

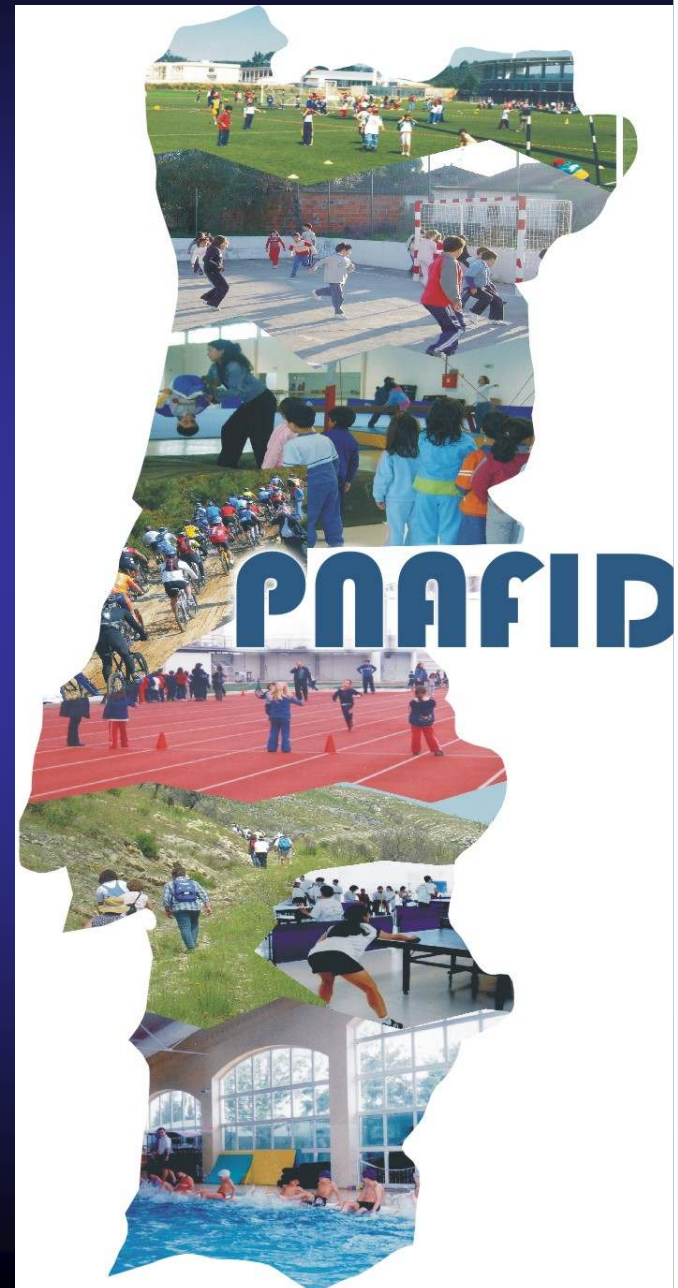


Acompanhamento do Programa de
Generalização do Ensino das
Actividades de Enriquecimento Curricular
nas escolas de 1º Ciclo do Ensino Básico
das Caldas da Rainha

ACTIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA (AFD)

NO

1º CICLO DO ENSINO BÁSICO



Índice de Massa Corporal

- Estabelece uma relação entre duas variáveis biométricas, a **ALTURA** e o **PESO** de um indivíduo, visando indicar se o valor desta última está, ou não, adequado ao da primeira

$$\text{PESO (Kg)} / \text{ALTURA (m}^2\text{)}$$

Índice de Massa Corporal

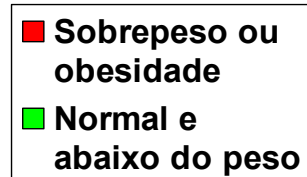
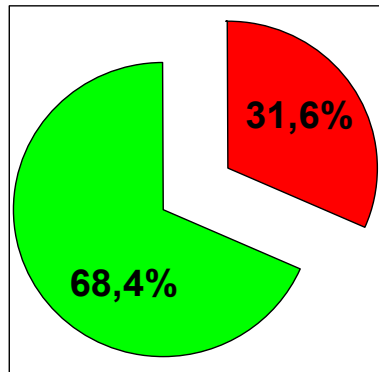
Não é um indicador completamente fiável para inferir a percentagem de massa gorda (principal objectivo da sua utilização), uma vez que o peso da pessoa se poderá ficar a dever mais a massa gorda ou mais a massa magra

Por ser de relativamente fácil utilização, é frequentemente usado para identificar sujeitos com sobrepeso, obesidade, etc.

