

**AVALIAÇÕES REALIZADAS**

<b>Data da avaliação:</b>	15/08/2005	08/11/2005	09/11/2005	08/06/2007	13/06/2007
<b>VALORES ANTROPOMÉTRICOS</b>					
<b>Peso atual:</b>	60,00	60,00	60,00	60,00	55,00
<b>Altura:</b>	170,00	170,00	170,00	170,00	170,00
<b>Porcentual de gordura:</b>	25,67	26,61	20,42	22,89	22,23
<b>Peso gordo:</b>	15,40	15,96	12,25	13,74	12,23
<b>Peso magro:</b>	44,60	44,04	47,75	46,26	42,77
<b>Peso desejável:</b>	55,06	48,93	58,95	57,12	52,81
<b>CIRCUNFERÊNCIAS</b>					
<b>Tórax:</b>	82,00	84,00	83,00	80,00	78,00
<b>Cintura:</b>	70,00	68,00	66,00	70,00	68,00
<b>Abdome:</b>	74,00	72,00	70,00	72,00	70,00
<b>Quadril:</b>	89,00	89,00	88,00	90,00	85,00
<b>Antebraço direito:</b>	22,00	23,00	20,00	22,00	20,00
<b>Antebraço esquerdo:</b>	22,00	23,00	20,00	22,00	20,00
<b>Braço direito:</b>	28,00	26,00	28,00	28,00	25,00
<b>Braço esquerdo:</b>	28,00	26,00	2,00	28,00	25,00
<b>Coxa direita:</b>	55,00	56,00	55,00	55,00	52,00
<b>Coxa esquerda:</b>	56,00	56,00	56,00	55,00	52,00
<b>Panturrilha direita:</b>	32,00	34,00	35,00	32,00	30,00
<b>Panturrilha esquerda:</b>	32,00	34,00	35,00	32,00	30,00
<b>FLEXIBILIDADE, FLEXÃO DE BRAÇOS E FORÇA ABDOMINAL</b>					
<b>Flexibilidade:</b>	35 MEDIO	40 BOM	41 EXCELENT	35 MEDIO	36 MEDIO
<b>Abdominais:</b>	35 BOM	38 EXCELENT	20 FRACO	30 MEDIO	34 BOM
<b>Flexão de braços:</b>	18 MEDIO	20 MEDIO	30 EXCELENT	25 BOM	28 BOM
<b>CAPACIDADE CARDIO-RESPIRATÓRIA</b>					
<b>PROTOCOLO:</b>	ÄSTRAND	ÄSTRAND	ÄSTRAND	ÄSTRAND	ÄSTRAND
<b>FC em repouso:</b>	65	60	58	70	58
<b>PA em repouso:</b>	120/80	120/80	120/80	120/80	120/80
<b>FC estabilizada:</b>	178	180	190	175	160
<b>Carga máxima:</b>	3,00	2,50	2,50	2,50	2,50
<b>Distância:</b>					
<b>Batimentos 15s:</b>					
<b>Tempo:</b>					
<b>Vm (km/h):</b>					
<b>VO<sub>2</sub> máximo:</b>	39,72	33,18	18,06	34,05	43,24
<b>Classificação:</b>	BOM	MÉDIO	FRACO	MÉDIO	BOM
FC = Frequência cardíaca    PA = Pressão arterial    PE = Percepção de esforço					