

**Análise do Percentual de Gordura Corporal em Adolescentes : parâmetro  
em jovens do ensino médio .**

**Analysis of Body Fat Percentage in Adolescents: parameter in high school  
students.**

**Aila Vitória Domingues <sup>1</sup>**

**Isabel Cássia Rodrigues Honorato <sup>2</sup>**

**Edilaine Castro Santos <sup>3</sup>**

**Vinicius Nicola Santos Jardim <sup>4</sup>**

**Luiz Felipe Roque <sup>5</sup>,**

**Rafaela Valéria de Almeida<sup>6</sup>**

**Cristiano Luiz Soares<sup>7</sup>**

<sup>1</sup>Faculdade Unis , São Lourenço, Minas Gerais,

[aila.padroeiro@alunos.unis.edu.br](mailto:aila.padroeiro@alunos.unis.edu.br) ; 0009-0009-4226-3136

<sup>2</sup> Faculdade Unis, São Lourenço, Minas Gerais,

[Isabel.honorato@alunos.unis.edu.br](mailto:Isabel.honorato@alunos.unis.edu.br) ; 0009-0002-7013-9385

<sup>3</sup>Faculdade Unis, São Lourenço, Minas Gerais,

[edilaine.santos@alunos.unis.edu.br](mailto:edilaine.santos@alunos.unis.edu.br) ; 0009-0003-5788-1312

<sup>4</sup>Faculdade Unis, São Lourenço, Minas Gerais, [luiz.roque@alunos.unis.edu.br](mailto:luiz.roque@alunos.unis.edu.br) ; 0009-0002-8439-2293

<sup>5</sup>Faculdade Unis, São Lourenço, Minas Gerais, [vinicius.jardim@alunos.unis.edu.br](mailto:vinicius.jardim@alunos.unis.edu.br) ; 0009-0006-3352-4881

<sup>6</sup>Faculdade Unis, São Lourenço, Minas Gerais, [rafaela.almeida@alunos.unis.edu.br](mailto:rafaela.almeida@alunos.unis.edu.br) ; 0009-0009-8486-2698

<sup>6</sup>Faculdade Unis, São Lourenço, Minas Gerais, [rafaela.almeida@alunos.unis.edu.br](mailto:rafaela.almeida@alunos.unis.edu.br) ; 0009-0009-8486-2698

## **RESUMO**

O presente estudo teve como objetivo avaliar o percentual de gordura corporal de jovens do ensino médio, utilizando uma abordagem quantitativa para quantificar os dados. A metodologia adotada incluiu a medição do percentual de gordura por meio do protocolo

de Pollock, que envolve a avaliação de dobras cutâneas. Após a coleta dos dados, os resultados foram registrados e comparados com as referências específicas para a faixa etária dos participantes. O estudo buscou identificar padrões de composição corporal e analisar as variações no percentual de gordura entre os jovens, contribuindo para a compreensão das condições de saúde dessa população escolar.

**Palavras-chave:** percentual de gordura; adolescente; avaliação; saúde.

## 1 INTRODUÇÃO

A medição do percentual de gordura em avaliações físicas é de suma importância para o monitoramento da saúde dos jovens. A literatura evidencia os fatores de risco associados à obesidade em ambiente escolar, especialmente em função da alimentação inadequada, caracterizada pela baixa ingestão de frutas, legumes e verduras.

Estudos como o de Pinheiro, Bianchini e Campos (2011) apresentam dados preocupantes, ao apontarem a associação entre o excesso de peso em adolescentes e complicações cardiovasculares. Segundo Neves, Martins, Souza e Silva Junior (apud Pinheiro; Bianchini; Campos, 2011), a obesidade constitui um dos principais problemas de saúde pública na atualidade, sendo caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal que compromete a saúde e o bem-estar do indivíduo.

Além disso, investigações recentes indicam que o aumento da prevalência de obesidade entre adolescentes nas últimas décadas representa um desafio relevante para a saúde pública. Essa condição está associada a complicações cardiovasculares, síndrome metabólica e redução da qualidade de vida, o que preocupa por suas implicações imediatas e pelo favorecimento da obesidade na vida adulta, elevando os índices de morbidade e mortalidade por doenças crônicas.

Diante desse contexto, torna-se essencial o monitoramento da composição corporal de jovens, utilizando instrumentos eficazes de triagem, como o adipômetro, e aplicando o protocolo de dobras cutâneas de Pollock com três pontos de medida. O presente estudo busca, portanto, avaliar o percentual de gordura dos alunos e classificá-los segundo categorias de composição corporal: gordura essencial, composição atlética, saudável, sobrepeso e obesidade.

## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

A análise do percentual de gordura corporal em adolescentes é um tema de grande relevância, especialmente diante do aumento global dos índices de sobrepeso e obesidade nessa faixa etária.

No estudo de Silva et al. (2024), observou-se que a maioria dos adolescentes avaliados apresentou índice de massa corporal (IMC) dentro dos padrões de normalidade, conforme os critérios propostos para idade e sexo. A prevalência de obesidade foi maior entre os adolescentes da rede privada (7,94%) em comparação aos da rede pública (4,72%), com diferença estatisticamente significativa ( $p = 0,0102$ ).

