



Fernando Oliveira Personal trainer

Whatsapp: (91) 983259001

Instagram: @fernandooliveiratrainner

Email:fernando_ibp@hotmail.com

Avaliação Física

Avaliado

Nome: RELATÓRIO EM PDF

Idade: 20 **Sexo:** M

Endereço:

Telefone: ()

Celular: ()

Avaliação

Data: 26/10/2020

Hora: 11:47:48

A Avaliação Física tem como objetivo diagnosticar os pontos fortes e fracos de cada indivíduo, verificando seu condicionamento físico de modo geral e fornecendo as informações necessárias para a criação de programas de treinamento adequados. As avaliações também permitem verificar a evolução do condicionamento de cada aluno, mostrando através de dados concretos o efeito benéfico da atividade física.

É importante fazer sua reavaliação a cada 3 meses para reorganizar seu programa de treinamento e verificar a evolução de sua aptidão física.

Anamnese

| Avaliado | Avaliação |
|---------------------------------|---|
| Nome: RELATÓRIO EM PDF | Data: 26/10/2020 Hora: 11:47:48 |
| Idade: 20 Sexo: M | Protocolo: Anamnese |

| |
|--|
| Qual sua meta com a prática da atividade física? TESTE VIDEO |
| Pratica ou já praticou alguma atividade Física? Não. Atividade: Nenhuma. Frequência Semanal: 0 |
| Tem ou teve o hábito de fumar? Não. Tempo: Não Fumante. Cigarros por dia: 0 |
| Possui possíveis restrições à atividade física? Não. |
| Utiliza algum medicamento atualmente? Não. |
| Sente dores no corpo? Não. |
| Sofreu algum acidente osteo-muscular recentemente? Não. |
| Está em dieta para ganhar ou perder peso? Não. |
| Possui algum tipo de alergia? Não. |
| Observações AQUI VOCE ADICIONA ALGUMA INFORMAÇÃO |

Avaliação Postural

Avaliado

Nome: RELATÓRIO EM PDF
Idade: 20 **Sexo:** M

Avaliação

Data: 26/10/2020 **Hora:** 11:47:48
Protocolo: Avaliação Postural

Coluna Vertebral

- Hiper-lordose Cervical Hiper Cifose Hiper-lordose Lombar
 Escoliose:

Cintura Escapular

- Rotação Interna dos Ombros Depressão Escapular
 Triângulo de Tales Assimétrico Protração escapular
 Retração Escapular
 Ombros Assimétricos:
 Encurtamento de Trapézio:

Cintura Pélvica

- Protusão Abdominal
 Desvio de Quadril:
 Quadril Assimétrico:

Joelho Direito

- Genu Flexo Genu Recurvato
 Genu Valgo Genu Varo

Pé Direito

- Abduto Aduto
 Plano Cavo
 Valgo Varo
 Calcâneo Equino

Joelho Esquerdo

- Genu Flexo Genu Recurvato
 Genu Valgo Genu Varo

Pé Esquerdo

- Abduto Aduto
 Plano Cavo
 Valgo Varo
 Calcâneo Equino

Avaliação Nutricional

Avaliado

Nome: RELATÓRIO EM PDF
Idade: 20 **Sexo:** M

Avaliação

Data: 26/10/2020 **Hora:** 11:47:48
Protocolo: Avaliação Nutricional

Nível de Atividade

Nível: Moderado

Detalhe: 40% do tempo sentado ou de pé, 60% do tempo em atividade.

Aviso: O cálculo realizado é uma estimativa, podendo variar em até 20%.

