

# ABORDAGEM NUTRICIONAL E PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIOS

## CURSO DE IMERSÃO

Nutricionista e Profissional de Educação Física: Dra Daniela Navarro D'Almeida Bernardo  
Especialista em Nutrição Esportiva e Suplementação – UGF-SP  
Doutora em Ciências da Saúde – Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo



**UniSALESIANO**  
Araçatuba - SP

# PRÁTICA DE COMPOSIÇÃO CORPORAL

- **VOCÊS PASSARÃO POR 3 ESTAÇÕES:**

- **AVALIAÇÃO I : PESO, ESTATURA, CIRCUNFERÊNCIAS E DOBRAS CUTÂNEAS**
- **AVALIAÇÃO III : BIOIMPEDÂNCIA ELÉTRICA**
- **AVALIAÇÃO III: ULTRASSOM**

- **AVALIAÇÃO I :**

- ESSA PRÁTICA SERÁ EM GRUPO;
- LEIA COM ATENÇÃO ESTE MATERIAL;
- PESE SEU COLEGA NA BALANÇA ANTROPOMÉTRICA E VERIFIQUE SUA ESTATURA;
- LOCALIZE TODOS OS PONTOS ANATÔMICOS DAS DOBRAS CUTÂNEAS E CIRCUNFERÊNCIAS E MARQUE COM UMA CANETA A POSIÇÃO CORRETA;
- FAÇA AS MEDIDAS DAS CIRCUNFERÊNCIAS E DOBRAS CUTÂNEAS E ANOTE.

- **AVALIAÇÕES I E II :**

- A PROFESSORA EXPLICARÁ POR GRUPO.

## PRÁTICA DE COMPOSIÇÃO CORPORAL

# VAMOS COMEÇAR ?



# PRÁTICA DE COMPOSIÇÃO CORPORAL

A haste fixa vertical deve estar em encontro com a haste móvel horizontal, assim a balança estará zerada



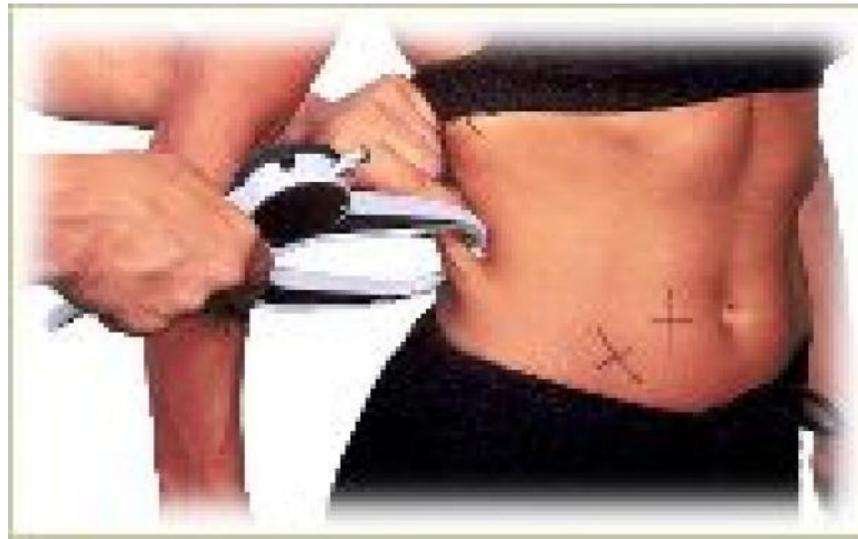
Casas decimais

Dezena

Ajuste para deixar a balança zerada

# PRÁTICA: COMPOSIÇÃO CORPORAL

- Compartimentos corporais para avaliação:
- **DCSI (supra- ilíaca):**
- O avaliado afasta levemente o braço direito para trás, É obtida na metade da distância entre o último arco costal e a crista ilíaca, sobre a linha axilar média.



## PRÁTICA: COMPOSIÇÃO CORPORAL

- **DCAb (Abdominal)**
- É a medida aproximadamente a dois centímetros à direita da cicatriz umbilical.
- Lohman (1988) realiza medida transversalmente.



## PRÁTICA: COMPOSIÇÃO CORPORAL

- **DCSE (subescapular)**
- É a medida seguindo os arcos costais, sendo localizada a dois centímetros abaixo do ângulo inferior da escápula.



# PRÁTICA: COMPOSIÇÃO CORPORAL

- **DCCoxA**
- Perna direita é deslocada para a frente, e o peso corporal é sustentado quase totalmente sobre a perna esquerda.
- É a medida a um terço da distância entre o ligamento inguinal e a borda superior da patela (Guedes, 1985), e a metade dessa distância segundo (Pollock e Wilmore, 1993).



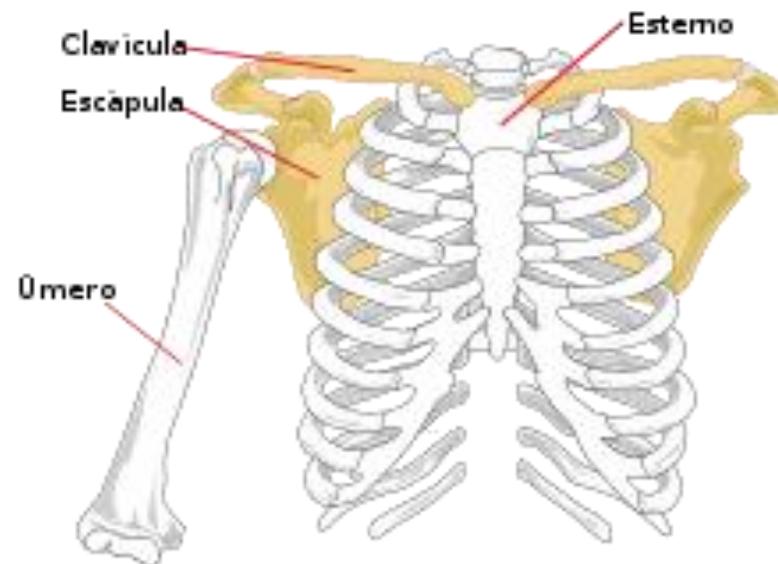
## PRÁTICA: COMPOSIÇÃO CORPORAL

- **DCtorácica:**
- É medida na metade da distância entre a linha axilar anterior e o mamilo, para homens, e um terço da linha axilar anterior, para mulheres.



