

# Massa Gorda

## REFERÊNCIA

Laursen, K. R., Eisenmann, J. C., & Welk, G. J. (2011). Development of youth percent body fat standards using receiver operating characteristic curves. Am J Prev Med, 41(4 Suppl 2), S93-99.

ANO

2011

IDADE

5-18

RELAÇÃO COM A SAÚDE

Síndrome Metabólica  
Cardiovascular

Os valores de referência para a massa gorda foram desenvolvidos com base na avaliação de 1 966 crianças e adolescentes (1 076 rapazes e 890 raparigas). A massa gorda foi avaliada em laboratório através da medição das pregas adiposas subescapular e tricipital. O critério para a definição de qualquer criança ou adolescente estar na ZONA SAUDÁVEL ou PRECISA MELHORAR teve como referência a saúde cardiovascular, mais especificamente a síndrome metabólica cardiovascular, usando os seguintes indicadores: perímetro da cintura, pressão arterial sistólica, pressão arterial diastólica, colesterol-HDL, triglicéridos e glicémia. Crianças e adolescentes com valores de risco em 3 ou mais destes parâmetros foram identificados como tendo a síndrome metabólica cardiovascular.

Esta síndrome corresponde a uma agregação dos referidos indicadores. Significa tão-somente que as crianças e os adolescentes identificados como tendo esta síndrome, possuem valores mais elevados na distribuição dos indicadores avaliados. Não identifica e não é indicador de que estas crianças e adolescentes tenham qualquer doença.

Os resultados da avaliação revelaram que os valores de percentagem de massa gorda estavam relacionados com a síndrome metabólica cardiovascular. A prevalência da síndrome metabólica cardiovascular foi mais elevada em crianças e adolescentes com valores de percentagem de massa gorda acima dos valores de referência. Aproximadamente 96% das crianças e dos adolescentes identificados com a síndrome metabólica cardiovascular obtiveram valores de massa gorda superiores aos recomendados. Estes valores têm em consideração as alterações na massa gorda em rapazes e raparigas como resultado da maturação. Os valores recomendados aumentam entre os 9 e os 11 anos em rapazes, e depois destas idades tendem a diminuir ou manter-se inalterados. Os valores de referência em raparigas aumentam progressivamente com a idade como resultado do aumento de massa gorda associado ao desenvolvimento.

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