

# MALHAÇÃO RUNNING

Av. Cristiano Machado, 4000  
31 3426 3580

## Anamnese

### Dados do Avaliado

Nome: Keila Cristina de Souza Soares 8553 Matrícula: 8553  
Data de Nascimento: 24/02/1980 Idade: 31 anos Sexo: Feminino  
Indivíduo: Ativo Peso: 84,60 kg Altura: 163,0 cm I.M.C: 31,8 kg/m.m

### Dados da Avaliação

Avaliação: 6511 Data: 02/02/2012 Hora: 14:47  
Responsável: Flávia Figueiredo Registro:

### Anamnese

#### Objetivo

Emagrecer + preparação para corrida

#### Atividade física pretendida

musc+ aeróbicos + aulas coletivas

#### Tabagismo

Situação atual	Cigarros/dia	Tempo que fuma/fumou	Tempo que parou
Não fumante		anos meses	anos meses

#### Atividade física atual

musc+ aeróbicos + aulas coletivas (irregularmente)(inativa há 05 meses)

Tempo	Periodicidade (dias/semana)	Intensidade
anos meses	3	Baixa

#### Alimentação

Refeições/dia	Observação
4	2 refeições + 2 lanches

#### Fatores de risco pessoal

Aparentemente saudável com 1 fator de risco associado: sobrepeso  
Ultimos exames médicos atualizados há 03 meses, sem alterações

#### Fatores de risco familiar

cardiopatia- avô

#### Notas gerais

Prof: professora // Relata baixa disposição // Hidratação: 1,5l/dia// Alimentação: fica muitas hs sem se alimentar// SGI: ndn// Nega problemas musculares, respiratórios ou cardiovasculares// Nível moderado de estresse e de ansiedade // Nega tabagismo// etilista social// nega uso de medicamento // cirurgias: // sono: insônia

# MALHAÇÃO RUNNING

Av. Cristiano Machado, 4000  
31 3426 3580

## PAR-Q

### Dados do Avaliado

Nome: Keila Cristina de Souza Soares 8553 Matrícula: 8553  
Data de Nascimento: 24/02/1980 Idade: 31 anos Sexo: Feminino  
Indivíduo: Ativo Peso: 84,60 kg Altura: 163,0 cm I.M.C: 31,8 kg/m.m

### Dados da Avaliação

Avaliação: 6511 Data: 02/02/2012 Hora: 14:47  
Responsável: Flávia Figueiredo Registro:

### Questionário PAR-Q

Perguntas	SIM	NÃO
1 - Alguma vez um médico disse que você teria uma condição cardíaca, ou outra qualquer, indicando que você só pode fazer exercício com acompanhamento médico?		<input checked="" type="checkbox"/>
2 - Você sente dor no peito quando faz exercício?		<input checked="" type="checkbox"/>
3 - No mês passado você teve dor no peito quando não estava praticando exercícios?		<input checked="" type="checkbox"/>
4 - Você perde o equilíbrio devido a tonturas ou tem perdas de consciência?		<input checked="" type="checkbox"/>
5 - Você tem problemas de juntas ou ossos que podem ter sido causados por atividade física?		<input checked="" type="checkbox"/>
6 - Seu médico está atualmente lhe prescrevendo remédios para pressão arterial ou problemas cardíacos?		<input checked="" type="checkbox"/>
7 - Você conhece alguma outra razão pela qual você não deveria fazer atividade física?		<input checked="" type="checkbox"/>

Keila Cristina de Souza Soares 8553

# MALHAÇÃO RUNNING

Av. Cristiano Machado, 4000  
31 3426 3580

## Composição Corporal

### Dados do Avaliado

Nome: Keila Cristina de Souza Soares 8553 Matrícula: 8553  
Data de Nascimento: 24/02/1980 Idade: 31 anos Sexo: Feminino  
Indivíduo: Ativo Peso: 84,60 kg Altura: 163,0 cm I.M.C: 31,8 kg/m.m

