



APNEP International Courses 2022

## ***International Society for the Advancement of Kinanthropometry***

### **Certificação ISAK – Curso de Nível 1**

Coordenação: Ana Catarina Moreira

Friday 8<sup>th</sup> July | 09h00 – 18h00

Saturday 9<sup>th</sup> July | 09h00 – 18h00

Sunday 10<sup>th</sup> July | 09h00 – 18h00

Parque das Nações – Lisboa

#### **Inscrições:**

Sócios APNEP com quotas regularizadas: 210€

Estudantes: 250€

Não sócios: 300€

---

## **PROGRAMME**

### **Certificação ISAK - International Society for the Advancement of Kinanthropometry**

#### **Curso de Nível 1**

- Confere reconhecimento internacional como **Antropometrista**
- Inclui o registo na *International Society for the Advancement of Kinanthropometry*
- Inclui o *fee* na ISAK por 4 anos

#### ➤ **Contextualização:**

Conhecendo-se o papel da nutrição como fator de risco de doenças crónicas, é fundamental avaliar o estado nutricional da população. A avaliação nutricional está definida como um método sistemático de recolha e avaliação de informações a partir de uma variedade de fontes que permite determinar o estado nutricional dum indivíduo.

Os métodos antropométricos por serem fáceis de aplicar, não requererem equipamentos sofisticados ou dispendiosos, e não obrigam à deslocação do doente/utente são os mais utilizados para a avaliação nutricional. Para que os dados sejam precisos e reprodutíveis é necessária a preparação do avaliador com aplicação de técnicas standardizadas e equipamento adequado. Desde 1996 que a *International Society for the Advancement of Kinanthropometry* (ISAK), numa tentativa de uniformização da marcação dos pontos de referência e das técnicas de obtenção das medidas antropométricas, vem implementando, a nível mundial, um esquema de acreditação em Antropometria que permite formar técnicos (cursos de nível 1 e 2) e instrutores (cursos de nível 3) de antropometria.

Para a certificação ISAK de nível 1 o formando deverá adquirir competências na avaliação do Perfil que engloba 17 medidas: a estatura, a estatura sentado, a envergadura, a massa corporal, pregas adiposas (tricipital, bicipital, subescapular, iliocrystal, supraespinal, abdominal, crural, geminal), perímetros (braço sem contração, braço com contração, cintura, anca, coxa, geminal) e diâmetros (bicôndilo-umeral, bi-estilóide e bicôndilo-femoral). **Esta certificação confere reconhecimento internacional como Antropometrista.**

#### ➤ **Objetivos:**

No final do curso o formando deverá:

- Possuir conhecimentos nas metodologias de avaliação da composição corporal e tipologia morfológica;
- Identificar pontos de referência e realizar as medições antropométricas do perfil restrito dentro do erro técnico de medida previsto;
- Estabelecer o perfil antropométrico de um indivíduo com as medidas do perfil restrito

➤ **Destinatários:**

- Licenciados ou em formação em áreas: da saúde como as ciências da nutrição, dietética e nutrição, educação física, fisioterapia, fisiologia do desporto entre outras cujo desempenho profissional abranja nutrição e saúde.
- Limite inscrições: 15 participantes, por ordem de inscrição / pagamento.

➤ **Programa:**

- Esquema de creditação ISAK
- Noções de anatomia
- Pontos de referência
- Instrumentos de medida
- Composição corporal
- Somatotipo
- Erro técnico de medida
- Realização de perfis antropométricos
- Exame Prático

➤ **Metodologia:**

- O curso está organizado em aulas teóricas e teórico-práticas e num exame prático, onde os participantes adquirem as competências necessárias á obtenção das medidas do perfil restrito com percentagens de erro técnico de medida dentro dos limites propostos pelo ISAK. O curso decorre durante 3 dias, com carga horária de 8 horas/dia, terminado com o exame prático na tarde do último dia.
- Durante as aulas práticas os participantes realizam as medições antropométricas em grupos de 3, alternando entre o avaliador, o que regista os dados e o avaliado, pelo que é conveniente a utilização de roupa adequada a estas tarefas.
- Após aprovação no exame prático, num prazo de quatro meses, o formando deverá realizar o perfil restrito em 20 indivíduos e enviar os dados em ficheiro de Excel (fornecido antecipadamente).
- Após verificação desses perfis será atribuído o certificado internacional da ISAK.

➤ **Docente:**

Ana Catarina Moreira | ON 0485N.

Doutorada em Nutrição pela Faculdade de Medicina de Lisboa. Acreditação nível 3 de antropometrista, conferido pela *International Society Advancement Kinanthropometry* desde 2011. Experiência clínica (1989 a 2003) no Hospital Dona Estefânia e em Centros de Hemodiálise (1998 a 2013). Professora Adjunta na ESTeSL desde 2003, lecionando na Licenciatura em Dietética e Nutrição e no Mestrado em Nutrição Clínica. Diretora do Curso de Licenciatura em Dietética e Nutrição. Desenvolve investigação nas áreas de avaliação nutricional, nutrição clínica pediátrica, nutrição em patologia renal e nutrição e qualidade de vida, tendo nestas áreas várias palestras, publicações nacionais e internacionais.

**Organização**

