

Ficha de Avaliação Física

Nome: pedro

Idade: 18

Peso: 67.0

Altura (cm): 167

Quadril: 87.0

Sexo: Homem

Número de Abdominais por Minuto: 20

Número de Flexões por Minuto: 20

Nível de Atividade Física Semanais: INTENSA

Cálculos

PAJ	Peso Ajustado	65,6Kg
IMC	Índice de Massa Corporal	Peso normal
IAC	Índice de Adiposidade Corporal	Acima do peso
PI	Peso Ideal	63,4Kg
PI2	Peso Ideal	61,4Kg
PN	Peso Normal	67.0Kg
TA	Teste de Abdominal	Esta fraco
TFB	Teste de Flexão de Braço	Abaixo da Média
TMB	Taxa Metabólica Basal	3610kcal
AP	Adequação do Peso	Eutrofia (dentro do peso ideal)

