# ESPECIALIDAD EDUCACIÓN FÍSICA.

**PROF.HUGO E. FLORES CASTRO.**

**PRIMEROS AÑOS. (ACTIVIDAD DOS)**

**La siguiente actividad será calcular el índice de masa muscular, tomando en cuenta la siguiente operación.**

**El Índice de Masa Corporal (IMC) es el resultado de la relación entre tu peso y tu estatura, es uno de los métodos más utilizados y prácticos para identificar el grado de riesgo asociado con la obesidad. Tu salud es una razón de peso, ¡te invito a calcular el tuyo!**

**Fórmula para calcular el Índice de Masa Corporal**

****

**Por ejemplo, un hombre o una mujer que pesa 120 kilos y mide 1.65 metros, tiene el IMC igual a 44, es decir, Obesidad Mórbida o Extrema, con un riesgo relativo muy alto para el desarrollo de enfermedades cardiovasculares.

                                    Peso       =        120 kg        =     120 kg      = 44
               IMC           Estatura²          1.65 x 1.65            2.7225**

**Después de realizar la operación busca el grado en el que te encuentras en la tabla siguiente:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Índice de Masa Corporal (IMC)** | **Clasificación** |
| **Menor a 18** | **Peso bajo. Necesario valorar signos de desnutrición** |
| **18 a 24.9** | **Normal** |
| **25 a 26.9** | **Sobrepeso** |
| **Mayor a 27** | **Obesidad** |
| **27 a 29.9** | **Obesidad grado I. Riesgo relativo alto para desarrollar enfermedades cardiovasculares** |
| **30 a 39.9** | **Obesidad grado II. Riesgo relativo muy alto para el desarrollo de enfermedades cardiovasculares** |
| **Mayor a 40** | **Obesidad grado III Extrema o Mórbida. Riesgo relativo extremadamente alto para el desarrollo de enfermedades cardiovasculares** |

**ESPECIALIDAD EDUCACIÓN FÍSICA.**

**PROF.HUGO E. FLORES CASTRO.**

**TERCEROS AÑOS. (ACTIVIDAD DOS)**

**La siguiente actividad será calcular el índice de masa muscular, tomando en cuenta la siguiente operación.**

**El Índice de Masa Corporal (IMC) es el resultado de la relación entre tu peso y tu estatura, es uno de los métodos más utilizados y prácticos para identificar el grado de riesgo asociado con la obesidad. Tu salud es una razón de peso, ¡te invito a calcular el tuyo!**

**Fórmula para calcular el Índice de Masa Corporal**

****

**Por ejemplo, un hombre o una mujer que pesa 120 kilos y mide 1.65 metros, tiene el IMC igual a 44, es decir, Obesidad Mórbida o Extrema, con un riesgo relativo muy alto para el desarrollo de enfermedades cardiovasculares.

                                    Peso       =        120 kg        =     120 kg      = 44
               IMC           Estatura²          1.65 x 1.65            2.7225**

**Después de realizar la operación busca el grado en el que te encuentras en la tabla siguiente:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Índice de Masa Corporal (IMC)** | **Clasificación** |
| **Menor a 18** | **Peso bajo. Necesario valorar signos de desnutrición** |
| **18 a 24.9** | **Normal** |
| **25 a 26.9** | **Sobrepeso** |
| **Mayor a 27** | **Obesidad** |
| **27 a 29.9** | **Obesidad grado I. Riesgo relativo alto para desarrollar enfermedades cardiovasculares** |
| **30 a 39.9** | **Obesidad grado II. Riesgo relativo muy alto para el desarrollo de enfermedades cardiovasculares** |
| **Mayor a 40** | **Obesidad grado III Extrema o Mórbida. Riesgo relativo extremadamente alto para el desarrollo de enfermedades cardiovasculares** |