|  |  |
| --- | --- |
| Resultado de imagem para SIMBOLO USP**UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO****FACULDADE DE MEDICINA DE RIBEIRÃO PRETO** |  |

|  |
| --- |
| **Disciplina: Nutrição e Atividade Física (RNM 4306)****Docente: Carla Barbosa Nonino** |
| **Estudo de Caso (Atletas)** |
| Peso (kg) |  |
| Estatura (m) |  |
| IMC (kg/m2) |  |
| **Circunferências (cm)** |
| Punho |  |
| Braço direito relaxado |  |
| Braço direito contraído |  |
| Braço esquerdo relaxado |  |
| Braço esquerdo contraído |  |
| Ombro |  |
| Peitoral |  |
| Cintura |  |
| Quadril |  |
| Coxa direita |  |
| Coxa esquerda |  |
| Panturrilha direita |  |
| Panturrilha esquerda |  |
| **Dobras cutâneas (mm)** |
| Subescapular |  |
| Tríceps |  |
| Peitoral |  |
| Axilar média |  |
| Suprailíaca |  |
| Abdominal |  |
| Coxa |  |
| **Equações** |
| Cintura/quadril (RCQ) |  |
| Jackson e Pollock (1978), Densidade corporal (Dc):**Dc=** 1,112 - 0,00043499 \* (Σ7dobras )+0,00000055 x (Σ7dobras)² –0,00028826\* x (idade) |
| Equação de Siri (1961), % de Gordura:**%G=** [(4,95/Dc) – 4,5) x 100 |
| Percentual de gordura |

|  |
| --- |
| **PERCENTUAL DE GORDURA (G%) PARA HOMENS** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nível /Idade** | **18 - 25** | **26 - 35** | **36 - 45** | **46 - 55** | **56 - 65** |
| **Excelente** |    4 a 6 %   |     8 a 11%   |   10 a 14%   |   12 a 16%   |   13 a 18%   |
| **Bom** |  8 a 10% | 12 a 15% | 16 a 18% | 18 a 20% | 20 a 21% |
| **Acima da Média** | 12 a 13% | 16 a 18% | 19 a 21% | 21 a 23% | 22 a 23% |
| **Média** | 14  a 16% |   18 a 20%   |  21 a 23% | 24 a 25% |   24 a 25%   |
| **Abaixo da Média** | 17 a 20% |  22 a 24% |    24 a 25%   | 26 a 27% |   26 a 27%   |
| **Ruim** | 20 a 24% |  20 a 24% |    27 a 29%   | 28 a 30% |   28 a 30%   |
| **Muito Ruim** | 26 a 36% |   28 a 36%   |    30 a 39%   | 32 a 38% | 32 a 38% |

|  |
| --- |
| **PERCENTUAL DE GORDURA (G%) PARA MULHERES** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nível /Idade** | **18 - 25** | **26 - 35** | **36 - 45** | **46 - 55** | **56 - 65** |
| **Excelente** |   13 a 16%   |   14 a 16%   |   16 a 19% | 17 a 21% |    18 a 22% |
| **Bom** | 17 a 19%   |   18 a 20%   |   20 a 23%   |       23 a 25% |    24 a 26%   |
| **Acima da Média** |   20 a 22% |   21 a 23%   |   24 a 26%   |       26 a 28%   |    27 a 29%   |
| **Média** |   23 a 25% |   24 a 25%   |   27 a 29%   |       29 a 31% |    30 a 32%   |
| **Abaixo da Média** |   26 a 28% |   27 a 29% |   30 a 32% |       32 a 34% |    33 a 35%   |
| **Ruim** |   29 a 31% |   31 a 33% |   33 a 36% |       35 a 38%   |    36 a 38%   |
| **Muito Ruim** |   33 a 43% |   36 a 49% |   38 a 48%   |       39 a 50%   |    39 a 49%   |

|  |
| --- |
| **Fonte:** Pollock & Wilmore,1993 |

|  |
| --- |
| **Diretrizes Sugeridas da Composição Corporal para Esporte, Saúde e Aptidão** |
| **Classificação** | **Homens** | **Mulheres** |
| **Gordura essencial** | 01 a 05 % |  03 a 08 % |
| **Maioria dos atletas** | 05 a 13 % | 12 a 22 % |
| **Saúde ótima** | 12 a 18 % | 16 a 25 % |
| **Obesidade limítrofe** | 22 a 27 % | 30 a 34 % |

|  |
| --- |
| **Fonte:** Foss & Keteyian, 2000 |