

INFORME IMC SANTA IRENE CURSO 2022/2023

O principal protagonista na educación dos nenos e nenas e a transmisión de valores é a familia. No segundo lugar, estarían os centros educativos. Por este motivo, quixemos valorar o nivel de saúde e condición física do noso alumnado para ser fonte transmisora de valores e hábitos saudables a través da actividade física. Estudos recentes ([Importancia del rol familiar en la práctica de actividad física e IMC de escolares adolescentes](#)) amosaron que o entorno familiar exerce unha influencia positiva no IMC e a actividade física dos nenos. No caso deste estudo, o maior apoio foi por parte da figura do pai e os irmáns. Outro estudo, ([Influencia de padres, amistades y profesorado en la actividad física y capacidad aeróbica de los jóvenes](#)) demostra que “os xóvenes que teñen amizades que fan deporte, e pais que os animan e axudan a facer deporte, realizan máis horas de actividade física semanal, obteñen maiores valores de VO_2 máx., menores IMC, e pasan menos tempo diante das pantallas” (Bennasser, M., Vidal, J., 2021). De este estudo se desprende unha correlación significativa negativa entre as horas de AF semanal e o IMC. Por todo isto, presentamos os resultados do IMC obtido polos alumnos que foron autorizados polas súas familias.

Como é costumbre imos comentar os resultados das probas que o alumnado realizou o curso pasado e analizar o estado de saúde do alumnado. Os alumnos que cursan actualmente 2º ESO non realizaron as probas pertinentes. A importancia de medir o Índice de Masa Corporal (IMC) é para alertar sobre o risco de sufrir determinadas enfermidades como diabetes, artrite, hipertensión arterial, colesterol elevado e apnea do sono. O seu estudo indica o risco de sufrilas nun futuro en caso de que o IMC non se sitúe en valores normais. Hai que lembrar que moitas persoas cun IMC superior ó normal poden estar sas, e polo contrario, tamén moitas que o teñen normal, poden non presentar un bo estado de saúde.

Por eso este estudo complétase co resto de probas físicas, onde o seu resultado indican o estado de saúde da persoa. A condición física foi estudada como un excelente factor predictivo de morbi-mortalidade por enfermidades cardiovasculares en persoas dos dous sexos. Ademais, a condición física considérase un magnífico biomarcador de calidade de vida, saúde mental e lonxevidade (López Ruíz, M. J. [El cuidado de la salud en escolares como prevención de enfermedades](#), 2022).

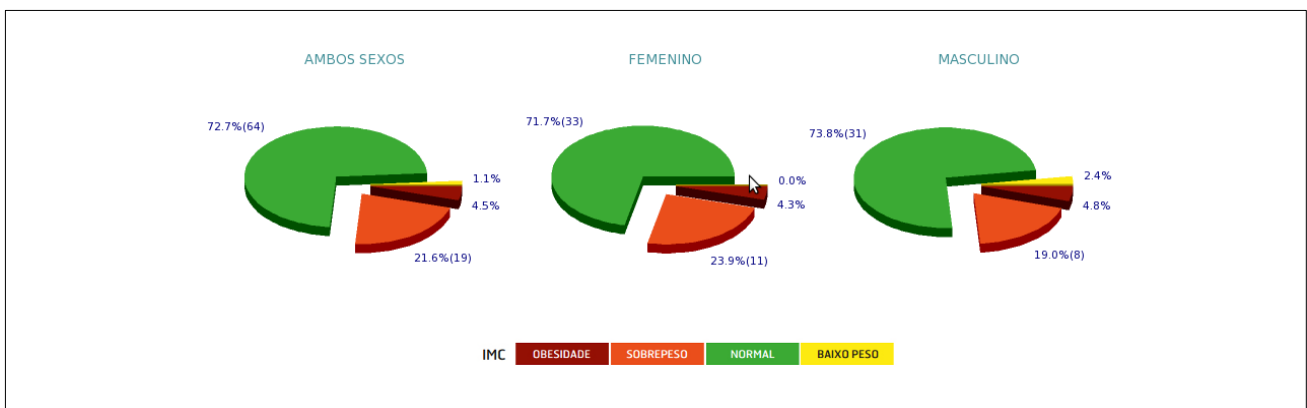
O IMC é un parámetro antropométrico que obtense de dividir o peso en kilos entre a talla en metros ó cadrado. Polo tanto o que indica é a relación entre o peso e a superficie corporal. O gran inconveniente que presenta é que non permite discriminar que contribución teñen os osos, os músculos, a graxa,... no total da medida. A pesares disto, o IMC considérase un indicador aceptable do estado ponderal dunha persoa, e utilízase rutinariamente en clínica e investigación, fundamentalmente pola súa maior disponibilidad e sinxeleza en comparación con outros métodos antropométricos. A partir do valor numérico do IMC, as persoas clasifícanse en catro categorías: infrapeso (IMC menor a 20 kg/m^2), normopeso (20 a $24,9 \text{ kg/m}^2$), sobrepeso (25 a $29,9 \text{ kg/m}^2$) e obesidade (maior de 30 kg/m^2).

