



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



UME: DR JOSÉ CARLOS DE AZEVEDO JUNIOR

ANO: 9º _____

COMPONENTE CURRICULAR: ED. FÍSICA

PROFESSOR: EZEQUIEL VIEIRA

Nome: _____ N° _____

PERÍODO: 15/03 à 19/03/21

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.

MENINOS				MENINAS			
IDADE	NORMAL	SOBREPESO	OBESIDADE	IDADE	NORMAL	SOBREPESO	OBESIDADE
6	14.5	mais de 16,6	mais de 18,0	6	14,3	mais de 16,1	mais de 17,4
7	15	mais de 17,3	mais de 19,1	7	14,9	mais de 17,1	mais de 18,9
8	15.6	mais de 16,7	mais de 20,3	8	15,6	mais de 18,1	mais de 20,3
9	16.1	mais de 18,8	mais de 21,4	9	16,3	mais de 19,1	mais de 21,7
10	16.7	mais de 19,6	mais de 22,5	10	17	mais de 20,1	mais de 23,2
11	17.2	mais de 20,3	mais de 23,7	11	17,6	mais de 21,1	mais de 24,5
12	17.8	mais de 21,1	mais de 24,8	12	18,3	mais de 22,1	mais de 25,9
13	18.5	mais de 21,9	mais de 25,9	13	18,9	mais de 23	mais de 27,7
14	19.2	mais de 22,7	mais de 26,9	14	19,3	mais de 23,8	mais de 27,9
15	19.9	mais de 23,6	mais de 27,7	15	19,6	mais de 24,2	mais de 28,8

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

ATIVIDADE:

AGORA QUE VOCÊ JÁ LEU O TEXTO:

1-QUAL O SEU PESO? _____

2-QUAL A SUA ALTURA? _____

3-FAÇA O CALCULO DO SEU IMC. _____

