

ÍNDICE DE MASSA CORPORAL DOS ALUNOS DA ESCOLA SECUNDÁRIA

DR. FRANCISCO FERNANDES LOPES ANO LECTIVO 2010/2011

O Índice de Massa Corporal (IMC) estabelece uma relação entre a estatura e o peso, a qual indica se o peso da pessoa está ou não adequado à sua estatura.

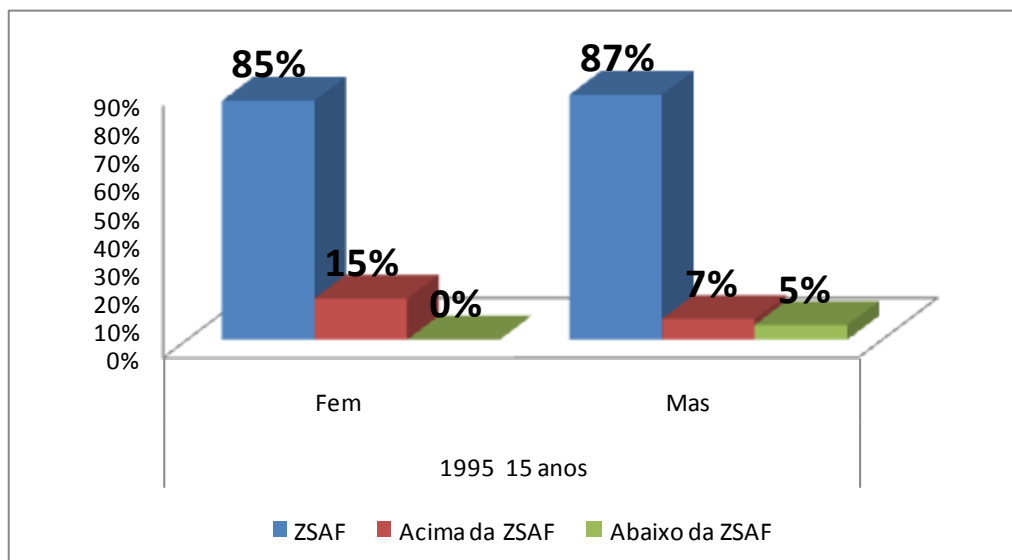
$$\text{IMC} = \text{Peso(kg)} / \text{Estatura}^2 (\text{m})^2$$

