Projeto de Bancos de Dados

Aluno: Pedro Antônio Falcão de Assis

Entendimento sobre a situação-problema IMC.

**OBS:** Supondo que sou um Personal Trainer na área da academia, e preciso saber seu peso para melhorar seu estado de vida através do seu Índice de Massa Corporal (IMC).

O IMC, ou Índice de Massa Corporal, é uma medida que todo mundo deveria conhecer! Ela ajuda a gente a entender melhor o nosso estado nutricional, levando em conta a altura e o peso. É uma ferramenta internacionalmente reconhecida que nos dá um panorama da saúde!

Para calcular o IMC, é bem simples: você pega seu peso e divide pela sua altura em metros ao quadrado. A fórmula é essa: peso dividido por (altura x altura). E aí, o resultado se encaixa em algumas categorias que ajudam a gente a entender se estamos no caminho certo.

De acordo com a OMS, aqui está como a classificação funciona:

* Abaixo do peso. É legal dar uma checada com um médico, pois isso pode indicar que o corpo está sem reservas e pode trazer riscos.
* Peso adequado. Aqui é um sinal verde! Mas é sempre bom olhar outros detalhes, como a circunferência abdominal, para garantir que tudo está em ordem.
* Sobrepeso. Fique atenta, pois isso pode aumentar o risco de algumas doenças, como diabetes e hipertensão. É uma boa ideia conversar com um médico e talvez repensar alguns hábitos!
* Obesidade grau I. Aqui é essencial buscar a orientação de profissionais de saúde para entender melhor a sua situação, mesmo que os exames estejam normais.
* Obesidade grau II. Isso indica que a situação é mais preocupante. Então, é ainda mais importante não demorar para procurar ajuda médica.
* Obesidade grau III. Chegando aqui, é crucial buscar orientação médica, pois o risco de outras doenças vai aumentando.