

**EXERCITE-SE
PARA VIVER MAIS**

A HORA É AGORA, A DECISÃO É SUA!

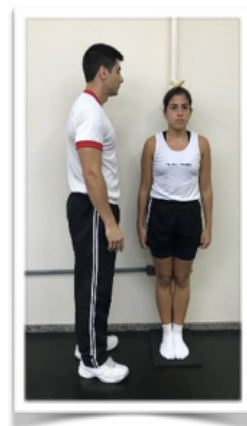
Sabia que o **TREINAMENTO FÍSICO MILITAR** regular contribui para o controle das doenças crônicas não transmissíveis como a **OBESIDADE** ?

COMO VERIFICAR SE ESTOU ACIMA DO PESO IDEAL?

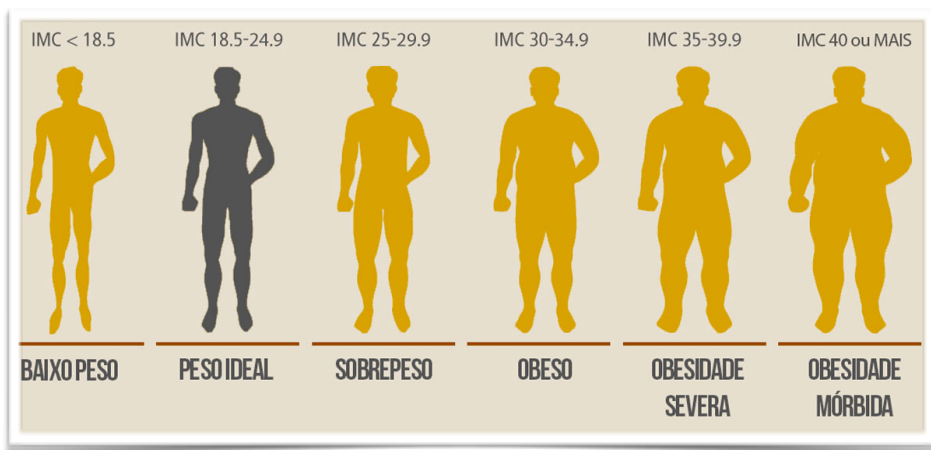
Basta utilizar o **ÍNDICE DE MASSA CORPORAL (IMC)** obtido por meio da relação entre o peso (em quilos) e a altura (em metros) elevada ao quadrado.



$$\text{IMC} = \frac{\text{PESO}}{(\text{ALTURA})^2}$$



CLASSIFICAÇÃO DO IMC



ATENÇÃO

**CASO TENHA IMC \geq 30
PROCURAR
IMEDIATAMENTE O
MÉDICO E/OU O OTFM
DA SUA OM !**



INSTITUTO DE PESQUISA DA CAPACITAÇÃO
FÍSICA DO EXÉRCITO

"Ciência para a saúde e a operacionalidade."

