

COMPARAÇÃO DAS EQUAÇÕES DOS PROTOCOLOS DE DOBRAS CUTÂNEAS PARA AVALIAÇÃO DA COMPOSIÇÃO CORPORAL

AMARAL, Vagner (Educação Física Bacharelado - UNIBRASIL)

Orientador: Ms. Profº Andre Brauer

A avaliação da composição corporal é usada para mensurar a quantidade de gordura que o individuo tem no seu corpo. Para medir a gordura através da composição corporal, podem-se usar vários métodos, que são divididos em três grupos, métodos diretos, indiretos e duplamente indiretos. Métodos diretos são feitos através de dissecação de cadáver. Métodos indiretos são físico-químicos, por imagem e desintometria. Métodos duplamente indiretos são condutividade elétrica total, bioimpedância elétrica, interactância de raios infravermelhos e antropométrica. Nesse estudo em razão do alto custo dos procedimentos laboratoriais, houve maior encorajamento dos métodos duplamente indiretos, mais precisamente do método antropométrico através das dobras cutâneas, devido à sua simplicidade, inocuidade, relativa facilidade de interpretação e menores restrições culturais (GUEDES, 2006). A técnica da avaliação de dobras cutâneas serve para identificar riscos de saúde com a falta ou excesso de gordura corporal, controlar as mudanças na posição corporal diante de nutrição e exercícios físicos, estimar o peso ideal, acompanhar o crescimento, maturação e desenvolvimento relacionados à composição corporal e formular recomendações dietéticas e de exercícios. A dobra cutânea é uma medida da espessura de duas camadas de pele e a gordura subcutânea adjacente. A vantagem dessa técnica é de poder mensurar o %G com apenas uma fórmula para uma grande parte da população. O protocolo mais completo possui as seguintes dobras: tríceps, bíceps, peitoral, subescapular, axilar media, supra-ilíaca, abdominal, coxa e panturrilha. Por volta de 1930 um compasso de espessura foi usado para se medir gordura subcutânea em alguns locais do corpo humano, com relativa precisão (Katch & McArdle, 1996). A partir daí diversos estudos foram desenvolvidos para se determinar a melhor técnica para a medição da espessura das dobras e a melhor e mais precisa fórmula para sua determinação. Existem vários modelos de equipamentos para realizar essa medida e podem ser chamados de plicômetros, compasso de dobras ou adipômetros. (SOUZA, 2012). Neste estudo será realizada a comparação entre dois protocolos de dobras cutâneas, o de Jackson e Pollock 07 dobras e Petroski 04 dobras. O objetivo é verificar se haverá diferença significativa na comparação do porcentual de gordura entre os dois protocolos.