DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 2010

O I.M.C. 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. CÁLCULE O IMC: **www.sportplan.com.br/imc.php ou www.boasaude.uol.com.br**

I.M.C. – Quanto a Classificação do Peso (Organização Mundial de Saúde)	
Baixo	Menor de 18,5
Aceitável ou Ideal	de 18,5 a 24,4
Obesidade Leve	de 25,0 a 29,9
Obesidade Moderada	de 30,0 a 39,9
Obesidade Severa	Maior ou igual a 40,0

1º Exame/Data Peso: _____ Altura: _____
IMC: _____ Conclusão: _____

2º Exame/Data Peso: _____ Altura: _____
IMC: _____ Conclusão: _____

3º Exame/Data Peso: _____ Altura: _____
IMC: _____ Conclusão: _____

NOME:_____ **TURMA:**_____ **Nº** _____