



Centro Universitário Senac

Vinicius Vieira Menezes
Arthur Moreira Reis
Enzo Cros Caldeiron

Projeto Integrador Pensamento Computacional

**Facilitador De ganho e perda de peso com uma
calculadora IMC**

São Paulo

2024

Vinicius Vieira Menezes

Arthur Moreira Reis

Enzo Cros Caldeiron

**Facilitador De ganho e perda de peso com uma
calculadora IMC**

Trabalho De projeto integrador, da disciplina de; Pensamento
Computacional apresentado ao Centro Universitário Senac, Como
exigência parcial para média final semestral

São Paulo

2024

Sumário

1- Introdução	4
2- Resumo	5
3- Objetivo	6
4- Metodologia.....	7
5- Situação do paciente.....	8
6- Rotina de exercício.....	9
7- Conclusão	10

Introdução

A Calculadora de Índice de Massa Corporal (IMC) é uma ferramenta essencial na avaliação da saúde e do bem-estar. O IMC é um índice que relaciona o peso e a altura de uma pessoa, fornecendo uma medida simples para identificar possíveis problemas de peso. Esta documentação apresentará uma visão detalhada da Calculadora de IMC, incluindo sua metodologia de cálculo, recomendações de dieta e exercícios físicos, bem como exemplos de uma dieta diversificada e saudável para perda de peso e ganho de massa muscular.

Resumo

A Calculadora de IMC é uma ferramenta online projetada para calcular o IMC de um indivíduo com base em seu peso e altura. Além disso, fornece orientações sobre saúde, como recomendações de dieta e exercícios físicos, com o objetivo de promover um estilo de vida saudável. Esta ferramenta é útil para pessoas que desejam monitorar sua saúde, controlar seu peso e adotar hábitos alimentares e de exercícios físicos mais saudáveis. Ao calcular o IMC, os usuários podem identificar se estão dentro de uma faixa de peso saudável ou se precisam fazer ajustes em seu estilo de vida para melhorar sua saúde e bem-estar.

Objetivo

O objetivo desta documentação é fornecer uma visão geral da Calculadora de IMC, incluindo sua metodologia de cálculo precisa e confiável, orientações detalhadas sobre saúde e bem-estar, como recomendações de dieta personalizadas e uma variedade de exercícios físicos adequados para diferentes níveis de condicionamento físico. Além disso, o objetivo é oferecer exemplos práticos de uma dieta diversificada e saudável, elaborada por profissionais de nutrição, para auxiliar os usuários no processo de perda de peso de forma sustentável e no ganho de massa muscular de maneira saudável. Esta documentação visa capacitar os usuários a adotarem hábitos alimentares e de exercícios físicos mais saudáveis, promovendo assim um estilo de vida equilibrado e uma melhor qualidade de vida.

Metodologia

A Calculadora de IMC utiliza a fórmula padrão de IMC, que é o peso dividido pelo quadrado da altura. Com base no resultado do IMC, o sistema classifica o usuário em uma das categorias: abaixo do peso, peso normal, sobrepeso ou obesidade. Se o usuário estiver acima do peso, o sistema recomenda uma dieta para perda de massa e uma rotina de exercícios físicos para ganho de massa muscular de forma saudável. As recomendações de dieta e exercícios são baseadas em princípios científicos e diretrizes de saúde reconhecidas por profissionais qualificados.

Situação do Paciente

Após o cálculo do IMC, se o paciente for identificado como estando acima do peso, o sistema recomenda uma dieta personalizada para perda de massa. Além disso, sugere uma rotina de exercícios físicos para ajudar no ganho de massa muscular de forma saudável.

Rotina de Exercícios Físicos

A rotina de exercícios físicos recomendada inclui uma combinação equilibrada de exercícios cardiovasculares e de resistência. Os exercícios cardiovasculares promovem a saúde do coração, queimam calorias e aumentam a resistência, enquanto os exercícios de resistência fortalecem os músculos, aumentam a massa muscular magra e melhoram a postura. Juntos, esses exercícios maximizam os benefícios para a saúde, promovendo a perda de peso, o ganho de massa muscular e melhorando o condicionamento físico geral.

Conclusão

A Calculadora de IMC é uma ferramenta valiosa para avaliar a saúde em relação ao peso corporal. Além de calcular o IMC, ela fornece orientações personalizadas sobre dieta e

exercícios físicos, adaptadas às necessidades individuais de cada usuário. Essas recomendações são fundamentais para ajudar os usuários a alcançarem seus objetivos de saúde de forma eficaz e segura, promovendo mudanças positivas em seu estilo de vida. Ao adotar hábitos alimentares saudáveis e uma rotina de exercícios adequada, os usuários podem não apenas atingir um peso corporal saudável, mas também melhorar sua qualidade de vida, reduzir o risco de doenças crônicas e aumentar sua autoestima e bem-estar geral. Portanto, a Calculadora de IMC não é apenas uma ferramenta de medição, mas sim uma aliada essencial na jornada contínua em direção a uma vida mais saudável e equilibrada.

Referência do trabalho