

Avaliação Física



Davidson Almeida Da Silva

Idade: 26 anos

Sexo: Masculino

Avaliador: Camila Carolyne Carvalho De Souza

Data: 28/02/2019

Próxima:

Índice de Massa corporal (IMC)

28,29

IMC

1,72m

Altura

83,7kg

Peso

Resultado:

Sobrepeso

Composição Corporal

Gordura: 15,25%

Resíduos: 24%

Ossos: 0%

Músculos: 60,75%

Resultado:

Bom

Meta de % de gordura da próxima avaliação:

10%

Risco Cardiovascular

85cm

Circunferência Abdominal

Resultado:

Normal

Peso Atual

83,7kg

28/02/19 - 83,7kg

Objetivos do Aluno

Condicionamento físico, ganho de força , hipertrofia , qualidade de vida , reduzir % de gordura

Recomendações do Avaliador

Antecedentes:

Profissão: ESTAGIÁRIO

Atividade física anterior: MUSCULAÇÃO 4 ANOS ATIVO

Dor ou Desconforto: NÃO

Enfermidade: Não

Medicamento: Não

Cirurgia: LIGAMENTO DO TENDÃO DA PERNA DIREITA

Liberado: Musculação 6X

Quanto tempo para treinar: 2:00

Nível de treinamento: AVANÇADO

Peso, Altura, Pressão Arterial e Frequência Cardíaca

Peso Atual	Altura	Pressão Arterial	Freq. Cardíaca em repouso
83,7 quilos	1,72 metros	132/63 mmHg	55 bpm

Dobras cutâneas

Protocolo: Pollock sete dobras

Abdominal: 26mm

Peitoral: 13mm

Supra-ilíaca: 15mm

Axilar média: 16mm

Subescapular: 15mm

Tríceps: 8mm

Coxa média: 15mm

Total: 108mm

Perimetria e diâmetros

	Esquerda	Direita
Pescoço	34	
Ombro	115	
Tórax / Busto relaxado	98	
Braço relaxado	34	34
Antebraço	28	28
Cintura	83	
Circunferência abdominal	85	
Quadril	95	
Coxa média	55	55

	Esquerda	Direita
Panturrilha	37	37

Composição Corporal

Peso de Gordura	Peso Residual	Peso Muscular	Peso Ósseo
12,76 quilos	20,09 quilos	50,85 quilos	0 quilos