



Vire de costas.



Agora de lado,
com os braços
levantados.

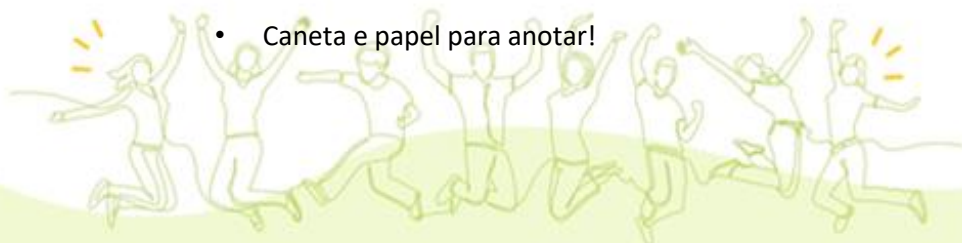
Lembre-se de
fotografar com a
mesma roupa e
no mesmo horário

2. Peso (kg)



- Pesar-se com roupas íntimas ou sem roupa.
- Caso não seja possível, retirar os sapatos, objetos de bolso, relógios e usar roupas leves.
- Queixo na linha do horizonte

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

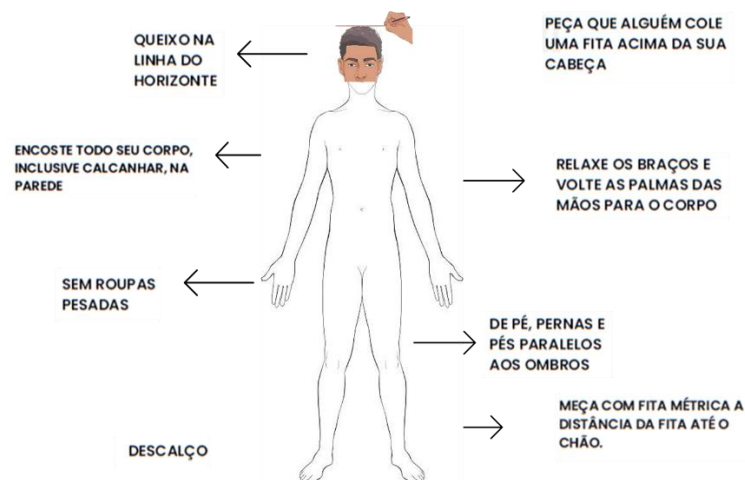


PROGRAMA

3. Estatura/ Altura (m)

vivaleve

Um jeito leve
de perder peso
sem perder a saúde.
Participe.



4. Índice de Massa Corporal (IMC) (kg/m²)

Através da aferição do peso e da altura, é calculado o Índice de Massa Corporal (IMC), através da seguinte fórmula, onde peso é em quilos e altura em metros:

$$\text{IMC} = \frac{\text{peso}}{\text{altura} \times \text{altura}}$$

Depois de calculado, utilizamos a seguinte classificação:

Classificação IMC para 18 à 59 anos, de acordo com a OMS:

IMC (kg/m²)	Classificação
< 16	Magreza grau III
16 a 16,9	Magreza grau II
17 a 18,4	Magreza grau I
18,5 a 24,9	Eutrofia
25 a 29,9	Pré-obesidade
30 a 34,9	Obesidade moderada (grau I)
35 a 39,9	Obesidade severa (grau II)
≥ 40	Obesidade muito severa (grau III)

Classificação IMC para maiores de 60 anos

IMC (kg/m²)	CLASSIFICAÇÃO
< 22	Magreza
22 a 27	Eutrofia
> 27	Excesso de peso

Fonte: LIPSCHITZ, D.A. Screening for nutritional status in the elderly. Primary care, v. 21, n.1, p. 55-67, 1994.



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



5. Circunferência abdominal (CA - centímetros)

A circunferência abdominal, é uma medida de aferição simples, que representa a gordura intra-abdominal, o tipo de gordura que está intimamente associado a comorbidades (doenças, estado físico ou condição que pode potencializar os riscos à saúde), e também se associa à gordura corporal total.



- Fique de pé, palmas das mãos voltadas para o seu corpo e levemente afastadas
- Distribua seu peso entre ambos os pés e os mantenha cerca de 30 cm afastados
- Peça para alguém passar a fita/treino na linha do seu umbigo

A recomendação da Organização Mundial da Saúde, é de que a circunferência abdominal não ultrapasse 94 centímetros nos homens e 80 centímetros nas mulheres.

Risco de complicações metabólicas	Circunferência Abdominal	
	Homem	Mulher
Baixo risco	< 94 cm	< 80 cm
Risco aumentado	94 a 101 cm	80 a 87 cm
Risco muito aumentado	102 cm ou mais	88 cm ou mais

6. Teste de flexibilidade – dedos no solo

Este teste avalia a flexibilidade da cadeia posterior do tronco e pernas, sendo uma adaptação do teste de “sentar e alcançar”.

Instruções para fazer o teste:

Posição inicial – Em pé e descalço, pernas um pouco afastadas e estendidas, com as mãos sobrepostas e alinhadas (uma acima da outra).