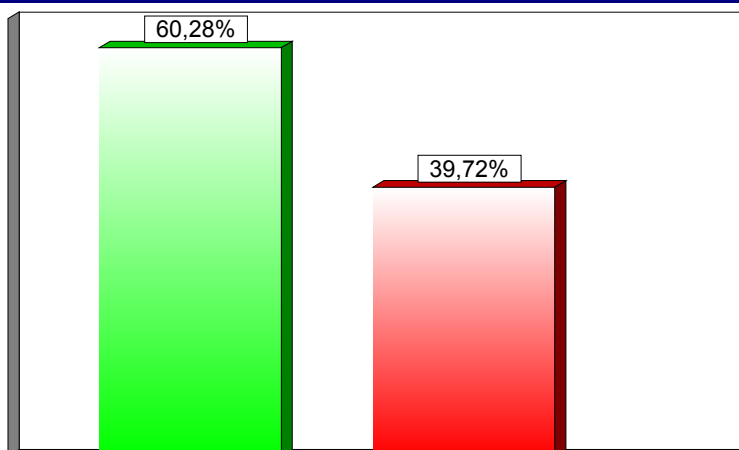
### Dados da Avaliação

Avaliação: 6511 Data: 02/02/2012 Hora: 14:47  
Responsável: Flávia Figueiredo Registro:  
Método de cálculo do Perc. de Gordura: Jackson & Pollock - 7 dobras (Fem)

### Composição Corporal

#### Resultados

Peso Corporal (kg)	84,60
Peso Magro (kg)	51,00
Peso Gordo (kg)	33,60
Percentual de Gordura Corporal	39,72
Peso Alvo (kg)	79,34
Diferença do Peso Alvo (kg)	-5,26



■ Peso Magro (%) ■ Peso Gordo (%)

### Parâmetros da Avaliação

Parâmetro	Medida 1	Medida 2	Medida 3	Média
Dobra Abdominal	44,00			44,00
Dobra Axilar Média	30,00			30,00
Dobra da Coxa Medial	45,00			45,00
Dobra Subescapular	45,00			45,00
Dobra Supraílica	40,00			40,00
Dobra Torácica	19,00			19,00
Dobra Tricipital	26,00			26,00

# MALHAÇÃO RUNNING

Av. Cristiano Machado, 4000  
31 3426 3580

## Composição Corporal

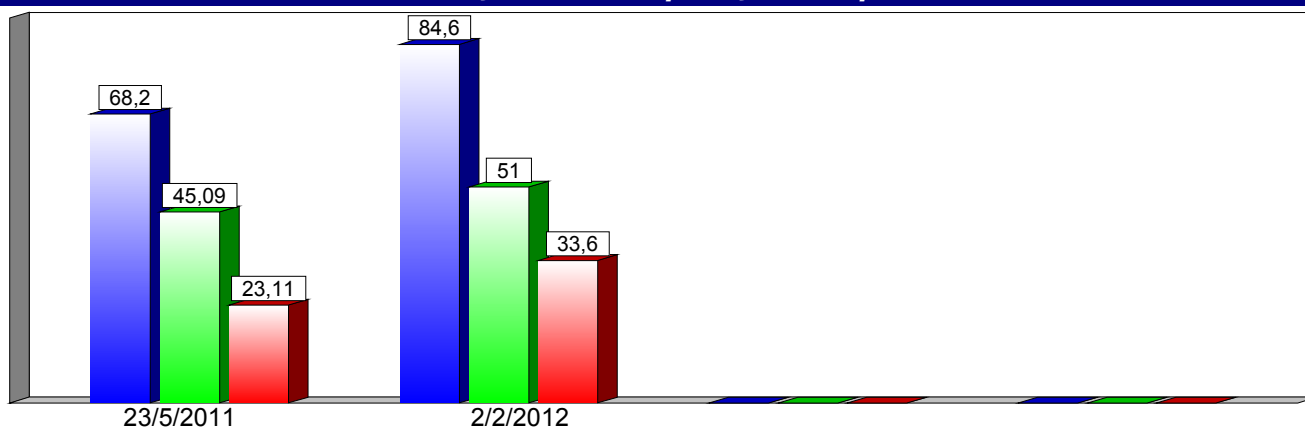
### Dados do Avaliado

Nome: Keila Cristina de Souza Soares 8553 Matrícula: 8553  
Data de Nascimento: 24/02/1980 Idade: 31 anos Sexo: Feminino  
Indivíduo: Ativo Peso: 84,60 kg Altura: 163,0 cm I.M.C: 31,8 kg/m.m

