

Avaliação antropométrica

É obrigatório fazer avaliação de perímetros e peso 1 vez por semana.

As avaliações devem ser usadas sempre com o mesmo material (balança, fita métrica), com o mesmo avaliador e no mesmo período do dia.

O período do dia ideal para fazer uma avaliação é ao acordar, em jejum, depois de urinar e sem roupa.

A avaliação é obrigatória semanalmente. Recolher e registar esses dados na tabela própria para o efeito.

Está proibido de subir para a balança diariamente. A má interpretação de resultados provoca desmotivação e stress, o que pode resultar em descontrolo da fome.

A medição dos perímetros deve ser recolhida por alguém que não o próprio.

O indivíduo em avaliação deve estar em pé, com o tronco na vertical, imóvel, abdómen relaxado, braços pendentes ao longo do corpo, com as palmas das mãos voltadas para dentro, cabeça ereta, e pés unidos;

PROGRAMA DE PERDA DE PESO

Perímetro do braço

A medição é feita no braço predominante (destro vai medir no braço direito, um canhoto vai medir no braço esquerdo).

Os braços relaxados e pendente ao longo do corpo e mãos voltadas para dentro.

A medição é feita na parte mais larga entre o cotovelo e o ombro.

NUTRICIÃO

Perímetro do peito

Colocar a fita métrica na parte mais larga do peito em plano paralelo ao pavimento.

A leitura é sempre no final do ciclo respiratório, isto é, no momento final de uma expiração normal e sem que a fita métrica exerça qualquer compressão sobre a pele mas fique a ela ajustada.

Perímetro da cintura

Colocar a fita métrica dois dedos acima do umbigo, em plano paralelo ao pavimento. Esta zona corresponde à cintura natural que desenhamos.

A leitura é sempre no final do ciclo respiratório, isto é, no momento final de uma expiração normal e sem que a fita métrica exerça qualquer compressão sobre a pele mas fique a ela ajustada.

Perímetro da barriga

Colocar a fita métrica dois dedos abaixo do umbigo, em plano paralelo ao pavimento.

A leitura é sempre no final do ciclo respiratório, isto é, no momento final de uma expiração normal e sem que a fita métrica exerça qualquer compressão sobre a pele mas fique a ela ajustada.

Perímetro do glúteo/anca (esta ponto só se avalia no género feminino)

Colocar a fita métrica na parte mais larga do glúteo, em plano paralelo ao pavimento.

A fita métrica não pode exercer qualquer compressão sobre a pele mas fica a ela ajustada.

Perímetro da perna

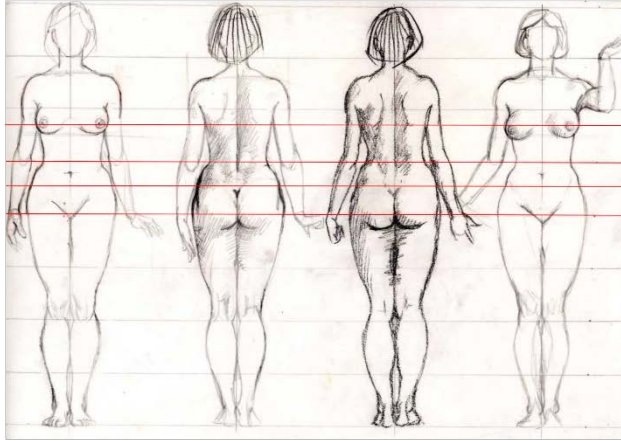
Colocar a fita métrica na parte mais larga da coxa, entre a virilha e o joelho, em plano paralelo ao pavimento.

A fita métrica não pode exercer qualquer compressão sobre a pele mas fica a ela ajustada.

É obrigatório tirar uma fotografia (ou várias: de frente/lado/trás) antes de iniciar o programa e repetir mensalmente. Para comparação visual.

Opcional: Pode enviar essas fotos para a FM world Portugal com a respetiva autorização de publicação assinada para efeitos de publicação nas redes sociais. A seleção dos casos a publicar será feita pelos responsáveis do programa FIT6.

É obrigatório fazer um diário alimentar. Esta medida é de extrema importância. É a melhor estratégia para auto-controlo. Quando escrevemos tudo o que comemos ao longo do dia ficamos com uma noção mais real do que estamos a fazer e temos mais responsabilidade e compromisso para com o cumprimento da dieta.

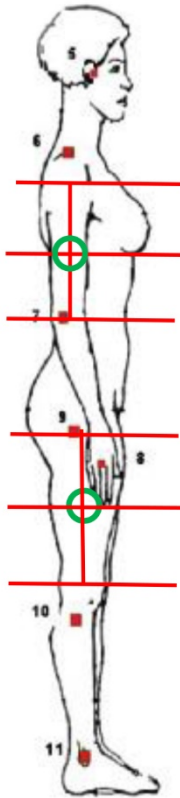


Perímetro do peito

Perímetro da cintura

Perímetro da barriga

Perímetro da anca



Perímetro do braço

Perímetro da coxa