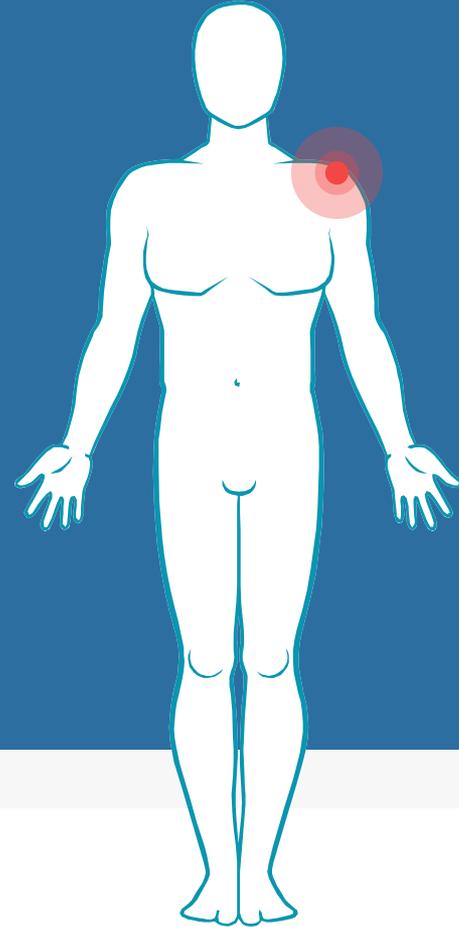


On-Call

Recursos Digitais

Índice de Massa Corporal



O que é o Índice de Massa Corporal (IMC)?

- O IMC é um método para estimar a quantidade de gordura corporal que uma pessoa possui;
- O IMC é um meio de avaliação do excesso de peso em homens e mulheres, mais exato do que apenas o peso;
- Um IMC saudável é menor que 25;
- Um IMC de 25 a 29,9 indica excesso de peso;
- Um IMC de 30 ou superior indica obesidade.

Cálculo do Índice de Massa Corporal

- O IMC é calculado da mesma maneira para crianças e adultos;
- Descubra o seu IMC calculando o seu peso em quilogramas (1 quilograma equivale a 2,2 libras) e depois dividindo-o pela sua altura elevada ao quadrado (1 metro equivale a 39,37 polegadas). Pode também consultar o gráfico de IMC a seguir.

Gráfico de Índice de Massa Corporal

Gráfico de IMC para mulheres

Idade	18-20	11.3	13.5	15.7	17.7	19.7	21.5	23.2	24.8	26.3	27.7	29.0	30.2	31.3	32.3	33.1	33.9	34.6
	21-25	11.9	14.2	16.3	18.4	20.3	22.1	23.8	25.5	27.0	28.4	29.6	30.8	31.9	32.9	33.8	34.5	35.2
	26-30	12.5	14.8	16.9	19.0	20.9	22.7	24.5	26.1	27.6	29.0	30.3	31.5	32.5	33.5	34.4	35.2	35.8
	31-35	13.2	15.4	17.6	19.6	21.5	23.4	25.1	26.7	28.2	29.6	30.9	32.1	33.2	34.1	35.0	35.8	36.4
	36-40	13.8	16.0	18.2	20.2	22.2	24.0	25.7	27.3	28.8	30.2	31.5	32.7	33.8	34.8	35.6	36.4	37.6
	41-45	14.4	16.7	18.8	20.8	22.8	24.6	26.3	27.9	29.4	30.8	32.1	33.3	34.4	35.4	36.3	37.0	37.7
	46-50	15.0	17.3	19.4	21.5	23.4	25.2	26.9	28.6	30.1	31.5	32.8	34.0	35.0	36.0	36.9	37.7	38.3
	51-55	15.6	17.9	20.0	22.1	24.0	25.9	27.6	29.2	30.7	32.1	33.4	34.6	35.6	36.6	37.5	38.3	38.9
	56 & Up	16.3	18.5	20.7	22.7	24.6	26.5	28.2	29.8	31.3	32.7	34.0	35.2	36.3	37.2	38.1	38.9	39.5

