|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Laboratoria Antropologia 4 ( L07 - L08 )**  **Praktyczne wykonywanie pomiarów antropometrycznych – z wykorzystaniem fałdomierza** | | | | **Sprawozdanie 4** | |
| **Imię i nazwisko** | **Nr indeksu** | **Grupa laboratoryjna** | **Nauczyciel prowadzący** | **Data** | **Ocena** |
|  |  |  | **mgr Magdalena Sypek-Kleiba** |  |  |

**CEL LABORATORIUM :**

**PRAKTYCZNE WYKONYWANIE POMIARÓW ANTROPOMETRYCZNYCH**

**POZNANIE METODYKI POMIARÓW I ICH PRAKTYCZNE WYKONYWANIE Z WYKORZYSTANIEM FAŁDOMIERZA.**

**POMIARY, OBLICZENIA, ANALIZA WYNIKÓW**

Ćwiczenie praktyczne –Pomiary grubości fałdów skórno-tłuszczowych  fałdomierzem

Metodyka pomiaru

1. Pomiary fałdów skórno- tłuszczowych mierzy się w różnych okolicach ciała. Wynik zapisujemy w mm.
2. Może być mierzonych 10 – 12 fałdów lub mniej.
3. Minimalna liczba mierzonych fałdów nie może być mniejsza niż 2 lub 3.
4. Tkankę tłuszczową podskórna mierzy się za pomocą fałdomierzy, o określonej powierzchni kontaktowej, stałym nacisku 10 g na mm 2.
5. Technika – uchwycenie fałdu, uniesienie w górę, objęcie szczękami fałdomierza, uchwycony fałd w odległości około 1 cm od miejsca uchwytu, zwolnienie dźwigni, szybki odczyt.
6. Pomiary wykonujemy po lewej stronie ciała

Przykładowa analiza i wnioski: Obiekt biologiczny( badany): mężczyzna.

Badany stoi w pozycji anatomicznej, pomiar grubości tkanki skórno- tłuszczowej został wykonany po lewej stronie ciała, za pomocą fałdomierza mechanicznego. Dokonano pomiarów 3 fałdów

1. Na ramieniu ( opis metodyki…) 2. Na brzuchu ( opis metodyki…)3 . Pod łopatką( opis metodyki…)

Wiek 30 lat

Fałd na brzuchu : 80 mm

Fałd na ramieniu : 25 mm

Fałd pod łopatką: 45mm

Suma fałdów : 80+25+45=150 mm

Wg tabeli wyników pomiarów tkanki tłuszczowej mężczyzna w wieku 30 lat, posiadający 150mm( suma) z pomiarów 3 fałdów skórko tłuszczowych, ma przypisaną wartość 39.

Odnosząc się do tabeli nr 3: Wskaźnik pomiaru tłuszczu w %,:

Poziom tkanki tłuszczowej u badanego mężczyzny zawarty w % przekracza ( >25,2)

Wniosek: mężczyzna w wieku 30 lat, charakteryzujący się 150mm grubości fałdów skórno- tłuszczowych, posiada wysoki wskaźnik % poziomu tłuszczu. Jego wyniki predysponują go do wystąpienia chorób cywilizacyjnych tj… z. Jego wydolność wydaje się być niska, wymaga przeprowadzenia dodatkowych testów. Przed przystąpieniem do uprawiania sportu / aktywności zalecana jest konsultacja specjalistyczna.

Tabela do interpretacji danych w materiałach edukacyjnych.

**Zadanie 1**  : Na podstawie przesłanego filmu z tematyki laboratoriów i materiałów edukacyjnych przesłanych na laboratoria V :

**- Dokonuj opisu metodyki badania tych trzech fałdów na podstawie analizy filmu instruktarzowego, a ich wyniki zapisz w tabeli.**

**-Oblicz sumę 3 fałdów i zinterpretuj wynik, z wykorzystaniem podanych tabel i norm, wyciągnij wnioski, jak wyniki wpływają na możliwości .**

**Zadanie 2. Dokonaj analizy wyników badanego z tabeli 2 , wyciągnij wnioski( jw).**

**Zadanie 3. Dokonaj analizy wyników badanego z tabeli 3, wyciągnij wnioski( jw).**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1zadanie- Film | 2 zadanie | 3 zadanie | 4 | 5 |
| Fałd na ramieniu |  | 28mm | 10mm |  |  |
| Fałd na brzuchu |  | 55mm | 18mm |  |  |
| Fałd pod łopatką |  | 25mm | 12mm |  |  |
| Suma |  |  |  |  |  |
| Wiek | 45 lat | 56 lat | 19 lat |  |  |
| Płeć | kobieta | mężczyzna | kobieta |  |  |
| % tkanki tłuszczowej |  |  |  |  |  |
| Wskaźnik |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |