

**COMPOSIÇÃO CORPORAL****Protocolo de Petroski (4 Dobras)**

Peso atual: 62,00 kg	RESULTADOS
Altura: 170,00 cm	
DOBRAS CUTÂNEAS	
Axilar-média: 17,00 mm	% Gordura ideal: 19,00 %
Coxa: 20,00 mm	% Gordura atual: 22,79 %
Panturrilha: 15,00 mm	Peso gordo: 14,13 kg
Supra-iliaca: 18,00 mm	Peso magro: 47,87 kg
	Peso desejável: 59,10 kg

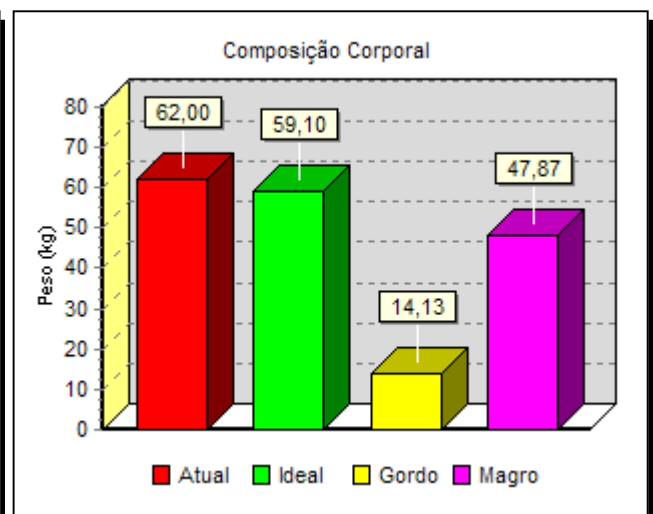
VALORES ANTROPOMÉTRICOS:

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.

**PERÍMETROS (em cm)**

		Direito(a)	Esquerdo(a)	Direito(a)	Esquerdo(a)
Tórax:	83,00	Antebraços:	23,00	23,00	0,00
Cintura:	66,00	Braços:	26,00	26,00	0,00
Abdome:	70,00	Coxas:	55,00	56,00	0,00
Quadril:	88,00	Panturrilhas:	35,00	35,00	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, conseqüentemente, 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.