

| | Medida | Abordagem/Suposição | Resultados | Precisão* | Prós | Contras | |
|-----------------------|---|--|--|---|---|--|---|
| MÉTODOS LABORATORIAIS | Ressonância Magnética (MRI)/ Tomografia Computorizada (TC) | Imagens anatómicas | 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 a 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 económica e mais amplamente usada do que outros métodos laboratoriais | Os indivíduos estão envolvidos numa grande escala Menos preciso do que outros métodos laboratoriais |
| MÉTODOS DE CAMPO | BODYGEE Análise Fotónica 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 o seu conteúdo de água | <ul style="list-style-type: none"> Água corporal Gordura corporal Massa livre de gordura Resultados específicos do dispositivo* <p><small>* calculada da medição da água corporal; ex. massa magra (segmentada), composição da água corporal)</small></p> | Desvios de <4,5% da gordura corporal quando comparado com métodos de laboratório 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 | Económico Não exigente | Precisa de pessoal qualificado para assegurar a precisão Fisicamente desconfortável |

*A precisão baseia-se na literatura científica atual