

Programa de Avaliação da Composição Corporal



Tutorial de Utilização

Prof. Esp. Gustavo dos Santos Ribeiro
Prof. Msc. André Luiz Lopes

Sumário

1º Passo – Instalando o Programa.....	03
2º Passo – Abrindo o Programa.....	06
3º Passo – Iniciando a Avaliação.....	08
4º Passo – Coleta das Dobras Cutâneas.....	09
5º Passo – Coleta dos Perímetros e Diâmetro Ósseos.....	12
6º Passo – Escolhendo o Protocolo a ser Utilizado.....	13
7º Passo – Analisando os Resultados.....	14
8º Passo – Planilha de Dados Técnicos.....	16
9º Passo – Laudo Final.....	18
10º Passo – Formulário para Coleta de Dados.....	21
11º Passo – Salvando a Avaliação.....	22
12º Passo – Boas Avaliações!.....	23

1º Passo – Instalando o Programa

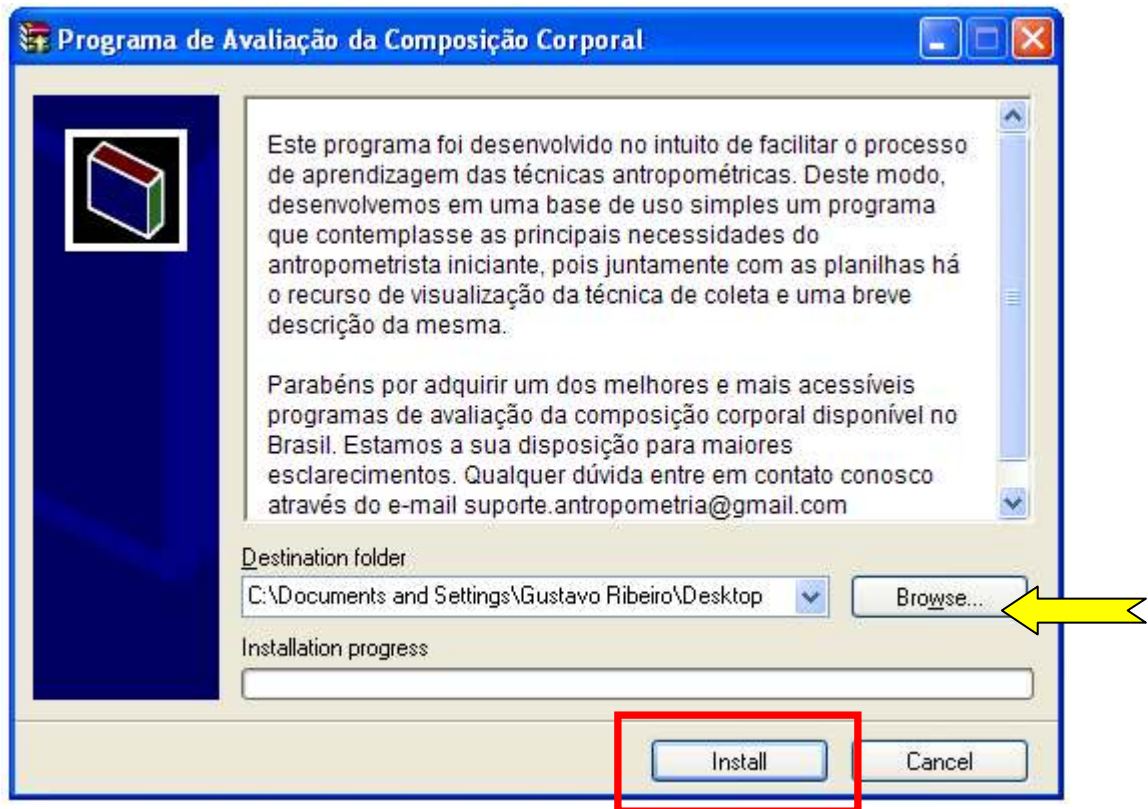
Após efetuar a compra do software, você receberá por e-mail o instalador do Programa de Avaliação da Composição Corporal (Figura 1).

FIGURA 1 – Instalador do Programa



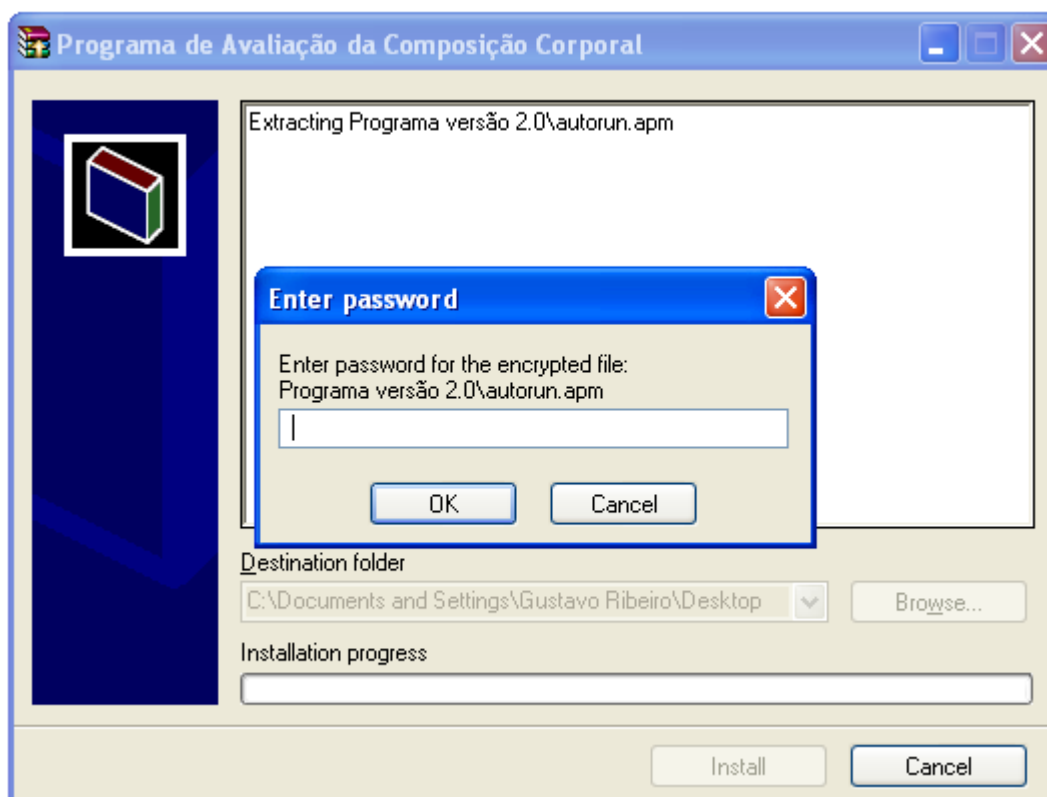
Ao abrir o arquivo, selecione o botão “Browse” (seta amarela) para escolher o local onde você deseja instalar o software. Em seguida, clique em “Install” para prosseguir com a instalação (Figura 2).

FIGURA 2 – Programa de Instalação



Neste momento será solicitada uma senha para continuar o processo de instalação do programa (Figura 3). Para a sua comodidade, a chave de segurança será enviada juntamente com o seu arquivo por e-mail, permanecendo arquivada em nosso sistema. Salientados que é imprescindível que você a digite para continuar com a instalação do software. Esta senha é única e intransferível para a instalação do seu programa.

FIGURA 3 – Chave de Segurança



Ao final deste processo, será criada uma pasta em seu computador (Figura 4) contendo todos os arquivos necessários para o funcionamento adequado do seu programa (Figura 5). Para que não haja complicações durante a execução do mesmo, recomendamos que você crie um atalho do arquivo Programa de Avaliação da Composição Corporal (grifado em vermelho) em seu desktop (Figura 5). Sempre que você for realizar uma nova avaliação, abra o programa por este atalho. Este procedimento irá evitar que aconteça algum erro durante a execução do mesmo.

