



TABELAS DE PESO IDEAL

Altura (cm)	Senhoras		
	Estrutura Óssea		
	Pequena (kg)	Média (kg)	Grande (kg)
147	42 - 45	44 - 49	47 - 54
150	43 - 46	45 - 50	48 - 56
152	44 - 47	46 - 51	50 - 58
155	45 - 49	47 - 53	51 - 59
157	46 - 50	49 - 54	52 - 60
160	48 - 51	50 - 56	54 - 61
162	49 - 53	51 - 57	55 - 63
165	51 - 54	53 - 59	57 - 65
168	52 - 56	55 - 61	58 - 66
170	54 - 58	56 - 63	60 - 68
173	56 - 60	58 - 65	62 - 70
175	57 - 61	60 - 67	64 - 72
178	59 - 64	62 - 69	66 - 74
180	61 - 66	64 - 71	67 - 76
183	63 - 67	66 - 72	70 - 79

Altura (cm)	Homens		
	Estrutura Óssea		
	Pequena (kg)	Média (kg)	Grande (kg)
157	51 - 55	54 - 59	57 - 64
160	52 - 56	55 - 60	59 - 66
162	54 - 57	56 - 62	60 - 67
165	55 - 59	58 - 63	61 - 69
168	56 - 60	59 - 65	63 - 71
170	58 - 62	61 - 67	65 - 73
173	60 - 64	63 - 69	67 - 75
175	62 - 66	65 - 71	69 - 77
178	64 - 68	66 - 73	71 - 79
180	66 - 70	68 - 75	72 - 81
183	67 - 72	70 - 77	75 - 84
185	69 - 74	72 - 80	76 - 86
188	71 - 76	74 - 82	79 - 88
190	73 - 78	76 - 84	88 - 91
193	75 - 80	78 - 86	83 - 93

Estrutura óssea (senhoras)	Perímetro do pulso
Pequena	Inferior a 14 cm
Média	Entre 14 e 16,5 cm
Grande	Maior que 16,5 cm

Estrutura óssea (homens)	Perímetro do pulso
Pequena	Inferior a 16 cm
Média	Entre 16 e 20 cm
Grande	Maior que 20 cm



ÍNDICE DE MASSA CORPORAL (IMC)

O IMC é uma forma de determinar se o nosso peso é ou não saudável. É considerada uma medida mais útil que o peso.

Calcule o seu IMC:

$$\text{_____ Altura (m) x _____ Altura (m) = _____ A}$$

$$\text{_____ Peso (kg) / _____ (A}^2\text{) = _____ o seu IMC}$$

Resultados:

Inferior a 18,5	Peso a menos
18,5 - 24,9	Peso saudável
25 - 29,9	Excesso de peso
30 ou mais	Obeso

