

# Curso de Astronomia

## Atividades para a sala de aula

### O EQUADOR DAS PESSOAS

Prof. Dr. Osvaldo dos Santos Barros

[www.osvaldosb.com](http://www.osvaldosb.com)

O equador é a linha que marca o centro de um planeta, ela separa os hemisférios Norte (de cima) e Sul (de baixo). Podemos compreender a linha do equador como a barriga do planeta, como se fosse um cinturão.

#### Tamanho da barriga

Algumas pessoas tem o tamanho da barriga maior que de outras e isso pode ser um sinal da fragilidade da sua saúde. Por esse motivo, a Organização Mundial da Saúde – OMS, criou uma orientação para que as pessoas observem a qualidade de vida, tendo como referência o tamanho da medida da circunferência da barriga.

A medida de 100 (cem) centímetros, ou 1 (um) metro é a medida limite para que a pessoas identifiquem o perigo de desenvolver doenças, enfermidades originárias do excesso de peso, entre elas: O diabetes (excesso de açúcar no sangue), aumento da pressão arterial (pressão alta) e nesses dois casos as pessoas ficam sujeitas a sofrer problemas cardíacos, ou seja, doenças no coração e por isso sofrer um infarto, ou ataque do coração.

#### Como contribuir com as pessoas?

Para ajudar no cuidado com as pessoas, podemos medir o tamanho da sua barriga, como o equador de um planeta e registrarmos essa medida para sabermos se elas estão em risco de saúde.

#### Medindo o equador de uma pessoa

Para medir o equador ou a barriga de uma pessoa vamos utilizar um barbante e dar uma volta completa, na barriga. Marcamos o tamanho e assim teremos o tamanho da barriga, depois medimos o fio, até onde foi marcado, em uma régua, trena ou fita métrica. Assim, saberemos essa medida em centímetros.

Essa pode ser uma atividade que você pode fazer com as pessoas da sua família.

Caso alguém tenha a medida de 100 centímetros ( 100 cm) ou um metro (1 m), então, incentive essa pessoa a fazer exercícios como caminhadas, ou mudanças de hábitos alimentares, como o consumo de frutas e legumes.

# Curso de Astronomia

## Atividades para a sala de aula

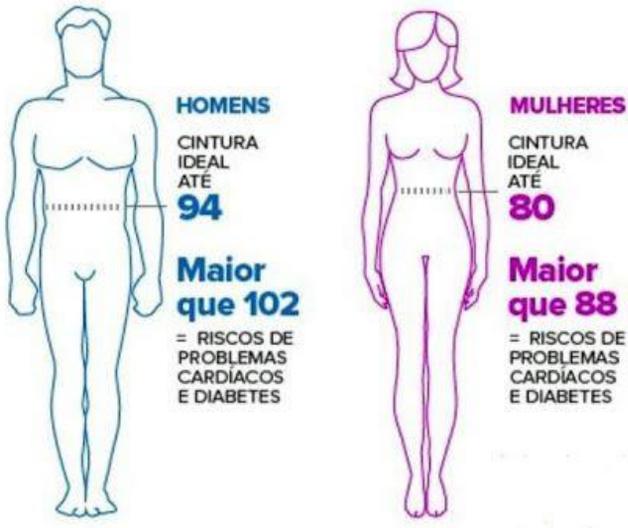
Prof. Dr. Osvaldo dos Santos Barros  
[www.osvaldosb.com](http://www.osvaldosb.com)

### O EQUADOR DAS PESSOAS

Cuidando da saúde de quem você gosta, também é uma forma de carinho, uma prova do amor que você tem por essas pessoas. Afinal, queremos ter mais tempo e saúde para passarmos momentos agradáveis com elas.

#### Relação com a balança

Endocrinologista Alfredo Halpern explica o tamanho ideal da circunferência abdominal e fisiologista Paulo Roberto Correia dá dicas para se pesar



- BALANÇA**
- Meça o peso e não a gordura
  - Ter uma balança em casa ajuda a controlar o peso
- DICAS**
- Não coloque a balança em cima do tapete; o piso tem que estar nivelado
  - Não deixe a balança no banheiro
  - Suba na balança sem roupa e evite movimentar o corpo
  - Pise no centro da balança



#### Tabela de análise de risco - Circunferência abdominal

Índice de risco	Mulheres	Homens
Normal	menor ou igual a 80 cm	menor ou igual a 90 cm
Médio	entre 80 e 84 cm	entre 90 e 94 cm
Alto	entre 84 e 88 cm	entre 94 e 102 cm
Altíssimo	acima de 88 cm	acima de 102 cm



Essa é uma tabela que traz os dados necessários à compreensão das medidas que indicaram os cuidados que se fazem necessários para a manutenção da saúde.

# Curso de Astronomia

## Atividades para a sala de aula

### PLANO DE AULA

Prof. Dr. Osvaldo dos Santos Barros

[www.osvaldosb.com](http://www.osvaldosb.com)

1- Tema:

Medindo o equador das pessoas.

2 – Conceitos:

- Circunferência;
- medida linear.

3 – Objetivos:

Compreender a medida linear da circunferência.

Relacionar a medida da circunferência à saúde das pessoas.

- BNCC

4 – Metodologia:

4 – Metodologia:

1 – Utilizando um barbante, faça o contorno na barriga de uma pessoa;

2 – registre em uma tabela os valores anotados e faça comparações entre as medidas e o tamanho aparente das pessoas;

3 – Na relação entre os tamanhos das pessoas pode-se compreender a classificação dos planetas de acordo com sua massa.

5 – Avaliação:

Construção de uma tabela de resultados de pesquisa da medida da barriga das uas pessoas da sala de aula, ou da família.

6- Recursos:

Barbante, planilha de resultados..

7 – Bibliografia:

MANDARINO, Denis - Desenho Geométrico, construções com régua e compasso. Ed. Plêiade, São Paulo: 2007.