# PRÁTICA: COMPOSIÇÃO CORPORAL

- **DC axilar média:**
- É localizada no ponto de intersecção entre a linha axilar média e uma linha imaginária transversal na altura do apêndice xifoide.
- Braço do avaliado deve ser deslocado para trás.



Vista frontal



## PRÁTICA: COMPOSIÇÃO CORPORAL

- **DCB (bíceps):**
- É a medida na face anterior no braço, no ponto de maior circunferência aparente do ventre muscular do bíceps.



## PRÁTICA: COMPOSIÇÃO CORPORAL

- **DC panturrilha:**
- Avaliado deve estar sentado, com a articulação do joelho em flexão e  $90^\circ$ , pé sem apoio. A dobra é pinçada no ponto de maior perímetro da perna, na borda medial da tíbia.



## PRÁTICA: COMPOSIÇÃO CORPORAL

- **DC Tricipital:**
- É medida na metade da distância entre o acrômio ao olécrano.



# PRÁTICA: COMPOSIÇÃO CORPORAL

- ✓ Circunferências:
- ✓ **C .BRAÇO**
- ✓ Com o braço relaxado é medida na metade da distância entre o acrômio ao olécrano.



# PRÁTICA: COMPOSIÇÃO CORPORAL

## ✓ C. CINTURA

✓ OMS: Ponto médio entre último arco costal e a crista ilíaca.



# PRÁTICA: COMPOSIÇÃO CORPORAL

## ✓ C.ABDOME

- ✓ É medida sobre a cicatriz umbilical.



# PRÁTICA: COMPOSIÇÃO CORPORAL

## ✓ C. QUADRIL

- ✓ É medida no ponto de maior protuberância do quadril;
- ✓ Realizar a medida de lado;
- ✓ Paciente deve estar com os pés juntos.



# PRÁTICA: COMPOSIÇÃO CORPORAL

## ✓ C. COXA

✓  $\frac{1}{2}$  da distância entre o ligamento inguinal e a borda superior da patela.

(Jackson & Pollack (1985))



# PRÁTICA: COMPOSIÇÃO CORPORAL

## ✓ C. PANTURRILHA

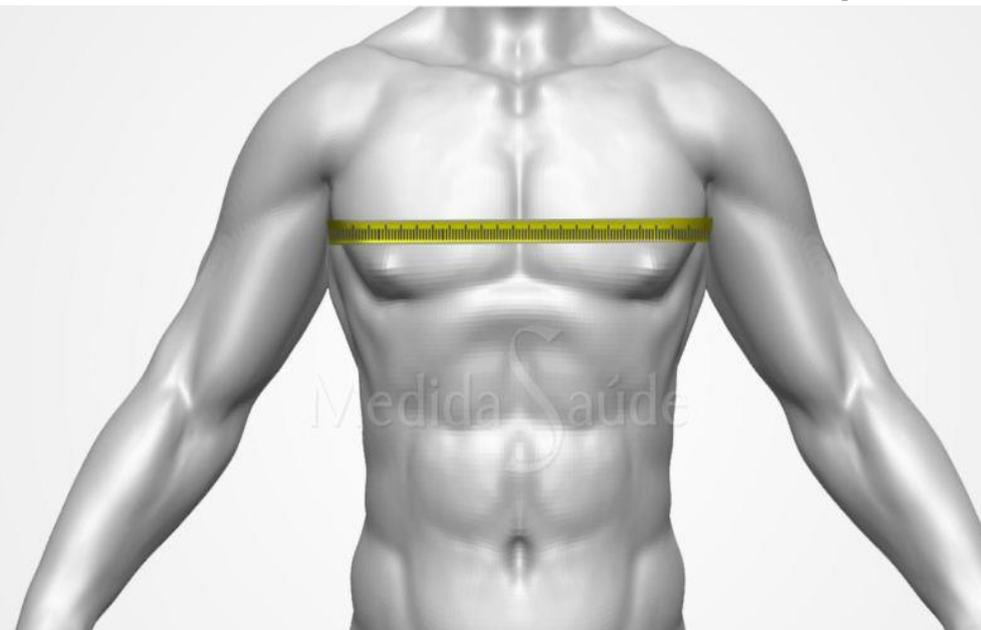
- ✓ É medida na maior protuberância da musculatura da panturrilha.



# PRÁTICA: COMPOSIÇÃO CORPORAL

## ✓ C. PEITORAL

- ✓ Solicitar ao avaliado abduzir os braços levemente para permitir a passagem da fita. Após o posicionamento da fita, os braços devem se abaixados, em posição natural aos lados do tronco. A fita, na parte posterior, deverá estar na altura das escápulas.



---

# OBRIGADA !!

“Só quem tem coragem de  
enfrentar montanhas, vê o pôr  
do sol de cima”.