



IDADE 35

Avaliação física (simplificada)

DATA 06/01/2021

AVALIADO JOÃO LOPES JUNIOR

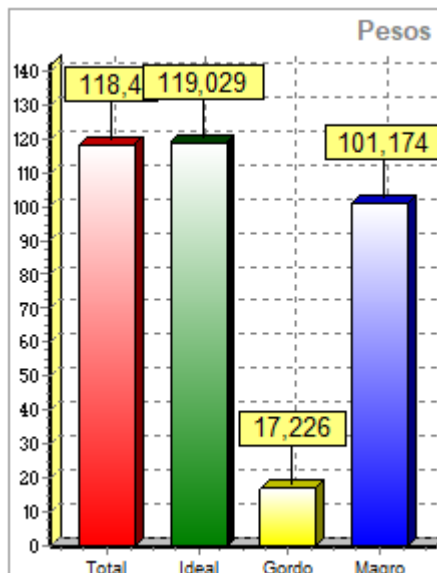
SEXO Masculino

AVALIADOR

REGISTRO

## Composição corporal / Espessimetria

### Gráfico da espessimetria



### Distribuição dos pesos

### Dobras(mm)/Perím.(cm)

DOBRA TRICIPITAL	5,00
DOBRA SUB-ESCAPULAR	16,00
DOBRA AXILAR MEDIA	16,00
DOBRA SUPRA-ESPINAL	24,00
DOBRA SUPRA-ILIACA	13,00
DOBRA PEITORAL	9,00
DOBRA BICIPITAL	4,00
DOBRA ABDOMINAL	28,00
DOBRA COXA PROXIMAL	0,00
DOBRA COXA MEDIAL	8,00
DOBRA PANTURRILHA	8,00

### Protocolos utilizados

COSTA(2001) FEM E MASC 20-70 ANOS

JACKSON & POLLOCK(1978) MASC 18-61 ANOS - 7 dobras

### % Gordura

14,55%

Classif.: Bom  
Meta: 15,00%

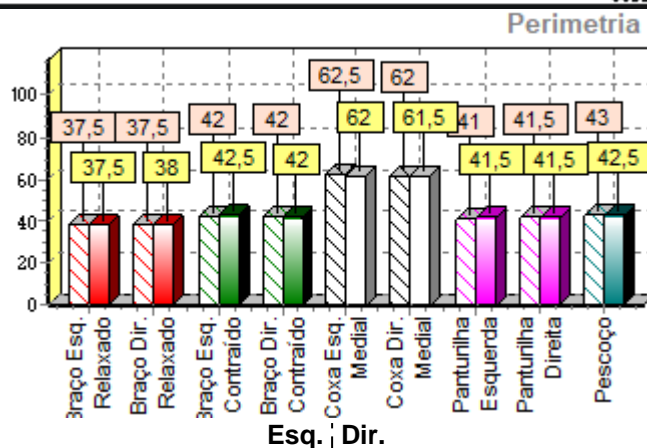
### Somatório de dobras cutâneas

70

Classif.: Magro

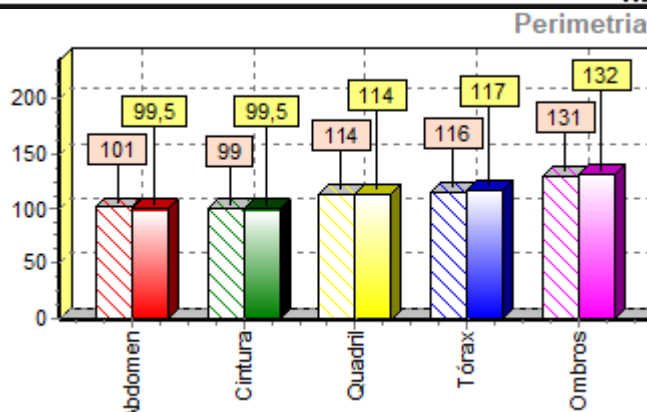
## Perimetria (cm)

### Membros e pescoço



<span style="color: red;">■</span> Braço Relaxado	37,50	38,00
<span style="color: green;">■</span> Braço contraído	42,50	42,00
<span style="color: blue;">■</span> Coxa medial	62,00	61,50
<span style="color: magenta;">■</span> Panturrilha	41,50	41,50
<span style="color: cyan;">■</span> Pescoço	42,50	

### Tronco



<span style="color: red;">■</span> Abdômen	99,50
<span style="color: green;">■</span> Cintura	99,50
<span style="color: yellow;">■</span> Quadril	114,00
<span style="color: blue;">■</span> Tórax	117,00
<span style="color: magenta;">■</span> Ombros	132,00



## Parâmetros fisiológicos

### Frequência cardíaca de treinamento

Protocolo: F.C.repouso (BPM):  
Zona de trab.inferior (%): Zona de trab.superior (%): F.C.Máxima (bpm):  
F.C.reserva (bpm): Lim.inferior (bpm): Lim.superior (bpm):

### Pressão arterial repouso

Sistólica (mmHg):  
Diastólica (mmHg):



## Índices antropométricos

### Índice de Massa Corpórea - IMC

Peso (Kg): **118,40** Estatura (cm): **194** Resultado: **31,46**  
Peso limite superior (kg): **94,09** Peso limite inferior (kg): **69,63** Diagnóstico: **Obesidade grau I**

### Relação Cintura Quadril - RCQ

Cintura (cm): **99,5** Quadril (cm): **114** Resultado: **0,87** Percentual: **90,64** Diagnóstico: **Moderado**

### Índice de conicidade e avaliação de risco abdominal

IC **1,16** **Baixo Risco** Avaliação de risco pelo perímetro abdominal **Risco moderado**



## Observações finais

Próxima avaliação



## Responsável pela avaliação