



COMPOSIÇÃO CORPORAL - Equação Preditiva

Dobras Cutâneas

Protocolo Utilizado: DURNIN & WOMERSLEY (1974) - (H) - ADULTOS - IDADE 16 ATÉ 68

<p>Peso atual: 60,00 kg Altura: 170,00 cm</p> <p style="text-align: center;">DOBRAS CUTÂNEAS</p> <p>Tríceps: 10,00 mm Subescapular: 20,00 mm Abdominal: 22,00 mm Coxa Medial: 23,00 mm Pant. Medial: 12,00 mm Tórax: 10,00 mm Bíceps: 6,00 mm Axilar-média: 15,00 mm Supra Ilíaca: 20,00 mm Supra Espinal: 22,00 mm</p>	<p style="text-align: center;">DIÂMETROS</p> <p>Biestilóide: 6,50 cm Bimaleolar: 8,50 cm Biepicôndilo Umeral: 7,50 cm Biepicôndilo Femural: 9,20 cm Biacromial: 32,50 cm Tórax Ântero-Posterior: 15,00 cm Tórax Transverso: 30,00 cm Crista Ilíaca: 35,00 cm Bitrocantérica: 36,00 cm</p>																		
<p style="text-align: center;">PERÍMETROS</p> <p>Pescoço: 60,00 cm Tórax: 88,00 cm Abdominal: 72,00 cm Cintura: 70,00 cm Quadril: 86,00 cm</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <thead> <tr> <th></th> <th style="text-align: center;">Direito(a)</th> <th style="text-align: center;">Esquerdo(a)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Braço Relaxado:</td> <td style="text-align: center;">28,00 cm</td> <td style="text-align: center;">28,00 cm</td> </tr> <tr> <td>Braço Contraído:</td> <td style="text-align: center;">29,00 cm</td> <td style="text-align: center;">29,00 cm</td> </tr> <tr> <td>Antebraço:</td> <td style="text-align: center;">22,00 cm</td> <td style="text-align: center;">22,00 cm</td> </tr> <tr> <td>Coxa:</td> <td style="text-align: center;">56,00 cm</td> <td style="text-align: center;">56,00 cm</td> </tr> <tr> <td>Perna:</td> <td style="text-align: center;">32,00 cm</td> <td style="text-align: center;">32,00 cm</td> </tr> </tbody> </table>		Direito(a)	Esquerdo(a)	Braço Relaxado:	28,00 cm	28,00 cm	Braço Contraído:	29,00 cm	29,00 cm	Antebraço:	22,00 cm	22,00 cm	Coxa:	56,00 cm	56,00 cm	Perna:	32,00 cm	32,00 cm	<p style="text-align: center;">Composição Corporal</p> <p>The bar chart displays four categories of body weight in kilograms. The 'Atual' bar (red) is at 60,00 kg. The 'Ideal' bar (green) is at 52,76 kg. The 'Gord' bar (yellow) is at 17,26 kg. The 'Magro' bar (purple) is at 42,74 kg. The y-axis is labeled 'Peso (kg)' and ranges from 0 to 70.</p>
	Direito(a)	Esquerdo(a)																	
Braço Relaxado:	28,00 cm	28,00 cm																	
Braço Contraído:	29,00 cm	29,00 cm																	
Antebraço:	22,00 cm	22,00 cm																	
Coxa:	56,00 cm	56,00 cm																	
Perna:	32,00 cm	32,00 cm																	
<p style="text-align: center;">RESULTADOS</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td>Dens. Corporal:</td> <td style="text-align: center;">1,03 kg</td> <td>Massa Magra:</td> <td style="text-align: center;">42,74 kg</td> <td>% Gord. Atual:</td> <td style="text-align: center;">28,77 %</td> </tr> <tr> <td>Gord. Abs.:</td> <td style="text-align: center;">17,26 kg</td> <td>Peso Desejável:</td> <td style="text-align: center;">52,76 kg</td> <td>% Gord. Ideal:</td> <td style="text-align: center;">19,00 %</td> </tr> <tr> <td>Você está:</td> <td colspan="5" style="text-align: center;">7,24 kg acima do Peso Ideal</td> </tr> </table>		Dens. Corporal:	1,03 kg	Massa Magra:	42,74 kg	% Gord. Atual:	28,77 %	Gord. Abs.:	17,26 kg	Peso Desejável:	52,76 kg	% Gord. Ideal:	19,00 %	Você está:	7,24 kg acima do Peso Ideal				
Dens. Corporal:	1,03 kg	Massa Magra:	42,74 kg	% Gord. Atual:	28,77 %														
Gord. Abs.:	17,26 kg	Peso Desejável:	52,76 kg	% Gord. Ideal:	19,00 %														
Você está:	7,24 kg acima do Peso Ideal																		

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 conseqüentemente o aumento do perímetro do segmento.