



TRABALHO DO 1º TRIMESTRE/2018 VALOR = 2 PONTOS

DATA DE ENTREGA DO FUNDAMENTAL II - 26/02

DATA DE ENTREGA DO ENS. MÉDIO – 27/02

I.M.C (índice de massa corporal), é um índice desenvolvido por estudos científicos que relacionam o peso e a estatura com o estado nutricional. Este índice não considera a composição corporal (quantidade de massa muscular, massa gorda, nível de hidratação e outros), por esse motivo não é uma forma adequada de avaliação de atletas que normalmente tem uma grande quantidade de massa muscular. Para uma melhor avaliação esse índice deve ser somado a outros métodos de avaliação como a relação cintura quadril e avaliação do percentual de gordura. Cálculo do IMC = Peso dividido pela altura x altura. www.sportplan.com.br/imc.php ou www.boasaude.uol.com.br

FAÇA O CÁLCULO AQUI:

ÍNDICE DE MASSA CORPORAL (IMC)	
Classificação	Valor de IMC
Baixo peso severo	menor que 16
Baixo peso moderado	entre 16 e 16,9
Baixo peso leve	entre 17 e 18,49
Peso ideal	entre 18,5 e 24,9
Sobrepeso	maior ou igual a 25
Pré-obesidade	entre 25 e 29,9
Obesidade moderada	entre 30 e 34,9
Obesidade alta	entre 35 e 39,9
Obesidade muito alta	igual ou maior que 40

Estas informações não se aplicam a gestantes, crianças e atletas.

ALUNO (A): _____ TURMA _____

DATA DO EXAME: ____/____ PESO: _____ ALTURA: _____

RESULTADO DO I.M.C _____ CLASSIFICAÇÃO/TABELA: _____