

**COMPOSIÇÃO CORPORAL****Protocolo de Pollock (7 dobras)**

Peso atual:	93,60	kg
Altura:	186,00	cm
DOBRAS CUTÂNEAS		
Subscapular:	21,40	mm
Tricipital:	11,40	mm
Peitoral:	14,30	mm
Axilar-média:	15,50	mm
Supra-iliaca:	27,30	mm
Abdominal:	32,00	mm
Coxa:	15,40	mm
CIRCUNFERÊNCIAS		
Abdominal:	93,00	cm
Antebraço:	27,00	cm
RESULTADOS		
% Gordura ideal:	14,00	%
% Gordura atual:	21,07	%
Peso gordo:	19,72	kg
Peso magro:	73,88	kg
Peso desejável:	85,91	kg
Peso residual:	22,56	kg
Peso ósseo:	13,91	kg
Peso muscular:	37,41	kg
% Muscular:	39,97	%
ICQ: 0,75 BAIXO		

VALORES ANTROPOMÉTRICOS:

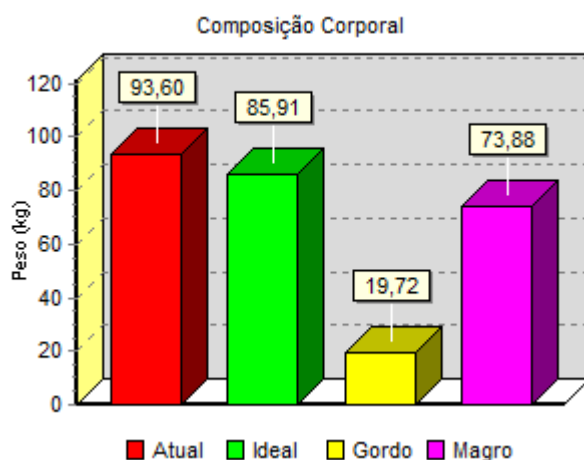
Para reduzir seu peso corporal é necessário:

- praticar atividades cardiorrespiratórias com baixa intensidade e duração prolongada (por volta de 30 a 45 minutos) e exercícios de resistência muscular localizada, que envolvam grandes grupos musculares.

- reduzir ou substituir da dieta atual as frituras, doces, refrigerantes e gorduras de origem animal em excesso.

Para aumentar seu peso corporal é necessário:

- praticar atividades de grande sobrecarga, como por exemplo a musculação. A musculação promove aumento da massa muscular e consequentemente o aumento do perímetro do segmento.

**PERÍMETROS (em cm)**

		Direito(a)		Esquerdo(a)				Direito(a)		Esquerdo(a)	
Tórax:	103,00	Antebraços:	27,00		27,50				0,00		0,00
Cintura:	83,00	Braços:	36,50		37,50				0,00		0,00
Abdome:	93,00	Coxas:	63,00		61,00				0,00		0,00
Quadril:	110,50	Panturrilhas:	38,00		36,50				0,00		0,00

PADRÃO DE PONTOS ANATÔMICOS☒ Pollock☐ McArdle☐ Lohman☐ Outro**PERÍMETROS:**

Correspondem aos perímetros máximos de um segmento corporal. A atividade praticada pode alterar estas medidas. A musculação, por exemplo, promove aumento da massa muscular e, consequentemente, o aumento do perímetro do segmento. Atividades cardiorrespiratórias, por sua vez, podem reduzir as medidas de determinados perímetros corporais, através de maior mobilização de gordura localizada.