

# ÍNDICE DE MASSA CORPORAL



## DESCRIÇÃO E OBJETIVO

O índice de massa corporal (IMC em  $\text{kg/m}^2$ ) é uma medida de corpulência, define-se como a razão entre o peso (em kg) e a estatura ao quadrado (em m) 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 100g (por exemplo, 50,5 kg).

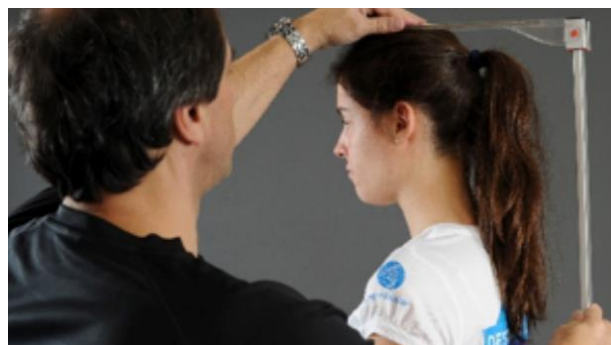
**Importante:** É provável que a avaliação do peso suscite algum desconforto ao aluno, pelo que o professor deve realizar as medições num local que ofereça alguma privacidade. O professor deve ainda dar instruções ao aluno para se descontrair.

### 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 cm (por exemplo, 125 cm) para facilitar o registo do IMC.



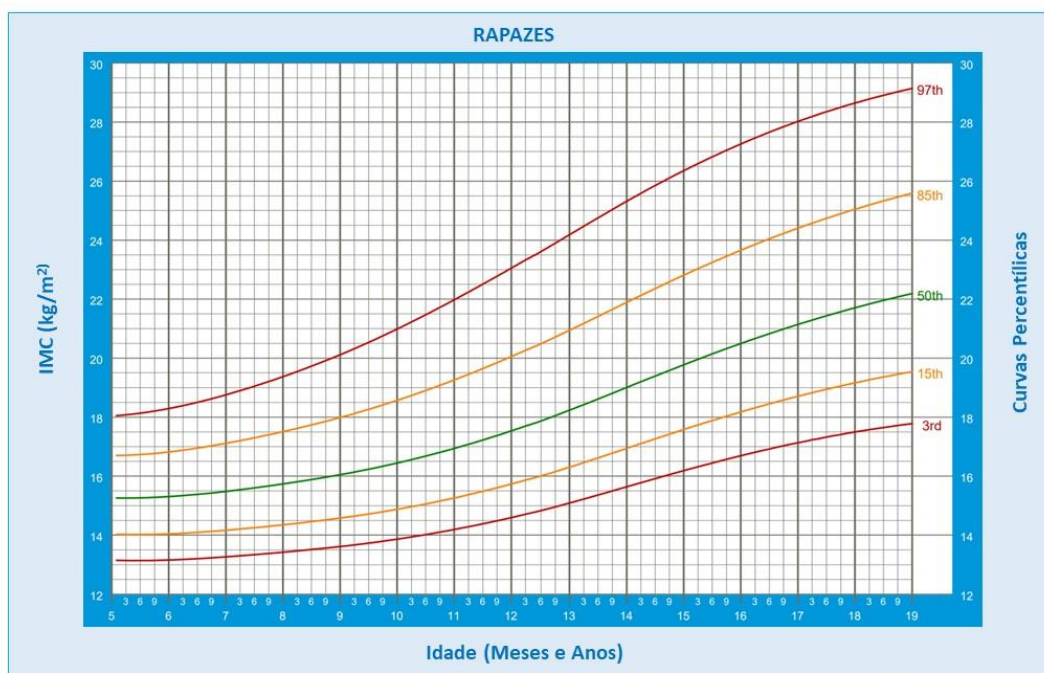
## INTERPRETAÇÃO

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)



.....



2007 WHO Reference



2007 WHO Reference