



**Avaliador:** Jonathan diego

**Contato:** jhow.diego - 19993108813

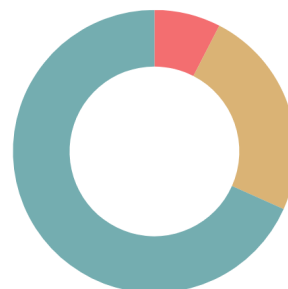
**COMPOSIÇÃO CORPORAL - Protocolo Pollock 7 Dobras - 02/07/22**

**Pollock 7 dobras - 02/07/22**

**Peso:** 54,80 kg      **Idade:** 0 anos  
**Altura:** 1,67 m      **Sexo:** Masculino  
**Meta %:** 10,00 %

**RESULTADOS**

**% Gordura Atual:** 7,58 %      **% Gordura Ideal:** 10,00 %  
**Peso Gordo:** 4,16 kg      **Peso Magro:** 50,64 kg  
**Peso Ideal:** 56,27 kg  
**IMC:** 19.65 Ideal



**54,8 Kg**  
**Peso**

4,16 Kg Gordura 7,58%  
0 Kg Ossos 0%  
13,21 Kg Resíduos 24,1%  
37,44 Kg Músculos 68,32%

**DOBRAS CUTÂNEAS(em MM)**

**Subescapular:** 10,00 (+3,00)      **Tricipital:** 15,00 (+2,00)  
**Peitoral:** 8,00 (+1,00)      **Axilar Média:** 9,00 (+1,00)  
**Abdominal:** 15,00 (+4,00)      **Coxa:** 13,00 (+0,00)  
**Supra-iliaca:** 7,00 (-2,00)

**TABELAS REFERÊNCIAS**

CLASSIFICAÇÕES % GORDURA PARA HOMENS(Fonte: Pollock & Wilmore,1993)					
Nível /Idade	18 - 25	26 - 35	36 - 45	46 - 55	56 - 65
Excelente	4 a 6%	8 a 11%	10 a 14%	12 a 16%	13 a 18%
Bom	8 a 10%	12 a 15%	16 a 18%	18 a 20%	20 a 21%
Acima da Média	12 a 13%	16 a 18%	19 a 21%	21 a 23%	22 a 23%
Média	14 a 16%	18 a 20%	21 a 23%	24 a 25%	24 a 25%
Abaixo da Média	17 a 20%	22 a 24%	24 a 25%	26 a 27%	26 a 27%
Ruim	20 a 24%	24 a 27%	27 a 29%	28 a 30%	28 a 30%
Muito Ruim	26 a 36%	28 a 36%	30 a 39%	32 a 38%	32 a 38%

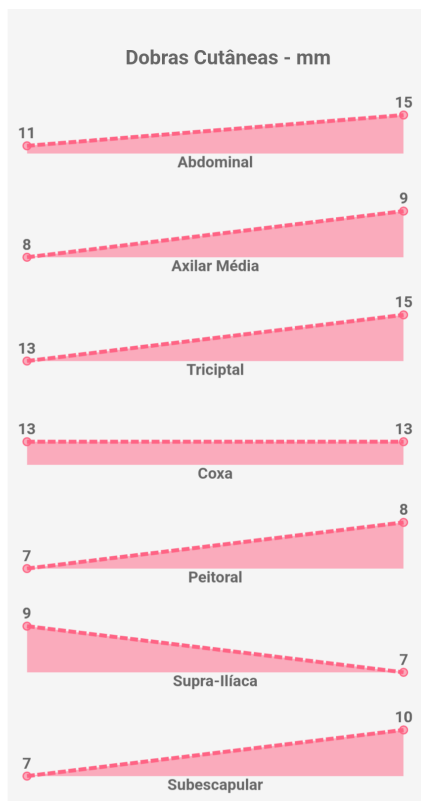
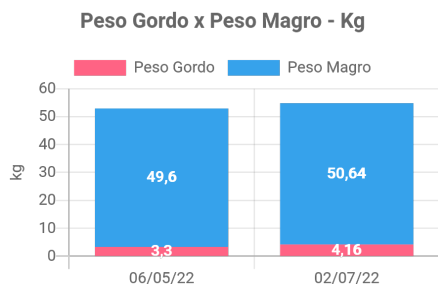
I.M.C(Fonte: Organização Mundial Saúde)	
Baixo	Menor de 18,5
Aceitável ou Ideal	De 18,5 a 24,9
Sobrepeso	De 25 a 29,9
Obesidade Leve	De 30 a 34,9
Obesidade Moderada	De 35 a 39,9
Obesidade Mórbida	>= 40



