

BIOMETRIA UTILITÁRIA

Cap. Dr. José de Almeida Neres

6) PERÍMETROS

A) *Definição:* Medidas de envolvimento, podendo abranger quaisquer segmentos do corpo passíveis desta verificação.

B) *Considerações gerais:* Em Biometria desportiva consideram-se de mais importância os seguintes perímetros: Torácico — Abdominal — Braço — Antebraço — Côxa — Perna — Tornozelo — Cervical.

a) *Perímetro torácico:* É o perímetro que abrange a circunferência do torax; no homem é o perímetro torácico verificado, tomando-se como ponto de reparo a base do apêndice xifóide ao passo que, na mulher, é o perímetro torácico tomado pela parte mais alta do tórax (ao nível das axilas), ficando omenurando de pé, com os braços caídos naturalmente ao longo do corpo; o perímetro é tomado em dois tempos: inspiração e expiração, e o instrumental utilizado é a fita métrica metálica ou, na falta desta, de tela impermeável, destas que são utilizadas pelos alfaiates ou costureiras. A fita deve permanecer no mesmo lugar entre as duas tomadas: primeiro em inspiração, depois em expiração. O perímetro torácico em repouso é a média aritmética dos perímetros tomados em inspiração e em expiração. A medida é tomada com precisão em centímetros de um em um. Os exercícios físicos e os diversos desportos quando praticados metódica e racionalmente conduzidos, trazem como consequência um aumento do perímetro torácico, tanto mais notável, quanto menos habituado anteriormente se achava o indivíduo em relação aos mesmos.

Média e faixa de normalidade de perímetro torácico: a média do perímetro torácico do homem adulto brasileiro é de 84 centímetros.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
74	76	78	80	82	84	86	88	90	92	94

Interpretação:

- De 74 a 78: muito pequeno.
- De 78 a 82: pequeno.
- De 82 a 86: regular.
- De 86 a 90: grande.
- De 90 a 94: muito grande.
- Acima de 94: excepcional.

b) *Perímetro abdominal:* É uma medida que se destina a verificação do maior ou menor desenvolvimento do abdômen e que dá uma indicação que muito contribui para se ter uma idéia geral do estado de nutrição do indivíduo, pois é no abdômen onde a gordura tende a se acumular mais acentuadamente. Para se tomar o perímetro abdominal utiliza-se também da fita métrica e toma-se como pontos de reparo: lateralmente, os flancos (dois dedos acima da crista ilíaca) e na frente a parte mais saliente do abdômen.

A medida é tomada com precisão em centímetros. A fita, no caso presente, não descreve uma circunferência paralela ao sólo: é antes uma elipse inclinada de trás para diante e de cima para baixo. O conhecimento do perímetro abdominal na prática da educação física e dos desportos é importante pelos seguintes motivos: verifica-se que na maioria dos casos, há uma acentuada diminuição do mesmo, notadamente naqueles que, anteriormente, levavam uma

vida sedentária. — para a verificação dos efeitos de ginástica corretiva preconizada para o obeso — para verificação de, em certos casos, do reforço e do desenvolvimento dos músculos abdominais.

Média e faixa de normalidade: A média do perímetro abdominal é de 77 centímetros.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
67	69	71	73	75	77	79	81	83	85	87

Interpretação:

- De 67 a 71: bem pequeno.
- De 71 a 75: pequeno.
- De 75 a 79: regular.
- De 79 a 83: grande.
- De 83 a 87: muito grande.
- Acima de 87: excepcional.

c) *Perímetros de membros:* medidas tomadas em diversos níveis, não somente nos membros superiores como também nos membros inferiores e de ambos os lados: direito e esquerdo. Têm estas tomadas de medidas três finalidades:

- I) Verificação de assimetrias de formas.
- II) Verificação do desenvolvimento muscular.
- III) Verificação de um aspecto do estado de nutrição.

Pontos de reparo para a tomada de perímetros dos membros:

BRAÇO: ao nível da parte média do biceps com os braços caídos naturalmente ao longo do corpo.

ANTEBRAÇO: ao nível da parte mais desenvolvida, aproximadamente em seu terço superior, logo abaixo do bico do olecrâneo.

PUNHO: imediatamente abaixo das apófises estiloides.

CÔXA: ao nível da porção superior, logo abaixo da prega glútea.

PERNA: ao nível da porção mais desenvolvida dos gêmeos.

TORNOZELO: imediatamente acima dos maléolos.

Média dos perímetros de membros:

BRAÇO DIREITO: 27 centímetros.

BRAÇO ESQUERDO: 26 centímetros.

ANTEBRAÇO DIREITO: 26 centímetros.

ANTEBRAÇO ESQUERDO: 25 centímetros.

PUNHO: 16 centímetros.

CÔXA DIREITA: 53 centímetros.

CÔXA ESQUERDA: 52 centímetros.

PERNA: 34 centímetros.

TORNOZELO: 22 centímetros.

d) *Perímetro cervical:* Na tomada do perímetro cervical procura-se verificar as variações trazidas em consequência do desenvolvimento dos músculos do pescoço e da nuca ou do pânículo adiposo ou então do volume da glândula tiroide. O instrumental utilizado tanto para a medida do perímetro cervical como de quaisquer outros perímetros é a fita métrica. A média do perímetro cervical é de 36 centímetros.

(Continua no próximo número)