

Índice de Massa Corporal

Manual do Tutor



O Índice de Massa Corporal

O que é o Índice de Massa Corporal?

O índice de massa corporal, ou IMC, é um método usado para medir o tamanho corporal de uma pessoa. Calcular o IMC significa ponderar o peso de uma pessoa em relação à sua altura para determinar se ela tem o peso correto para a sua altura. Através de um cálculo simples, o IMC pode determinar se o peso de uma pessoa está dentro da faixa normal ou se está abaixo ou acima do peso.

As pontuações atribuídas ao IMC são classificadas em: baixo peso, peso ideal, excesso de peso ou obesidade.

Estes termos são usados para se referir as diferentes faixas de peso corporal. As categorias de “excesso de peso” ou “obesidade” referem-se a indivíduos cuja faixa de peso excede o que é considerado saudável para a sua altura; por outro lado, a categoria “baixo peso” descreve indivíduos cujo peso corporal é menor do que é o considerado saudável para a sua altura.

Desta forma, um elevado índice de IMC pode ser um indicador de elevada gordura corporal, que por sua vez se pode tornar o primeiro teste de triagem para muitas doenças relacionadas com a elevada gordura corporal, incluindo doenças cardíacas e coronárias, acidente vascular

cerebral, diabetes tipo 2, cancro e hipertensão arterial, apneia do sono, cálculos biliares (“pedras” na vesícula), osteoartrite (artroses), etc.

O IMC em Adultos, Adolescentes e Crianças

Nos adultos, os valores de IMC são definidos usando categorias padrão de peso. Como tal, os valores não estão vinculados à idade e são os mesmos para homens e mulheres. Estas categorias são referenciadas mais à frente neste manual.

No entanto, o IMC é interpretado de maneira diferente para crianças e adolescentes. Embora o cálculo para crianças e adolescentes seja o mesmo, são interpretados com gráficos diferentes. A razão para isso acontecer é que os gráficos de interpretação têm de ser específicos para a idade e o sexo e têm de levar em consideração a quantidade de alterações na gordura corporal que ocorrem durante o crescimento dos rapazes e das raparigas, bem como as diferenças nas percentagens de gordura corporal entre rapazes e raparigas.

Em vez de terem uma pontuação de IMC de 18,5 a 30+, como é o caso dos adultos, nas crianças e adolescentes interpreta-se o IMC com base num gráfico que usa percentis.

Assim, por exemplo, a obesidade entre crianças dos 2 a 19 anos é definida como um IMC igual ou superior ao percentil 85 de crianças da mesma idade e sexo numa população de referência. O Centro de Controlo e Prevenção de Doenças (*Centres for Disease Control and Prevention* - CDC -, EUA) criou uma calculadora que fornece o IMC e o percentil correspondente ao IMC por idade, num gráfico de crescimento para crianças e adolescentes.

Assim, as crianças e adolescentes podem primeiro concluir o cálculo do IMC – o

mesmo cálculo que os adultos – e a sua pontuação pode ser interpretada usando o gráfico de crescimento do CDC.

A tabela para rapazes dos 2 aos 19 anos pode ser consultada nesta ligação: <https://www.cdc.gov/growthcharts/data/set1clinical/cj411023.pdf>

A tabela para raparigas dos 2 aos 19 anos pode ser consultada neste link: <https://www.cdc.gov/growthcharts/data/set1clinical/cj411024.pdf>

Compreender o seu Índice de Massa Corporal

Cálculo do IMC

Poderá calcular o seu IMC utilizando quilogramas e metros, ou libras e polegadas, da seguinte forma:

- Se utilizar o sistema métrico, a fórmula para calcular o IMC é o peso em quilogramas (kg) dividido pela altura elevada ao quadrado (m^2);
- Se utilizar libras e polegadas, divide o peso em libras (libras) pela altura em polegadas ao quadrado (pol^2) e multiplique por um fator de conversão 703.

Interpretação do IMC

Como referido acima, o IMC é uma estimativa da sua gordura corporal. É uma

forma eficaz de avaliar se está acima do peso ideal ou obeso e se corre o risco de doenças associadas à gordura corporal.

Quanto maior for a sua pontuação no IMC, maior é o risco que corre no desenvolvimento de doenças graves, incluindo doenças cardíacas, pressão arterial alta, diabetes tipo 2, cálculos biliares, problemas respiratórios e certos tipos de cancro.

Da mesma forma, se uma pessoa está abaixo do peso ideal, isso pode aumentar o risco de desnutrição, osteoporose, anemia, etc.

Para limitar o impacto que essas doenças podem ter na sua vida e manter um IMC saudável, é importante saber interpretá-lo.

Depois de calcular o seu IMC, deve interpretar os dados verificando a que pontuação corresponde:

- Se o seu IMC for menor que 18,5, significa que está abaixo do peso ideal e deve consultar o seu médico ou nutricionista para saber como ganhar peso de forma segura;
- Se o seu IMC estiver entre 18,5 e 24,9, isso significa que tem um peso saudável para a sua altura;
- Se o seu IMC estiver entre 25,0 e 29,9, isso significa que está um pouco acima do peso ideal e pode ser aconselhado perder algum peso por motivos de saúde;
- Se o seu IMC for 30,0 ou superior, isso significa que está muito acima do peso ideal ou "obeso" e deve conversar com o seu médico ou nutricionista sobre como perder peso para não causar mais riscos à sua saúde.