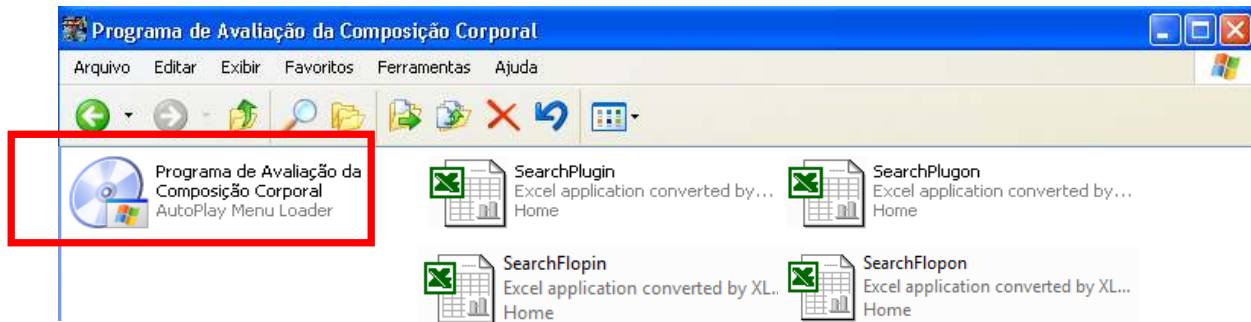
FIGURA 4 – Pasta do Contendo os Arquivos do Programa



Composição Corporal 2.1

Após a realização destes passos o Programa de Avaliação da Composição Corporal estará instalado em seu computador e pronto para ser utilizado.

FIGURA 5 – Arquivos Contidos no Programa



2º Passo – Abrindo o Programa

Ao clicar no ícone Programa de Avaliação da Composição Corporal.exe contido na pasta que você criou em seu computador, automaticamente abrirá a tela inicial do software (Figura 6). Nela, você poderá optar por duas versões, uma destinada aos avaliadores experientes (**seta azul**), sem o sistema de preenchimento obrigatório, e outra para os avaliadores iniciantes (**seta vermelha**), a qual mantém o preenchimento obrigatório visto nas outras versões. Caso haja interesse, você poderá ler algumas informações sobre o programa (**seta verde**) ou conhecer um pouco mais sobre os autores que criaram este software (**seta laranja**). Para sair do programa sem que haja problemas com a leitura do dispositivo, basta clicar na tecla “Sair”.

FIGURA 6 – Programa Avaliação da Composição Corporal



Ao optar pela Versão Experience ou Student, será aberta uma nova tela para você escolher a melhor resolução de tela que se adéque ao seu computador (Figura 7). Deste modo, você poderá optar por abrir o Programa de Avaliação da Composição Corporal na resolução para notebook (1280 x 800 pixels) ou para desktop (1024 x 768 pixels). As duas versões possuem a mesma funcionalidade, a única diferença é o modo em que se apresentam na tela do seu computador. Para selecionar a opção que você deseja abrir, basta clicar no referente botão (**seta amarela**). Para voltar a tela inicial clique na tecla “**Menu Inicial**”.

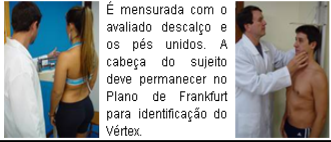
FIGURA 7 – Escolha da Melhor Resolução de Tela



3º Passo – Iniciando a Avaliação

Após a escolha da resolução, será aberta a planilha para coleta de dados, a primeira a ser preenchida é a *Anamnese* (Figura 8). Nela, você deverá inserir os dados básicos do sujeito, conduzindo uma entrevista básica para conhecê-lo, identificando metas, possíveis restrições e outras informações pertinentes.

FIGURA 8 – Planilha Anamnese

Informações do Aluno			
Desenvolvido por Prof. André Lopes & Prof. Gustavo Ribeiro			
Nome do Aluno*	Data de Nascimento*	Data da Avaliação*	Sexo - (1) Masculino ou (2) Feminino
			FALSO
Objetivo	Massa Corporal*	Estatura*	E-mail
	kg	cm	
Descrição das Medidas		PARQ-VC	
Massa Corporal (kg) É mensurada com o avallado descalço, com o mínimo de roupa possível. Deve-se ter o cuidado de calibrar a balança antes que o sujeito suba nela.	Estatura (cm) É mensurada com o avallado descalço e os pés unidos. A cabeça do sujeito deve permanecer no Plano de Frankfurt para identificação do Vértex.	Selecione a opção desejada com apenas um click no quadrado referente. Caso queira adicionar alguma informação, utilize o quadro de <u>Observações Gerais</u> disposto ao lado.	
		1- Seu médico já mencionou alguma vez que você não pode realizar algum tipo de atividade física? <input type="checkbox"/> Sim, ele já mencionou algo. <input type="checkbox"/> Não, ele nunca mencionou nada.	
		2- Você sente dores no peito e/ou dificuldade para respirar quando realiza algum esforço? <input type="checkbox"/> Sim, frequentemente sinto algo. <input type="checkbox"/> Não, não sinto nada.	
		3- Você já realizou alguma cirurgia? Ela ainda apresenta algum tipo de dor ou limitação articular? <input type="checkbox"/> Sim, já realizei alguma cirurgia. <input type="checkbox"/> Nunca fui submetido.	
		4- Você faz uso de algum medicamento? <input type="checkbox"/> Sim, estou fazendo uso. <input type="checkbox"/> Não, não estou utilizando nada no momento.	
		5- Você tem alguma reação alérgica como asma, bronquite ou à algum produto específico? <input type="checkbox"/> Sim, frequentemente eu tenho crises. <input type="checkbox"/> Não, nunca apresentei nada.	
		6- Você já sofreu alguma lesão osteo-muscular como fratura, torção, luxação ou rompimento? <input type="checkbox"/> Sim, já me lesionei. <input type="checkbox"/> Não, nunca me lesionei.	
		7- Nos últimos meses você sentiu dores pelo corpo? <input type="checkbox"/> Sim, frequentemente. <input type="checkbox"/> Não, não sinto nada.	
Observações Gerais			

O programa já trás consigo um PARQ-VC pronto para ser utilizado (Figura 8), para selecionar a resposta desejada basta clicar no link correspondente. Aconselhamos que o avaliador instrumentalize-se sobre o questionário PARQ-VC antes de aplicá-lo (http://www.saude.rio.rj.gov.br/media/artigo_sbmesporte.pdf).

Como pode ser observado na imagem acima (Figura 8), as medidas de massa corporal e estatura já devem ser inseridas antes de prosseguir a avaliação. Não esqueça de preencher o campo do sexo do sujeito, pois ele está ligado à tabela de classificação do percentual de gordura do laudo alternativo.

4º Passo – Coleta das Dobras Cutâneas

Conforme pode ser observado na imagem abaixo (Figura 9), o programa disponibiliza a utilização de nove dobras cutâneas, as quais devem ser todas preenchidas. Recomendamos que este preenchimento seja realizado segundo as recomendações da ISAK (International Society for the Advancement of Kinanthropometry), sendo assim, os dados devem ser inseridos em forma de rodízio, de acordo com a seguinte seqüência: dobra tricipital, subescapular, bicipital, axilar média, ilíaca, supraespinal, abdominal, coxa e panturrilha.

FIGURA 9 – Planilha para Coleta das Dobras Cutâneas

Protocolo de Dobras Cutâneas														
Dobra Tricipital (mm) *			Dobra Subscapular (mm) *			Dobra Bicipital (mm) *								
1ª medida	2ª medida	3ª medida	Mediana	% Erro	1ª medida	2ª medida	3ª medida	Mediana	% Erro	1ª medida	2ª medida	3ª medida	Mediana	% Erro
			#NÚMI	0,00				#NÚMI	0,00				#NÚMI	0,00
Descrição														
Medir o ponto meso-umeral na face posterior do braço. Ele fica na distância média entre o acrômio e a fossa ulnar do úmero. A prega é destacada na vertical.					Imediatamente abaixo do ângulo inferior da escápula, marca-se 2 cm para baixo na diagonal. O pinçamento da prega é realizado em um ângulo de 45° (diagonal).					Medir o ponto meso-umeral na face anterior do braço. Utiliza-se a mesma medida do tríceps, porém na parte anterior do braço e com o pinçamento vertical.				
Dobra Axilar (mm) *			Dobra Ilíaca (mm) *			Dobra Supraespinal (mm) *								
1ª medida	2ª medida	3ª medida	Mediana	% Erro	1ª medida	2ª medida	3ª medida	Mediana	% Erro	1ª medida	2ª medida	3ª medida	Mediana	% Erro
			#NÚMI	0,00				#NÚMI	0,00				#NÚMI	0,00
Descrição														
Utiliza-se como referência a altura do processo xifóide e a linha média da axila. A medida é feita verticalmente no ponto em que há o encontro destas linhas.					Ponto localizado de 3 a 5 cm acima do bordo ilíaco latero-superior. Para se tomar a medida utiliza-se o mesmo sentido do ilíaco (pinçamento diagonal).					Na mesma linha que a espinha ilíaca e a crista ilíaca. O ponto de cruzamento entre as duas é o local a ser utilizado para a tomada da prega, em um ângulo de 45°.				
Dobra Abdominal (mm) *			Dobra da Coxa (mm) *			Dobra da Panturrilha (mm) *								
1ª medida	2ª medida	3ª medida	Mediana	% Erro	1ª medida	2ª medida	3ª medida	Mediana	% Erro	1ª medida	2ª medida	3ª medida	Mediana	% Erro
			#NÚMI	0,00				#NÚMI	0,00				#NÚMI	0,00
Descrição														
Medida 5 cm a direita da cicatriz umbilical. A tomada da dobra é feita sempre na vertical. Deve-se cuidar para medir sempre ao final da fase expiratória.					Marcar o ponto médio entre a linha inguinal e a borda superior da patela. A medida é realizada verticalmente na face anterior da coxa com o avaliado sentado.					A dobra é pinçada no ponto de maior perímetro da perna, com o polegar da mão esquerda apoiado na borda medial da tibia. A perna deve estar a 90° e com apoio.				

