INSTITUTO LUTERANO DE ENSINO SUPERIOR DE ITUMBIARA -ULBRA

CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

DEVYSON DE OLIVEIRA SOUZA

HEBERT OLIVEIRA FAGUNDES

ITALO RODRIGUES NASCIMENTO

LUCAS ALGUSTO DE PAULA PIMENTEL

RAIKÁ ALBERTINNE COSMO

THAUANY ELINAY GONCALVES DUARTE

**RESUMO**: ÍNDICE DE MASSA CORPORAL COMO INDICATIVO DA GORDURA CORPORAL COMPARADO ÀS DOBRAS CUTÂNEAS.

Itumbiara

2018

DEVYSON DE OLIVEIRA SOUZA

HEBERT OLIVEIRA FAGUNDES

ITALO RODRIGUES NASCIMENTO

LUCAS ALGUSTO DE PAULA PIMENTEL

RAIKÁ ALBERTINNE COSMO

THAUANY ELINAY GONCALVES DUARTE

**RESUMO**: ÍNDICE DE MASSA CORPORAL COMO INDICATIVO DA GORDURA CORPORAL COMPARADO ÀS DOBRAS CUTÂNEAS.

Trabalho apresentado a disciplina de Treinamento Personalizado do Curso de Bacharelado em Educação Física do Instituto Luterano de Ensino Superior de Itumbiara, com a finalidade de nota parcial na mesma no segundo bimestre do segundo semestre de 2018.

Orientador: Marcello Pasenike Rocha

Itumbiara

2018

**RESUMO**: ÍNDICE DE MASSA CORPORAL COMO INDICATIVO DA GORDURA CORPORAL COMPARADO ÀS DOBRAS CUTÂNEAS

Os altos níveis de gordura corporal estão diretamente ligados a diversas doenças crônicas não-transmissíveis como: doenças cardiovasculares, hipertensão, elevados níveis de lipoproteínas de baixa densidade entre outras, e por outro lado os níveis extremamente baixos de gordura corporal podem estar ligados à bulimia nervosa, anorexia e desnutrição calórico-protéica. Por isso e de suma importância a quantificação precisa desse percentual de gordura (%G) com o menor índice de erro possível, existem diversas formas precisas como pesagem hidrostática, antropometria, impedância bioelétrica, absortometria de raio-X de dupla energia, pletismografia, entre outras, porem algumas destas tem os custos muitos elevados, com isso a mais usada em todo o mundo tem sido as técnicas antropométricas, por serem as que apresentam menor custo e maior fidedignidade de resultados, ainda de baixo temos os índices de IMC, que e utilizado ate sob recomendação da Organização Mundial de Saúde, podendo ser obtido de forma rápida e quase sem custo nenhum, porem a vários estudo que levantam o questionamento sobre a fidedignidade do método como método para diagnosticar o %G em diferentes faixas etárias, já o %G obtido através das dobras cutâneas vem sendo usados em diversas áreas de pesquisa e com grande aceitação entre os pesquisadores pelo sua baixa variação de erro. Sabendo da importância de um diagnostico preciso em relação ao %G, principalmente pelo fator desta variável ser fundamental para uma boa saúde, o estudo foi desenvolvido com o objetivo de verificar se o IMC apresenta consistência perante o método de avaliação de dobras cutâneas TR + PA em adolescentes de ambos os sexos com idades entre 11 e 17 anos, a amostra para estudo foi composta por 694 moças e 716 rapazes dos municípios de Erval Grande – RS, Chapecó – SC, Concórdia – SC e Saudades – SC. Os dados relacionados de TR + PA indicaram que 320 (46,12%) moças e 207 (28,87%) rapazes apresentam gordura acima do recomendado, enquanto os índices de IMC classificaram todos dentro do padrão ideal, o estudo também classificou somente 10,37% das moças e 6,97% dos rapazes apresentaram IMC acima do recomendado e já as analises antropométricas de TR + PA classificaram 56,48% das moças e 36,70% dos rapazes com gordura corporal acima do recomendado como uma boa saúde. Vale ressaltar que o estudo também concluiu que o IMC e um melhor indicar de gordura corporal em moças do que em rapazes, alguns outros estudos também já apontarem que o IMC e mais adequado para discriminar a gordura corporal nas mulheres do que nos homens. Porem o referente estudo deixa evidente que o método de IMC não é um método adequado para se chegar aos resultados do %G das moças e rapazes, pois os adolescentes podem apresentar índices de IMC dentro do padrão ideal e, porem estarem com uma quantidade de gordura corporal acima do considerável como saudável ou apresentarem índices de IMC abaixo do recomendado e possuírem uma quantidade de gordura corporal ideal e saudável, o que torna o método de avaliação de %G através de IMC um método frágil, fazendo com que a adoção deste método possa gerar avaliações e resultados imprecisos levando a prescrição de atividade física incorretas. O estudo conclui que IMC não apresentou uma fidedignidade para classificar moças e rapazes de 11 a 17 anos, em relação à gordura corporal, sendo que somente 48,99% das moças e 56,93% dos rapazes foram classificadas corretamente em relação às medidas de TR + PA.

**REFERENCIA**

GLANER, Maria Fátima. Índice de massa corporal como indicativo da gordura corporal comparado às dobras cutâneas. **Rev Bras Med Esporte.** Vol. 11, Nº 4 Jul/Ago, 2005.