

Educação Física

## **ANÁLISE DE PERCENTUAL DE GORDURA ENTRE DIFERENTES INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO DA COMPOSIÇÃO CORPORAL EM INDIVÍDUOS DO SEXO MASCULINO RESIDENTES DA CIDADE DE LAVRAS E REGIÃO**

Ana Karolina Mesquita - 9º período de Educação Física, UFLA, bolsista FAPEMIG, Iniciação Científica.

Sandro Fernandes da Silva - Sandro Fernandes da Silva - Docente, Orientador, DEF-UFLA. - Orientador(a)

### **Resumo**

**Introdução:** A avaliação corporal é importante e fundamental antes de se iniciar qualquer plano de treinamento seja qual for o seu objetivo. Os diferentes instrumentos avaliativos servem para medir a espessura e oferecer medidas precisas de uma dobra cutânea. **Objetivo:** O objetivo do presente estudo é analisar por meio de métodos duplamente indiretos qual instrumento é mais eficiente para averiguar a precisão do percentual de gordura do sexo masculino da cidade de Lavras e região. **Metodologia:** Foram recrutados 42 indivíduos do sexo masculino da cidade de Lavras e região com idade mínima de 18 a 65 anos praticantes de exercícios físicos por pelo menos 12 meses. É válido ressaltar que todas as medidas foram mensuradas por um único avaliador e que a coleta de dados ocorreu em uma única fase. Os métodos utilizados para a estimativa da composição corporal foram o ultrassom (BodyMetrix® Bx 2000) e três adipômetros científicos: Cescorf®, Sanny® e Prime Connect Bluetooth (Prime Med®), aplicando o método de protocolo das 7 dobras de Jackson e Pollock (1978) - tríceps, peito, subaxilar, subescapular, abdominal, suprailíaca e coxa. **Resultados:** Em relação a utilização do aparelho Ultrassom para o resultado do percentual de gordura dos indivíduos, obteve-se uma média de  $9,96 \pm 2,80$ . Já no Adipômetro Cescorf,  $11,71 \pm 5,51$ . Por conseguinte, no Adipômetro Sanny, constatou-se  $12,77 \pm 5,92$ . Por fim, no Adipômetro Bluetooth, verificou-se uma média de  $16,58 \pm 4,62$ . **Conclusão:** De acordo com os resultados apresentados no presente estudo, é válido ressaltar que em relação ao %G dos indivíduos, existe uma diferença significativa entre a avaliação do instrumento Bluetooth comparado com os demais procedimentos de adipometria. Ou seja, foi constatado que sempre os dados do Adipômetro Bluetooth foram mais altos em relação aos outros instrumentos. Ademais, pode-se dizer que essa diferença pode ter ocorrido devido ao fato de se fazer uma melhor leitura do adipômetro digital em comparação aos adipômetros analógicos.

**Palavras-Chave:** Avaliação Corporal, Composição Corporal, Percentual de Gordura.

**Instituição de Fomento:** UFLA

**Link do pitch:** [https://youtu.be/yTPOsWMqd90?si=hkjJgTVXZcyCP\\_SI](https://youtu.be/yTPOsWMqd90?si=hkjJgTVXZcyCP_SI)