

Tabela de peso ideal pelo IMC

O que é IMC?

O [IMC](#) significa índice de massa corporal. Esse índice é usado para indicar se a pessoa está no seu peso ideal, com sobrepeso, obesa ou abaixo do peso ideal.

Apesar do IMC não calcular diretamente a gordura corporal, ele estatisticamente tem mostrado correlacionar satisfatoriamente com medições diretas da [gordura](#) no corpo.

Desta forma, o IMC é um método fácil e rápido de verificar se a pessoa está no peso ideal.



Cálculo do IMC

O IMC para adultos é calculado com a fórmula:

$$\text{IMC} = \text{peso} / (\text{altura})^2$$

Utilize a ferramenta abaixo para calcular o seu IMC:

Sua altura: m cm.

Seu peso: Kg

O seu Índice de Massa Corporal é:

Segundo a O.M.S., o índice normal é entre 18.5 e 25

Então, para sua altura o peso ideal é entre:

Tabela de peso ideal pelo IMC

Organizações de saúde divulgam tabela usando o IMC como um indicador do peso ideal.

A Organização Mundial de Saúde utiliza a seguinte tabela de peso ideal pelo IMC:

Situação	IMC em adultos
abaixo do peso ideal	abaixo de 18,5
no peso ideal	entre 18,5 e 25
acima do peso ideal	entre 25 e 30

obeso

acima de 30

Esta tabela da Organização Mundial de Saúde tem vantagem de ser simples e fácil de usar com números redondos.

Existem outras tabelas mais detalhadas. O NHANES II survey (National Health and Nutrition Examination Survey), que foi uma pesquisa feita nos Estados Unidos entre 1976-1980, indicou a seguinte tabela que usa o IMC como indicador do peso ideal:

Condição	IMC em Mulheres	IMC em Homens
abaixo do peso ideal	< 19,1	< 20,7
no peso ideal	19,1 - 25,8	20,7 - 26,4
marginalmente acima do peso	25,8 - 27,3	26,4 - 27,8
acima do peso ideal	27,3 - 32,3	27,8 - 31,1
Obeso	> 32,3	> 31,1

Tabela de peso ideal utilizando os critérios da OMS

Utilizando-se os critério da OMS, chega-se à seguinte tabela de peso ideal pelo IMC em relação a cada altura:

Altura	peso ideal mínimo	peso ideal máximo
1,50 m	42 kg	56 kg
1,52 m	43 kg	57 kg
1,54 m	44 kg	59 kg
1,56 m	46 kg	60 kg
1,58 m	47 kg	62 kg
1,60 m	48 kg	64 kg
1,62 m	49 kg	65 kg
1,64 m	50 kg	67 kg
1,66 m	51 kg	68 kg
1,68 m	53 kg	70 kg
1,70 m	54 kg	72 kg
1,72 m	55 kg	73 kg
1,74 m	57 kg	75 kg
1,76 m	58 kg	77 kg
1,78 m	59 kg	79 kg
1,80 m	60 kg	81 kg
1,82 m	62 kg	82 kg

m		
1,84	63 kg	84 kg
m		
1,86	65 kg	86 kg
m		
1,88	66 kg	88 kg
m		
1,90	67 kg	90 kg
m		
1,92	69 kg	92 kg
m		
1,94	70 kg	94 kg
m		
1,96	72 kg	96 kg
m		
1,98	73 kg	98 kg
m		
2,00	75 kg	100 kg
m		

Limitações do IMC como indicador do peso ideal

O IMC tem limitações para ser utilizado como indicador do peso ideal. A fórmula do IMC apresentada aqui é apenas para adultos, não sendo indicadora de peso ideal para crianças e adolescentes. Pessoas com muita massa muscular podem apresentar IMC alto e não estarem gordas. Também não foi suficientemente estudado as variações étnicas sobre os resultados do IMC.

Saiba mais:

[Peso Saudável](#)

[Índice de Massa Corporal - IMC - Peso Saudável e ideal](#)

[Precisão relativa do IMC](#)

[IMC para crianças e adolescentes](#)

[Motivos para avaliar a Gordura Abdominal](#)

[Índice de massa corpórea normal não exclui risco de hipertensão](#)

[Obesidade Mórbida](#)

[Medida de circunferência abdominal na cintura](#)

[Dieta para manter o peso](#)

[Dieta para perder kg](#)

[Sobrepeso e obesidade - Tratamento](#)

[Sobrepeso e obesidade - Causas](#)

[Sobrepeso e obesidade](#)

[Gordura abdominal masculina e feminina - Causas, tratamento, como perder, tratamento e dieta](#)

[Tipos de obesidade](#)

[Exercício físico - Benefícios à saúde e emagrecimento](#)

[Exercícios físicos para pessoas com obesidade](#)

[Exercício físico para emagrecer com saúde](#)

[Como engordar com dietas - Dieta para engorda](#)

[Alimentação Saudável - Que alimentos comer, ideias para emagrecer](#)

[Perda de peso realista](#)

QUAL É O SEU TIPO DE METABOLISMO?



Qual hormônio de emagrecimento está faltando em seu corpo?

TIPO A

TIPO C

TIPO E

TIPO G

FAÇA UM TESTE

www.DosePerfeita.com

Assine o nosso boletim e saiba quando forem publicados artigos

Seu e-mail aqui:

Subscribe

Oferecido por FeedBurner

Gostou desse artigo? Então você pode recomendá-lo com o Google +1:

G+1

26

Pesquisar

Use essa ferramenta abaixo pesquisar nesse site:

Use a busca abaixo para encontrar o que deseja em mais de 5 mil páginas sobre esporte, saúde e bem-estar:

Pesquisar