

**Ficha de Avaliação Física - Resultado**

25181

Próxima Reavaliação: 08/06/2017

Inscrição: 857	Nome do Avaliado: [REDACTED]	Dt Nasc: 07/03/1987
Estado Civil: CASADO	Profissão:	Sexo: M Idade: 30

Anamnese GeralOBJETIVO PESSOAL **HIPERTROFIA**CONDICIONAMENTO FISICO **READAPTAÇÃO**ATIVIDADE FISICA ATUAL **MUSCULACAO/ FUTEBOL**ATIVIDADE FÍSICA PRETENDIDA **MUSCULACAO**FREQUENCIA ATIVIDADE FÍSICA **6X POR SEMANA**TABAGISMO **SIM**DIETA **SEM ACOMPANHAMENTO NUTRICIONAL**SUPLEMENTAÇÃO **CREATINA**

OBSERVAÇÃO GERAL

Histórico MédicoREALIZOU ALGUMA CIRURGIA NOS ÚLTIMOS 12 MESES? QUAL? **NAO**ESPECIFICAR QUAIS MEDICAMENTOS POSSUI ALERGIA **NÃO**UTILIZA ALGUM MEDICAMENTO ATUALMENTE? QUAL? **NÃO****Histórico Familiar**ALGUÉM DA FAMÍLIA APRESENTOU ATAQUE CARDÍACO ABAIXO DOS 50 ANOS? **NAO**ALGUÉM DA FAMÍLIA APRESENTOU ACIDENTE CEREBRAL ABAIXO DOS 50 ANOS? **NAO**ALGUÉM DA FAMÍLIA APRESENTOU OBESIDADE (20KG ACIMA DO PESO NORMAL)? **NAO**ALGUÉM DA FAMÍLIA APRESENTOU PRESSÃO ALTA (HIPERTENSÃO)? **AVÔ**ALGUÉM DA FAMÍLIA APRESENTOU DOENÇA CARDÍACA? **NAO**ALGUÉM DA FAMÍLIA APRESENTOU GLAUCOMA? **AVÔ**ALGUÉM DA FAMÍLIA APRESENTOU DIABETES? **NAO**ALGUÉM DA FAMÍLIA APRESENTOU ASMA? **NAO****PAR-Q - Canadian Society for Exercise Physiology**SEU MÉDICO MENCIONOU QUE POSSUI ALGUM PROBLEMA CARDÍACO? **NAO**VOCÊ APRESENTA FREQUENTEMENTE DORES NO CORAÇÃO E NO PEITO? **NAO**VOCÊ TEM FREQUENTEMENTE SENSações DE DESMAIO OU CRISES DE TONTURA SEVERAS? **NAO**ALGUMA VEZ SEU MÉDICO LHE DISSE QUE SUA PRESSÃO ARTERIAL ESTAVA MUITO ALTA OU BAIXA? **NÃO**ALGUMA VEZ SEU MÉDICO LHE DISSE QUE VOCÊ POSSUI UM PROBLEMA ÓSSEO OU ARTICULAR COMO ARTRITE? **NAO**EXISTE ALGUMA RESTRIÇÃO PARA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS? **NAO**VOCÊ TEM MAIS DE 65 ANOS DE IDADE E NÃO ESTÁ HABITUADO A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS VIGOROSOS? **NAO**OBSERVAÇÕES GERAIS DO AVALIADOR **NAO**

Dados Antropométricos			
PESO	89	/	KG
ESTATURA	1.79	/	M
IMC	27.78	/	KG/M2
Circunferências			
PERIM. TÓRAX	102	/	cm
PERÍM. CINTURA	91	/	cm
PERÍM. ABDÔMEN	92	/	cm
PERÍM. QUADRIL	100	/	cm
PERÍM. BRAÇO DIREITO	32	/	cm
PERÍM. BRAÇO ESQUERDO	33	/	cm
PERÍM. ANTEBRAÇO DIREITO	30	/	cm
PERÍM. ANTEBRAÇO	29	/	cm
PERÍM. COXA DIREITA	58	/	cm
PERÍM. COXA ESQUERDA	58	/	cm
PERÍM. PERNA DIREITA	38	/	cm
PERÍM. PERNA ESQUERDA	38	/	cm
Dobras Cutâneas			
PEITORAL / DOBRA TORÁXICA	18	/	mm
DOBRA PANTURRILHA CRIANÇAS		/	mm
DOBRA ABDOMINAL	41	/	mm
DOBRA COXA MEDIAL	18	/	mm
DOBRA PANTURRILHA		/	mm
DIÂMETRO BIESTILÓIDE RÁDIO-ULNAR	5.5	/	m
DIÂMETRO BIEPICÔNDILO FEMURAL	9	/	m
Fracionamento da Composição Corporal			
ÍNDICE DE MASSA CORPÓREA (IMC)	27.78	/	kg/m2
PESO CORPORAL	89	/	kg
DENSIDADE CORPORAL MASC	1.047488	/	mm
PERCENTUAL GORDURA MASC	22.56	/	%
PESO GORDO MASC	20.08	/	kg
PESO MAGRO MASC	68.92	/	kg
PESO RESIDUAL MASC	21.45	/	kg
PESO ÓSSEO	6.34	/	kg
PESO MUSCULAR MASC	41.13	/	kg
PESO IDEAL MASC	82.48	/	kg
EXCESSO DE PESO MASC	6.52	/	kg