



TREINO IDEAL - Assessoria Esportiva

CLASSIFICAÇÕES DO PERCENTUAL DE GORDURA NA COMPOSIÇÃO CORPORAL

Para analisar o percentual de gordura, utilizamos as medidas de dobras cutâneas, que é analisado por medidas feitas por um compasso obtendo dados para aplicar equações já estabelecidas, consideradas como padrão através vários estudos, pelo fato de sabermos que as grandes quantidades de gordura encontram-se em depósitos adiposos debaixo da pele.

PERCENTUAL DE GORDURA PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES DE 7 A 17 ANOS

	Masculino		Feminino	
Excessivamente baixa	até 6 %		até 12 %	
Baixa	6,01 % a	10 %	12,01 % a	15 %
Adequada	10,01 % a	20 %	15,01 % a	25 %
Moderadamente alta	20,01 % a	25 %	25,01 % a	30 %
Alta	25,01 % a	31 %	30,01 % a	36 %
Excessivamente alta	maior que 31,01 %		maior que 36,01 %	

Fonte: Gaithersburg et al., 1989.

PERCENTUAL DE GORDURA PARA HOMENS

Nível /Idade	18 - 25	26 - 35	36 - 45	46 - 55	56 - 65	Acima de 65
Excelente	4 % a 6 %	8 % a 11 %	10 % a 14 %	12 % a 16 %	13 % a 18 %	14 % a 18 %
Bom	8 % a 10 %	12 % a 15 %	16 % a 18 %	18 % a 20 %	20 % a 21 %	19 % a 21 %
Acima da Média	12 % a 13 %	16 % a 18 %	19 % a 21 %	21 % a 23 %	22 % a 23 %	22 % a 23 %
Média	14 % a 16 %	18 % a 20 %	21 % a 23 %	24 % a 25 %	24 % a 25 %	23 % a 24 %
Abaixo da Média	17 % a 20 %	22 % a 24 %	24 % a 25 %	26 % a 27 %	26 % a 27 %	25 % a 26 %
Ruim	20 % a 24 %	24 % a 27 %	27 % a 29 %	28 % a 30 %	28 % a 30 %	27 % a 29 %
Muito Ruim	26 % a 36 %	28 % a 36 %	30 % a 39 %	32 % a 38 %	32 % a 38 %	31 % a 38 %

Fonte: Pollock & Wilmore, 1993

PERCENTUAL DE GORDURA PARA MULHERES

Nível /Idade	18 - 25	26 - 35	36 - 45	46 - 55	56 - 65	Acima de 65
Excelente	13 % a 16 %	14 % a 16 %	16 % a 19 %	17 % a 21 %	18 % a 22 %	16 % a 20 %
Bom	17 % a 19 %	18 % a 20 %	20 % a 23 %	23 % a 25 %	24 % a 26 %	22 % a 26 %
Acima da Média	20 % a 22 %	21 % a 23 %	24 % a 26 %	26 % a 28 %	27 % a 29 %	27 % a 29 %
Média	23 % a 25 %	24 % a 25 %	27 % a 29 %	29 % a 31 %	30 % a 32 %	30 % a 32 %
Abaixo da Média	26 % a 28 %	27 % a 29 %	30 % a 32 %	32 % a 34 %	33 % a 35 %	32 % a 34 %
Ruim	29 % a 31 %	31 % a 33 %	33 % a 36 %	35 % a 38 %	36 % a 38 %	35 % a 37 %
Muito Ruim	33 % a 43 %	36 % a 49 %	38 % a 48 %	39 % a 50 %	39 % a 49 %	38 % a 41 %

Fonte: Pollock & Wilmore, 1993