### Dados da Avaliação

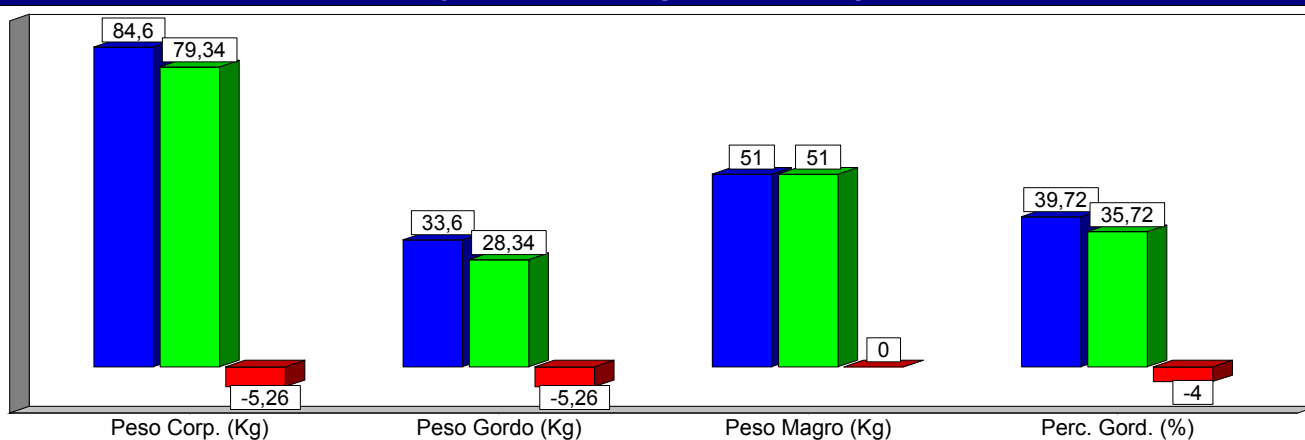
Avaliação: 6511 Data: 02/02/2012 Hora: 14:47  
Responsável: Flávia Figueiredo Registro:

### Evolução da Composição Corporal



	23/5/2011		2/2/2012					
<span style="color: blue;">■</span> Peso Corporal	68,2	100%	84,6	100%				
<span style="color: green;">■</span> Peso Magro	45,09	66,11%	51	60,28%				
<span style="color: red;">■</span> Peso Gordo	23,11	33,89%	33,6	39,72%				

### Projeção da Composição Corporal



	Peso Corporal (Kg)	Peso Gordo (Kg)	Peso Magro (Kg)	Perc. Gordura (%)
<span style="color: blue;">■</span> Atual	84,60	33,60	51,00	39,72
<span style="color: green;">■</span> Alvo	79,34	28,34	51,00	35,72
<span style="color: red;">■</span> Diferença	-5,26	-5,26	0,00	-4,00

# MALHAÇÃO RUNNING

Av. Cristiano Machado, 4000  
31 3426 3580

## Perimetria

### Dados do Avaliado

Nome: Keila Cristina de Souza Soares 8553 Matrícula: 8553  
Data de Nascimento: 24/02/1980 Idade: 31 anos Sexo: Feminino  
Indivíduo: Ativo Peso: 84,60 kg Altura: 163,0 cm I.M.C: 31,8 kg/m.m