Outro ponto merece destaque (Figura 9), é a existência de três campos de preenchimento para cada medida (1ª medida, 2ª medida e 3ª medida). Isto ocorre pela recomendação da ISAK em fazer no mínimo 2 medidas em cada local, quando houver uma diferença maior de 10% entre as medidas deve se fazer a 3ª tomada. Portanto, o “rodízio” citado anteriormente deverá ser realizado três vezes

e a mediana de cada medida (**seta azul**) será empregue nos cálculos da composição corporal.

Para a mensuração ser a mais fidedigna possível, recomenda-se que você faça todas as marcações necessárias com seu lápis dermatográfico, facilitando a identificação dos locais a serem medidos. O campo % Erro (**seta vermelha**) está intimamente ligado com esta fidedignidade e será explicado mais adiante.

Um fato importante de ser elucidado é que dependendo da versão que você escolheu (Experience ou Student) a função de preenchimento obrigatório estará ativada. Como pode ser visualizado na maioria das imagens, existem alguns campos que estão em amarelo, isto se dá por seu caráter de preenchimento obrigatório. Neste caso, não é permitida a seleção de outro campo, antes que o dado deste campo seja inserido.

Note, que o cursor automaticamente irá de campo em campo, respeitando a seqüência preconizada para uma avaliação física satisfatória. Após o preenchimento de todos os campos obrigatórios é permitido ao usuário modificar algo que tenha sido digitado erroneamente ou preencher os demais campos de caráter não obrigatório. **A função de preenchimento obrigatório só está ativa na Versão Student.**

5º Passo – Coleta dos Perímetros e Diâmetro Ósseos

A planilha de *Perímetros e Diâmetros* (Figura 10) possui a mesma metodologia da planilha de *Dobras Cutâneas*, a única exceção são os campos de preenchimento em laranja (**setas laranja**), que são mensurados do lado não padronizado. Eles não estão ligados a nenhum cálculo, somente são coletados a caráter de comparação, e por isso, estão inseridos no laudo final.

FIGURA 10 – Planilha para Coleta dos Perímetros e Diâmetros

Protocolo de Perímetros e Diâmetros Ósseos														
Perímetro do Braço - Relaxado (cm) * 1ª medida 2ª medida 3ª medida Mediana % Erro #NÚM! 0,00 Descrição Aplica-se a fita no mesmo ponto meso-braquial utilizado para as medidas das dobras tricipital e bicipital, com o braço relaxado. Perímetro do Braço Esquerdo* cm					Perímetro do Braço - Flexionado e Tenso (cm) * 1ª medida 2ª medida 3ª medida Mediana % Erro #NÚM! 0,00 Descrição Aplica-se a fita no ponto de maior volume alcançado pelo indivíduo quando realiza uma contração máxima, sem a ajuda da outra mão.					Perímetro do Tórax (cm) * 1ª medida 2ª medida 3ª medida Mediana % Erro #NÚM! 0,00 Descrição Na altura da 4 costela em contato com o processo xifóide, a fita deve estar na horizontal em sua totalidade. A leitura da medida é feita após a expiração normal.				
Perímetro da Cintura (cm) * 1ª medida 2ª medida 3ª medida Mediana % Erro #NÚM! 0,00 Descrição Aplica-se a fita horizontalmente no ponto de menor perímetro da cintura. A leitura da medida é feita quando o sujeito termina a fase expiratória.					Perímetro do Quadril (cm) * 1ª medida 2ª medida 3ª medida Mediana % Erro #NÚM! 0,00 Descrição Ao nível do trocanter femoral, aplicar a fita horizontalmente na região de maior perímetro do glúteo, mantendo o avaliado com os pés unidos.					Perímetro da Coxa (cm) * 1ª medida 2ª medida 3ª medida Mediana % Erro #NÚM! 0,00 Descrição No mesmo local de medida da dobra cutânea, sendo que o indivíduo fica em pé com o peso distribuído em ambas as pernas. Perímetro da Coxa Esquerda* cm				
Perímetro da Panturrilha (cm) * 1ª medida 2ª medida 3ª medida Mediana % Erro #NÚM! 0,00 Descrição Com o avaliado em pé e as pernas levemente afastadas, aplica-se a fita no ponto de maior volume da panturrilha. Perímetro Panturrilha Esquerda* cm					Diâmetro do Úmero (cm) * 1ª medida 2ª medida 3ª medida Mediana % Erro #NÚM! 0,00 Descrição Com a palma da mão voltada para o rosto do sujeito com o cotovelo na altura do ombro, o paquímetro entra em um ângulo de 45° e toca os epicôndilos lateral e medial.					Diâmetro do Fêmur (cm) * 1ª medida 2ª medida 3ª medida Mediana % Erro #NÚM! 0,00 Descrição O paquímetro é aplicado nos epicôndilos femurais a 45°, com entrada superior. O sujeito deve estar sentado com a perna fletida a 90° com pé apoiado.				

◀ ▶ ▶ ▶ \ Anamnese \ Dobras Cutâneas \ **Perímetros e Diâmetros** / Protocolos Masculinos / Protocolos Femininos / Resultados / Dados Técnicos / Laudo (Impressão)

Recomendamos que você insira todos os dados referente aos perímetros, respeitando o sistema de rodízio, para em seguida realizar a medida dos diâmetros ósseos (**quadros com o fundo em azul**).

Salientamos que todas as medidas realizadas até o momento são feitas sempre no lado direito do avaliado, tanto para dobras cutâneas como para perímetros e diâmetros ósseos.

6º Passo – Escolhendo o Protocolo a ser Utilizado

As próximas planilhas do software (Figuras 11 e 12) são referentes às informações sobre os protocolos de composição corporal disponíveis neste programa. Nelas, você poderá consultar qual foi à população estudada para criação da equação preditiva, qual o índice de correlação que ele obteve frente ao padrão ouro, quais são os dados necessário para a sua aplicação, enfim, este é o local onde você poderá tirar suas dúvidas em relação ao protocolo que irá utilizar em sua análise, tanto para homens (Figura 11) como mulheres (Figura 12).

