

**COMPARAÇÕES RELATIVAS**

Data da avaliação:	15/08/2005			08/11/2005			09/11/2005
	Valor obtido	Diferença absoluta	Diferença percentual	Valor obtido	Diferença absoluta	Diferença percentual	Valor obtido
VALORES ANTROPOMÉTRICOS							
Peso atual:	60,00	0,00	0,00	60,00	0,00	0,00	60,00
Altura:	170,00	0,00	0,00	170,00	0,00	0,00	170,00
% de gordura:	25,67	+0,94	+3,66	26,61	-6,19	-23,3	20,42
Peso gordo:	15,40	+0,56	+3,64	15,96	-3,71	-23,2	12,25
Peso magro:	44,60	-0,56	-1,26	44,04	+3,71	+8,42	47,75
Peso desejável:	55,06	-6,13	-11,1	48,93	+10,02	+20,48	58,95
PERÍMETROS							
Tórax:	82,00	+2,00	+2,44	84,00	-1,00	-1,19	83,00
Cintura:	70,00	-2,00	-2,86	68,00	-2,00	-2,94	66,00
Abdome:	74,00	-2,00	-2,70	72,00	-2,00	-2,78	70,00
Quadril:	89,00	0,00	0,00	89,00	-1,00	-1,12	88,00
Antebraço direito:	22,00	+1,00	+4,55	23,00	-3,00	-13,0	20,00
Antebraço esquerdo:	22,00	+1,00	+4,55	23,00	-3,00	-13,0	20,00
Braço direito:	28,00	-2,00	-7,14	26,00	+2,00	+7,69	28,00
Braço esquerdo:	28,00	-2,00	-7,14	26,00	-24,00	-92,3	2,00
Coxa direita:	55,00	+1,00	+1,82	56,00	-1,00	-1,79	55,00
Coxa esquerda:	56,00	0,00	0,00	56,00	0,00	0,00	56,00
Panturrilha direita:	32,00	+2,00	+6,25	34,00	+1,00	+2,94	35,00
Panturrilha esquerda:	32,00	+2,00	+6,25	34,00	+1,00	+2,94	35,00
FLEXIBILIDADE, FLEXÃO DE BRAÇOS E FORÇA ABDOMINAL							
Flexibilidade:	35	+5	+14,29	40	+1	+2,50	41
Força abdominal:	35	+3	+8,57	38	-18	-47,4	20
Flexão de braços:	18	+2	+11,11	20	+10	+50,00	30
CONSUMO DE OXIGÊNIO							
PROTOCOLO:	ÄSTRAND			ÄSTRAND			ÄSTRAND
VO₂ máximo:	39,72	-6,54	-16,5	33,18	-15,12	-45,6	18,06