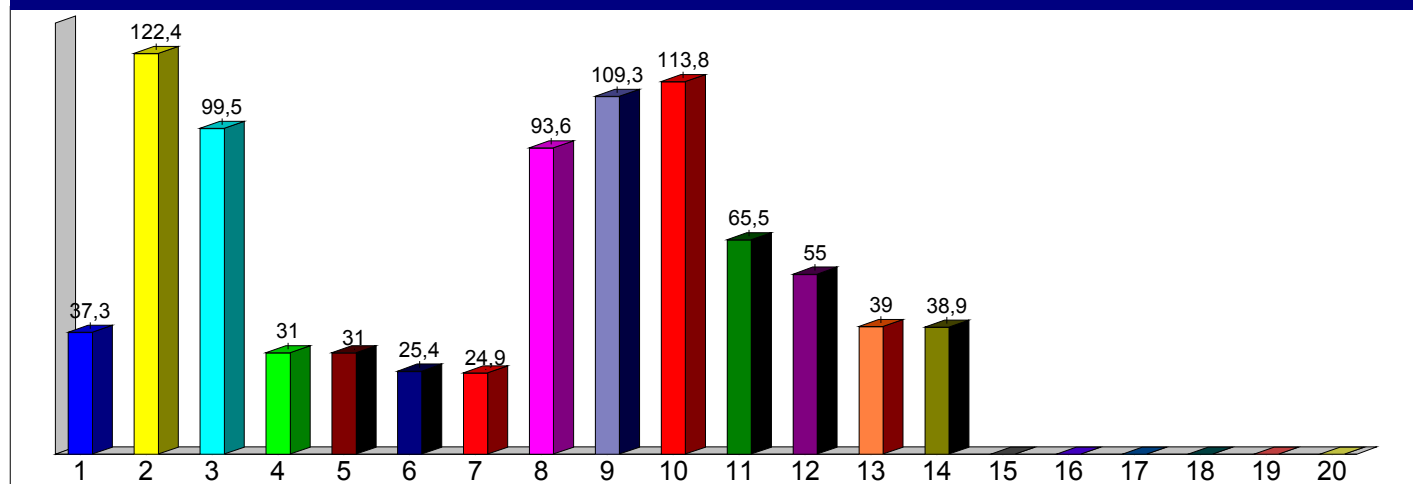
### Dados da Avaliação

Avaliação: 6511 Data: 02/02/2012 Hora: 14:47  
Responsável: Flávia Figueiredo Registro:

### Perímetros

Número	Perímetro	Valor (cm)	Número	Perímetro	Valor (cm)
1	Perím. Pescoço	37,3	2	Perím. Ombro	122,4
3	Perím. Tórax	99,5	4	Perím. Braço Direito Relaxado	31
5	Perím. Braço Esq. Relaxado	31	6	Perím. Antebraço Direito	25,4
7	Perím. Antebraço Esquerdo	24,9	8	Perím. Cintura	93,6
9	Perím. Abdômen	109,3	10	Perím. Quadril	113,8
11	Perím. Coxa Proximal Dir.	65,5	12	Perím. Coxa Proximal Esq.	55
13	Perím. Panturrilha Direita	39	14	Perím. Panturrilha Esquerda	38,9
15	Não utilizado	não usado	16	Não utilizado	não usado
17	Não utilizado	não usado	18	Não utilizado	não usado
19	Não utilizado	não usado	20	Não utilizado	não usado