**Avaliador:** Jonathan diego

**Contato:** jhow.diego - 19993108813

### COMPARATIVO DA COMPOSIÇÃO CORPORAL



	1ª Avaliação	2ª Avaliação	3ª Avaliação	4ª Avaliação
<b>Data:</b>	06/05/22	02/07/22		
<b>Peso:</b>	52,90 kg	54,80 kg		
<b>Altura:</b>	1,67 m	1,67 m		
<b>Meta %:</b>	15,00 %	10,00 %		
<b>IMC:</b>	18.97 Ideal	19.65 Ideal		
<b>RCQ:</b>				

### RESULTADOS

<b>Protocolo:</b>	Pollock 7 Dobras	Pollock 7 Dobras
<b>% Ideal:</b>	15,00 %	10,00 %
<b>% Atual:</b>	6,24 %	7,58 %
<b>Peso Gordo:</b>	3,30 kg	4,16 kg
<b>Peso Magro:</b>	49,60 kg	50,64 kg
<b>Peso Ideal:</b>	58,35 kg	56,27 kg

### DOBRAS CUTÂNEAS(em MM)

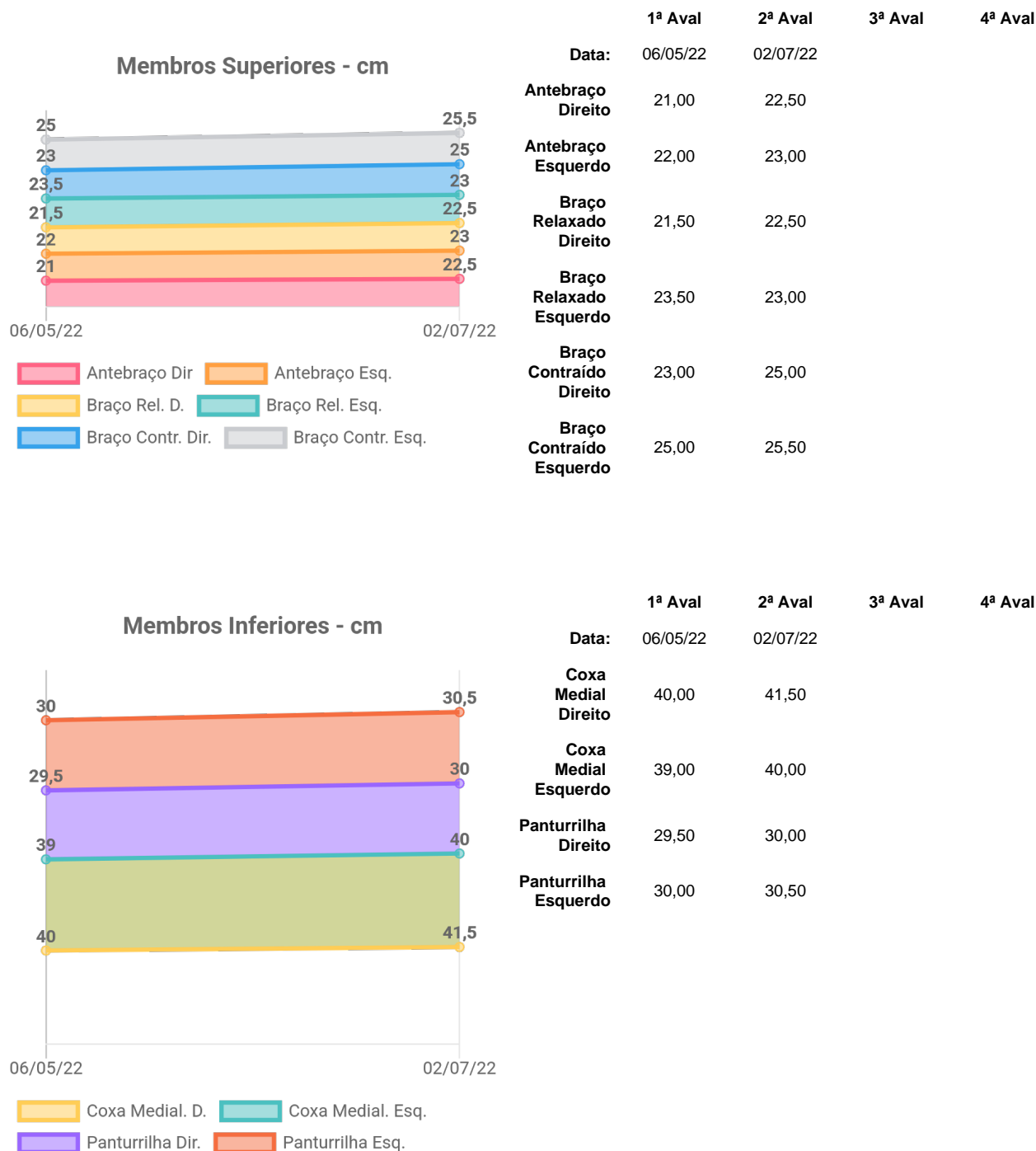
<b>Subescapular:</b>	7,00	10,00
<b>Tricipital:</b>	13,00	15,00
<b>Peitoral:</b>	7,00	8,00
<b>Axilar Média:</b>	8,00	9,00
<b>Abdominal:</b>	11,00	15,00
<b>Coxa:</b>	13,00	13,00
<b>Supra-iliaca:</b>	9,00	7,00