Baixo peso Peso ideal Excesso de peso Obesidade

Gráfico de IMC para homens

Idade	18-20	2.0	3.9	6.2	8.5	10.5	12.5	14.3	16.0	17.5	18.9	20.2	21.3	22.3	23.1	23.8	24.3	24.9
	21-25	2.5	4.9	7.3	9.5	11.6	13.6	15.4	17.0	18.6	20.0	21.2	22.3	23.3	24.2	24.9	25.4	25.8
	26-30	3.5	6.0	8.4	10.6	12.7	14.6	16.4	18.1	19.6	21.0	22.3	23.4	24.4	25.2	25.9	26.5	26.9
	31-35	4.5	7.1	9.4	11.7	13.7	15.7	17.5	19.2	20.7	22.1	23.4	24.5	25.5	26.3	27.0	27.5	28.0
	36-40	5.6	8.1	10.5	12.7	14.8	16.8	18.6	20.2	21.8	23.2	24.4	25.6	26.5	27.4	28.1	28.6	29.0
	41-45	6.7	9.2	11.5	13.8	15.9	17.8	19.6	21.3	22.8	24.7	25.5	26.6	27.6	28.4	29.1	29.7	30.1
	46-50	7.7	10.2	12.6	14.8	16.9	18.9	20.7	22.4	23.9	25.3	26.6	27.7	28.7	29.5	30.2	30.7	31.2
	51-55	8.8	11.3	13.7	15.9	18.0	20.0	21.8	23.4	25.0	26.4	27.6	28.7	29.7	30.6	31.2	31.8	32.2
	56 & Up	9.9	12.4	14.7	17.0	19.1	21.0	22.8	24.5	26.0	27.4	28.7	29.8	30.8	31.6	32.3	32.9	33.3

Baixo peso Peso ideal Excesso de peso Obesidade

Compreenda o Índice de Massa Corporal

- O Índice de Massa Corporal tem **4 níveis**:
 - Magreza;
 - Ideal;
 - Excesso de peso;
 - Obesidade.

Magreza

- O valor é menor que 18,50;
- O seu peso está bem abaixo da sua altura;
- Poderá ter problemas de saúde e doenças, como anorexia.



Ideal

- O valor está entre 18,50 e 24,90;
- O seu peso é adequado à sua altura e é considerado saudável.



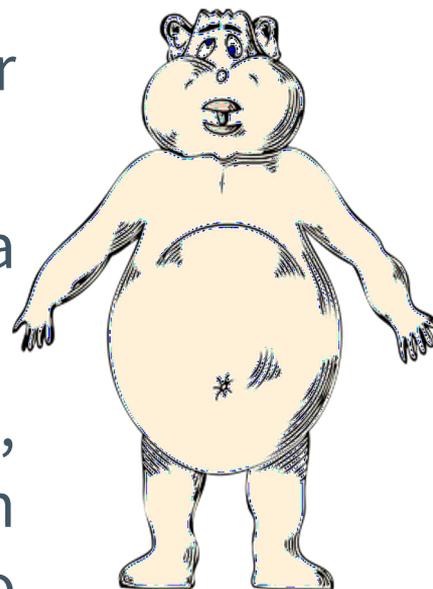
Excesso de peso

- O valor está entre 25,00 e 29,90;
- Normalmente, nesse IMC, as pessoas são consideradas como tendo excesso de peso;
- Excesso de peso é ter um peso extra de músculos, ossos, gordura e/ou água.



Obesidade

- O valor é superior a 30,00;
- Indivíduos com um IMC de 30 ou superior são considerados "obesos“;
- Obesidade é ter uma quantidade elevada de gordura corporal extra;
- Sendo a obesidade um problema, incentiva-se as pessoas a consultar um especialista para as ajudar a controlar o seu peso.



Limitações do IMC

- Idade - as pessoas mais velhas tendem a ter mais gordura corporal do que as mais jovens;
- Sexo - as mulheres tendem a ter mais gordura corporal do que os homens;
- Composição corporal - o IMC não tem em consideração a localização da gordura ou músculos do corpo;
 - Pessoas com gordura corporal ao redor do abdómen e órgãos correm maior risco de ter problemas de saúde do que aquelas com gordura noutras áreas.



Erasmus+

Este projeto foi financiado com o apoio da Comissão Europeia.
A informação contida nesta publicação (comunicação) vincula exclusivamente o autor,
não sendo a Comissão responsável pela utilização que dela possa ser feita.



2018-1-UK01-KA204-048095