

Olá, bom dia!

Leia atentamente a atividade abaixo.

O grupo deverá aplicar o questionário abaixo para determinar o  $VO_2$  predito de 10 pessoas.

É preciso saber outros dados dos entrevistados, entre eles: IDADE (anos), ESTATURA (cm), PESO (kg), SEXO (0 - para mulheres e 1 - para homens) e o valor escolhido no questionário.

Aplique a fórmula abaixo para chegar ao resultado.

$$VO_2 \text{ máx predito} = 34,142 + 0,133 (\text{idade}) - 0,005 (\text{idade})^2 + 11,403 (\text{sexo } 0-1) + 1,463 (\text{atividade física } 0-7) + 9,170 (\text{estatura}) - 0,254 (\text{peso})$$

Façam registros fotográficos do trabalho. Procure apresentar gráficos comparativos e explorar os resultados encontrados.

A data de entrega é dia 27/11/15.

Valor da atividade: 3,0 pontos

**QUESTIONÁRIO PARA IDENTIFICAÇÃO DO VO<sub>2</sub> MÁXIMO PREDITO. OBSERVE QUAL DOS ITENS ABAIXO REFLETE A SUA CAPACIDADE NO ÚLTIMO MÊS. ESCOLHA APENAS UMA OPÇÃO QUE REPRESENTA MELHOR A SUA SITUAÇÃO.**

<b>0</b>	Evita caminhar ou se esforçar. Por exemplo, sempre usa o elevador, usa o carro sempre que possível a invés de caminhar.
<b>1</b>	Caminha por prazer, normalmente usa escadas, às vezes se exercita a ponto de ficar ofegante.
<b>2</b>	Normalmente participa de atividades não formais, ou de trabalho, que envolvam moderada atividade física, como caminhar para exercitar-se, montar à cavalo, ginástica, boliche, hidrogenástica, musculação e afazeres domésticos 10 a 60 minutos por semana.
<b>3</b>	Normalmente participa de atividades não formais, ou de trabalho, que envolvam moderada atividade física, como caminhar para exercitar-se, montar à cavalo, ginástica, boliche, hidrogenástica, musculação e afazeres domésticos mais de 1 hora por semana.
<b>4</b>	Corre menos de 1,5 Km por semana ou pratica atividades como natação, ciclismo, remo, pular corda, futebol, voleibol, tênis, basquetebol ou handebol por menos de 30 minutos por semana.
<b>5</b>	Corre 1,5 a 8 Km por semana ou pratica atividades como natação, ciclismo, remo, pular corda, futebol, voleibol, tênis, basquetebol ou handebol por 30 a 60 minutos por semana.
<b>6</b>	Corre 8 a 30 Km por semana ou pratica atividades como natação, ciclismo, remo, pular corda, futebol, voleibol, tênis, basquetebol ou handebol por 1 a 3 horas por semana.
<b>7</b>	Corre mais de 30 Km por semana ou pratica atividades como natação, ciclismo, remo, pular corda, futebol, voleibol, tênis, basquetebol ou handebol por mais de 3 horas por semana.