

# ÍNDICE DE MASSA CORPORAL



## DESCRIÇÃO E OBJETIVO

O índice de massa corporal (IMC) é uma medida de corpulência, define-se como a razão entre o peso (em kg) e a estatura ao quadrado (em m;  $\text{kg}/\text{m}^2$ ) e tende a associar-se com indicadores de composição corporal. O IMC é o teste recomendado para avaliação da composição corporal e tem como objetivo determinar se o peso está adequado à estatura.

## RELAÇÃO COM A SAÚDE

Um IMC elevado está associado a um risco cardiovascular elevado, assim como a problemas metabólicos e osteoarticulares.

## EQUIPAMENTO

Balança e um instrumento para avaliar a estatura dos alunos (por exemplo, estadiómetro ou fita métrica).

## INSTRUÇÕES

### PESO

1. Certifique-se que o aluno utiliza roupa leve, sem o uso de casacos, camisolas grossas e que se encontra descalço.
2. Indique ao aluno que se coloque de pé em cima da balança, sem qualquer apoio. O aluno deverá olhar em frente e manter uma posição neutra durante a pesagem.



3. Aguarde que o peso indicado na balança estabilize e registe o valor do peso em kg com uma precisão de 100 g (por exemplo, 50,5 kg).

**Importante:** É provável que a avaliação do peso suscite algum desconforto ao aluno, pelo que o professor deve realizar as medições num local que ofereça alguma privacidade. O professor deve ainda dar instruções ao aluno para se descontrair.

### ESTATURA

1. Certifique-se que o aluno está descalço.
2. Indique ao aluno que se coloque de costas para o estadiómetro com os pés ligeiramente afastados e unidos pelos calcanhares (formando um "V" com os pés), e encostados ao estadiómetro. O aluno deverá olhar em frente e manter as pernas em extensão com os braços paralelos ao tronco e omoplatas encostadas ao estadiómetro.



3. Coloque a haste do estadiómetro no topo da cabeça do aluno, de forma a comprimir-lhe o cabelo. Registe a medição da estatura em m (por exemplo, 1,55 m) para facilitar o registo do IMC.



## INTERPRETAÇÃO

Consultar os valores de referência por género e idade. Importante: Os resultados relativos à avaliação da composição corporal do aluno deverão ser transmitidos pessoalmente nunca expondo o aluno aos restantes colegas.

# ÍNDICE DE MASSA CORPORAL (CONTINUAÇÃO)



IDADE	ÍNDICE DE MASSA CORPORAL (kg/m <sup>2</sup> )			
	Zona Saudável			
	RAPARIGAS		RAPAZES	
	>	<	>	<
9	13,3	18,7	13,6	18,2
10	13,7	19,4	13,9	18,8
11	14,1	20,3	14,2	19,5
12	14,7	21,3	14,7	20,4
13	15,2	22,3	15,2	21,3
14	15,7	23,1	15,7	22,2
15	16,0	23,8	16,3	23,1
16	16,3	24,3	16,7	23,9
17	16,4	24,6	17,1	24,6
18+	18,5	25,0	18,5	25,0