

AVALIAÇÃO ANTROPOMÉTRICA CORPORAL

Autoras: Profa. Dra. Daniela Fagioli-Masson, Dra. Maria de Fátima Costa Pires e Profa. Vanessa Lopes Cruz

- O que é Composição Corporal?

As medidas antropométricas são de grande importância para a avaliação do estado nutricional. A avaliação da composição corporal permite identificarmos riscos à saúde (DCNT) e assim podermos atuar não só como parte de algum tratamento, mas principalmente de maneira preventiva. Em relação à composição corporal é possível mensurar 2 principais compartimentos da massa corporal total: Tecido Adiposo (componente de gordura) e Massa Magra (músculo, osso e água).

Métodos de Avaliação da Avaliação Corporal

- Peso e Estatura;
- Circunferências (cintura, quadril, punho e braço);
- Dobras Cutâneas (tricipital, bicipital, supra-ilíaca, subescapular, abdominal).

Durante o *workshop* será entregue apostila impressa e explicação da tomada de medidas antropométricas, por meio da apresentação em slides e realizado o treinamento com todos os participantes para que possam ter o contato com o equipamento e colocar em prática o que acabou de ser explicado, possibilitando retirar as dúvidas que possam ocorrer.