Execução - Manter os joelhos completamente estendidos e, a partir daí, flexionar o tronco em direção ao chão, com os braços e a cabeça relaxados. Marcar até onde a ponta do 3º dedo das mãos conseguem alcançar. Você interpretará conforme tabela abaixo:

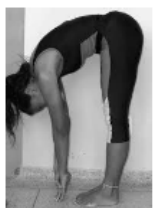
CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

PROGRAMA

vivaleve

Um jeito leve
de perder peso
sem perder a saúde.
Participe.

FLEXIBILIDADE NORMAL – Quando toca o chão ou no mínimo na altura do maléolo medial (ossinho interno do tornozelo), como demonstra as imagens abaixo.



Maléolo

FLEXIBILIDADE REDUZIDA – Quando não consegue alcançar o maléolo medial (ossinho interno do tornozelo) e fica com as mãos bem distante dos pés. Como demonstra a imagem abaixo.



7. Teste resistência muscular localizada para abdômen e flexores de quadril (Pollock, 1993)

Este teste avalia a resistência dos músculos do abdômen e flexores de quadril, executando o chamado “Flexões Abdominais com Apoio”.

Instruções para fazer o teste:

Material – Colchonete ou tapete, cronômetro

Posição inicial - Deitar-se em decúbito dorsal (de costas) no colchonete, joelhos flexionados, pés fixados no chão e mãos na nuca.

Execução - Fazer a flexão abdominal, elevando os ombros do chão em direção aos joelhos, até retirar as escápulas do chão. Voltar à posição inicial até que as escápulas toquem o solo. Contar quantas vezes consegue executar este movimento em 1 minuto. Caso não consiga executar ininterruptamente, pode descansar entre as repetições. Anotar o resultado na tabela abaixo.

Dica – Fixar o queixo e o olhar para cima e à frente, a fim de não forçar o pescoço ao subir o tronco. Respirar durante o exercício inspirando na descida e expirando na subida.



Agora, avalie o seu resultado, conforme as tabelas abaixo:

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed 
Curitiba

PROGRAMA

vivaleve

Um jeito leve
de perder peso
sem perder a saúde.
Participe.

Normas para classificação da Resistência Muscular Localizada Masculina

Idade	Excelente	Acima da Média	Média	Abaixo da Média	Fraco
15 – 19	+ 48	42 a 47	38 a 41	33 a 37	- 32
20 – 29	+ 43	37 a 42	33 a 36	29 a 32	- 28
30 – 39	+ 36	31 a 35	27 a 30	22 a 26	- 21
40 – 49	+ 31	26 a 30	22 a 25	17 a 21	- 16
50 – 59	+ 26	22 a 25	18 a 21	13 a 17	- 12
60 – 69	+ 23	17 a 22	12 a 16	07 a 11	- 06

Fontes: Pollock e Wilmore (1993)

Normas para classificação da Resistência Muscular Localizada Feminina

Idade	Excelente	Acima da Média	Média	Abaixo da Média	Fraco
15 – 19	+ 42	36 a 41	32 a 35	27 a 31	- 26
20 – 29	+ 36	31 a 35	25 a 30	21 a 24	- 20
30 – 39	+ 29	24 a 28	20 a 23	15 a 19	- 14
40 – 49	+ 25	20 a 24	15 a 19	07 a 14	- 06
50 – 59	+ 19	12 a 18	05 a 11	03 a 04	- 02
60 – 69	+ 16	12 a 15	04 a 11	02 a 03	- 01

Fontes: Pollock e Wilmore (1993)

ESCALAS

1) Escala de cor de urina

Esta escala é um dos indicativos do nível de hidratação do organismo. Apesar da cor da urina sofrer influência de outros fatores como medicamento, presença de infecção, entre outros, esta escala pode ser utilizada para medir o seu nível de hidratação.



FIQUE ATENTO AOS SINTOMAS DA DESIDRATAÇÃO

Cansaço, tontura,
dor de cabeça

Fome, pele seca,
opaca

Mau humor, prisão
de ventre

Dor nas
articulações,
inchaço

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



PROGRAMA

vivaleve

Um jeito leve
de perder peso
sem perder a saúde.
Participe.

2) Escala de Bristol

A escala de Bristol é uma escala destinada a classificar a forma das fezes humanas em sete categorias. Tem o objetivo de verificar a saúde intestinal por meio da análise da forma e da textura das fezes.

TIPO 1 Caroços duros separados, como nozes.	
TIPO 2 Na forma de salsicha mas com caroços.	
TIPO 3 Na forma de salsicha ou cobra mas com rachas na superfície.	
TIPO 4 Como uma salsicha ou cobra, regular e macio.	
TIPO 5 Caroços macios com cantos bem demarcados.	
TIPO 6 Caroços macios com cantos rasgados.	
TIPO 7 Totalmente líquido.	

Tipos 1 e 2 indicam constipação e trânsito intestinal lento. Tipos 3 e 4 são consideradas adequadas. Tipos 5, 6 e 7 estão associados com tendência de aumento de diarreia ou trânsito intestinal muito rápido.



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