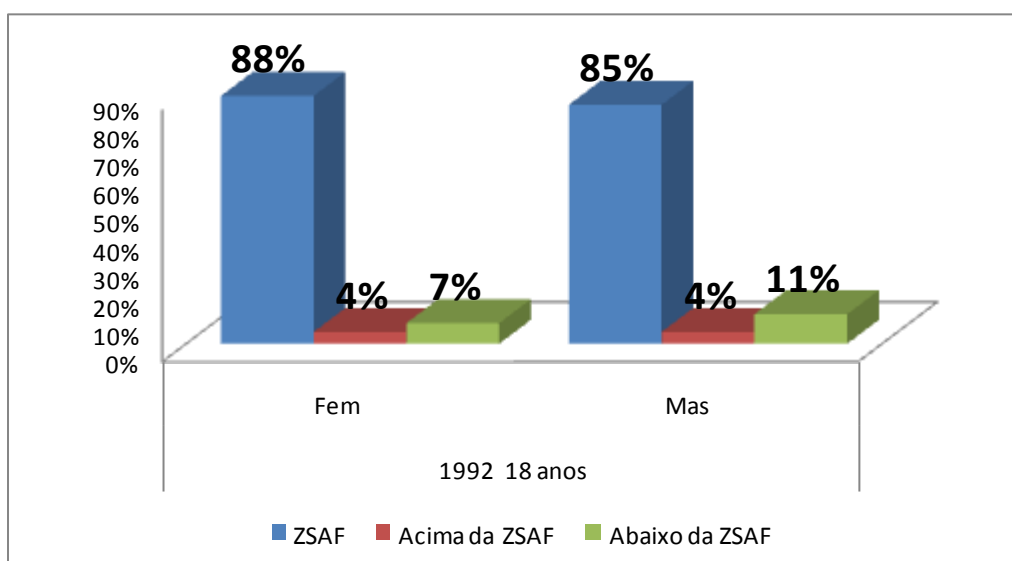
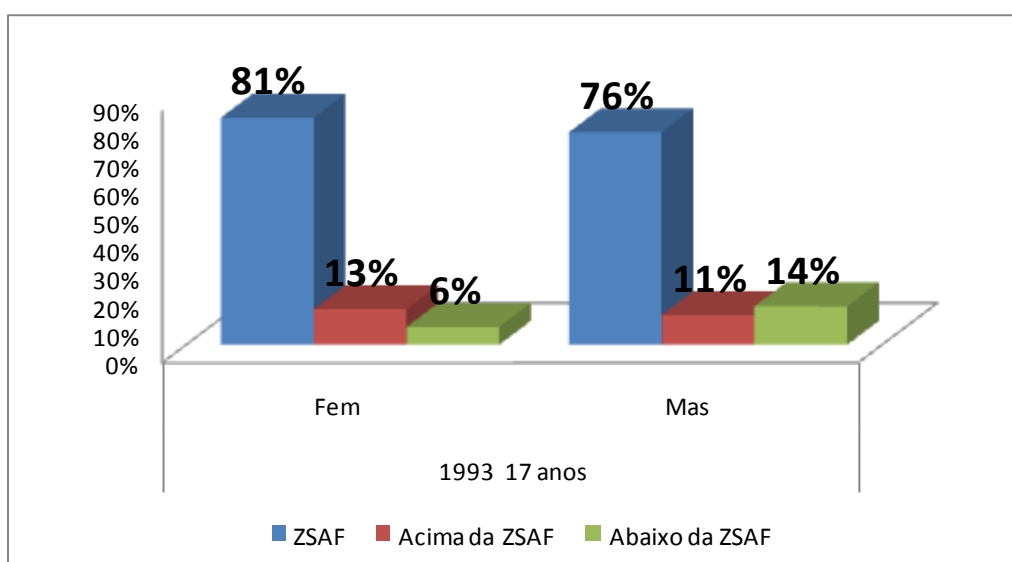
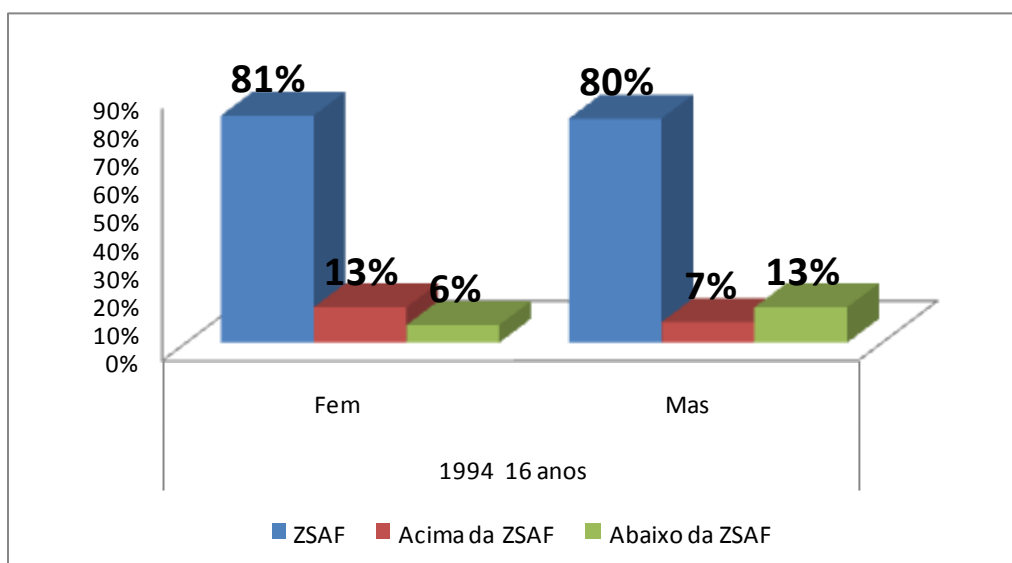
O IMC não permite calcular a % de massa gorda, isto significa que, para os alunos que apresentem um IMC superior ao desejável, é conveniente a medição de pregas adiposas (geminal, tricipital e para alunos com mais de 18 anos acrescenta-se a prega abdominal) de forma a verificar se o peso a mais se pode atribuir ao excesso de gordura. Na tabela em baixo poderás verificar se o teu IMC está dentro da Zona Saudável.