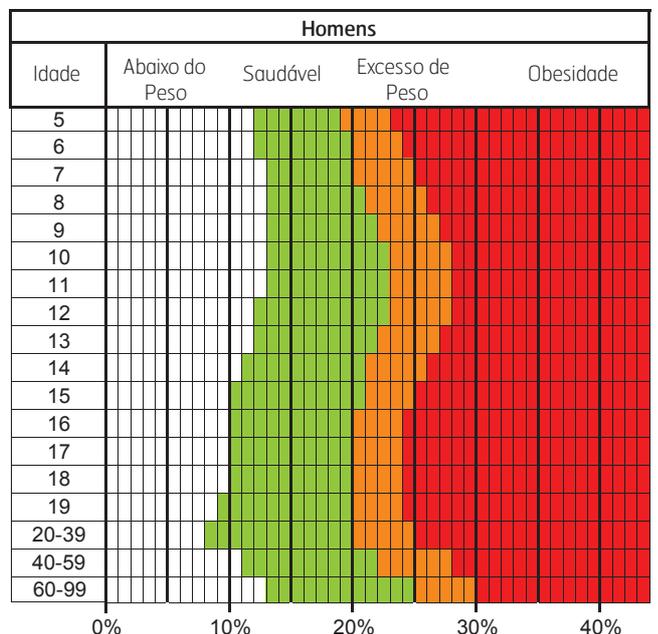
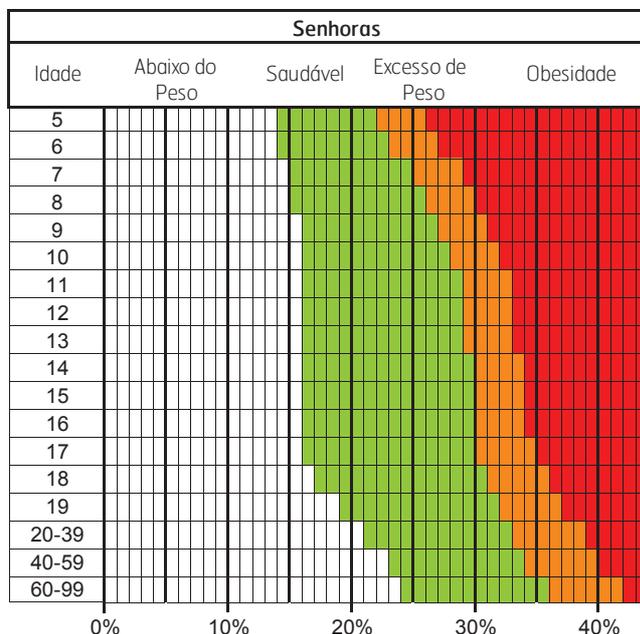


PERCENTAGEM DE GORDURA CORPORAL

Corresponde ao teor de gordura do organismo em relação ao peso do próprio corpo.

A redução dos níveis excedentes de gordura corporal tem demonstrado reduzir o risco de determinadas complicações de saúde, designadamente hipertensão arterial, doenças do coração, diabetes e cancro.

Os gráficos abaixo indicam os intervalos de Gordura Corporal saudáveis para crianças e adultos.





MASSA ÓSSEA

Indica-nos a quantidade de osso (nível de minerais dos ossos, cálcio e outros minerais) no organismo. Os estudos demonstram que o exercício e o desenvolvimento do tecido muscular está relacionado com ossos mais fortes e mais saudáveis. Embora não seja provável que a estrutura óssea revele pronunciadas alterações a curto prazo, é importante que desenvolva e conserve ossos saudáveis através de uma dieta equilibrada e muito exercício físico.

Senhoras		
Peso		
Inferior a 50Kg	50Kg - 74,9Kg	75Kg e superior
1,95Kg	2,40Kg	2,95Kg

Homens		
Peso		
Inferior a 65Kg	65Kg - 94,9Kg	95Kg e superior
2,65Kg	3,29Kg	3,69Kg



PERCENTAGEM DE ÁGUA TOTAL DO ORGANISMO

A água desempenha um papel fundamental em muitos processos do nosso organismo, localizando-se em todas as células, tecidos e órgãos. A manutenção da percentagem saudável de água total no corpo garante o bom desempenho das funções do próprio organismo e reduz o risco de problemas de saúde.