FIGURA 11 – Planilha dos Protocolos Masculinos

Composição Corporal - Protocolos Masculinos		
<p>Durnin & Womersley (1974)</p> <p>Equação desenvolvida para avaliar adultos saudáveis, utilizando as dobras tripectral, subscapular, bicipital e ilíaca para calcular a densidade corporal. O % de gordura é estimado pela fórmula de Siri (1961). Esta fórmula obteve um índice de correlação de 70 a 90%.</p> <p>Densidade #NÚM! % Gordura #NÚM!</p>	<p>Forsith & Sinning (1973)</p> <p>Equação desenvolvida para avaliar atletas, utilizando as dobras tripectral, subscapular, axilar e abdominal para calcular a densidade corporal. O % de gordura é estimado pela fórmula de Brozek (1963). Esta fórmula tem um índice de correlação de 84%.</p> <p>Densidade #NÚM! % Gordura #NÚM!</p>	<p>Katch & McArdle (1973)</p> <p>Equação desenvolvida para avaliar adultos saudáveis, utilizando as dobras subscapular, abdominal e tripectral para calcular a densidade corporal. O % de gordura é estimado pela fórmula de Brozek (1963). Esta fórmula tem um índice de correlação de 86%.</p> <p>Densidade #NÚM! % Gordura #NÚM!</p>
<p>Sloan (1967)</p> <p>Equação desenvolvida para avaliar adultos saudáveis, utilizando as dobras subscapular e coxa para calcular a densidade corporal. O % de gordura é estimado pela fórmula de Brozek (1963). Esta fórmula obteve um índice de correlação de 86%.</p> <p>Densidade #NÚM! % Gordura #NÚM!</p>	<p>Thorland & cols (1984)</p> <p>Equação desenvolvida para avaliar atletas, utilizando as dobras tripectral, subscapular, axilar, ilíaca, abdominal, coxa e panturrilha para calcular a densidade corporal. O % de gordura é identificado pela fórmula de Siri (1961). O índice de correlação desta fórmula é de 82%.</p> <p>Densidade #NÚM! % Gordura #NÚM!</p>	<p>Wilmore & Behnke (1969)</p> <p>Equação desenvolvida para avaliar adultos saudáveis, utilizando as dobras abdominal e coxa para calcular a densidade corporal. O % de gordura é estimado pela fórmula de Siri (1961). Esta fórmula possui um índice de correlação de 80%.</p> <p>Densidade #NÚM! % Gordura #NÚM!</p>
<p>Withers & cols (1987)</p> <p>Equação desenvolvida para avaliar atletas, utilizando as dobras tripectral, subscapular, bicipital, ilíaca, abdominal, coxa e panturrilha para calcular a densidade corporal. O % de gordura é estimado pela fórmula de Siri (1961).</p> <p>Densidade #NÚM! % Gordura #NÚM!</p>	<p>Yuhasz (1974)</p> <p>Equação desenvolvida para avaliar adultos saudáveis, utilizando as dobras tripectral, subscapular, supraespinhal, abdominal, coxa e panturrilha para calcular a densidade corporal. O % de gordura é estimado pela fórmula de Siri (1961).</p> <p>% Gordura #NÚM!</p>	<p>Guedes (1985)</p> <p>Equação desenvolvida para avaliar adultos saudáveis do Sul do Brasil, utilizando as dobras abdominal, tripectral e ilíaca para calcular a densidade corporal. O % de gordura é estimado pela fórmula de Siri (1961).</p> <p>Densidade #NÚM! % Gordura #NÚM!</p>
<p>Petroski (1995)</p> <p>Equação desenvolvida para avaliar os homens do Sul do Brasil, utilizando as dobras tripectral, subscapular, ilíaca, panturrilha e a idade para calcular a densidade corporal. O % de gordura é estimado pela fórmula proposta por Siri (1961).</p> <p>Densidade #NÚM! % Gordura #NÚM!</p>	<p>Slaughter & cols (1988)</p> <p>Equação desenvolvida para avaliar crianças do sexo masculinos entre 8 e 17 anos, utilizando as dobras tripectral e panturrilha para estimar o % de gordura.</p> <p>% Gordura #NÚM!</p>	<p>Faulkner (1968)</p> <p>Equação desenvolvida para avaliar nadadores australianos, utilizando as dobras tripectral, subscapular, abdominal e ilíaca para estimar o % de gordura.</p> <p>% Gordura #NÚM!</p>

◀ ▶ ▶ \ Anamnese \ Dobras Cutâneas \ Perímetros e Diâmetros \ **Protocolos Masculinos** \ Protocolos Femininos \ Resultados \ Dados Técnicos \ Laudo (Impressão)

É importante ressaltar que as equações preditivas disponibilizadas no Programa de Avaliação da Composição Corporal abrangem desde crianças, até adultos sedentários, ativos e atletas. Disponibilizamos um total de doze protocolos, cabe a você escolher qual se adéqua melhor ao seu avaliado.

FIGURA 12 – Planilha dos Protocolos Femininos

Composição Corporal - Protocolos Femininos					
<p style="text-align: center; background-color: #ff0000; color: white; margin: 0;">Durnin & Womersley (1974)</p> <p style="font-size: 0.8em;">Equação desenvolvida para avaliar adultos saudáveis, utilizando as dobras tricipital, subscapular, bicipital e ilíaca para calcular a densidade corporal. O % de gordura é estimado pela fórmula de Siri (1961). Esta fórmula obteve um índice de correlação de 70 a 90%.</p> <p style="font-size: 0.8em; background-color: #ffcc00; padding: 2px;">Densidade #NÚM! % Gordura #NÚM!</p>	<p style="text-align: center; background-color: #ff0000; color: white; margin: 0;">Lewis & cols (1978)</p> <p style="font-size: 0.8em;">Equação desenvolvida para avaliar corredores de fundo, utilizando as dobras tricipital e subscapular, o perímetro do braço e a estatura para calcular a densidade corporal. O % de gordura é estimado pela fórmula de Siri (1961). O índice de correlação é de 78%.</p> <p style="font-size: 0.8em; background-color: #ffcc00; padding: 2px;">Densidade #NÚM! % Gordura #NÚM!</p>	<p style="text-align: center; background-color: #ff0000; color: white; margin: 0;">Katch & McArdle (1973)</p> <p style="font-size: 0.8em;">Equação desenvolvida para avaliar universitárias, utilizando as dobras subscapular e ilíaca, o diâmetro do úmero e o perímetro da coxa. O % de gordura é estimado pela fórmula de Brozek (1963). O índice de correlação desta fórmula é de 84%.</p> <p style="font-size: 0.8em; background-color: #ffcc00; padding: 2px;">Densidade #NÚM! % Gordura #NÚM!</p>			
<p style="text-align: center; background-color: #ff0000; color: white; margin: 0;">Sloan, Burt & Blyth (1962)</p> <p style="font-size: 0.8em;">Equação desenvolvida para avaliar adultos saudáveis, utilizando as dobras tricipital e ilíaca para calcular a densidade corporal. O % de gordura é estimado pela fórmula de Brozek (1963). Esta fórmula obteve um índice de correlação de 74%.</p> <p style="font-size: 0.8em; background-color: #ffcc00; padding: 2px;">Densidade #NÚM! % Gordura #NÚM!</p>	<p style="text-align: center; background-color: #ff0000; color: white; margin: 0;">Thorland & cols (1984)</p> <p style="font-size: 0.8em;">Equação desenvolvida para avaliar atletas, utilizando as dobras tricipital, subscapular e ilíaca para calcular a densidade corporal. O % de gordura é identificado pela fórmula de Siri (1961). Esta fórmula tem um índice de correlação de 82%.</p> <p style="font-size: 0.8em; background-color: #ffcc00; padding: 2px;">Densidade #NÚM! % Gordura #NÚM!</p>	<p style="text-align: center; background-color: #ff0000; color: white; margin: 0;">Wilmore & Behnke (1969)</p> <p style="font-size: 0.8em;">Equação desenvolvida para avaliar adultos saudáveis, utilizando as dobras tricipital, subscapular e coxa para calcular a densidade corporal. O % de gordura é estimado pela fórmula de Siri (1961). Esta fórmula obteve um índice de correlação de 68%.</p> <p style="font-size: 0.8em; background-color: #ffcc00; padding: 2px;">Densidade #NÚM! % Gordura #NÚM!</p>			
<p style="text-align: center; background-color: #ff0000; color: white; margin: 0;">Withers & cols (1987)</p> <p style="font-size: 0.8em;">Equação desenvolvida para avaliar atletas, utilizando as dobras tricipital, subscapular, supraespinhal e panturrilha para calcular a densidade corporal. O % de gordura é estimado pela fórmula de Siri (1961). Esta fórmula obteve um índice de correlação de 83%.</p> <p style="font-size: 0.8em; background-color: #ffcc00; padding: 2px;">Densidade #NÚM! % Gordura #NÚM!</p>	<p style="text-align: center; background-color: #ff0000; color: white; margin: 0;">Yuhasz (1974)</p> <p style="font-size: 0.8em;">Equação desenvolvida para avaliar adultos saudáveis, utilizando as dobras tricipital, subscapular, supraespinhal, abdominal, coxa e panturrilha para calcular a densidade corporal. O % de gordura é estimado pela fórmula de Siri (1961).</p> <p style="font-size: 0.8em; background-color: #ffcc00; padding: 2px;">% Gordura #NÚM!</p>	<p style="text-align: center; background-color: #ff0000; color: white; margin: 0;">Guedes (1985)</p> <p style="font-size: 0.8em;">Equação desenvolvida para avaliar adultos saudáveis do Sul do Brasil, utilizando as dobras abdominal, tricipital e ilíaca para calcular a densidade corporal. O % de gordura é estimado pela fórmula de Siri (1961).</p> <p style="font-size: 0.8em; background-color: #ffcc00; padding: 2px;">Densidade #NÚM! % Gordura #NÚM!</p>			
<p style="text-align: center; background-color: #ff0000; color: white; margin: 0;">Petroski (1995)</p> <p style="font-size: 0.8em;">Equação desenvolvida para avaliar as mulheres do Sul do Brasil, utilizando as dobras axilar, ilíaca, coxa, panturrilha e a idade para calcular a densidade corporal. O % de gordura é estimado pela fórmula de Siri (1961).</p> <p style="font-size: 0.8em; background-color: #ffcc00; padding: 2px;">Densidade #NÚM! % Gordura #NÚM!</p>	<p style="text-align: center; background-color: #ff0000; color: white; margin: 0;">Slaughter & cols (1988)</p> <p style="font-size: 0.8em;">Equação desenvolvida para avaliar crianças do sexo feminino entre 8 e 17 anos, utilizando as dobras tricipital e panturrilha para estimar o % de gordura.</p> <p style="font-size: 0.8em; background-color: #ffcc00; padding: 2px;">% Gordura #NÚM!</p>	<p style="text-align: center; background-color: #ff0000; color: white; margin: 0;">Williams & cols (1993)</p> <p style="font-size: 0.8em;">Equação desenvolvida para avaliar adultos, utilizando as dobras tricipital, subscapular, abdominal, coxa e a idade para estimar o % de gordura.</p> <p style="font-size: 0.8em; background-color: #ffcc00; padding: 2px;">% Gordura #NÚM!</p>			