Metabolismo

| | Atual | Ideal Mínimo | Ideal Máximo |
|--|--------------|---------------------|---------------------|
| Massa Corporal: | 70,00 kg | 63,40 kg | 65,49 kg |
| Metabolismo Basal: | 1636,25 kcal | 1570,25 kcal | 1591,15 kcal |
| Valor Calórico Total: | 2912,53 kcal | 2795,05 kcal | 2832,25 kcal |
| <hr/> | | | |
| Diferença (VCT) para valor atual: | | -117,48 kcal | -80,28 kcal |

Balanceamento

| | | Ideal Mínimo | Ideal Máximo |
|----------------------|------|---------------------|---------------------|
| Proteínas: | 30 % | 838,52 kcal | 849,68 kcal |
| Carboidratos: | 60 % | 1677,03 kcal | 1699,35 kcal |
| Gorduras: | 10 % | 279,51 kcal | 283,23 kcal |

Distribuição

| | | Ideal Mínimo | Ideal Máximo |
|------------------|------|---------------------|---------------------|
| Desjejum: | 25 % | 698,76 kcal | 708,06 kcal |
| Almoço: | 40 % | 1118,02 kcal | 1132,90 kcal |
| Jantar: | 30 % | 838,52 kcal | 849,68 kcal |
| Lanche: | 5 % | 139,75 kcal | 141,61 kcal |

Teste 1600 Metros (Campo)

Avaliado

Nome: RELATÓRIO EM PDF
Idade: 20 **Sexo:** M

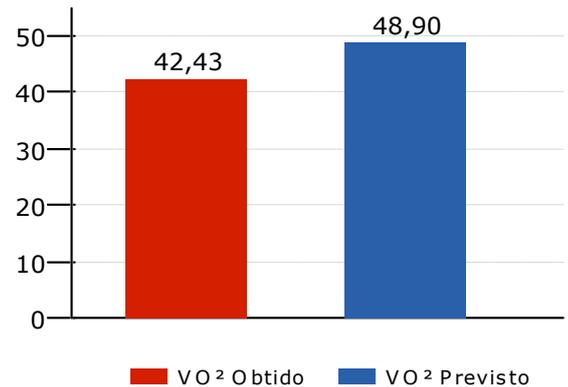
Avaliação

Data: 26/10/2020 **Hora:** 11:47:48
Protocolo: 1600 Metros

Resultados

VO² Máx Obtido: 42,43 ml/kg/min
VO² Máx Previsto: 48,90 ml/kg/min
METs: 12,12 METs
FAI: 13,23 %
Tempo Percurso: 15:00 minutos
Aptidão Avaliado: Sedentário
Classificação: Regular

VO² Máx



Máximo de Balke (Cicloergômetro)

Avaliado

Nome: RELATÓRIO EM PDF
Idade: 20 **Sexo:** M

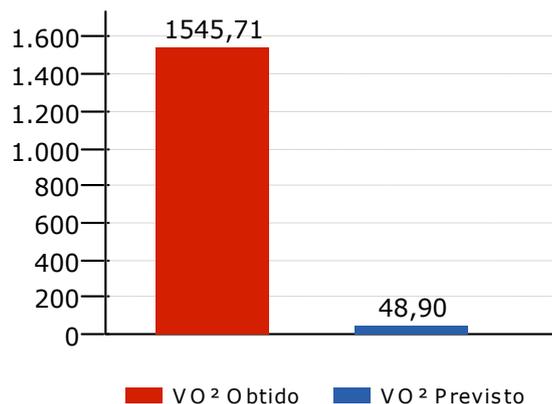
Avaliação

Data: 26/10/2020 **Hora:** 11:47:48
Protocolo: Máx. Balke (Ciclo.)