Santos et al. (2024) verificaram que adolescentes que se deslocavam passivamente para a escola apresentavam maior prevalência de percentual de gordura elevado quando comparados aos fisicamente ativos, em ambos os sexos. Ao classificar os percentuais de gordura (%G), os achados revelaram frequência de escolares com %G corporal moderadamente alto e alto de 19,7% e 31,6%, respectivamente.

Em Santa Catarina, D'Ávila, Silva e Vasconcelos (2016) identificaram associação entre percentual de gordura, atividade física, fatores socioeconômicos e consumo alimentar. Dos 2.481 escolares investigados, 23,9% foram classificados com excesso de gordura corporal, sendo o percentual maior nos meninos (25,8%) em relação às meninas (22,5%), embora sem significância estatística ( $p = 0,359$ ).

Silva et al. (2012) apontaram que o percentual de gordura foi considerado insatisfatório para a saúde do sexo feminino, com classificações “alto” e “moderadamente alto”, enquanto no sexo masculino os valores foram significativamente menores. Essa alta prevalência de excesso de gordura corporal entre adolescentes do sexo feminino é alarmante, pois se associa a alterações no perfil lipídico, aumento da pressão arterial e hiperinsulinemia — fatores de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas como diabetes mellitus tipo 2 e doenças cardiovasculares (Oliveira et al., 2004; Oliveira et al., 2010).

### 3 MATERIAIS E MÉTODOS

A pesquisa adotou uma abordagem quantitativa, envolvendo 30 estudantes do ensino médio, com idades entre 15 e 18 anos, de ambos os sexos. Para a avaliação da composição corporal, foram utilizados instrumentos validados: o adipômetro clínico Neo Prime e o protocolo de dobras cutâneas de Pollock, com três pontos de mensuração. As medições seguiram rigorosamente os procedimentos descritos no protocolo, assegurando a precisão e confiabilidade dos dados.

### 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A média do percentual de gordura corporal dos 30 participantes foi de **14,53%**, valor considerado adequado segundo a literatura científica, dentro dos padrões recomendados para adolescentes e jovens fisicamente ativos.

A distribuição dos resultados foi organizada conforme a tabela abaixo:

*(a tabela pode ser inserida como tabela do Word, centralizada, com legenda “Tabela 1 – Percentual de gordura corporal dos participantes” acima da tabela, em fonte 10)*

Os dados revelam predominância de percentuais classificados como “bom” ou “excelente”, refletindo positivamente sobre os hábitos de vida dos participantes, possivelmente relacionados à prática de atividade física e orientação nutricional.

A literatura aponta que percentuais entre **10% e 20% para homens e 18% a 28% para mulheres** estão associados a bom estado nutricional, baixo risco metabólico e

desempenho físico adequado. Dessa forma, o grupo avaliado apresentou um perfil compatível com boa condição de saúde e composição corporal equilibrada.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados deste estudo indicam que os adolescentes do terceiro ano do ensino médio da rede pública de São Lourenço (MG), de ambos os sexos, apresentaram percentuais de gordura corporal dentro dos padrões normais para a faixa etária. Esses achados sugerem que o grupo avaliado não apresenta indícios preocupantes de excesso de gordura corporal, o que reforça a importância da manutenção de hábitos saudáveis e da prática regular de atividades físicas no ambiente escolar.

## ABSTRACT

The present study aimed to evaluate the body fat percentage of high school students using a quantitative approach to analyze the data. The methodology included the measurement of body fat percentage through the Pollock protocol, involving skinfold assessment. After data collection, results were compared with reference values specific to the participants' age group. The study sought to identify body composition patterns and analyze variations in body fat percentage among adolescents, contributing to a better understanding of the health conditions of this school population.

**Keywords:** body fat percentage; adolescent; assessment; health.

## REFERÊNCIAS

- D'ÁVILA, G. L.; SILVA, D. A. S.; VASCONCELOS, F. A. G. de. Associação entre consumo alimentar, atividade física, fatores socioeconômicos e percentual de gordura corporal em escolares. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 21, n. 4, p. 1071–1081, abr. 2016.
- DUTRA DA SILVA, R. C. et al. Prevalência de sobrepeso, obesidade e adiposidade subcutânea em adolescentes escolares do município de Rio Verde (GO). *Revista Políticas Públicas & Cidades*, Curitiba, 13 dez. 2024.
- GORDIA, A. P. et al. Sobrepeso e obesidade em adolescentes: associação com variáveis sociodemográficas. *Revista de Educação Física/UEM*, Maringá, v. 22, n. 3, p. 461–467, ago. 2011. DOI: 10.4025/reveducfis.v22i3.10041.
- OLIVEIRA, C. L. de et al. Obesidade e síndrome metabólica na infância e adolescência. *Revista de Nutrição*, Campinas, v. 17, n. 2, p. 237–245, jun. 2004.
- SANTOS, J. P. dos; CORRÊA, M. T. B.; FARIAS, E. dos S. O papel do deslocamento passivo na prevalência de gordura corporal em adolescentes. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, Curitiba, v. 18, n. 116, p. 966–973, dez. 2024.

