ESTADO DE MATO GROSSO DO SUL

MUNICÍPIO DE LADÁRIO

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

ESCOLA: Professor João Baptista
PROFESSOR (A): Melissa Villalba Costa **TURMA(S): 7°A** **ENSINO FUNDAMENTAL II** **TURNO: Matutino** **ALUNO(A):**_____
COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA **PERÍODO:03/08/20 à 14/08/20** **QUANTIDADE DE AULAS: 4**
OBJETOS DE CONHECIMENTOS: Corpo, saúde e espaço temporal
HABILIDADES: MS.EF35EF00.n.13 Identificar alterações corporais durante a execução de atividades físicas.

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 = Peso (Kg)/ (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:

$$IMC = \frac{Peso}{(altura\ X\ Altura)}$$

Catagoria	IMC	
Abaixo do peso	Abaixo de 18,5	**Peso Saudável equivale ao peso Normal.**
Peso normal	18,5 - 24,9	
Sobrepeso	25,0 - 29,9	
Obesidade Grau I	30,0 - 34,9	
Obesidade Grau II	35,0 39,9 *	
Obesidade Grau III	40,0 e acima *	

*Considera-se Obesidade Mórbida com IMC maior ou igual a 35 com co-morbidades ou maior ou igual a 40.

Exemplo de como calcular o Índice de Massa Corporal (IMC):

80kg / 1,80m x 1,80m = 24,69 (Normal)

$$IMC = \frac{Peso}{(altura\ X\ Altura)}$$

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. O IMC não distingue massa gordurosa de massa magra, podendo ser pouco estimado em indivíduos mais velhos, em decorrência de sua perda de massa magra e diminuição do peso, e superestimado em indivíduos musculosos.

ATIVIDADES

1. O que é IMC?
2. Como é feito o cálculo do IMC?

FONTE: https://www.tuasaude.com/imc/