No noso centro, a gran maioría do alumnado estaba en valores normais, entre a porcentaxe máis baixa, o 70,7% nos 14 anos, e a porcentaxe máis alta, o 81,4% nos 16 anos. Por sexos, hai diferencias nos 14 anos, onde un 6% dos nenos amosan ter mellor IMC, nos 15 anos hai un 5,5% de rapazas con mellor IMC e nos 16, onde hai un 8,9% máis de nenas con valores normais de IMC.

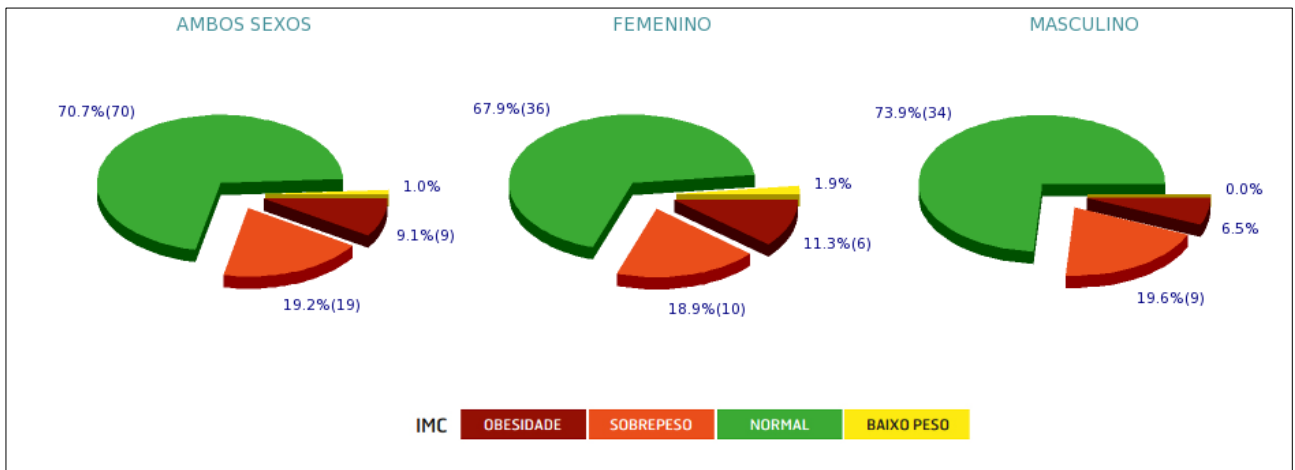
En canto ós valores menos desexados, como a obesidade, oscilan entre un 2,3% nos 16 anos ata un 9,1% nos 14 anos. As outras franxas de idade, 13, 15 e 17, teñen un 4,5%, 4,7% e un 7,9% respectivamente. Interesante comprobar a evolución do alumnado de 15 anos no presente curso académico.

Na seguinte táboa hai un resumen das porcentaxes por idades:

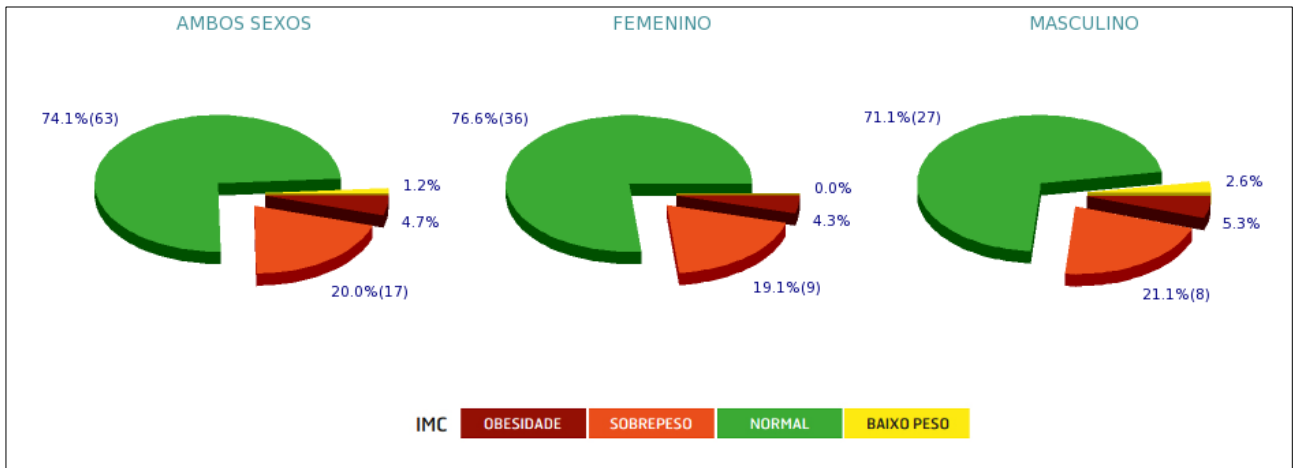
IDADE	NORMAL	SOBREPESO	OBESIDADE
13	72,7	21,6	4,5
14	70,7	19,2	9,1
15	74,1	20,0	4,7
16	81,4	16,3	2,3
17	78,9	13,2	7,9



