



PROTOSCOLOS *para* ANTROPOMETRIA



PROTÓCOLO PARA COLETA DE MASSA CORPORAL

- PREPARAR A BALANÇA (CALIBRAR E VERIFICAR CONDIÇÕES); PARA ESTE MOMENTO UTILIZOU-SE UMA BALANÇA MECÂNICA COM ESTADIÔMETRO, MARCA FILIZOLA (BRASIL) COM PRECISÃO DE ESCALA DE 100G;
- SOLICITAR AO AVALIADO QUE SUBA NA BALANÇA DISTRIBUINDO O PESO CORPORAL ENTRE OS DOIS PÉS POIADOS;
- INSTRUIR O AVALIADO A MANTER POSTURA ERETA E OLHAR FIXO NA LINHA DO HORIZONTE (OLHAR DE FRANKFURT);
- REGISTRAR A MEDIDA E SOLICITAR QUE O AVALIADO DESÇA DO INSTRUMENTO.

PROTOCOLO PARA COLETA DE ESTATURA

- A ESTATURA É A DISTÂNCIA ENTRE AS PLANTAS DOS PÉS E O VÉRTEX; PARA A REALIZAÇÃO DO TESTE, UTILIZOU-SE TAMBÉM UMA BALANÇA MECÂNICA COM ESTADIÔMETRO, MARCA FILIZOLA (BRASIL) COM PRECISÃO DE ESCALA DE 100G;
- O AVALIADO DEVE POSICIONAR-SE EM PÉ, COM OS MEMBROS SUPERIORES PARALELOS AOS PÉS, BRAÇOS RELAXADOS E PALMAS DAS MÃOS VOLTADAS AO CORPO;
- POSICIONAR A CABEÇA DO AVALIADO NA LINHA DO HORIZONTE (OLHAR DE FRANKFURT);
- DESLIZAR O CURSOR DE MANEIRA DELICADA ATÉ ALCANÇAR A ALTURA DA CABEÇA DO EXAMINADO;
- REALIZAR PRESSÃO SUFICIENTE PARA COMPRIMIR O CABELO, SE NECESSÁRIO;
- REALIZAR A LEITURA E TOMAR NOTA DA MEDIDA QUE PODE SER EM METROS OU CENTÍMETROS.

PROTOCOLO PARA COLETA DE ENVERGADURA

- A ENVERGADURA É A PROJEÇÃO MÁXIMA ENTRE OS DEDOS MÉDIOS DENTRO DA AMPLITUDE CORPORAL, CONSIDERANDO A DISTÂNCIA ENTRE AS FALANGES DISTAIS. PARA ESSA MENSURAÇÃO UTILIZOU-SE FITA ANTROPOMÉTRICA COM ESCALA EM CENTÍMETROS;
- O INDIVÍDUO A SER AVALIADO DEVE ESTAR DE PÉ, EM POSIÇÃO VENTRAL À MEDIDA, COM BRAÇOS MANTENDO UM ÂNGULO DE 90° EM RELAÇÃO AO TRONCO E ENCOSTADO NA SUPERFÍCIE DE AFERIÇÃO;
- REALIZA-SE A MARCAÇÃO DA DISTÂNCIA ENTRE OS DEDOS MÉDIOS.

PROTOCOLO PARA COLETA DE ALTURA TRONCO-CEFÁLICA

- A MEDIDA CONSIDERA DOIS PONTOS ANATÔMICOS: O PLANO DE APOIO DA BACIA (ESPINHAS ISQUIÁTICAS) E O VÉRTEX;
- O AVALIADO DEVE SENTAR-SE EM UM BANCO, SENDO ESSE BANCO, GERALMENTE DE ALTURA DE 50 CM, COM ESCALA DE AFERIÇÃO POSICIONADA EM UMA SUPERFÍCIE PLANA, ONDE O AVALIADO DEVE ENCOSTAR AS COSTAS E A PARTE POSTERIOR DA CABEÇA;
- DEVE-SE POSICIONAR A CABEÇA DO AVALIADO NA LINHA DO HORIZONTE (OLHAR DE FRANKFURT), COM UM ÂNGULO DE 90° DOS QUADRIS;
- POSICIONAR O CURSOR SOBRE A CABEÇA DO AVALIADO, COM O MÍNIMO DE PRESSÃO NO CABELO E REALIZAR O REGISTRO DA MEDIDA.