

MEDIDA E AVALIAÇÃO DA COMPOSIÇÃO CORPORAL

DIANE KLEIN¹

LUCAS RUAS²

CATI RECKELBERG AZAMBUJA³

O presente resumo tem por objetivo apresentar os principais métodos de análise e avaliação da composição corporal. Tais métodos são divididos em três grupos: direto, indireto e duplamente indireto. As primeiras análises da composição corporal foram realizadas através da dissecação de cadáveres (*in vitro*), sendo considerada essa, até hoje, a única maneira direta de medir os principais componentes do corpo humano. Utilizado até o início do século XX, o método direto apresenta alta precisão, entretanto, sua utilização é limitada. Posteriormente, através de estudos de Behnke e Brozek surgiram os primeiros métodos indiretos (*in vivo*) para avaliação da composição corporal. Após estes estudos, vários métodos de análise da composição corporal foram desenvolvidos com o intuito de facilitar a determinação da gordura corporal. Os métodos indiretos, embora mais precisos e rigorosos que os duplamente indiretos, possuem alto custo e limitada aplicação prática, sendo, por essas razões, utilizados mais frequentemente em pesquisas científicas e na validação dos métodos duplamente indiretos. Entre os métodos indiretos, destacamos a Pesagem Hidrostática (PH) – considerado método de referência e que possui excelente fidedignidade, sendo amplamente utilizado para validar as técnicas duplamente indiretas. A PH é chamada de “*gold standard*” da análise da composição corporal. Já os métodos duplamente indiretos, largamente utilizados para a avaliação da composição corporal, são menos rigorosos e apresentam menor custo, além de maior facilidade de aplicação prática em relação às técnicas indiretas, podendo ser utilizados tanto em ambiente clínico, como de campo, com destaque para a Antropometria – ciência que estuda e avalia as medidas de tamanho, peso e proporções do corpo humano e, em virtude de se tratar de medidas externas das dimensões corporais, de rápida e fácil realização e interpretação dos dados obtidos, bem como de custo baixo. A antropometria é a técnica mais utilizada atualmente por profissionais para avaliar a composição corporal. A escolha do método a ser utilizado para avaliar a composição corporal está diretamente relacionada aos componentes corporais que se pretende determinar e a aspectos como custo, validade, fidedignidade e aplicabilidade, bem como ao grau de treinamento necessário ao avaliador. A partir desse breve percurso, é possível concluir que, atualmente, os métodos duplamente indiretos são os mais indicados para utilização, em razão da facilidade e rapidez na coleta e interpretação dos dados e do menor custo dos equipamentos.

¹ Autora, Acadêmica do Curso de Educação Física da Faculdade Metodista de Santa Maria.

² Coautor, Acadêmico do Curso de Educação Física da Faculdade Metodista de Santa Maria.

³ Orientadora, Docente do Curso de Educação Física da Faculdade Metodista de Santa Maria.