

CULTURA FÍSICA

Primer Semestre

**Fecha
2022**





Bloque 1

**Medición Corporal (área
estructural)**

**Índice de masa
corporal (IMC)**

María Guadalupe Soto Maldonado

**Licenciada en Acondicionamiento Físico y
Recreación (LAFyR)**

**Escuela Superior de
Tizayuca**



Objetivo del bloque

Conocer las capacidades físicas de los alumnos por medio de la medición corporal y test para determinar la condición física de cada uno, vinculándola a la práctica del atletismo.

Aprendizaje esperado

- >>Localiza su IMC mediante mediciones corporales.
- >>Realiza un registro diagnóstico de cómo se encuentra al iniciar el ciclo escolar.
- >>Elabora su registro diagnóstico de sus mediciones.

Competencias a desarrollar

- ✓ Competencias Genéricas
- ✓ 3- 3. Elige y práctica estilos de vida saludables
- ✓ 3.1 - Reconoce la actividad física como un medio para su desarrollo físico, mental y social.
- ✓ 3.2- Toma decisiones a partir de la valoración de las consecuencias de distintos hábitos de consumo y conductas de riesgo.
- ✓ 3.3- Cultiva relaciones interpersonales que contribuyen a su desarrollo humano y el de quienes lo rodea.
- ✓ Competencias Disciplinares básicas
- ✓ Decide sobre el cuidado de su salud a partir del conocimiento de su cuerpo, sus procesos vitales y el entorno al que pertenece.

Resumen

El índice de Masa Corporal (IMC) es aceptado por la mayoría de las organizaciones de salud como una medida de primer nivel de la grasa corporal y como una herramienta de detección para diagnosticar la obesidad. El IMC también se usa de forma amplia como factor de riesgo para el desarrollo o la prevalencia de distintas enfermedades, así como para diseñar políticas de salud pública.

Aunque el IMC es útil en estudios poblacionales y epidemiológicos, los nuevos métodos de imagen indican que el IMC tiene un valor predictivo muy limitado para estimar la grasa corporal, la masa ósea y la masa magra a nivel individual, pudiendo afectar seriamente a la cuantificación de la pérdida de masa y funcionalidad muscular y ósea, tejidos claves en la salud y en la calidad de vida.

Palabras clave

IMC (índice de masa corporal), Grasa Corporal, Enfermedades crónicas no transmisibles, peso, estatura, cálculo, evaluación de resultados.

Tópico 1

Antecedentes

Tópico 2

Historia

Tópico 3



Tópico 4

Evaluación de Resultados

Tópicos

¿Qué es?

IMC Índice de Masa Corporal

¿Para qué me sirve?



IMC

El índice de Masa Corporal (IMC) es aceptado por la mayoría de las organizaciones de salud como una medida de primer nivel de la grasa corporal y como una herramienta de detección para diagnosticar la obesidad. (Suárez Carmona & Sánchez Oliver, 2018)



