

Palavra-chave: como calcular o IMC

Relacionadas: calcular meu IMC, calcular seu IMC, altura, Índice de Massa Corporal

Meta descrição: Você sabia que calcular o IMC é muito simples? E mesmo assim muitas pessoas cometem erros bobos. Confira o jeito certo de ver seu Índice de Massa Corporal.

Slug: /como-calcular-o-imc-evite-erros

Subtítulo: *Do cálculo à ação: veja como calcular seu IMC e cuide da sua saúde com informações precisas.*

Como calcular o IMC: evite erros comuns



Como calcular o IMC. Foto de Pexels.

Você tem uma ideia de como calcular o IMC? Já tentou fazer e ficou se perguntando se acertou nas contas? Segundo o Ministério da Saúde, cerca de 60% dos brasileiros estão acima do peso. O desafio é que muitos percebem isso, mas na hora de calcular o IMC recebem o resultado errado, e acabam tomando decisões equivocadas sobre sua saúde.

O IMC é só uma ideia sobre a nossa saúde, mas se for usado da forma errada pode enganar e muito. O cálculo em geral é simples, mas devemos ter atenção a detalhes importantes.

Mas não se preocupe. Irei esclarecer tudo sobre como calcular o IMC neste artigo. Te guiarei passo a passo, além de te ajudar a entender o que ele diz sobre seu corpo. Depois de ler este artigo, você nunca mais vai errar nos cálculos. Vamos entender o que é o IMC?

O que é o IMC e por que ele não é tudo?

O IMC é como um termômetro: indica, mas não diagnostica sozinho. Ele é um cálculo rápido e introdutório. Feito com o seu peso e sua altura, indica se você está ou não dentro do peso ideal. Ele é bastante usado por profissionais como médicos e nutricionistas, pois auxilia em exames e levantamentos da saúde corporal de uma pessoa.

Você deve se perguntar 'Qual é o IMC ideal para minha altura?' Mas, saiba que o IMC é só uma estimativa. Imagine duas mulheres com o mesmo 26: uma é atleta, a outra tem dificuldade para subir escadas. O número é o mesmo, mas os corpos são completamente diferentes. Um deles pode ter mais músculo, enquanto o outro tem mais um pouco de gordura. O índice também não considera gênero, distribuição da gordura no corpo ou idade da pessoa. Por isso, ele não estará 100% correto em todos os casos.

Geralmente, um índice entre 18,5 e 24,9 é considerado saudável. Mas isso pode variar, como falamos. O esperado é combinar o resultado no seu índice de massa corporal com idas ao médico e exames.

Mas, quer saber como calcular o IMC e tirar aquela dúvida clássica de peso? Aprenda a fazer o cálculo e nunca mais errar!

Como Calcular o IMC?

Calcular IMC é muito simples: você informa seu peso, em kg, e divide pela sua altura, em m² (metros ao quadrado). É só isso.

Vamos supor que você pese 70 kg e tenha 1,70 m, esse será o cálculo:

$$70 \div (1,70 \times 1,70) = 24,22.$$

Esse resultado de IMC está dentro da faixa considerada "peso normal". O cálculo não tem segredo.

Se você já calculou seu IMC e ficou confusa com o resultado, saiba que não está sozinha. Muitas pessoas cometem pequenos erros, e faz parte.

E os erros?

Como eu disse, existem erros ao calcular o IMC sem instruções. O erro mais comum é usar a sua altura em centímetros. Como explicamos, ela deve ser usada

como metro quadrado. Se você digitar “170” em vez de “1,70”, o IMC sairá errado. Outro erro comum é ignorar que o índice pode variar por causa da sua idade ou sexo, o que interfere no resultado final.

Caso queira uma forma mais prática, use uma calculadora de IMC online grátis. Você informa seu peso e altura e ela já faz a conta e te mostra qual sua faixa de peso.

Agora que você já calculou seu IMC, vamos ver onde seu número está na tabela? Vamos entender no tópico seguinte.

Tabela de Índice de Massa Corporal: entendendo o resultado



Tabela de IMC. Foto de Mundiblue.

Cálculo feito, o próximo passo é ver onde seu número se encaixa na tabela do IMC.

Para facilitar, eu trouxe a tabela oficial da OMS (Organização Mundial da Saúde) para você checar o resultado.

Como calcular seu IMC: Tabela oficial

Esses são os resultados de um cálculo correto de IMC. Confira:

Resultado abaixo de 18,5 – Magreza
18,5 a 24,9 – Peso normal
25 a 29,9 – Sobrepeso
30 a 34,9 – Obesidade grau 1
35 a 39,9 – Obesidade grau 2
Resultado acima de 40 – Obesidade grau 3 (obesidade mórbida)

Com a tabela fica mais fácil entender o resultado. Se o seu IMC deu 28, por exemplo, significa que você está na faixa de sobrepeso. Essa pontuação pode ser

um alerta para repensar sua alimentação ou começar a praticar exercícios. Mas não se prenda a julgamentos. Lembre-se que o IMC serve para entender onde seu peso está e como melhorar!

Porém, um detalhe importante: se você é uma pessoa muito ativa e tem bastante massa magra por conta de musculações ou afins, seu IMC pode parecer alto. Mesmo que você esteja saudável e seguindo sua rotina de cuidados corretamente. Por isso, não se guie apenas pelo IMC. Compare o resultado com seu percentual de gordura ou exames de sangue recentes.

