

# FAÇA AS CONTAS

## Como calcular o IMC

■ O índice de massa corporal (IMC) indica se uma pessoa está dentro padrões de peso e altura.

■ Para calcular o IMC, basta dividir o peso pela altura ao quadrado, ou seja,  $IMC = \text{peso} / \text{altura} \times \text{altura}$ . Por exemplo: uma pessoa com 77 quilos e 1,80 m de altura.  $IMC = 77 / (1,80 \times 1,80) = 23,77$ .

■ No caso das crianças e adolescentes, o IMC considerado normal varia de acordo com a idade e o sexo da criança.

■ Confira no site abaixo uma tabela de IMC veja se seu filho está dentro do padrão considerado adequado para a idade dele.

<http://www.cirurgiadaobesidade morbida.com.br/obesidadeinfantil/crescimento.htm>