◀ ▶ ▶ ▶
Anamnese / Dobras Cutâneas / Perímetros e Diâmetros / Protocolos Masculinos / **Protocolos Femininos** / Resultados / Dados Técnicos / Laudo (Impressão)

Um ponto importante de ser citado, é que não temos a pretensão de dizer que as equações disponibilizadas em nosso programa são melhores do que outras equações. Existem inúmeros protocolos para avaliar a composição corporal de um indivíduo, apenas escolhemos algumas equações que julgamos atender as necessidades do antropometrista, abrangendo o maior número de populações possíveis.

7º Passo – Analisando os Resultados

Após realizar todos os procedimentos descritos até o momento, você deve iniciar a análise dos dados que você coletou na *Planilha Resultados* (Figura 13). O quadro em rosa (**seta verde**) apresenta os valores de gordura corporal estimado pelos 12 protocolos femininos (Figura 12), o quadro azul (**seta amarela**) expõe a composição corporal estimada pelos protocolos masculinos (Figura 11). Cabe a você escolher qual protocolo irá utilizar, digitando o valor escolhido no campo correspondente (**grifado em vermelho**) para que os demais cálculos possam ser realizados automaticamente e o nome do autor da equação (**grifado em verde**) para que seja impresso no laudo do seu aluno, evitando assim alguma confusão na hora de reavaliar este indivíduo.