Se você está aqui, significa que aprendeu a calcular o IMC. Quer saber o que fazer se seu resultado estiver alto?

Seu IMC está alto? O que fazer?

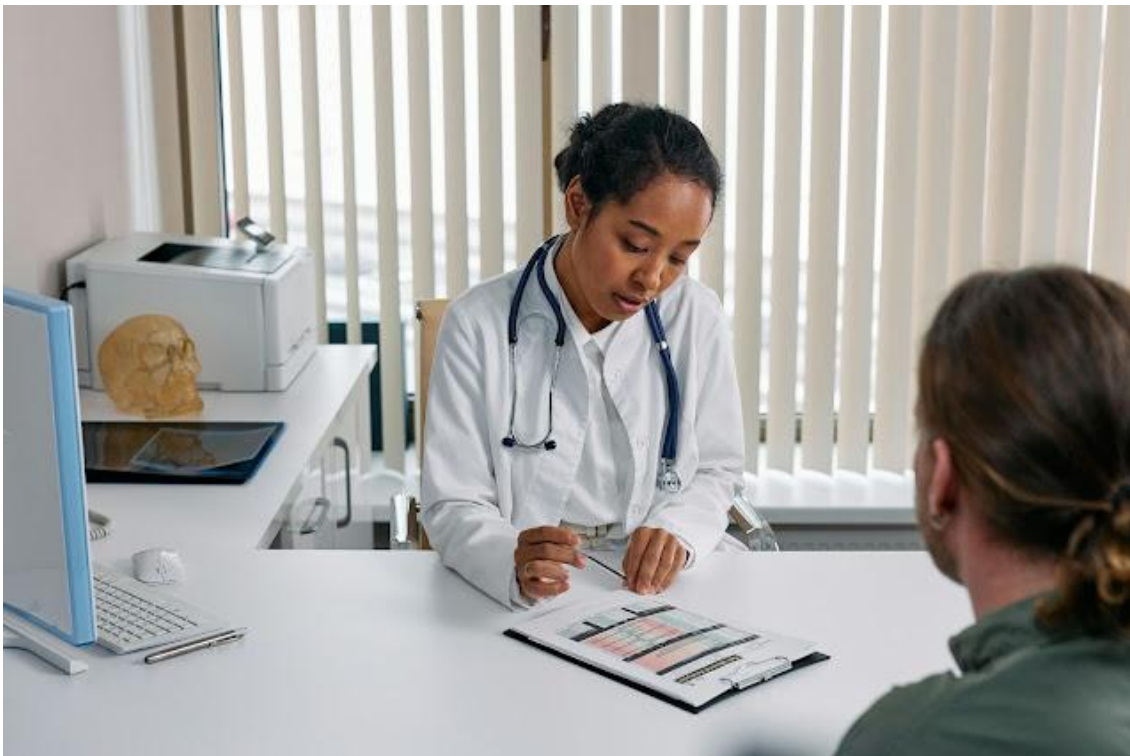
Se você calculou seu IMC e notou um resultado acima de 25, não entre em pânico. Isso não significa que você está com um problema de saúde, mas é um alerta. A primeira coisa que você deve fazer é analisar a sua forma de viver: como você se alimenta? Você pratica atividades físicas, nem que seja uma? O sono está em dia? E sua saúde mental?

Na prática, pequenas mudanças no seu dia a dia podem te ajudar. Você pode começar com pequenas trocas, como optar por suco natural no lugar do refrigerante, comer mais legumes, subir escadas em vez de usar o elevador, ou até caminhar 30 minutos três vezes por semana, pelo menos. Não precisa mudar tudo de uma vez. Apenas tenha disciplina.

Evite dietas malucas, procure ter hábitos saudáveis, e o melhor: faça por você e pela sua saúde, e não por pressão.

Entretanto, existem casos onde você precisará buscar ajuda médica. Saiba quando é ideal pensar no assunto.

Quando você deve procurar um médico?



Quando deve ir ao médico. Foto de Pexels

Se seu IMC estiver acima de 30, considere buscar ajuda médica. A partir de 30, a pessoa entra na faixa de obesidade. Se junto a isso, você sente muito cansaço, falta de ar com atividades leves, dores nas articulações, ou mudanças no humor e sono, vá ao médico.

O profissional investigará além do número do seu IMC: ele pedirá exames, medirá sua gordura visceral (a que fica entre os órgãos) e acompanhará sua evolução. Ele pode até indicar o seu sucesso com mais certeza. Dependendo do caso, você pode ser encaminhado para outro profissional, como um nutricionista ou endocrinologista.

Se seu IMC deu mais do que 30 e você está sentindo os sintomas falados, não espere piorar. Quanto mais cedo cuidar, mais fácil será retomar o equilíbrio.

Comece as suas pequenas mudanças hoje!

Enfim, você chegou até aqui. Aprendeu como calcular o IMC corretamente, a entender a tabela e, mais importante ainda, o que fazer se o resultado estiver fora do esperado. Lembrando que o IMC é apenas um indicador — ele ajuda, mas não bate o martelo. Ninguém é igual. A saúde depende de várias coisas, não só do peso.

Vá começando com pequenas mudanças, sem pressa e sem se culpar. O importante é começar.

Se esse artigo te ajudou a entender um pouco sobre sua saúde, compartilhe com seus amigos que precisam ler também. Se tiver dúvidas, comente aqui embaixo. Eu vou amar te responder. Valeu!