

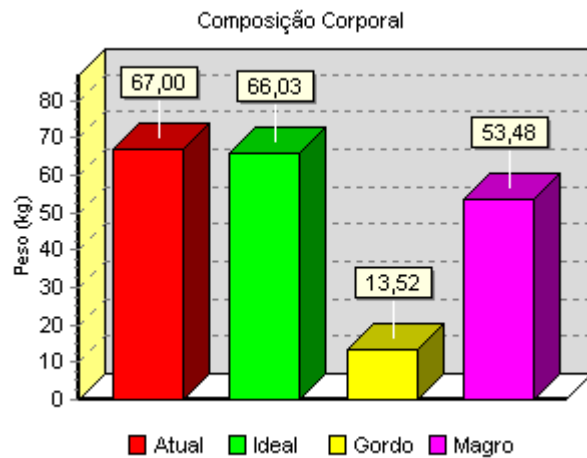
**AVALIAÇÃO FÍSICA****PROTOCOLO DE COMPOSIÇÃO CORPORAL: Pollock 7 Dobras**

Altura: 170,00 cm
 Peso atual: 67,00 kg
 Peso Desejável: 66,03 kg
 % Gord. Atual: 20,18 %
 % Gord. Ideal: 19,00 %
 Massa Magra: 53,48 kg

Peso residual: 16,15 kg
 Peso ósseo: 17,25 kg
 Peso muscular: 20,08 kg
 % Muscular: 29,97 %
 IMC: 23,20 ZONA ACEITÁVEL E IDEAL
 ICQ: 0,79 BAIXO

Tórax: 82,00
 Cintura: 70,00
 Abdome: 74,00
 Quadril: 89,00

	Direito(a)	Esquerdo(a)
Antebraços:	22,00	22,00
Braços:	26,00	26,00
Coxas:	55,00	56,00
Panturrilhas:	32,00	32,00
Outros		
	Direito(a)	Esquerdo(a)
	0,00	0,00
	0,00	0,00
	0,00	0,00
	0,00	0,00

**CARDIORESPIRATÓRIO****Protocolo sub-máximo de Ellestad em esteira com inclinação**

VO Máximo: 43,79 FC Máxima: 185
 VO Max Previsto: 47,12 Déficit Aeróbio: 7,07
 Classificação: BOM
 FC de Trabalho (Zona Alvo):
 FC Mínima: 111 FC Máxima: 130 bpm

TESTES NEUROMOTORES

Teste de Flexibilidade (Banco de Well's):
 35 BOM
 Teste de Flexibilidade (Flexiteste):
 33 MÉDIA (-)
 Teste de Abdominais:
 35 BOM
 Teste de Flexão de braços:
 18 MEDIO

Observações gerais acerca da avaliação postural

OBSERVAÇÕES GERAIS QUE DEVERÃO SER ADICIONADAS PARA ANÁLISE DA AVALIAÇÃO POSTURAL DO AVALIADO