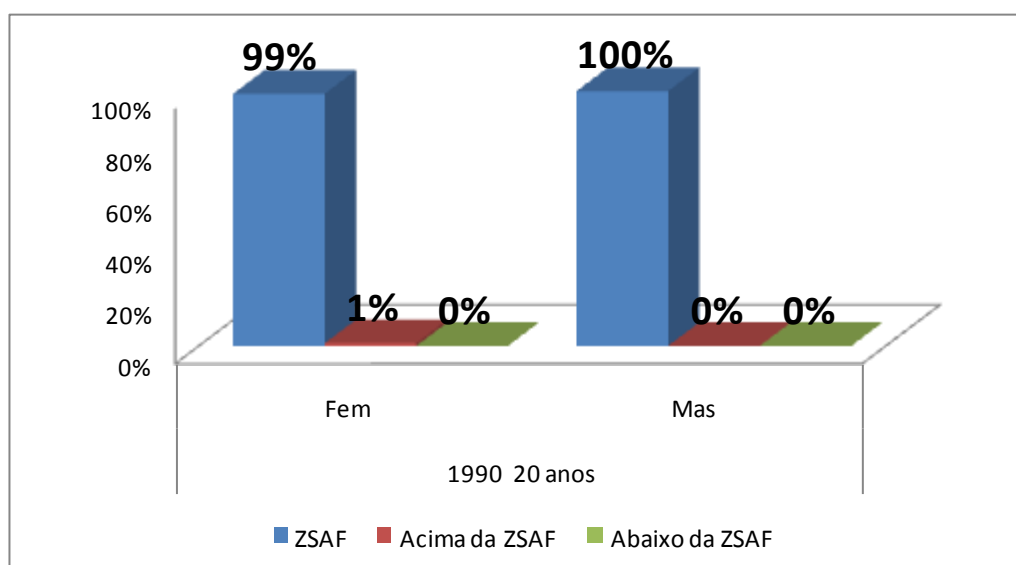
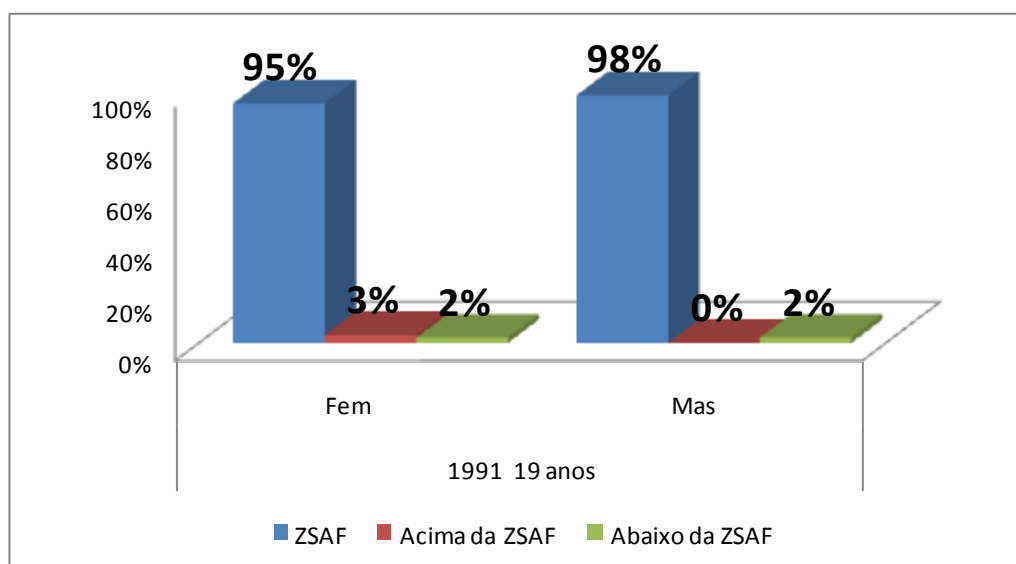
Fitnessgram