FIGURA 13 – Planilha para Análise dos Resultados

Avaliação Morfológica - Composição Corporal																																																																																							
Protocolos de Avaliação Masculino <table border="1"> <thead> <tr> <th>Autor</th> <th>Resultado</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>Durnin & Womersley (1974)</td><td>#NÚMI %</td></tr> <tr><td>Forsyth & Sinning (1973)</td><td>#NÚMI %</td></tr> <tr><td>McArdle (1973)</td><td>#NÚMI %</td></tr> <tr><td>Sloan (1967)</td><td>#NÚMI %</td></tr> <tr><td>Thorland & cols (1984)</td><td>#NÚMI %</td></tr> <tr><td>Wilmore & Behnke (1969)</td><td>#NÚMI %</td></tr> <tr><td>Withers y cols (1987)</td><td>#NÚMI %</td></tr> <tr><td>Slaugther et al. (1988)</td><td>#NÚMI %</td></tr> <tr><td>Guedes (1985)</td><td>#NÚMI %</td></tr> <tr><td>Petroski (1995)</td><td>#NÚMI %</td></tr> <tr><td>Faulkner (1968)</td><td>#NÚMI %</td></tr> </tbody> </table>		Autor	Resultado	Durnin & Womersley (1974)	#NÚMI %	Forsyth & Sinning (1973)	#NÚMI %	McArdle (1973)	#NÚMI %	Sloan (1967)	#NÚMI %	Thorland & cols (1984)	#NÚMI %	Wilmore & Behnke (1969)	#NÚMI %	Withers y cols (1987)	#NÚMI %	Slaugther et al. (1988)	#NÚMI %	Guedes (1985)	#NÚMI %	Petroski (1995)	#NÚMI %	Faulkner (1968)	#NÚMI %	Estatura 0,00 cm	Massa Corporal 0,00 kg	Classificação do Risco para Relação Cintura - Quadril (2000) <table border="1"> <thead> <tr> <th>Sexo</th> <th>Idade</th> <th>Baixo</th> <th>Moderado</th> <th>Alto</th> <th>Muito Alto</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td rowspan="5">Homens</td><td>20 - 29</td><td>< 0,83</td><td>0,83 - 0,88</td><td>0,89 - 0,94</td><td>> 0,94</td></tr> <tr><td>30 - 39</td><td>< 0,84</td><td>0,84 - 0,91</td><td>0,92 - 0,96</td><td>> 0,96</td></tr> <tr><td>40 - 49</td><td>< 0,88</td><td>0,88 - 0,95</td><td>0,96 - 1,00</td><td>> 1,00</td></tr> <tr><td>50 - 59</td><td>< 0,90</td><td>0,90 - 0,96</td><td>0,97 - 1,02</td><td>> 1,02</td></tr> <tr><td>60 - 69</td><td>< 0,91</td><td>0,91 - 0,98</td><td>0,99 - 1,03</td><td>> 1,03</td></tr> <tr><td rowspan="5">Mulheres</td><td>20 - 29</td><td>< 0,71</td><td>0,71 - 0,77</td><td>0,78 - 0,82</td><td>> 0,82</td></tr> <tr><td>30 - 39</td><td>< 0,72</td><td>0,71 - 0,78</td><td>0,79 - 0,84</td><td>> 0,84</td></tr> <tr><td>40 - 49</td><td>< 0,73</td><td>0,73 - 0,79</td><td>0,80 - 0,87</td><td>> 0,87</td></tr> <tr><td>50 - 59</td><td>< 0,74</td><td>0,74 - 0,81</td><td>0,82 - 0,88</td><td>> 0,88</td></tr> <tr><td>60 - 69</td><td>< 0,76</td><td>0,76 - 0,83</td><td>0,84 - 0,90</td><td>> 0,90</td></tr> </tbody> </table>		Sexo	Idade	Baixo	Moderado	Alto	Muito Alto	Homens	20 - 29	< 0,83	0,83 - 0,88	0,89 - 0,94	> 0,94	30 - 39	< 0,84	0,84 - 0,91	0,92 - 0,96	> 0,96	40 - 49	< 0,88	0,88 - 0,95	0,96 - 1,00	> 1,00	50 - 59	< 0,90	0,90 - 0,96	0,97 - 1,02	> 1,02	60 - 69	< 0,91	0,91 - 0,98	0,99 - 1,03	> 1,03	Mulheres	20 - 29	< 0,71	0,71 - 0,77	0,78 - 0,82	> 0,82	30 - 39	< 0,72	0,71 - 0,78	0,79 - 0,84	> 0,84	40 - 49	< 0,73	0,73 - 0,79	0,80 - 0,87	> 0,87	50 - 59	< 0,74	0,74 - 0,81	0,82 - 0,88	> 0,88	60 - 69	< 0,76	0,76 - 0,83	0,84 - 0,90	> 0,90
Autor	Resultado																																																																																						
Durnin & Womersley (1974)	#NÚMI %																																																																																						
Forsyth & Sinning (1973)	#NÚMI %																																																																																						
McArdle (1973)	#NÚMI %																																																																																						
Sloan (1967)	#NÚMI %																																																																																						
Thorland & cols (1984)	#NÚMI %																																																																																						
Wilmore & Behnke (1969)	#NÚMI %																																																																																						
Withers y cols (1987)	#NÚMI %																																																																																						
Slaugther et al. (1988)	#NÚMI %																																																																																						
Guedes (1985)	#NÚMI %																																																																																						
Petroski (1995)	#NÚMI %																																																																																						
Faulkner (1968)	#NÚMI %																																																																																						
Sexo	Idade	Baixo	Moderado	Alto	Muito Alto																																																																																		
Homens	20 - 29	< 0,83	0,83 - 0,88	0,89 - 0,94	> 0,94																																																																																		
	30 - 39	< 0,84	0,84 - 0,91	0,92 - 0,96	> 0,96																																																																																		
	40 - 49	< 0,88	0,88 - 0,95	0,96 - 1,00	> 1,00																																																																																		
	50 - 59	< 0,90	0,90 - 0,96	0,97 - 1,02	> 1,02																																																																																		
	60 - 69	< 0,91	0,91 - 0,98	0,99 - 1,03	> 1,03																																																																																		
Mulheres	20 - 29	< 0,71	0,71 - 0,77	0,78 - 0,82	> 0,82																																																																																		
	30 - 39	< 0,72	0,71 - 0,78	0,79 - 0,84	> 0,84																																																																																		
	40 - 49	< 0,73	0,73 - 0,79	0,80 - 0,87	> 0,87																																																																																		
	50 - 59	< 0,74	0,74 - 0,81	0,82 - 0,88	> 0,88																																																																																		
	60 - 69	< 0,76	0,76 - 0,83	0,84 - 0,90	> 0,90																																																																																		
Lembrete: Utilizar o mesmo Protocolo		IMC #DIV/0! kg/m ²	RCQ #NÚMI	Risco para Perímetro da Cintura Homens < 102 cm & Mulheres < 88cm Perímetro mensurado #NÚMI cm Classificação *																																																																																			
Protocolos de Avaliação Feminino <table border="1"> <thead> <tr> <th>Autor</th> <th>Resultado</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>Durnin & Womersley (1974)</td><td>#NÚMI %</td></tr> <tr><td>Lewis e cols (1978)</td><td>#NÚMI %</td></tr> <tr><td>McArdle (1973)</td><td>#NÚMI %</td></tr> <tr><td>Sloan, Burt & Blyth (1962)</td><td>#NÚMI %</td></tr> <tr><td>Thorland & cols (1984)</td><td>#NÚMI %</td></tr> <tr><td>Wilmore & Behnke (1969)</td><td>#NÚMI %</td></tr> <tr><td>Withers y cols (1987)</td><td>#NÚMI %</td></tr> <tr><td>Slaugther et al. (1988)</td><td>#NÚMI %</td></tr> <tr><td>Guedes (1985)</td><td>#NÚMI %</td></tr> <tr><td>Petroski (1995)</td><td>#NÚMI %</td></tr> <tr><td>Willians & cols (1993)</td><td>#NÚMI %</td></tr> </tbody> </table>		Autor	Resultado	Durnin & Womersley (1974)	#NÚMI %	Lewis e cols (1978)	#NÚMI %	McArdle (1973)	#NÚMI %	Sloan, Burt & Blyth (1962)	#NÚMI %	Thorland & cols (1984)	#NÚMI %	Wilmore & Behnke (1969)	#NÚMI %	Withers y cols (1987)	#NÚMI %	Slaugther et al. (1988)	#NÚMI %	Guedes (1985)	#NÚMI %	Petroski (1995)	#NÚMI %	Willians & cols (1993)	#NÚMI %	% de Gordura * %	Protocolo *	Padrões de IMC - National Heart, Lung and Blood Institute (1998) 19 - 24 kg/m ² Desejável para Homens e Mulheres 25 - 29 kg/m ² Sobre-Peso 30 - 34 kg/m ² Obesidade Grau 1 35 - 39 kg/m ² Obesidade Grau 2 < 40 kg/m ² Obesidade Grau 3 (Obesidade Mórvida)																																																											
Autor	Resultado																																																																																						
Durnin & Womersley (1974)	#NÚMI %																																																																																						
Lewis e cols (1978)	#NÚMI %																																																																																						
McArdle (1973)	#NÚMI %																																																																																						
Sloan, Burt & Blyth (1962)	#NÚMI %																																																																																						
Thorland & cols (1984)	#NÚMI %																																																																																						
Wilmore & Behnke (1969)	#NÚMI %																																																																																						
Withers y cols (1987)	#NÚMI %																																																																																						
Slaugther et al. (1988)	#NÚMI %																																																																																						
Guedes (1985)	#NÚMI %																																																																																						
Petroski (1995)	#NÚMI %																																																																																						
Willians & cols (1993)	#NÚMI %																																																																																						
Lembrete: Reavaliar em 3 meses		Massa Magra 0,00 kg	Massa Gorda 0,00 kg	Classificação do % de Gordura para Saúde (ACSM, 2000) <table border="1"> <thead> <tr> <th>Homens</th> <th>Mulheres</th> <th>Classificação</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>> 5%</td><td>> 8%</td><td>Risco Associado à Desnutrição</td></tr> <tr><td>6-14%</td><td>9-22%</td><td>Abaixo da Média</td></tr> <tr><td>15%</td><td>23%</td><td>Média</td></tr> <tr><td>16-24%</td><td>24-31%</td><td>Acima da Média</td></tr> <tr><td>< 25%</td><td>< 32%</td><td>Risco de DAC Relacionadas à Obesidade</td></tr> </tbody> </table>		Homens	Mulheres	Classificação	> 5%	> 8%	Risco Associado à Desnutrição	6-14%	9-22%	Abaixo da Média	15%	23%	Média	16-24%	24-31%	Acima da Média	< 25%	< 32%	Risco de DAC Relacionadas à Obesidade																																																																
Homens	Mulheres	Classificação																																																																																					
> 5%	> 8%	Risco Associado à Desnutrição																																																																																					
6-14%	9-22%	Abaixo da Média																																																																																					
15%	23%	Média																																																																																					
16-24%	24-31%	Acima da Média																																																																																					
< 25%	< 32%	Risco de DAC Relacionadas à Obesidade																																																																																					
Resultado da Avaliação Morfológica * <table border="1"> <tbody> <tr><td>RCQ</td><td></td></tr> <tr><td>IMC</td><td></td></tr> <tr><td>Perímetro Cintura</td><td>0</td></tr> <tr><td>% de Gordura</td><td></td></tr> <tr><td>% de Gordura Ideal</td><td></td></tr> </tbody> </table>		RCQ		IMC		Perímetro Cintura	0	% de Gordura		% de Gordura Ideal		Anamnese / Dobras Cutâneas / Perímetros e Diâmetros / Protocolos Masculinos / Protocolos Femininos / Resultados / Dados Técnicos / Laudo (Impressão)																																																																											
RCQ																																																																																							
IMC																																																																																							
Perímetro Cintura	0																																																																																						
% de Gordura																																																																																							
% de Gordura Ideal																																																																																							

Após preencher os campos desta planilha, você poderá ver como o seu aluno esta quanto ao Risco Cintura-Quadril (**seta laranja**), IMC (**seta azul**) e o percentual de gordura (**seta lilás**). Você deverá escrever a respectiva

classificação no quadro vermelho (**grifado em amarelo**), no entanto o preenchimento deste não é obrigatório, mas serve de parâmetro para futuras comparações. A **seta rosa** mostra o local onde pode ser digitado o risco relacionado ao perímetro da cintura.

No quadro vermelho, que está grifado em amarelo, você ainda poderá colocar no campo mais inferior o valor de percentual de gordura ideal para o seu aluno. Salientamos que todos os campos preenchidos nesta planilha serão automaticamente exportados para o laudo final.

8º Passo – Planilha de Dados Técnicos

Uma das grandes novidades de nosso Programa é a possibilidade de você visualizar o rendimento da sua técnica de medida. A planilha *Dados Técnicos* (Figura 14), trás consigo o “Rendimento do Avaliador” (**grifado em vermelho**), onde é possível visualizar o % de erro gerado nas etapas anteriores (dobras cutâneas, perímetros e diâmetros). Com esta informação, você poderá identificar onde mais comprometido está o seu trabalho e traçar metas para melhorar a qualidade do seu serviço.

