

PARÁMETROS CORPORAIS

Obxectivos :

- Aprender a determinar os parámetros corporais máis usuais.
- Comprobar o estado xeral do propio organismo

Material :

- Cinta métrica
- Balanza

Método :

- Determine as seguintes medidas corporais :
 - Peso (Kg)
 - Altura (en cm)
 - Perímetro da cintura(en cm). No home debe determinarse á altura do ombigo ; na muller na zona de menor perímetro, por enriba do ombigo.
 - Perímetro da cadeira (en cm), medido na parte máis ancha da cadeira, a altura dos cóndilos do fémur.
 - Perímetro do pescozo (en cm), medido á altura da larinxe, xusto por debaixo da noz de Adán e coa cinta máis baixa na parte anterior que na posterior.
- Calcule os seguintes parámetros :
 - Índice de Broca : $\text{Peso (Kg)} = \text{Estatura (cm)} - 100$. Admite unha oscilación de $\pm 0,1 \%$ x Peso para establecer o peso correcto (a oscilación depende da estrutura corporal).
 - $\text{IMC} = \text{peso (Kg)} / \text{estatura}^2 \text{ (en m)}$
 - Índice cintura/altura = $(\text{perímetro da cintura (cm)} / \text{estatura}^2 \text{ (cm)}) \times 100$
 - Graxa corporal :
 - Homes : $\% \text{ graxa} = 495 / (1,0324 - 0,19077 (\log (\text{cintura} - \text{pescozo})) + 0,15456 (\log (\text{altura}))) - 450$
 - Mulleres : $\% \text{ graxa} = 495 / (1,29579 - 0,35004 (\log (\text{cintura} + \text{cadeira} - \text{pescozo})) + 0,22100 (\log (\text{altura}))) - 450$
- Masa corporal magra = $\text{Peso} \times (100 - \% \text{ graxa corporal})$
- Índice cadeira/cintura = $\text{perímetro cadeira (cm)} / \text{perímetro cintura (cm)}$

Resultados :

Suxeto	Sexo (*)	Peso (Kg)	Altura (cm)	Cintura (cm)	Cadeira (cm)	Pescozo (cm)	IMC (Kg/m ²)	Índice cint/alt	Graxa corporal	Masa magra	Índice cad/cin
1											
2											
3											
4											
5											
6											

(*) masculino = M ; feminino = F