



UME: DR JOSÉ CARLOS DE AZEVEDO JUNIOR

ANO: 9º **COMPONENTE CURRICULAR:** ED. FÍSICA

PROFESSOR: EZEQUIEL VIEIRA SANTANA

PERÍODO DE 22/06/2020 A 03/07/2020

LEIA O TEXTO E RESPONDA AS QUESTÕES

Índice de Massa Corporal (IMC)

O **índice de massa corporal**, conhecido como **IMC**, é uma técnica utilizada para verificar o estado nutricional e observar se a pessoa está dentro dos padrões de normalidade com relação ao seu peso e estatura.

Esta técnica é medida por meio da fórmula: $IMC = \text{Peso (Kg)} / (\text{Altura(m)}^2)$. Neste cálculo leva-se em conta o peso e a altura do indivíduo, dividindo o peso pela altura elevada ao quadrado. Este cálculo é uma forma simples e de grande importância para detectar se a pessoa apresenta um grau de desnutrição, se está no padrão de normalidade, sobrepeso, obesidade ou obesidade mórbida.

Após a realização do cálculo, deve-se observar o resultado de acordo com os seguintes valores:

- Abaixo de 18,5 = desnutrição
- Entre 18,5 e 24,5 = peso normal
- Entre 25,0 e 29,9 = sobrepeso
- Entre 30,0 e 39,9 = Obesidade
- Acima de 40,0 = Obesidade Mórbida

Por exemplo, uma pessoa com 1,70m de altura e 75Kg de peso possuirá um resultado, por meio da aplicação da fórmula, de:

$$\text{IMC} = 75\text{Kg} / (1,7)^2 = 25,9 \text{ (sobrepeso)}.$$

Deve-se considerar que apenas este cálculo não é suficiente para avaliar corretamente o estado nutricional. É necessário avaliar a massa muscular, hidratação, atividade física, etc.

Uma avaliação completa, bem como as orientações necessárias, só poderão ser realizadas por meio de um nutricionista.

AVISO LEGAL: As informações disponibilizadas neste trabalho devem apenas ser utilizadas para fins informacionais, não podendo, jamais, serem utilizadas em substituição a um diagnóstico médico por um profissional habilitado. Os autores desta atividade se eximem de qualquer responsabilidade legal advinda da má utilização das informações aqui publicadas.

ATIVIDADE:

AGORA QUE VOCE JÁ LEU O TEXTO, FAÇA O CÁLCULO DO SEU IMC.