ECNT



Enfermedades crónicas No transmisibles

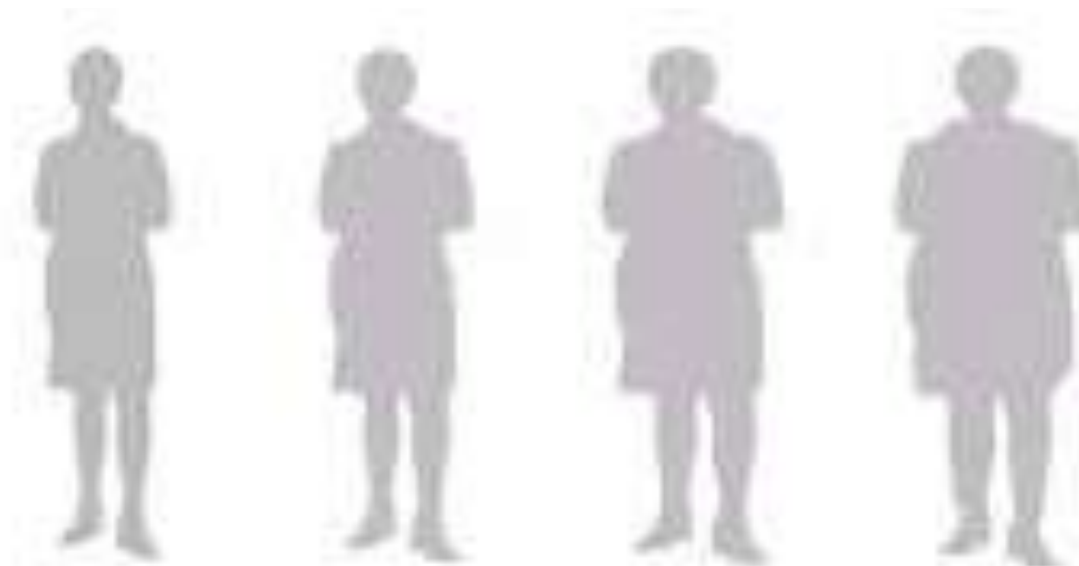


De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), el sobrepeso y la obesidad son enfermedades crónicas caracterizadas por el aumento de la grasa corporal, asociada a mayor riesgo para la salud (Moreno, 2012 y Acebo Martínez, 2017).

Historia



Esta fórmula matemática fue ideada por el estadístico belga Adolphe Quetelet, por lo que también se conoce como índice de Quetelet o Body Mass Index (BMI).



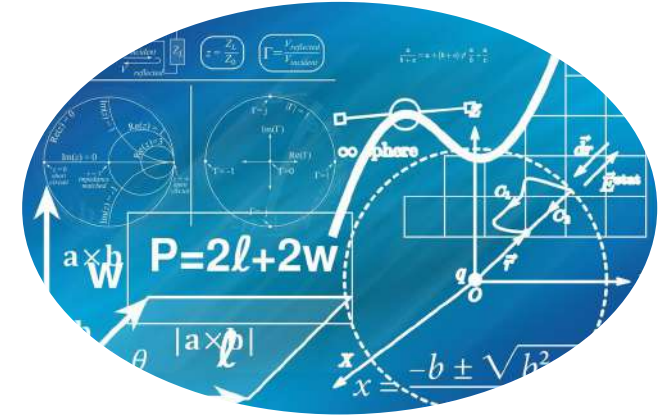
Bajo peso

Normal

Sobrepeso

Obesidad

¿CÓMO SE CALCULA?



Índice de Masa Corporal

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (Kg)}}{\text{Altura (m)}^2}$$

EJEMPLO: La profesora de Cultura Física pesa 64,000 kg y mide 1.64 . Calculemos su IMC y clasifiquemos el rango en el que se encuentra su índice de grasa corporal.

$$\text{Altura: } 1.64 \times 1.64 = 2.68$$

$$\frac{64,000}{2.68} = ? \text{ IMC}$$

Clasificación

EJEMPLO: La profesora de Cultura Física pesa 64,000 kg y mide 1.64 . Calculemos su IMC y clasifiquemos el rango en el que se encuentra si índice de grasa corporal.

Altura: $1.64 \times 1.64 = 2.68$

$\frac{64,000}{2.68} = 23.88$

IMC

2.68
CLASIFICACIÓN : Normal

Clasificación	IMC (Kg/m ²)	Riesgo
Normal	18.5 - 24.9	Promedio
Sobrepeso	25 - 29.9	Aumentado
Obesidad grado I	30 - 34.9	Moderado
Obesidad grado II	35 - 39.9	Severo
Obesidad grado III	Más de 40	Muy Severo

Fuente: OMS (Organización Mundial de la Salud)

Actividad: Realiza el calculo de tu IMC



Tabla de Índice de Masa Corporal para adolescentes de ambos sexos

Edad (años)	MUJERES			
	BAJO PESO	NORMAL	SOBREPESO	OBESIDAD
10	≤13.5	16.6	≥19.0	≥22.6
11	≤13.9	17.2	≥19.9	≥23.7
12	≤14.4	18.0	≥20.8	≥25.0
13	≤14.9	18.8	≥21.8	≥26.2
14	≤15.4	19.6	≥22.7	≥27.1
15	≤15.9	20.2	≥23.5	≥28.2
16	≤16.2	20.7	≥24.1	≥28.9
17	≤16.4	21.0	≥24.5	≥29.3
18	≤16.4	21.1	≥24.8	≥29.5
19	≤16.5	21.4	≥25.0	≥29.7

