

**EDUCAÇÃO À DISTÂNCIA – 2º BIMESTRE/ 2020.**

**PLANO DE ATIVIDADES SEMANAIS: DE 27/07 À 31/07.**

**EDUCAÇÃO FÍSICA – PROF: Umberto.**

**TURMA: 3º Ano A.**

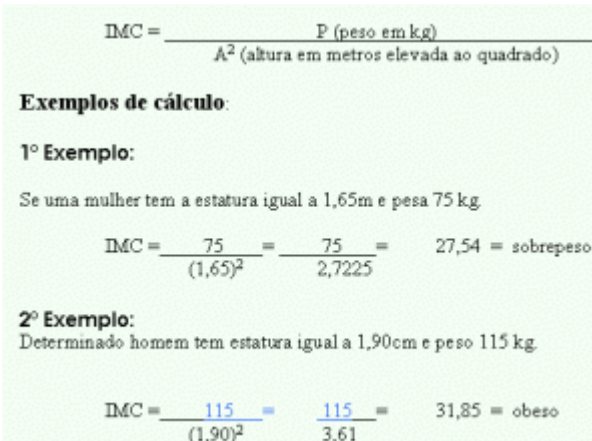
## O que é IMC?

Uma das maneiras de saber se o seu peso está adequado à sua altura é calculando o **Índice de Massa Corporal (IMC)**. O resultado dessa fórmula matemática poderá indicar, por exemplo, se você está com peso adequado, se apresenta magreza, sobrepeso ou obesidade. Considere apenas como um ponto de partida, pois o **IMC** não avalia o seu estado nutricional como todo e precisa ser interpretado por um profissional de saúde, que analisará uma série de outras medidas e características suas, como idade, sexo, percentual de gordura, entre outros aspectos, antes de um diagnóstico.

A fórmula do **IMC** é a mesma para todas as pessoas. O que muda são os pontos de corte, ou seja, os valores considerados como referências para a classificação do seu peso. Essas referências são específicas para crianças, adolescentes, adultos, idosos e gestantes.

Para calcular do **IMC**, divida o seu peso (em quilos) pela sua altura (em metros) elevada ao quadrado, ou seja, altura x altura. Veja a fórmula:  
 $IMC = P(\text{peso em quilos})/A^2$  (altura x altura, em metros).

Exemplo do cálculo do IMC.



IMC =  $\frac{P \text{ (peso em kg)}}{A^2 \text{ (altura em metros elevada ao quadrado)}}$

**Exemplos de cálculo:**

**1º Exemplo:**  
Se uma mulher tem a estatura igual a 1,65m e pesa 75 kg.

$$IMC = \frac{75}{(1,65)^2} = \frac{75}{2,7225} = 27,54 = \text{sobrepeso}$$

**2º Exemplo:**  
Determinado homem tem estatura igual a 1,90m e peso 115 kg.

$$IMC = \frac{115}{(1,90)^2} = \frac{115}{3,61} = 31,85 = \text{obeso}$$

O Índice de Massa Corporal (IMC) é o número obtido pela divisão da massa de um indivíduo adulto, em quilogramas, pelo quadrado da altura, medida em metros. É uma referência adotada pela Organização Mundial de Saúde para classificar um indivíduo adulto, com relação ao seu peso e altura, conforme a tabela abaixo.

IMC	Classificação
até 18,4	Abaixo do peso
de 18,5 a 24,9	Peso normal
de 25,0 a 29,9	Sobrepeso
de 30,0 a 34,9	Obesidade Grau 1
de 35,0 a 39,9	Obesidade Grau 2
a partir de 40,0	Obesidade Grau 3

Levando em conta esses dados, considere as seguintes afirmações:

- I. Um indivíduo adulto de 1,70 m e 100 kg apresenta Obesidade Grau 1.
- II. Uma das estratégias para diminuir a obesidade na população é aumentar a altura média de seus indivíduos por meio de atividades físicas orientadas para adultos.
- III. Uma nova classificação que considere obesos somente indivíduos com IMC maior que 40 pode diminuir os problemas de saúde pública.

Está correto o que se afirma somente em:

- A) I.
- B) II.
- C) III.
- D) I e II.
- E) I e III.

2-Com uma régua, trena ou fita métrica, meça sua altura e a anote em seu caderno.

Se possível, vá a uma farmácia e suba na balança. Anote a massa (seu peso) apresentada no visor (se for uma balança eletrônica).

Calcule seu IMC, através da fórmula para cálculo do IMC.

$IMC = \text{massa} / \text{altura}^2$

Agora transforme a medida da sua altura em centímetros e a massa em gramas.