Resultados

VO² Máx Obtido: 1545,71 ml/kg/min
VO² Máx Previsto: 48,90 ml/kg/min
METs: 441,63 METs
FAI: -3060,96 %
Última Carga: 180,00 Kp
Aptidão Avaliado: Sedentário
Classificação: Superior

VO² Máx



Dados Pré-Teste

Frequência Cardíaca: 0 bpm **Pressão Arterial:** 0 / 0 mmHg

Acompanhamento

| Tempo | Cargas | FC | PA | PE | DP |
|-------|--------|----|-------|----|----|
| 2 | - | - | - / - | - | - |
| 4 | - | - | - / - | - | - |
| 6 | - | - | - / - | - | - |
| 8 | - | - | - / - | - | - |
| 10 | - | - | - / - | - | - |
| 12 | - | - | - / - | - | - |
| 14 | - | - | - / - | - | - |
| 16 | - | - | - / - | - | - |
| 18 | - | - | - / - | - | - |
| 20 | - | - | - / - | - | - |
| 22 | - | - | - / - | - | - |
| 24 | - | - | - / - | - | - |

Submáximo de Ellstad (Esteira)

Avaliado

Nome: RELATÓRIO EM PDF
Idade: 20 **Sexo:** M

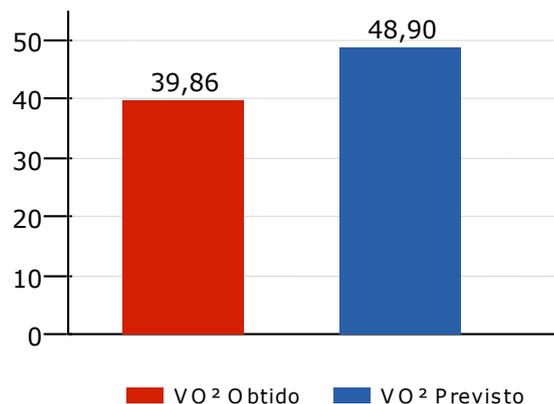
Avaliação

Data: 26/10/2020 **Hora:** 11:47:48
Protocolo: Sub. Ellstad (Esteira)

Resultados

VO² Máx Obtido: 39,86 ml/kg/min
VO² Máx Previsto: 48,90 ml/kg/min
METs: 11,39 METs
FAI: 18,49 %
Tempo Final: 9 minutos
Aptidão Avaliado: Sedentário
Classificação: Regular

VO² Máx



Dados Pré-Teste

Frequência Cardíaca: 0 bpm **Pressão Arterial:** 0 / 0 mmHg

Acompanhamento

| Estágio | Duração | Total | FC | PA | PE | DP |
|---------|---------|-------|----|-------|----|----|
| 1 | 3 | 3 | - | - / - | - | - |
| 2 | 2 | 5 | - | - / - | - | - |
| 3 | 2 | 7 | - | - / - | - | - |
| 4 | 2 | 9 | - | - / - | - | - |
| 5 | 3 | 12 | - | - / - | - | - |
| 6 | 2 | 14 | - | - / - | - | - |
| 7 | 2 | 16 | - | - / - | - | - |
| 8 | 2 | 18 | - | - / - | - | - |

Tempo: Tempo em Minutos / FC: Frequência Cardíaca / PA: Pressão Arterial / PE: Percepção de Esforço / DP: Duplo Produto

Zonas de Treinamento (Frequência Cardíaca)

Avaliado

Nome: RELATÓRIO EM PDF
Idade: 20 **Sexo:** M

Avaliação

Data: 26/10/2020 **Hora:** 11:47:48
Protocolo: Zonas de Treinamento

Frequências de Referência

FC Máxima: 200 bpm
FC Repouso: 90 bpm
FC de Reserva: 110 bpm

Tipo de Cálculo

Cálculo através de Frequência Cardíaca Máxima.