Limitações do IMC

Embora seja amplamente utilizado por profissionais e médicos para rastrear o peso e identificar potenciais riscos para saúde dos indivíduos, o IMC tem as suas limitações. Por exemplo, ele não mede a gordura corporal diretamente e não tem em conta os fatores idade, sexo, etnia ou massa muscular nos adultos.

Da mesma forma, para mulheres grávidas, fisiculturistas e atletas, o índice de IMC

pode estar distorcido porque não tem em conta que a massa muscular é mais pesada que a gordura ou a percentagem de gordura corporal de um indivíduo.

Como utilizar este recurso com o seu Grupo Local de Saúde?

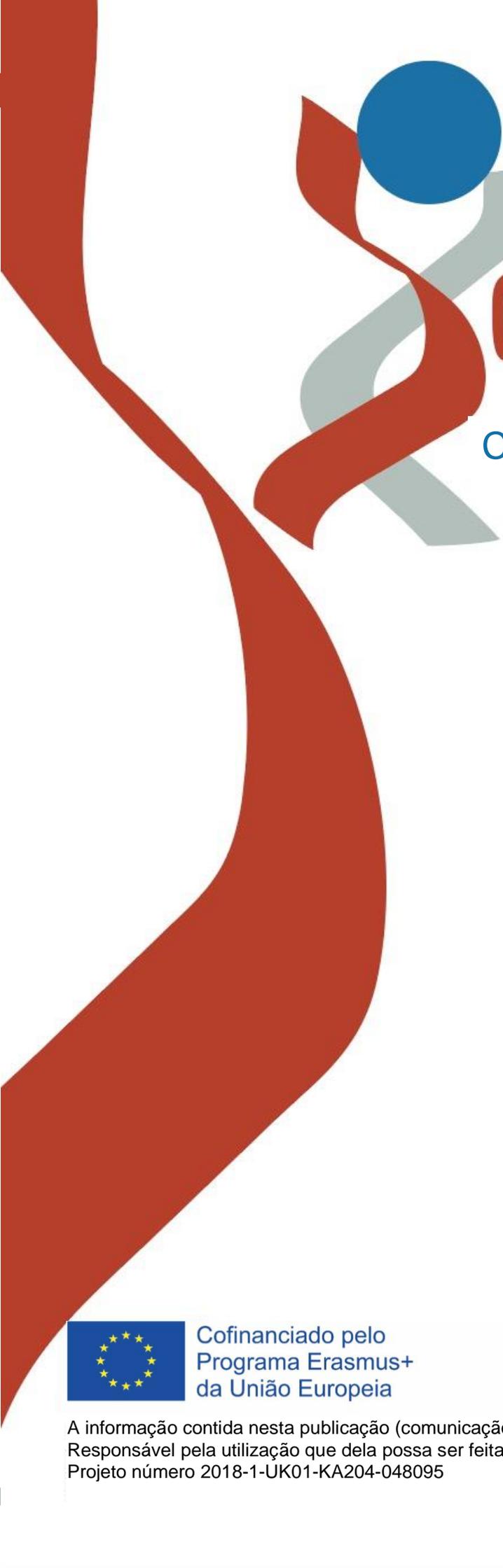
Este manual apresenta algumas informações básicas que o ajudam a perceber melhor o Índice de Massa Corporal, como medi-lo, para que é utilizado, como é diferente em adultos e crianças e algumas das limitações do uso do IMC enquanto indicador geral da saúde de uma pessoa. A acompanhar este manual, encontra também uma breve apresentação em PowerPoint que pode ser usada com sua rede local de saúde para apresentar o tópico do IMC. Esta apresentação fornece algumas informações básicas para apresentar o IMC, as pontuações e os gráficos do IMC e também inclui alguns pontos de discussão que poderá usar com o seu grupo. Use a apresentação para:

- conversar com os membros do seu grupo de trabalho sobre a forma como eles controlam o seu peso e mantêm um estilo de vida saudável;
- destacar alguns dos fatores de risco ao ter uma pontuação alta ou baixa no IMC;
- incentivar a calcular o próprio IMC e o IMC de outros adultos e crianças na sua casa.

Atividade em Grupo

Depois de partilhar o recurso digital e a apresentação em PowerPoint com os membros do seu grupo, pode liderar uma pequena atividade de grupo, em que os membros do grupo são convidados a verificar o seu IMC e interpretar os resultados. Certifique-se de que todos os membros do grupo se sentem confortáveis com esta atividade e não pressione ninguém a partilhar os seus resultados, se não estiver confortável. Depois, poderá liderar uma discussão em grupo sobre como manter um peso saudável, pedindo exemplos aos elementos do grupo sobre o que fazem para se manterem saudáveis.

ON CALL



ON CALL

Conselheiros de Saúde Familiar



ISTANČA ZA
OSBAZOVANJE
ODRASLIH | ADULT
EDUCATION
INSTITUTION



AKLUB

INNEO

fip
Future In
Perspective



HUBKARELIA



Cofinanciado pelo
Programa Erasmus+
da União Europeia

A informação contida nesta publicação (comunicação) vincula exclusivamente o autor, não sendo a Comissão Responsável pela utilização que dela possa ser feita.
Projeto número 2018-1-UK01-KA204-048095