Outra opção disponibilizada nesta planilha (Figura 14) é a possibilidade de você modificar o texto que está na página inicial do laudo (**grifado em azul**). Esta é uma alternativa para personalizar a avaliação, repassando somente as informações desejadas de modo fácil e prático.

FIGURA 14 – Planilha de Dados Técnicos

Laudo de Desempenho					
Nome da Empresa*		Antropometrista*		Contato*	Registro Profissional
<p>Texto da Página de Rosto da Avaliação Impressa</p> <p>Programa de Avaliação da Composição Corporal</p> <p>Este teste permite avaliar a quantidade de gordura em seu corpo e quanto que isso lhe coloca em zona de risco para o desenvolvimento de doenças metabólicas. Por meio dos resultados, poderemos acompanhar sua evolução em busca de uma vida mais saudável e ativa lhe proporcionando resultados mais específicos e consistentes para sua necessidade.</p>					
Redimento do Avaliador					
Perímetros		Dobras Cutâneas		Avaliação Física	
Medida	% Erro	Medida	% Erro	Sobre o % de Erro	
Braço Relaxado	0,00	Dobra Tricipital	0,00	Para obter um resultado mais fidedigno é de responsabilidade do avaliador realizar as medidas com maior exatidão. O percentual de erro aceito pela literatura é de até 2%. Se o seu score foi superior a este valor, você deve praticar com maior frequência as técnicas antropométricas para aumentar a qualidade da sua avaliação.	
Braço Contraído	0,00	Dobra Subescapular	0,00		
Tórax	0,00	Dobra Bicipital	0,00		
Cintura	0,00	Dobra Axilar	0,00		
Quadril	0,00	Dobra Iliaca	0,00		
Coxa	0,00	Dobra Supraespinal	0,00		
Panturrilha	0,00	Dobra Abdominal	0,00		
Rendimento Parcial	0,00	Dobra da Coxa	0,00		
Diâmetros		Dobra da Panturrilha	0,00		
Rendimento Parcial	0,00	Redimento Parcial	0,00		
Parecer Final (Recomendações)*					

Deste modo você poderá preencher o nome da sua empresa, o seu nome ou de quem realizou a avaliação e um telefone para contato. Estes dados estarão

na capa do laudo final. Ou seja, você poderá personalizar o laudo da sua avaliação com o nome da sua empresa **(seta verde)**.

Até o momento foram coletados diversos dados, os quais foram inseridos no programa para estimar a composição corporal do indivíduo. Entretanto, cabe a você analisar esses dados, apresentá-los e discuti-los da melhor maneira com o seu aluno, identificando metas a serem atingidas e pontos a serem modificados. Deste modo, a planilha *Dados Técnicos* (Figura 14) disponibiliza um campo para você escrever o seu parecer, colocando as devidas recomendações. Ressaltamos que este é um ponto crucial da avaliação, pois dados analisados erroneamente podem diminuir a credibilidade de uma avaliação e ainda desmotivar o cliente, fazendo-o abandonar o programa de treinamento.

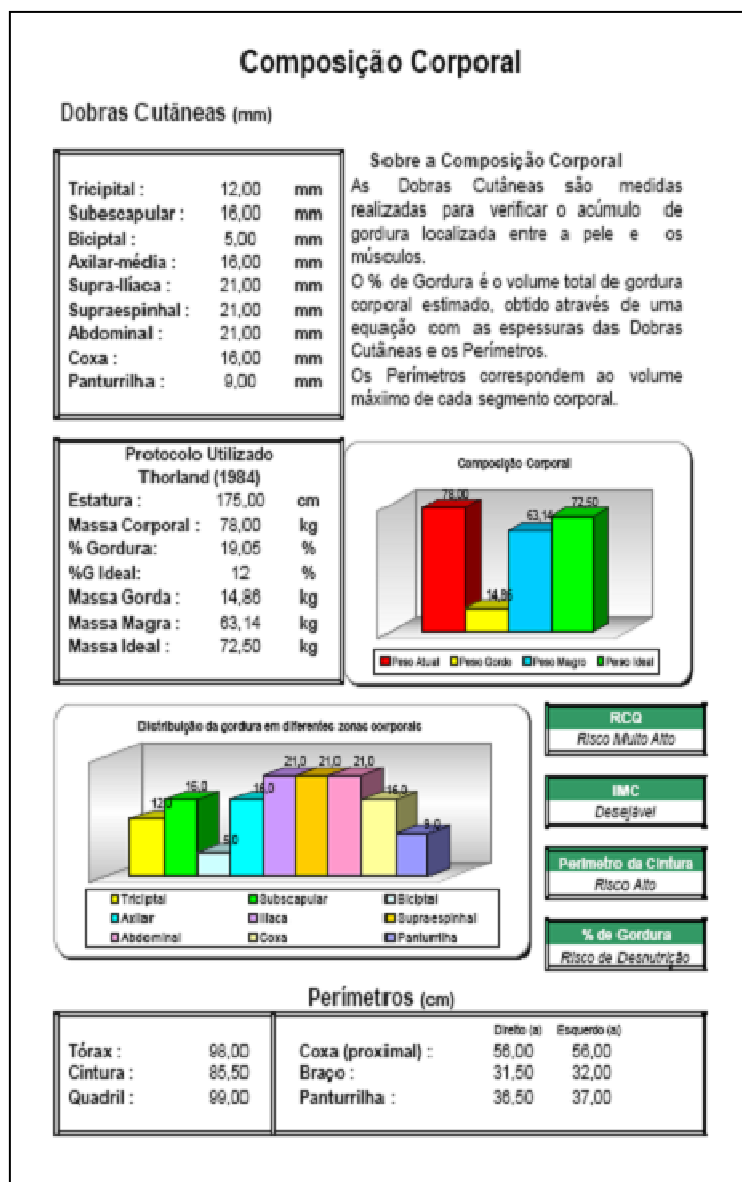
9º Passo – Laudo Final

Com as coletas já realizadas e o resultado já discutido, é hora de finalizar a avaliação com a impressão do laudo. Para fazê-lo basta clicar na planilha *Laudo (Original)* e colocar para imprimir. Automaticamente será impressa a folha de rosto, com as informações gerais sobre o aluno e o parecer que você fez, e uma folha contendo as medidas coletada e o gráfico da composição corporal, conforme pode ser visto nas Figuras 15 e 16, respectivamente.

FIGURA 15 – Laudo Final (Página de Rosto)

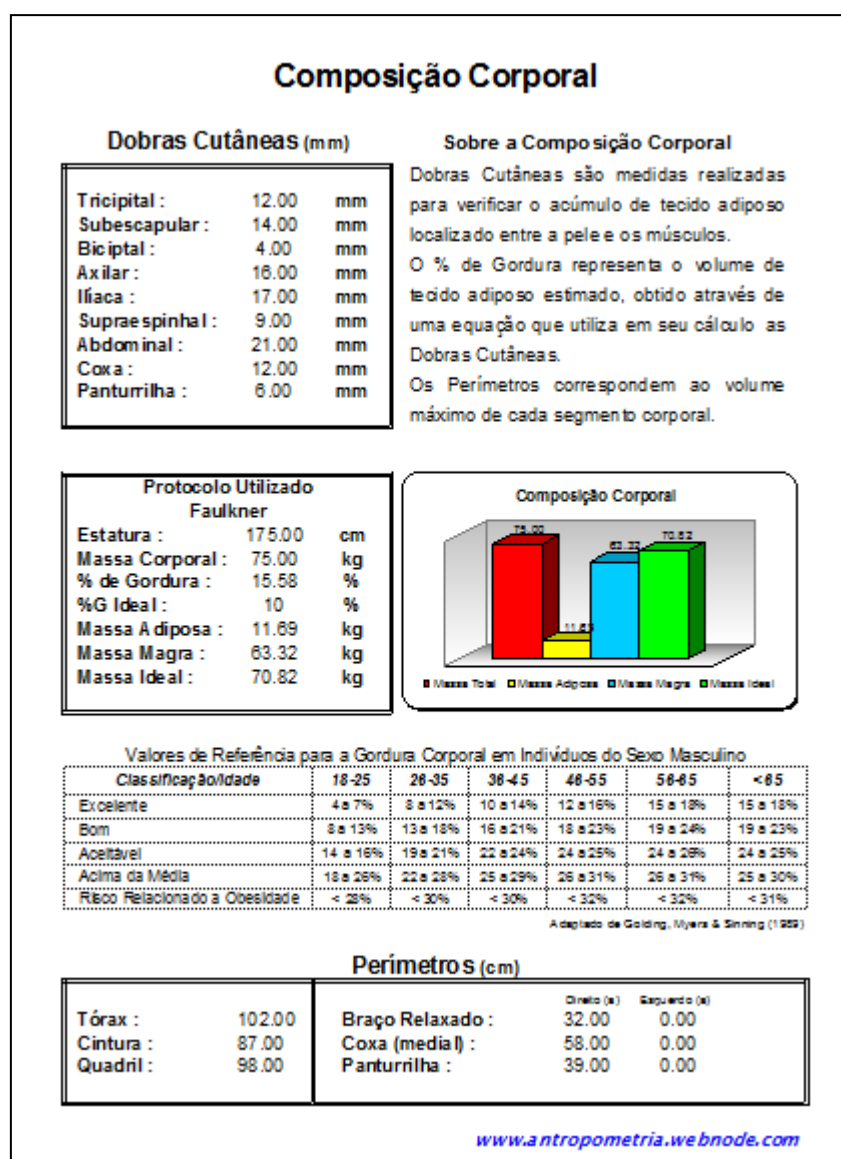
Centro Esportivo de Pirinópolis	
Avaliação Antropométrica	
Nome Basualdo da Silva	Data da Avaliação 11/11/2008
Avaliador Basualdo Jr.	Contato basua@hotmail.com
Data da Reavaliação 11/8/2009	
Programa de Avaliação da Composição Corporal	
Este teste permite avaliar a quantidade de gordura em seu corpo e quanto que isso lhe coloca em zona de risco para o desenvolvimento de doenças metabólicas. Por meio dos resultados, poderemos acompanhar sua evolução em busca de uma vida mais saudável e ativa lhe proporcionando resultados mais específicos e consistentes para sua necessidade.	
Parecer Final da Avaliação	
O aluno apresenta-se dentro da zona de risco para desenvolvimento de cardiopatias.	