Table 4 International cut off points for body mass index for overweight and obesity by sex between 2 and 18 years, defined to pass through body mass index of 25 and 30 kg/m² at age 18, obtained by averaging data from Brazil, Great Britain, Hong Kong, Netherlands, Singapore, and United States

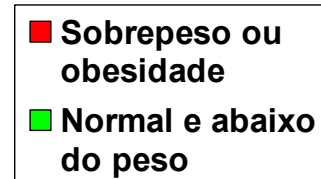
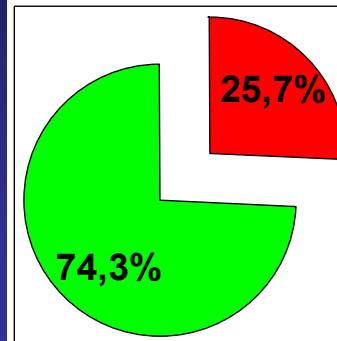
Age (years)	Body mass Index 25 kg/m ²		Body mass Index 30 kg/m ²	
	Males	Females	Males	Females
2	18.41	18.02	20.09	19.81
2.5	18.13	17.76	19.80	19.55
3	17.89	17.56	19.57	19.36
3.5	17.69	17.40	19.39	19.23
4	17.55	17.28	19.29	19.15
4.5	17.47	17.19	19.26	19.12
5	17.42	17.15	19.30	19.17
5.5	17.45	17.20	19.47	19.34
6	17.55	17.34	19.78	19.65
6.5	17.71	17.53	20.23	20.08
7	17.92	17.75	20.63	20.51
7.5	18.16	18.03	21.09	21.01
8	18.44	18.35	21.60	21.57
8.5	18.76	18.69	22.17	22.18
9	19.10	19.07	22.77	22.81
9.5	19.46	19.45	23.39	23.46
10	19.84	19.86	24.00	24.11
10.5	20.20	20.29	24.57	24.77
11	20.55	20.74	25.10	25.42
11.5	20.89	21.20	25.58	26.05

Crianças portuguesas (7-9 anos)



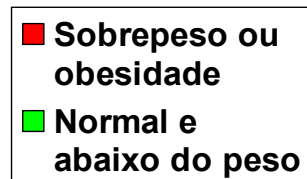
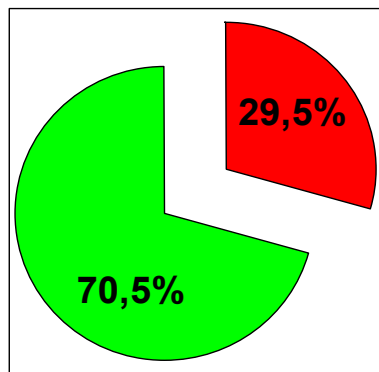
Padez et al. (2004)

Crianças portuguesas (6-10 anos)



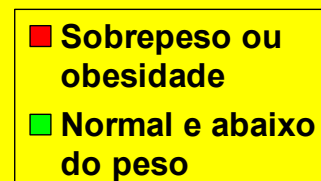
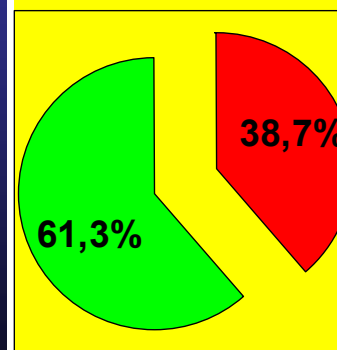
Mourão e Silva (2006)

Crianças portuguesas (7-9 anos) (Leiria)



Cruz et al. (2006)

Crianças portuguesas (6-10 anos) (Caldas da Rainha)



Matos et al. (2007)

Sobrepeso ou obesidade

Ano de Escolaridade	Indivíduos com sobrepeso ou obesidade		TOTALIS
	Rapazes	Raparigas	
1° (72)	12 (35,3% dos 34)	13 (34,2% das 38)	25 (34,7%)
2° (74)	16 (43,2% dos 37)	14 (37,8% das 37)	30 (40,5%)
3° (71)	10 (31,3% dos 32)	20 (51,3% das 39)	30 (42,3%)
4° (80)	15 (40,5% dos 37)	15 (34,9% das 43)	30 (37,5%)

115/297 (**38,7%**)

Conclusões

- Valores mais elevados do que os de estudos anteriores
- **Mais de 50%** de raparigas do 3º ano de escolaridade com sobrepeso ou obesidade
- Estes resultados poderão indicar uma **diminuição da quantidade e intensidade da actividade física dos jovens desta amostra**, para além de **erros alimentares** por demais conhecidos.
- Urgente tomar medidas que incentivem estas crianças e jovens a **movimentarem-se regularmente**, a par dos necessários cuidados de **alimentação equilibrada**.

Obrigado pela atenção



ruimatos@esel.ipleiria.pt