Senhoras
45% a 60%

Homens
50% a 65%



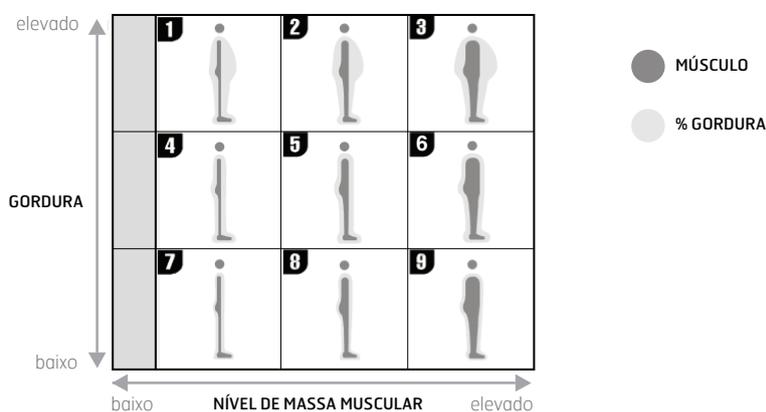
MASSA MUSCULAR

Indica-nos o peso dos músculos do nosso corpo. A massa muscular inclui a parte músculo-esquelética, músculos moles (tais como o músculo cardíaco e o digestivo) e a água neles existente. Os músculos desempenham um importante papel, já que funcionam como um motor em termos de consumo de energia. À medida que a massa muscular aumenta, o consumo de energia aumenta, ajudando a reduzir os níveis de gordura corporal excessivos e a perder peso de forma saudável.



NÍVEL FÍSICO

Resultado	Escala da composição física	Explicação
1	Obesidade oculta	Obeso de constituição pequena Avaliando o aspeto das pessoas pertencentes a este tipo 1, não parecem obesas. Contudo, estas possuem uma alta percentagem de gordura corporal e pouca massa muscular.
2	Obesidade	Obeso de constituição média Embora este tipo 2 possua uma elevada percentagem de gordura corporal, o seu nível de massa muscular é moderado.
3	Constituição sólida	Obeso de constituição grande Em comparação com a pessoa mediana, este tipo de pessoa possui uma elevada percentagem de gordura corporal e de massa muscular.
4	Falta de exercício	Pouca massa muscular e % de gordura corporal média Em comparação com a pessoa mediana, este grupo possui uma percentagem de gordura corporal média e menos massa muscular.
5	Normal	Massa muscular média e % de gordura corporal média Pessoas com a percentagem adequada de gordura corporal e de massa muscular.
6	Musculação normal	Elevada massa muscular e % de gordura corporal média (Atleta) Pessoas com uma maior masa muscular e percentagem de gordura corporal média.
7	Magro	Pouca massa muscular e % de gordura corporal reduzida Este tipo possui uma menor percentagem de gordura corporal e uma menor massa muscular.
8	Magro e musculado	Magro e musculado (Atleta) Este tipo possui uma menor percentagem de gordura corporal e um nível adequado de massa muscular.
9	Muito musculado	Muito musculado (Atleta) Em comparação com a pessoa mediana, este grupo possui uma menor percentagem de gordura corporal e muita massa muscular.





ÍNDICE METABÓLICO BASAL

O seu IMB, também conhecido por índice Metabólico em Repouso, é o nível mínimo de energia que o corpo necessita quando se encontra em repouso para poder funcionar em perfeitas condições, incluindo os órgãos respiratórios e circulatórios, sistema nervoso, fígado, rins e outros órgãos. Você queima calorias, independentemente daquilo que estiver a fazer, até mesmo a dormir. Ao possuir um metabolismo basal mais elevado, fará aumentar o número de calorias utilizadas e ajudará a reduzir a quantidade de gordura corporal. Um IMB baixo tornará mais difícil a perda de gordura corporal e o peso global.



IDADE METABÓLICA

Se a sua Idade Metabólica for mais alta do que a sua idade cronológica, significa que necessita de melhorar o IMB. A maior prática de exercício conduzirá à produção de tecido muscular saudável, resultando na melhoria da sua idade metabólica.



GORDURA VISCERAL

A Gordura Visceral consiste na massa adiposa existente na cavidade abdominal interna e que contorna os órgãos vitais na área abdominal. Ao garantir níveis saudáveis de gordura visceral, assiste-se a uma redução do risco de determinadas doenças, nomeadamente doenças do foro cardíaco e hipertensão arterial e ao atraso do aparecimento da diabetes do tipo 2.

Valores	Entre 1 e 4	Entre 5 e 8	Entre 9 e 12	Mais de 12
Risco	Saudável	Médio	Elevado	Muito elevado

NOTAS:

1. O modo atlético deverá ser selecionado quando a pessoa treina mais que 10h por semana.
2. Para crianças entre os 5 e os 17 anos, o equipamento indicará apenas o peso e a percentagem de gordura corporal.