Divisão de Zonas

| | Limite Inferior | Limite Superior |
|------------------------------|-----------------|-----------------|
| Atividades Moderadas: | 60 % | 70 % |
| Atividades Aeróbicas: | 70 % | 80 % |
| Limiar Anaeróbico: | 80 % | 90 % |
| Esforço Máximo: | 90 % | 100 % |

Frequências Calculadas

| | Limite Inferior | Limite Superior |
|------------------------------|-----------------|-----------------|
| Atividades Moderadas: | 120 bpm | 140 bpm |
| Atividades Aeróbicas: | 140 bpm | 160 bpm |
| Limiar Anaeróbico: | 160 bpm | 180 bpm |
| Esforço Máximo: | 180 bpm | 200 bpm |

Composição Corporal

Avaliado

Nome: RELATÓRIO EM PDF
Idade: 20 **Sexo:** M

Avaliação

Data: 26/10/2020 **Hora:** 11:47:48
Protocolo: J., P. & W. 7 Dobras

Resultados

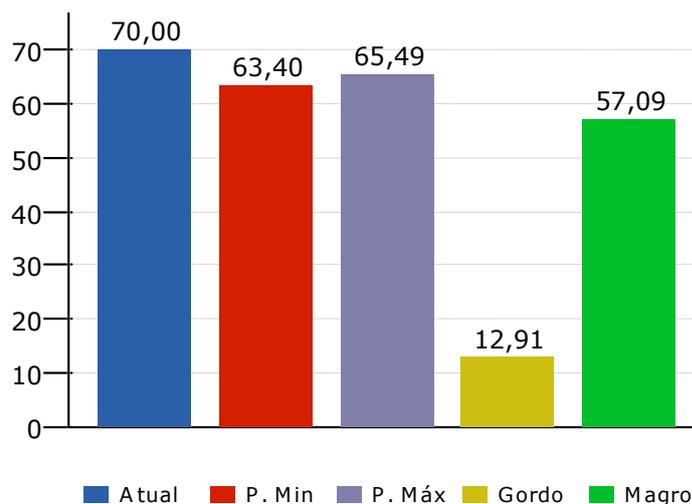
Gordura Atual: 18,44 %
Ideal Mínimo: 9,01 %
Ideal Máximo: 12,00 %

Peso Atual: 70,00 kg
Ideal Mínimo: 63,40 kg
Ideal Máximo: 65,49 kg

Peso Gordo: 12,91 kg
Peso Magro: 57,09 kg

Resultado: Regular

Composição Corporal (Kg)



Biometria

Massa Corporal: 70,00 kg
Estatura: 165,00 cm

Dobras Cutâneas

Bicipital: 14,00 mm
Tricipital: 10,00 mm
Peitoral: 14,00 mm
Subescapular: 14,00 mm
Axilar-Média: 14,00 mm
Suprailíaca: 10,00 mm
Abdominal: 14,00 mm
Coxa: 14,00 mm
Panturrilha: 14,00 mm

Perímetros

Pescoço: Nulo cm
Ombro: 90,00 cm
Tórax: 80,00 cm
Cintura: 70,00 cm
Abdome: 60,00 cm
Quadril: 100,00 cm

| | Direito | Esquerdo |
|---------------------|----------|----------|
| Braço: | 32,00 cm | 32,00 cm |
| Antebraço: | 21,00 cm | 21,00 cm |
| Coxa: | 54,00 cm | 54,00 cm |
| Panturrilha: | 32,00 cm | 32,00 cm |

Padrão de Pontos: Pollock

Valores nas seções "Biometria", "Dobras Cutâneas" ou "Perímetros" apresentados como "Nulos" significam que o Avaliador informou os dados diretamente na tela do Protocolo de Composição Corporal utilizado. Este procedimento é normal e não afeta qualquer resultado apurado em sua avaliação física.

Agilidade Shuttle Run

Avaliado

Nome: RELATÓRIO EM PDF
Idade: 20 **Sexo:** M

Avaliação

Data: 26/10/2020 **Hora:** 11:47:48
Protocolo: Agilidade & Carga Máxima

Agilidade Shuttle Run

Tempo Percurso: 01:12:00
Distância Percurso: 36,56 m
Velocidade Média: 0,51 m/s

Carga Máxima Estimada

Carga Máxima (1 RM)

Repetições (1 a 10): 9 x
Carga Levantada: 100,00 kg
Carga Máxima (1 RM): 128,60 kg

Porcentagens da Carga Máxima

50% da Carga Máxima: 64,30 kg
60% da Carga Máxima: 77,16 kg
70% da Carga Máxima: 90,02 kg
80% da Carga Máxima: 102,88 kg
90% da Carga Máxima: 115,74 kg

Carga Máxima (1 RM): É a quantidade máxima de peso levantada uma vez durante a realização de um exercício padronizado de levantamento de peso.