ZSAF IMC	1995 15 anos		1994 16 anos		1993 17 anos		1992 18 anos		1991 19 anos		1990 20 anos	
	Fem	Mas	Fem	Mas	Fem	Mas	Fem	Mas	Fem	Mas	Fem	Mas
	17,5 a 25	18,1 a 25	17,5 a 25	18,5 a 26,5	17,5 a 26	18,8 a 27	18,0 a 27,3	19,0 a 27,8	18,0 a 27,3	19,0 a 27,8	18,0 a 27,3	19,0 a 27,8

Relativamente ao IMC dos alunos da nossa escola os resultados foram bastante satisfatórios como podemos observar nos gráficos que se seguem. A amostra deste pequeno estudo é constituída por 701 alunos de ambos os géneros, dos cursos diurnos e na faixa etária dos 15 aos 20 de idade. A recolha dos dados foi efectuada durante as aulas de Educação Física do 1º Período.







A aptidão física associada à saúde envolve várias componentes e não apenas as associadas à composição corporal, como é o caso do indicador **IMC**. São também factores, muito importantes, a aptidão aeróbia e a aptidão muscular.

Para **melhorares a tua aptidão física e manteres ou iniciares um estilo de vida mais saudável**, deves gerir a tua rotina diária de forma a incluíres na mesma a prática regular de actividade física, aliada a uma alimentação saudável e caloricamente equilibrada.

RECOMENDAÇÕES DA ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE RELATIVAMENTE À ACTIVIDADE FÍSICA

5 aos 17 anos

- ✓ Brincar e jogar com os teus amigos;
- ✓ Praticar uma modalidade desportiva;
- ✓ Deslocares-te a pé ou de bicicleta para a escola;
- ✓ Participares activamente nas aulas de Educação Física;
- ✓ Realizares exercício físico devidamente planeado.

- ✓ Melhorar a função cardiorespiratória;
- ✓ Melhorar a função muscular;
- ✓ Melhorar a saúde óssea;
- ✓ Diminuir os sintomas de ansiedade e depressão



18 aos 64 anos

- ✓ Dedicar tempo a act. lúdicas activas;
- ✓ Praticar uma modalidade desportiva ou realizar exercício físico devidamente planeado;
- ✓ Deslocares-te a pé ou de bicicleta para a escola/trabalho;
- ✓ Ter uma atitude fisicamente activa no trabalho;
- ✓ Efectuar tarefas domésticas;
- ✓ Jogar ou brincar com os amigos e/ou familiares.

- ✓ Melhorar a função cardiorespiratória;
- ✓ Melhorar a função muscular;
- ✓ Melhorar a saúde óssea;
- ✓ Diminuir os sintomas de depressão;
- ✓ Reduzir o risco de doenças cardiovasculares.





- ✓ Act. com características aeróbias;
- ✓ 3x/semana, fortalecimento muscular e ósseo (exerc. envolvendo os grandes grupos musculares e o peso do corpo);
- ✓ 60min/dia, act. física com intensidade média a submáxima.

+ Mais benefícios para a saúde:

- ✓ 3x/semana, fortalecimento muscular e ósseo;
- +
- ✓ Mais de 60min/dia, act. física com intensidade média a submáxima.



- ✓ Act. com características aeróbias;
- ✓ 2x/semana, fortalecimento muscular e ósseo (exerc. envolvendo os grandes grupos musculares e o peso do corpo)
- ✓ 30min/dia, act. física com intensidade média;
- ou
- 75min/semana de act. física com intensidade submáxima.

+ Mais benefícios para a saúde:

- ✓ 2x/semana, fortalecimento muscular e ósseo
- +
- ✓ 60min/dia, act. física com intensidade média
- ou
- ✓ 30min/dia act. física com intensidade submáxima
- ou
- ✓ Combinação das duas anteriores.

BIBLIOGRAFIA

The Cooper Institute for Aerobics Research, FITNESSGRAM Manual de Aplicação de Testes 2ª edição, Lisboa: FMH.

WHO (2010), Global Recommendations for Physical Activity for Health, Geneva, Switzerland.