

	Medida	Abordagem/Suposição	Resultados	Precisão*	Prós	Contras	
MÉTODOS LABORATORIAIS	Ressonância Magnética (MRI)/ Tomografia Computorizada (TC)	Imagens anatômicas	Série de imagens de cortes seccionais que permitem a avaliação quantitativa do tecido	<ul style="list-style-type: none"> Gordura corporal Músculos Ossos Órgãos Outros tecidos internos 	"Padrão de Ouro"	Os métodos mais precisos e eficazes dos dias de hoje	Muito caro Requer um processo de análise longo Dificuldade de acesso Exposição a radiação (TC)
	Absorciometria de Feixe Duplo (DXA)	Raio-X	O diferente tecido humano atenua os raios-X de forma diferente	<ul style="list-style-type: none"> Gordura corporal Massa mineral óssea Massa livre de gordura/magra 	"Padrão de Ouro"	Mais eficiente em termos de custos e tempo do que o MRI/TC	Exposição a uma pequena dose de radiação Dificuldade de acesso
	Hidrodensitometria (Pesagem Subaquática) / Pletismografia por Deslocamento de Ar (PDA)	Densidade corporal	A massa magra tem uma densidade diferente quando comparada com a massa gorda	<ul style="list-style-type: none"> Gordura corporal Massa livre de gordura 	Antigo "Padrão de Ouro"	Baseada em cálculos simples Mais econômica e mais amplamente usada do que outros métodos laboratoriais	Os indivíduos estão envolvidos a uma grande escala Menos preciso do que outros métodos laboratoriais
MÉTODOS DE CAMPO	BODYGEE Análise Fotônica 3D	Antropometria digitalizada Visualização ótica	As características antropométricas e a composição corporal são associadas	<ul style="list-style-type: none"> Circunferências Forma Corporal Postura Gordura corporal Massa livre de gordura Relação cintura-quadril Taxa metabólica basal 	Desvios de <3% de gordura corporal quando comparado com os métodos laboratoriais	Inclui feedback visual Menos propício ao erro do que outros métodos no terreno Requer menos preparação rigorosa A antropometria digitalizada permite maior precisão	Os resultados podem ser afetados pelas variações na roupa e postura
	Método da Impedância Bioelétrica (BIA)	Água corporal	Pode se estimar a quantidade de gordura corporal, tendo em consideração seu conteúdo de água	<ul style="list-style-type: none"> Água corporal Gordura corporal Massa livre de gordura Resultados específicos do dispositivo <small>*calculada da medição da água corporal (ex. massa magra segmentada), composição da água corporal)</small>	Desvios de <4,5% da gordura corporal quando comparado com métodos laboratoriais Desvios de <8% da gordura corporal entre dispositivos	Rápido Fácil de aplicar	Os resultados podem ser afetados pelo estado de hidratação (ingestão de alimentos, exercício) e pelo procedimento de medição (tipo de dispositivo, colocação do sensor)
	Medição da Espessura das Dobras Cutâneas (Paquímetro)	Espessura das dobras cutâneas	A espessura da gordura subcutânea está relacionada com a gordura corporal total	<ul style="list-style-type: none"> Gordura corporal Massa livre de gordura 	Desvios de ~9% da gordura corporal quando comparado com os métodos laboratoriais	Econômico Não exigente	Precisa de pessoal qualificado para assegurar a precisão Fisicamente desconfortável

*A precisão se baseia na literatura científica atual