

Relatório:

Peso Saudável? Um Retrato do IMC dos Nossos Alunos do 9.º Ano

1. Introdução

O Índice de Massa Corporal (IMC) é um dos principais indicadores utilizados para avaliar o estado nutricional de crianças e adolescentes. Calculado pela fórmula $IMC = \text{peso (kg)} / \text{altura}^2 (m^2)$, permite classificar os indivíduos em categorias como baixo peso, peso adequado, sobrepeso ou obesidade. Estas classificações baseiam-se em tabelas de percentis por sexo e idade, definidas pela Organização Mundial da Saúde (OMS).

Este relatório analisa de forma quantitativa e comparativa os dados de IMC de estudantes do 9.º ano (idade: 14 anos) do Agrupamento de Escolas de Monção, agrupando os dados de sete turmas, num total de 109 alunos com registos completos.

2. Metodologia

Foram recolhidos dados individuais de sexo, idade, peso, altura e IMC, pelos professores de Educação Física. Os percentis foram definidos com base na distribuição empírica da amostra e categorizados segundo as normas da OMS:

- < P5: Baixo peso
- P5 a P85: Peso adequado
- P85 a P95: Sobrepeso
- > P95: Obesidade

A análise incluiu distribuições gerais, por sexo e comparação com referências nacionais e internacionais.

3. Resultados

3.1. Distribuição Geral dos Alunos por Categoria de IMC

Tabela: Distribuição Geral dos Alunos por Categoria de IMC

Categoria	Número de Alunos	Percentagem
Baixo peso	3	2,8%
Peso adequado	85	78,0%
Sobrepeso	15	13,8%
Obesidade	16	14,7%

3.2. Percentis de IMC por Sexo (Idade: 14 anos)

Sexo	P5	P50 (Mediana)	P85	P95
Raparigas	16,60	19,97	24,24	26,27
Rapazes	15,56	18,26	21,90	23,45

Discussão

A análise revela que **78,0% dos alunos apresentam um IMC considerado adequado**, valor bastante positivo. Contudo, a percentagem combinada de estudantes com sobrepeso e obesidade é de **28,4%**, o que está em linha com os dados nacionais do Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física (IAN-AF, 2015-2016), que apontam para 29,6% entre adolescentes dos 13 aos 15 anos (15,9% com sobrepeso e 13,7% com obesidade).

Este valor está também dentro da tendência internacional. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2022), estima-se que 18% das crianças e adolescentes entre os 5 e os 19 anos apresentem excesso de peso globalmente, com os países desenvolvidos a atingirem percentagens superiores a 20%. Nos EUA, por exemplo, os dados do CDC (2021) apontam para cerca de 22,2% de obesidade infantil.

Conclusão

Apesar da maioria dos alunos do 9.º ano do Agrupamento de Escolas de Monção apresentar um IMC adequado, a presença de **quase 1 em cada 3 estudantes com excesso de peso** é uma realidade preocupante. A monitorização regular e a promoção de estilos de vida saudáveis devem ser prioridades da comunidade escolar, com intervenções educativas, ambientais e sociais coordenadas. A ampliação do estudo a outros anos de escolaridade permitirá uma compreensão mais robusta do panorama geral do agrupamento.

Referências Bibliográficas

- Organização Mundial da Saúde (OMS). (2007). "Growth reference data for 5-19 years". Disponível em: <https://www.who.int>
- Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge. (2017). "Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física (IAN-AF) 2015-2016".
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2021). "Childhood Obesity Facts". Disponível em: <https://www.cdc.gov>
- Organização Mundial da Saúde (2022). "Obesity and overweight". Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>