

## Quando usar a balança pode ser uma boa opção?



Para aquelas pessoas que **não fazem** exercício ou que fazem **sem o objetivo de hipertrofia** (aumento da massa muscular), mas não querem sofrer variação de peso no longo prazo, usar a balança é **sim** uma boa ideia.

Auxilia a evitar relatos como: “Eu engordei 10 kg em 2 anos e não percebi”, pois o uso da balança ao longo desse período teria chamado a atenção do indivíduo de que algo não estava certo e de que deveria mudar seus hábitos.



Para uma avaliação antropométrica completa deve-se considerar, além do peso, as medidas das circunferências corporais e das dobras cutâneas.

## Referências

LOHMAN, T. G.; ROCHE, A. F.; MARTORELL, R. **Anthropometric Standardization Reference Manual**. Champaign: Human Kinetics Books, 1988.

PEDROSO, J. A. B. **Nutrição aplicada ao exercício**. Ebook.

WHO Expert Committee on Physical Status. **Physical status: The use and interpretation of anthropometry**. Geneva; 1995. (WHO technical report series; 854).



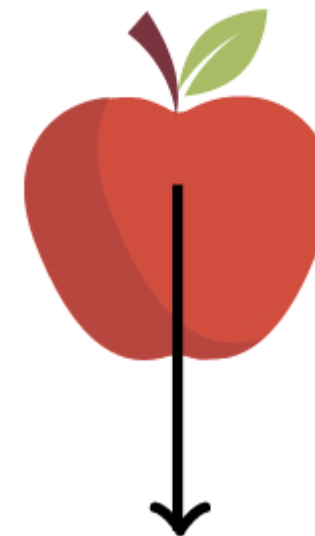
Informações:

**Serviço de Nutrição**

Pró -Reitoria de Assuntos Estudantis – PRAE  
Avenida das Nações Unidas s/n – Praça  
Universitária – Goiânia/GO  
Fone: (62) 3209 -6229

Elaborado por:  
Grazielle Gebrim Santos

Revisado por:  
Gilciléia Inácio de Deus Borba  
Samantha Pereira Araújo  
Sara Cristina Nogueira



**ANTROPOMETRIA:  
PESO**



## ANTROPOMETRIA

- É a medida das dimensões corporais, sendo as mais utilizadas na avaliação do estado nutricional: **o peso, a altura, as circunferências e as dobras cutâneas.**
- Utilizada para avaliar o tamanho e as proporções dos segmentos corporais, estimando a composição corporal dos indivíduos.
- Possui a vantagem de ser prática, reprodutível, confiável, não invasiva e possui baixo custo.

## PESO

- Se refere à massa corporal total e engloba desde ossos, tecidos até a massa gorda.
- Para estimar a massa corporal utiliza-se a balança.
- Usaremos aqui, para fins práticos, a denominação “peso”



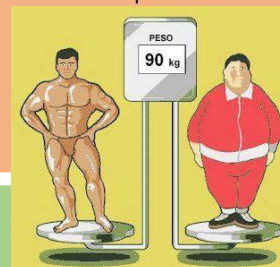
## BALANÇA

É o instrumento usado para medir o peso corporal. A unidade de medida é o kg (quilograma, com “k” minúsculo).

Permite avaliar e monitorar o peso corporal de maneira rápida.

### Mas vale lembrar que...

- A medida isolada do peso não mostra mudanças de composição corporal (troca de gordura por músculos, por exemplo).
- O peso flutua naturalmente ao longo do dia (devido a fatores como suor, urina, evacuação, alimentação, etc), da semana e do mês (devido a retenção de líquidos, ciclo menstrual para mulheres, etc).



### Dicas...

- Use sempre a mesma balança.
- Tente se pesar em jejum (antes de comer e/ou beber) e após usar o banheiro.
- Use o mínimo de roupas possível.
- Evite se pesar no período menstrual e após a prática de exercícios físicos.



## USAR A BALANÇA: AJUDA OU ATRAPALHA?



Depende das variáveis envolvidas.

Por exemplo, usar o peso para avaliar o progresso pode **não** ser uma boa ideia para aqueles indivíduos que buscam emagrecer a curto-médio prazo e que fazem dieta e exercício com o objetivo de ganhar massa muscular (hipertrofia).

Isso porque o peso medido na balança não reflete a alteração da composição corporal (massa magra, massa gorda e etc...) que é modificada no caso do indivíduo citado acima.

Um exemplo prático, se a pessoa pesa 60,0 kg e bebe 1 L de água, seu peso aumentará para 61,0 kg. Ou seja, ela não engordou, apenas está com mais água em seu corpo. Porém, a balança não é capaz de avaliar essa mudança da composição corporal.