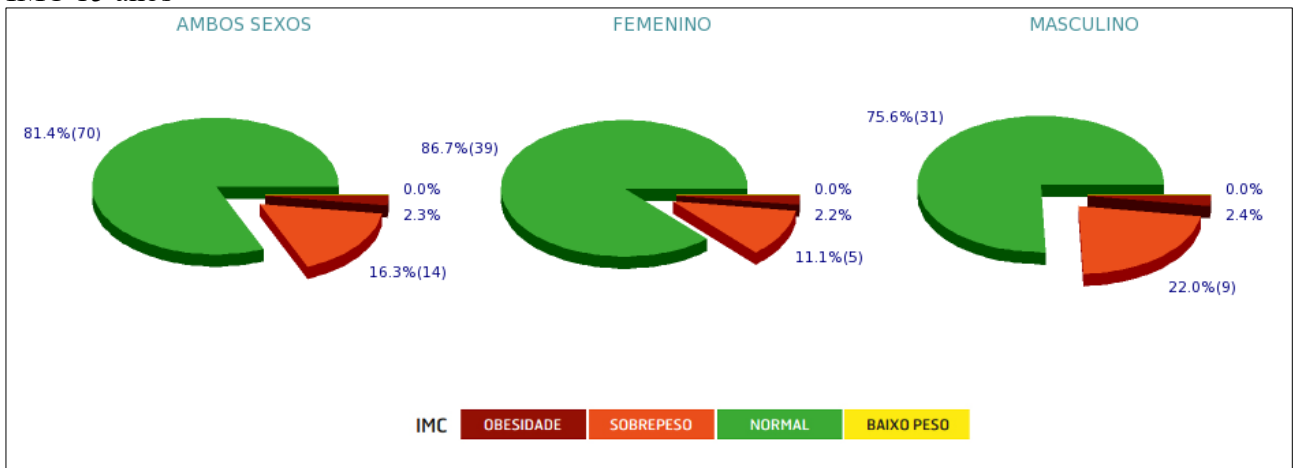
IMC 13 anos



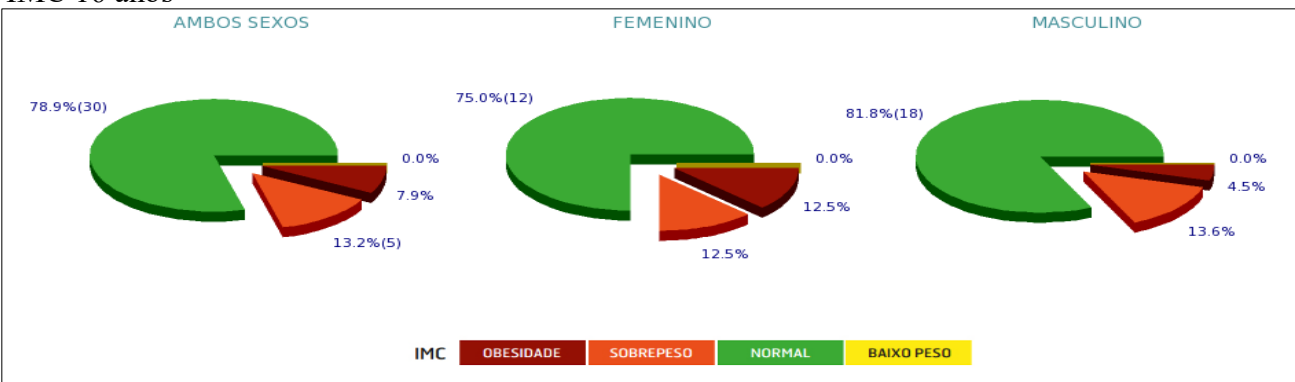
IMC 14 anos



IMC 15 anos



IMC 16 anos



IMC 17 anos

De momento non é un número significativo pero empeza a medrar o número de alumnos/as que pensan que o IMC non é normal e non dan o consentimento para ser avaliados, polo que fai disminuir a franxa de sobrepeso e obesidade.

Comparando estes datos cos de Galicia, a poboación escolar do IES Santa Irene ten un mellor IMC. Numerosos estudos advirten ([Estudio del riesgo de sobrepeso en escolares de Galicia entre 6 y 17 años](#)) que existe un maior risco de sobrepeso e obesidade entre os escolares galegos.