Edad (años)	HOMBRES			
	BAJO PESO	NORMAL	SOBREPESO	OBESIDAD
10	≤13.7	16.4	≥18.5	≥21.4
11	≤14.1	16.9	≥19.2	≥22.5
12	≤14.5	17.5	≥19.9	≥23.6
13	≤14.9	18.2	≥20.8	≥24.8
14	≤15.5	19.0	≥21.8	≥25.9
15	≤16.0	19.8	≥22.7	≥27.0
16	≤16.5	20.5	≥23.5	≥27.9
17	≤16.9	21.1	≥24.3	≥28.6
18	≤17.3	21.7	≥24.9	≥29.2
19	≤17.6	22.2	≥25.4	≥29.7

Ejemplo:

Eres una adolescente de 1.47 m

Paso 1. Se multiplica 1.47 x 1.47 = 2.16

Paso 2. Se dividen los 48 / 2.16 = 22.2

Paso 3. Tu IMC es de 22.2

Paso 4. Localiza en la tabla que obtuviste según tu edad

Paso 5. Evalúa tu estado de salud correspondiente

En este ejemplo el valor obtenido es de 22.2, lo que indica un estado de sobrepeso por ser mayor que 19.0.

Para proteger tu salud evita dietas rápidas y realiza diario actividades físicas.

ambos sexos

OBESIDAD

- ≥22.6
- ≥23.7
- ≥25.0
- ≥26.2
- ≥27.1
- ≥28.2
- ≥28.9
- ≥29.3
- ≥29.5
- ≥29.7

OBESIDAD

- ≥21.4
- ≥22.5
- ≥23.6
- ≥24.8
- ≥25.9
- ≥27.0
- ≥27.9
- ≥28.6
- ≥29.2
- ≥29.7

evita dietas rápidas y realiza actividades físicas

Seguridad educativa y salud activa

Conclusión

En México, la obesidad es considerada un problema de salud pública, debido a su magnitud y trascendencia; por esta razón, los criterios para su manejo deben orientarse a la detección temprana, la prevención, el tratamiento integral y el control del creciente número de pacientes que presentan esta enfermedad (Verdalet Olmedo, 2011; NOM-008- SSA3-2016; y Senado de la República. LXIII Legislatura. 2016)

Referencias

Puche, R. C. (s/f). *EL INDICE DE MASA CORPORAL Y LOS RAZONAMIENTOS DE UN ASTRÓNOMO*. Medicinabuenosaires.com. Recuperado el 21 de junio de 2022, de <http://medicinabuenosaires.com/revistas/vol65-05/4/EL%20INDICE%20DE%20MASA%20CORPORAL%20Y%20LOS%20RAZONAMIENTOS%20DE%20UN%20ASTR%C3%93NOMO.pdf>

Nutr, C., Med, W., Jesús Sánchez-Oliver, A., & Suárez-Carmona, W. (s/f). *Nutrición Clínica en Medicina 2018*. <https://doi.org/10.7400/NCM.2018.12.3.5067>

Torres Zapata, A. E. (2018). El obeso de peso normal. *RESPYN Revista Salud Pública y Nutrición*, 17(2), 24–31. <https://doi.org/10.29105/respyn17.2-4>

Calcula tu IMC. (s/f). Gob.mx. Recuperado el 21 de junio de 2022, de <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/calculaimc>

(S/f). Gob.mx. Recuperado el 21 de junio de 2022, de http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/tablas_imc/adolesc_imc.pdf

(S/f-b). Pixabay.com. Recuperado el 21 de junio de 2022, de <https://pixabay.com>



¡GRACIAS!

¡GRACIAS!

*Da siempre lo mejor de ti.
Lo que siembres hoy dará
su fruto mañana.*

Og Mandino