

Como saber se a criança/jovem tem peso adequado?



Passo 1

Primeiro, precisa de pesar (em quilogramas – kg) e medir a altura da criança (em metros – m).

Passo 2

De seguida, deve calcular o índice de massa corporal (IMC), usando a seguinte fórmula:

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Altura (m)}^2}$$

Assim, por exemplo, se uma criança pesar 40kg e medir 1,40m:

- Comece por obter o quadrado do valor da altura = $1,40 \times 1,40 = 1,96 \text{ m}^2$
- A seguir, divida o valor do peso (40 kg) pelo valor obtido no cálculo anterior ($1,96 \text{ m}^2$). Ou seja, $40 : 1,96 = 20,4 \text{ kg/m}^2$. Portanto, o IMC da criança deste exemplo será de $20,4 \text{ kg/m}^2$.

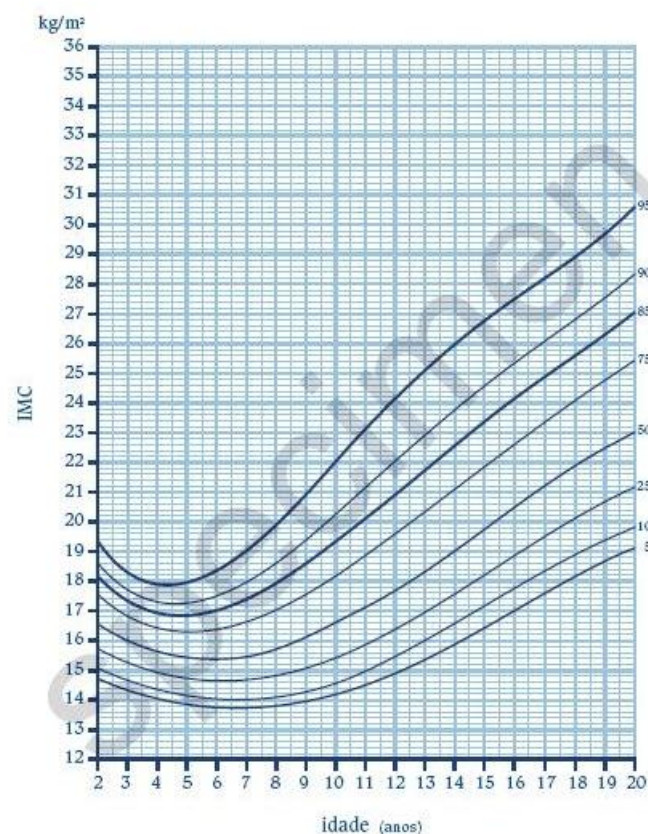
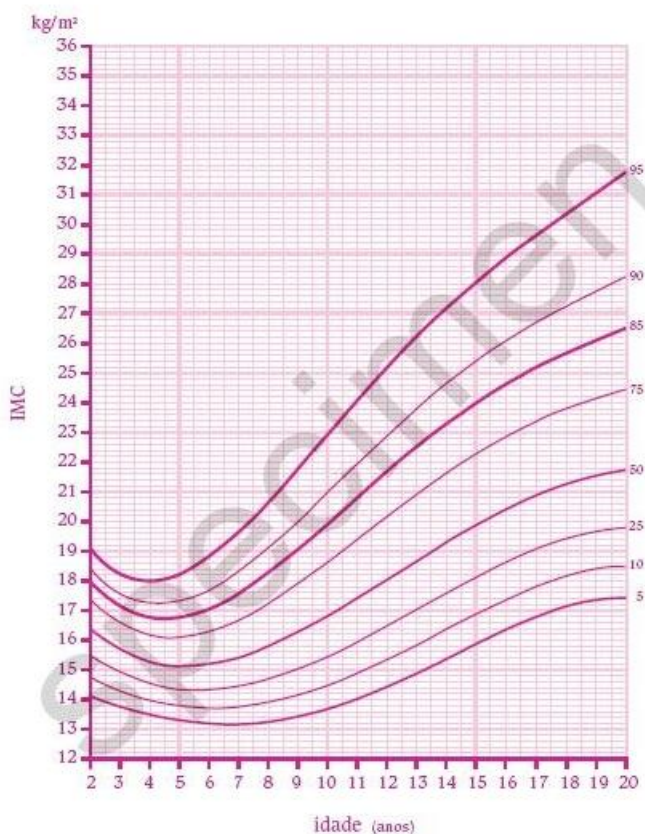
Passo 3

Finalmente, deve fazer corresponder o valor do IMC (eixo dos Y) à idade da criança (eixo dos X), usando um dos gráficos da folha seguinte, conforme se trate de rapariga (em rosa) ou rapaz (em azul):



índice de massa corporal 2-20 anos

índice de massa corporal 2-20 anos



Passo 4

Desta forma, obtém a curva de IMC percentilado da criança. Se continuarmos com o nosso exemplo, assumindo que a criança em causa era um rapaz de 15 anos, então basta utilizar o gráfico azul (rapazes) e fazer corresponder a idade (15 anos) ao valor de IMC (20,4 kg/m²), verificando-se que esta criança se encontra ligeiramente acima da curva correspondente ao percentil 50, que é considerado o "normal" para a sua idade e sexo.



Passe

>> PROGRAMA ALIMENTAÇÃO
SAUDÁVEL EM SAÚDE ESCOLAR

Passo 5

A curva de percentil (P) permite concluir se a criança tem peso adequado à sua idade e sexo, de acordo com as seguintes indicações:

- Menor que P5 – baixo peso;
- Entre P5 e P85 – peso adequado (sendo P50 o considerado "normal");
- Entre P85-P95 – excesso de peso;
- Maior que P95 – obesidade.