Flexibilidade

Avaliado

Nome: RELATÓRIO EM PDF
Idade: 20 **Sexo:** M

Avaliação

Data: 26/10/2020 **Hora:** 11:47:48
Protocolo: Flexibilidade

Wells & Dilon (Linear)

Alcance Obtido: 21 cm
Alcance Previsto: 30 a 33 cm
Classificação: Ruim

Flexímetro (Angular)

| | | | |
|---------------------------------|----------------|-----------------------|------|
| Flexão Joelho Direito: | 12 Graus | Classificação: | Ruim |
| Flexão Joelho Esquerdo: | 12 Graus | Classificação: | Ruim |
| Média Prevista: | 34 a 146 Graus | | |
| Flexão Quadril Direito: | 12 Graus | Classificação: | Ruim |
| Flexão Quadril Esquerdo: | 12 Graus | Classificação: | Ruim |
| Média Prevista: | 68 a 88 Graus | | |
| Flexão de Tronco: | 12 Graus | Classificação: | Ruim |
| Média Prevista: | 63 a 83 Graus | | |

Flexiteste 8 Movimentos (Adimensional)

Pontos por Movimento

- 2 - Flexão do Quadril
- 2 - Extensão do Quadril
- 0 - Abdução de Quadril
- 2 - Flexão de Tronco
- 1 - Flexão Lateral de Tronco
- 1 - Extensão com Adução Posterior do Ombro
- 4 - Abdução Posterior a Partir da Adução de 180° de Ombro
- 4 - Extensão Posterior do Ombro

Pontuação Final: 16 **Classificação:** Média (-)

Resistência Muscular Localizada

Avaliado

Nome: RELATÓRIO EM PDF
Idade: 20 **Sexo:** M

Avaliação

Data: 26/10/2020 **Hora:** 11:47:48
Protocolo: RML Braços e Abdome

RML Braços

Repetições executadas: 26
Repetições previstas: 22 a 28
Classificação: Na Média

RML Abdome

Repetições executadas: 25
Repetições previstas: 33 a 36
Classificação: Ruim

Legenda

Executadas: Número de repetições executadas pelo avaliado em 1 minuto.
Previstas: Número de repetições previstas de acordo com o sexo e idade.

Impulsão Vertical e Horizontal

Avaliado

Nome: RELATÓRIO EM PDF

Idade: 20 **Sexo:** M

Avaliação

Data: 26/10/2020 **Hora:** 11:47:48

Protocolo: Impulsão

Impulsão Horizontal

Salto: 132,00 cm

Classificação: Fraco

Impulsão Vertical

Alcance: 2,00 cm

Salto: 230,00 cm

Salto Real: 228,00 cm

Potência: 233,97 kg/m/s

Classificação: Excelente

Relações de Apoio

Avaliado

Nome: RELATÓRIO EM PDF
Idade: 20 **Sexo:** M

Avaliação

Data: 26/10/2020 **Hora:** 11:47:48
Protocolo: Relações de Apoio

Índice de Massa Corporal (IMC)

M. Corporal: 70,00 kg
Estatura: 165,00 cm
Resultado: 25,71 Kg/m²
Classificação: Pré-Obesidade

Relação Cintura x Quadril

Circunferência da Cintura: 70,00 cm
Circunferência do Quadril: 100,00 cm
Relação Cintura x Quadril: 0,70
Classificação: Baixo