

INFORMATIVO DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

El índice de masa corporal es una medida que asocia el peso de una persona con su talla o estatura. Se le abrevia con la sigla IMC y asimismo se le puede encontrar como el índice de Quetelec ya que su creación se le debe al científico de origen belga Adolphe Quetelec.

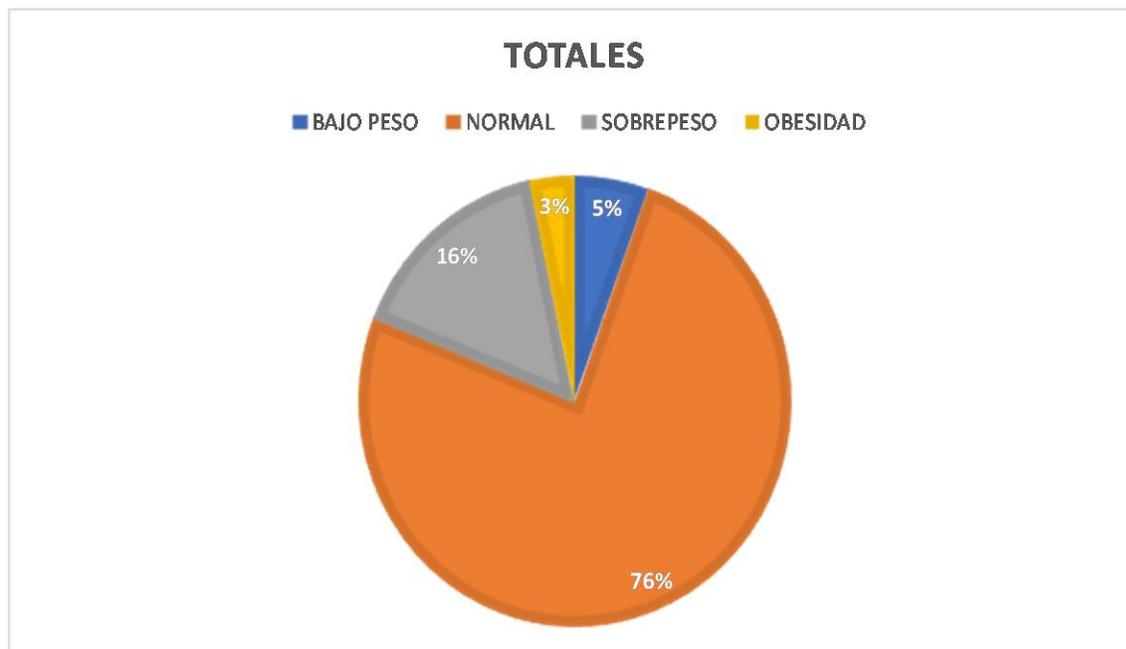
Su cálculo matemático se produce mediante la siguiente expresión: $IMC = \text{masa}/\text{talla al cuadrado}$. La masa se expresa en kilogramos y la talla en metros.

El conocimiento de esta medida nos permitirá conocer si estamos dentro de la media de peso considerada como saludable o si en su defecto nos encontramos por encima de la media estándar y por caso estamos padeciendo de sobrepeso u obesidad.

IMC	Categoría
Bajo peso	< 18,5
Peso normal	18,5 – 24,9
Sobrepeso	25,0 – 29,9
Obesidad grado I	30,0 – 34,5
Obesidad grado II	35,0 – 39,9
Obesidad grado III	> 40,0

La masa corporal implica la cantidad de materia que se haya presente en el cuerpo humano y entonces su conocimiento nos permitirá descubrir si la relación mencionada entre talla y peso es saludable o no.

A continuación, se dará a conocer los resultados



IMC TOTALES

En las fechas de 7 a 16 de marzo de 2017 se tomaron las medidas de talla y peso a cada alumno del establecimiento desde PK° básico hasta 4°, medio con una población total de 397 alumnos hasta esa fecha, los resultados obtenidos se registraron en la planilla de ISAK dando a conocer el IMC de cada alumno y su somatotipo.

Según estos resultados se puede concluir que el 76% de la población total de los alumnos medidos (299 estudiantes) están en rangos normales y sin riesgos.

El 5% de la población (22 estudiantes) están bajo peso siendo.

El 16% de los alumnos (62 estudiantes) están sobrepeso.

Solo el 3% de la población (13 estudiantes) están con obesidad.

MEDIDAS DEL COLEGIO

- 1) Potenciar la actividad física continua en la clase de educación física mínimo 45 minutos.
- 2) Fomentar hábitos alimenticios tales como: kiosko saludable, convivencias saludables, día de la actividad física, feria saludable, etc.
- 3) Fomentar actividades deportivas extra-programáticas.

Sugerencias para el hogar

- 1) 30 min de actividad física diaria (andar en bicicleta, caminar, trotar, salir a pasear a la mascota, etc.)
- 2) Enviar colaciones saludables.
- 3) Aumentar la ingesta de frutas y verduras con poca azúcar.
- 4) Disminuir la ingesta de bebidas privilegiando el agua como método de hidratación.
- 5) Prefiera salidas a parques y plazas en vez de visitas al mall.