FIGURA 16 – Laudo Final (Página de Dados)



Uma novidade nesta atualização é a possibilidade do antropometrista utilizar um laudo alternativo (Figura 17) para entregar ao seu aluno/cliente. No *Laudo Alternativo*, não é apresentada as classificações dos indicadores de alteração metabólica (IMC, RCQ, perímetro da cintura, %G...) e o adipograma. Em seu lugar é apresentada uma tabela de classificação do percentual de gordura, discriminada por sexo e idade.

Figura 17 – Laudo Alternativo (Página de Dados)



10º Passo – Formulário para Coleta de Dados

Outro recurso disponível em nosso software é a opção de imprimir um formulário para coletar os dados sem a necessidade do computador (Figura 18). Este recurso visa facilitar o seu trabalho quando você necessitar realizar suas mensurações, sem prejuízo na metodologia preconizada, em locais onde não há a possibilidade de inseri-los diretamente no computador. Nestes casos, você poderá previamente acessar a planilha *Formulário (impressão)* e imprimir quantos formulários forem necessários (Figura 18). Todavia, é imprescindível que estes dados sejam posteriormente aplicados no programa para que o resultado da composição corporal possa ser obtido.

FIGURA 18 – Formulário para Impressão

FORMULÁRIO PARA COLETA DE DADOS			
Informações Técnicas			
Data da Avaliação	Avaliador		
____/____/____	_____		
Informações do Sujeito			
Data de Nascimento	Nome Completo		
____/____/____	_____		
Estatura (cm)	Massa Corporal (kg)	Sexo (masculino ou feminino)	
_____	_____	_____	
MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS			
	1ª Rodada	2ª Rodada	3ª Rodada
Dobras Cutâneas (mm)			
DC do Tríceps	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
DC Subescapular	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
DC do Biceps	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
DC Axilar	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
DC Ilíaca	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
DC Supraespinhal	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
DC Abdominal	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
DC da Cixa	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
DC da Pantufina	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Perímetros (cm)			
Braço Direito Relaxado	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Braço Direito Contraído	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Braço Esquerdo Relaxado	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Braço Esquerdo Contraído	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Tórax (mesoesternal)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Cintura (porção mínima)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Quadril (porção máxima)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Coxa Direita (linha do glúteo)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Coxa Esquerda (linha do glúteo)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Pantufina Direita (porção máxima)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Pantufina Esquerda (porção máxima)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Diâmetros Ósseos (cm)			
Diâmetro do Úmero	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Diâmetro do Fêmur	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

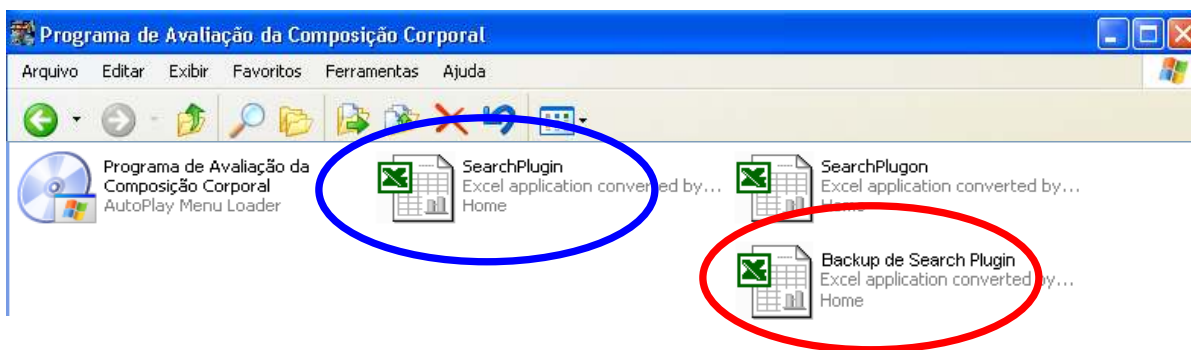
11º Passo – Salvando a Avaliação

Este é um ponto que merece muita atenção, como o Programa de Avaliação da Composição Corporal foi desenvolvido em uma planilha de dados simples, pode ocorrer alguma perda na funcionalidade do programa se o procedimento de salvar a avaliação não for realizado de modo correto.

Após finalizar a avaliação, salve o arquivo normalmente. No entanto, este arquivo será nomeado SearchPlugin (**círculo azul**), caso você abra o Programa de Avaliação da Composição Corporal sem modificar os nomes dos arquivos, sempre irá abrir a última avaliação realizada por você e não a planilha em branco.

Para corrigir este problema, basta você entrar na pasta que você criou para o programa (Figura 19) e renomear a planilha SearchPlugin ou SearchPlugon (a que você tiver utilizado) com o nome do aluno avaliado e a planilha Backup de SearchPlugon ou Backup de SearchPlugin (**círculo vermelho**) como SearchPlugon ou SearchPlugin novamente. Deste modo, você evita que seu programa perca as suas funcionalidades. O mesmo é válido para as planilhas SearchFlopin e SearchFlopon.

FIGURA 19 – Backup das Planilhas



12º Passo – Boas Avaliações!

O Programa de Avaliação da Composição Corporal foi desenvolvido com o objetivo de facilitar o uso das técnicas antropométricas no que diz respeito à avaliação da composição corporal. Acreditamos que através da metodologia adotada o conhecimento é construído mais facilmente. Este programa contempla as principais necessidades do antropometrista iniciante, pois em conjunto com as planilhas de dados ele disponibiliza um recurso de visualização da técnica de coleta e uma breve descrição da mesma.

Este tutorial foi elaborado no anseio de mostrar como o Programa de Avaliação da Composição Corporal pode ser utilizado na prática. Através de 12 passos você viu como instalar e utilizar todas as funcionalidades do programa.

Por fim, parabenizamos você por adquirir um dos melhores e mais acessíveis programas de avaliação da composição corporal disponível no Brasil. Estamos a sua disposição para maiores esclarecimentos. Qualquer dúvida entre em contato conosco através do e-mail suporte.antropometria@gmail.com.

Não deixe também de acessar o site www.antropometria.webnode.com para ver as novidades na área antropométrica e interagir conosco com o envio dos seus artigos, comentários, sugestões e reclamações. Lembre-se, o conhecimento é construído em conjunto. Contamos com a sua participação.

Desejamos a você boas avaliações e sucesso na profissão,

Prof. André Lopes
Prof. Gustavo Ribeiro