**Avaliador:** Jonathan diego

**Contato:** jhow.diego - 19993108813

**PERÍMETROS (em CM)**

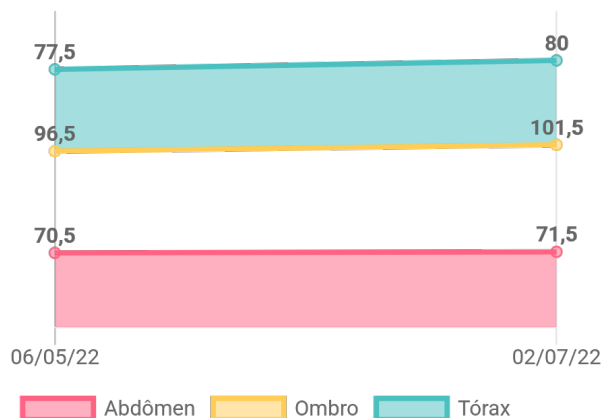




**Avaliador:** Jonathan diego

**Contato:** jhow.diego - 19993108813

**Outros Membros - cm**



	1ª Aval	2ª Aval	3ª Aval	4ª Aval
Data:	06/05/22	02/07/22		
Abdômen	70,50	71,50		
Ombro	96,50	101,50		
Torax	77,50	80,00		

**DIÂMETRO ÓSSEO(em CM)**

1ª Avaliação

2ª Avaliação

3ª Avaliação

4ª Avaliação

Punho:

Úmero:

Femur:



**Avaliador:** Jonathan diego

**Contato:** jhow.diego - 19993108813

**COMPARATIVO FRONTAL**

**1ª Avaliação**

06/05/22



**2ª Avaliação**

02/07/22



**3ª Avaliação**

**4ª Avaliação**

**COMPARATIVO DE COSTAS CONTRAÍDO**

**1ª Avaliação**

06/05/22



**2ª Avaliação**

02/07/22



**3ª Avaliação**

**4ª Avaliação**



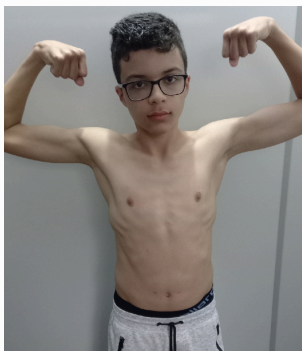
**Avaliador:** Jonathan diego

**Contato:** jhow.diego - 19993108813

**COMPARATIVO FRONTAL CONTRAÍDO**

**1ª Avaliação**

06/05/22



**2ª Avaliação**

02/07/22



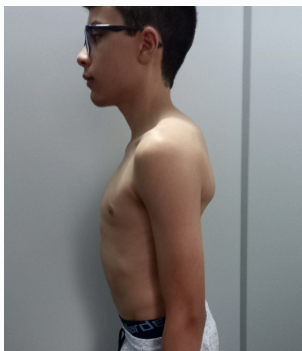
**3ª Avaliação**

**4ª Avaliação**

**COMPARATIVO DE LADO**

**1ª Avaliação**

06/05/22



**2ª Avaliação**

02/07/22

