



MASSA GORDA

DESCRIÇÃO E OBJETIVO

A avaliação da Massa Gorda permite estimar a percentagem de massa corporal que é gordura e massa isenta de gordura (músculos, ossos e órgãos). Existem vários métodos para estimar a percentagem de massa gordada, sendo que na escola o professor poderá optar por recorrer à análise por bioimpedância elétrica ou antropometria, método recomendado pelo FITescola®.

RELAÇÃO COM A SAÚDE

Manter uma composição corporal saudável é essencial para a prevenção da obesidade que está associada a um maior risco de doenças cardiometabólicas, diabetes e outras doenças.

EQUIPAMENTO

Bioimpedância elétrica ou adipómetro e fita antropométrica.

INSTRUÇÕES

BIOIMPEDÂNCIA ELÉTRICA

1. Certifique-se de que são cumpridos os seguintes procedimentos:

- Utilizar equipamento que permita avaliação de populações pediátricas;
- Não realizar exercício físico nas 24 h que precedem a avaliação (se possível 8-12 h dependendo da intensidade);
- Estar em jejum ou pelo menos 4 h sem comer e beber (após digestão);
- Não estar no período menstrual;
- Não ingerir diuréticos (chá, café);
- Não beber álcool 48 h antes do teste;
- Bexiga e intestinos vazios;
- Temperatura ambiente de aproximadamente 23°C;
- Durante o teste retirar todos os metais (pulseiras, fios, brincos, etc.);
- Para avaliações repetidas em diferentes momentos de avaliação o aluno deverá ser avaliado à mesma hora do dia.

2. Se algum dos requisitos não for cumprido, é recomendado que a avaliação não se realize.

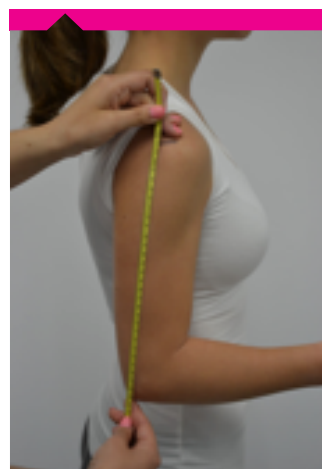
3. Uma vez que existem diferentes equipamentos para análise da composição corporal por bioimpedância elétrica, a avaliação deverá ser efetuada de acordo com o manual de instruções do equipamento.

ANTROPOMETRIA

1. Para o cálculo da percentagem de massa gordada através de antropometria é necessário medir as pregas adiposas tricipital e geminal. Todas as pregas adiposas deverão ser medidas no lado direito do aluno.

PREGA TRICIPITAL

1. A prega tricipital é medida na meia distância entre a projeção lateral do acrómio (o professor deve colocar-se atrás e do lado direito do aluno, percorrendo a espinha da omoplata com os dedos, até encontrar a convexidade do acrómio) e a margem inferior do processo olecrano do cubito (cotovelo). O aluno deverá ter o cotovelo fletido a 90° com a palma da mão virada para cima. O professor deve marcar este ponto com uma cruz.



2. A prega tricipital é medida na parte posterior do braço no ponto médio previamente marcado, medida paralelamente ao eixo longitudinal do braço. O aluno deverá assumir a posição de pé relaxada, o membro superior direito relaxado com a articulação do ombro rodada externamente para a posição de semi-pronação e o cotovelo em extensão ao lado do corpo.



PREGA GEMINAL

1. O professor deverá localizar a zona de maior volume geminal com o aluno na posição de pé, com os pés ligeiramente afastados e peso distribuído igualmente pelos pés. Por tentativa e erro, deslocando a fita métrica ao longo da perna deverá usar os dedos médios para manipular a fita.

(SEGUINTE)

MASSA GORDA (CONTINUAÇÃO)



Marcar a zona de maior volume geminal com uma cruz, na face mediana do gêmeo.



2. Para a medição da prega geminal o aluno deverá permanecer de pé mas colocando a perna direita numa plataforma flexionando o joelho a 90°. Nesta posição o professor mede a prega geminal paralela ao eixo longitudinal da perna (vertical).



TÉCNICA DE MEDIÇÃO

1. As medições têm de ser efetuadas no lado direito do aluno. Usar o polegar e dedo indicador da mão esquerda para destacar a pele e tecido adiposo subcutâneo cerca de 1 cm acima do local marcado para medição da prega. Os dois dedos devem estar a cerca de 8 cm, destacando uma prega perpendicular ao braço/perna do aluno, mantendo a prega destacada até ao final da medição.



2. O professor agarra o adipómetro na mão direita e coloca-o no local marcado. A colocação do adipómetro muito profunda ou superficialmente está associada à obtenção de medidas erradas. Como referência, o professor pode considerar que o adipómetro deve ser colocado à profundidade de metade do comprimento da unha.
3. O adipómetro deve estar a 90° em relação ao local da prega. O professor só pode largar a prega depois de fazer a leitura da medida, o que ocorre cerca de 4 s após início da medição.
4. Todas as pregas deverão ser medidas 3 vezes, sendo que para efeitos de avaliação deve ser registada a média das três medições em mm (exemplo: medição 1 = 15,5 mm; medição 2 = 15,0 mm; medição 3 = 15,5 mm. Registo = 15,3 mm).

Importante: É provável que a avaliação de pregas adiposas suscite algum desconforto ao aluno, pelo que o professor deve realizar as medições num local que ofereça alguma privacidade. O professor deve ainda dar instruções ao aluno para se descontraír.

INTERPRETAÇÃO

Consultar os valores de referência por género e idade. **Importante:** Os resultados relativos à avaliação da composição corporal do aluno deverão ser transmitidos pessoalmente nunca expondo o aluno aos restantes colegas.

IDADE	MASSA GORDA (%)	
	Zona Saudável (<)	
	RAPARIGAS	RAPAZES
9	22,7	20,7
10	24,4	22,5
11	25,8	23,7
12	26,8	23,7
13	27,8	22,9
14	28,6	21,4
15	29,2	20,2
16	29,8	20,2
17	30,5	21,0
18+	31,4	22,3