

# PERÍMETRO DA CINTURA



## DESCRIÇÃO E OBJETIVO

O Perímetro da Cintura é uma medida de concentração de adiposidade na zona do abdómen. Este teste tem como objetivo estimar a adiposidade abdominal.

## RELAÇÃO COM A SAÚDE

O Perímetro da Cintura relaciona-se com a gordura abdominal (subcutânea e visceral) e com a gordura corporal total. Um Perímetro da Cintura elevado é considerado um fator de risco de doenças cardiometabólicas e respiratórias.

## EQUIPAMENTO

Fita métrica não elástica.

## INSTRUÇÕES

1. Solicitar ao aluno que se coloque de pé com a barriga descontraindo e que levante a camisola de forma a expor a zona a medir (a medição não deve ser realizada por cima da camisola).



2. Seguidamente, posicione-se de frente para o aluno e coloque a fita métrica à volta da cintura, no plano horizontal, 1 cm acima do topo das cristas ilíacas.



3. Peça ao aluno que efetue uma expiração normal. Certifique-se que a fita métrica não comprime a pele. Registe o valor obtido no final da expiração em cm e com uma precisão de 0,1 cm (por exemplo, um resultado de 60 cm é registado como 60,0 cm). Volte a repetir a medição sendo que o valor registado será a média das duas medições.

**Importante:** É provável que a avaliação do perímetro da cintura suscite algum desconforto ao aluno, pelo que o professor deve realizar as medições num local que ofereça alguma privacidade. O professor deve ainda dar instruções ao aluno para se descontraír.

## INTERPRETAÇÃO

Consultar os valores de referência por género e idade.

**Importante:** Os resultados relativos à avaliação da composição corporal do aluno deverão ser transmitidos pessoalmente nunca expondo o aluno aos restantes colegas.

IDADE	PERÍMETRO DA CINTURA (cm)	
	Zona Saudável (<)	
	RAPARIGAS	RAPAZES
9	66,8	77,1
10	68,9	80,1
11	70,8	82,6
12	72,5	85,1
13	74,2	87,0
14	75,7	88,9
15	76,8	90,5
16	77,7	91,8
17	78,5	92,7
18+	79,2	93,4