

Body Mass Index



Czym jest BMI?

Wskaźniki najczęściej stosowane w metodologii badawczej w sporcie to wskaźnik BMI oraz wskaźnik Rohrera (WR).



Pamiętaj !!!

Kalkulator BMI obrazuje przybliżoną zawartość tłuszczu w organizmie.

W przypadku niektórych osób wskaźnik BMI może sugerować błędne wnioski.

Osoby aktywne fizycznie, uprawiający sport, mogą posiadać zawyżoną wagę związaną z tkanką mięśniową a nie z ilością tłuszczu w organizmie. Ponadto nie zaleca się stosowania wskaźnika BMI do oznaczania wagi ciała dla dzieci do ok. 14 roku życia oraz dla kobiet w ciąży.

Wskaźnik BMI



Wzór na wskaźnik BMI (wikipedia.org/wiki/Body_mass_index):

$$BMI = \frac{\text{masa ciała (kg)}}{[\text{wzrost (m)}]^2}$$

Interpretacja BMI:

Niedobór masy: poniżej wartości 18,5

Masa prawidłowa: 18,5 - 24,9

Nadwaga: 25,0 - 29,9

Otyłość: 30,0 - 39,9

Otyłość olbrzymia, czyli patologiczna: od wartości 40,0 w górę.

Źródło:

Zając A. (2010). Dietetyczne i suplementacyjne wspomaganie procesu treningowego. AWF Katowice.