

## FICHA DE AVALIAÇÃO FÍSICA

Academia Terrazul

R Teodoro Souto

Aluno : GRAZIELA AFONSO

Sexo : F

Idade : 26

Peso : 60

Estatura : 170

Data Avaliação : 03/04/2007

Protocolo Utilizado : Pollock

% de Gordura Atual : 22,89

% de Gordura Ideal : 19

Perímetros (cm)		
Torác : 88	Cintura : 70	
Abdome : 72	Quadril : 89	
Ante-Braço : 20	Direito 20	Esquerdo
Braço : 28	Direito 28	Esquerdo
Coxa : 55	Direito 55	Esquerdo
Panturrilha : 30	Direito 30	Esquerdo

Dobras Cutâneas	
Masculino	Feminino
Tórax :	Tríceps : 15
Abdome :	Supra-Iliaca : 20
Coxa :	Coxa : 22

Bio Impedância			
Peso : 60	kg	Peso Magro : 52,02	kg
Estatura : 170	cm	Peso Gordo : 7,98	kg
Bio Resit.: 650	ohms	% Gordura Atual : 13,3	Metabolismo Basal : 1623,02
Reactância : 78	ohms	Valor Sugerido do Cardápio : 2910,19	
% Gordura Desejável : 19		Peso Desejável : 13,3	kg
		Valor Calórico Total : 2410,19	

Gráfico das Avaliações Físicas