### Gráfico da Perimetria



# MALHAÇÃO RUNNING

Av. Cristiano Machado, 4000  
31 3426 3580

## Evolução Perimetria

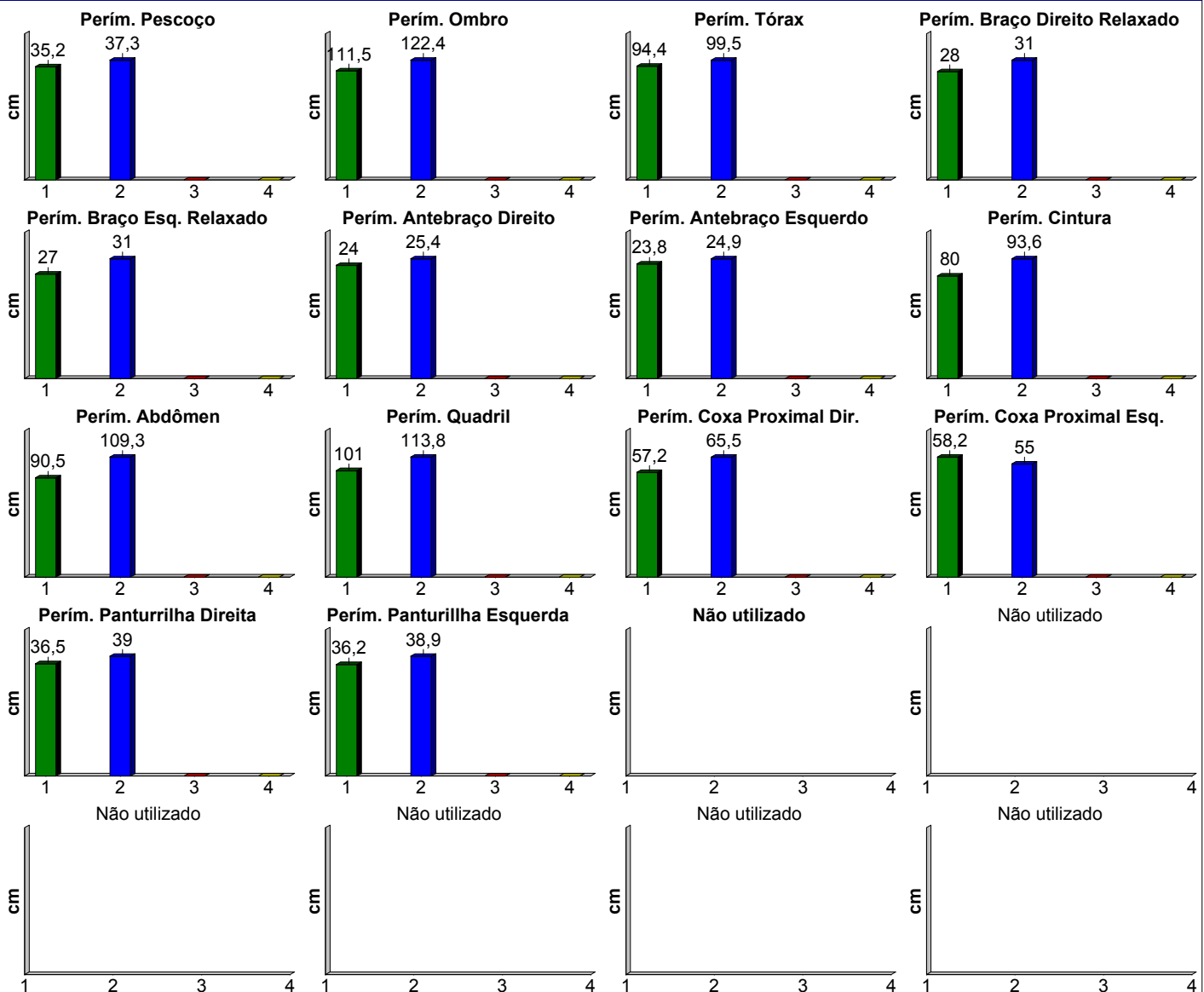
### Dados do Avaliado

Nome: Keila Cristina de Souza Soares 8553 Matrícula: 8553  
Data de Nascimento: 24/02/1980 Idade: 31 anos Sexo: Feminino  
Indivíduo: Ativo Peso: 84,60 kg Altura: 163,0 cm I.M.C: 31,8 kg/m.m

### Dados da Avaliação

Avaliação: 6511 Data: 02/02/2012 Hora: 14:47  
Responsável: Flávia Figueiredo Registro:

### Evolução da Perimetria



No. Gráfico	Data	No. Gráfico	Data
1	23/5/2011	3	--
2	2/2/2012	4	--

# MALHAÇÃO RUNNING

Av. Cristiano Machado, 4000  
31 3426 3580

## Análise Postural

### Dados do Avaliado

Nome: Keila Cristina de Souza Soares 8553 Matrícula: 8553  
Data de Nascimento: 24/02/1980 Idade: 31 anos Sexo: Feminino  
Indivíduo: Ativo Peso: 84,60 kg Altura: 163,0 cm I.M.C: 31,8 kg/m.m

### Dados da Avaliação

Avaliação: 6511 Data: 02/02/2012 Hora: 14:47  
Responsável: Flávia Figueiredo Registro:

### Laudo - p. 1/1

Rotação interna de ombros	Protrusão de Ombros	Protrusão de Cabeça
Protrusão Abdominal	Antroversão Pelvica	Geno Recurvato
Escápula D Abduzida	Escápula E Abduzida	

### Fotos

# MALHAÇÃO RUNNING

Av. Cristiano Machado, 4000  
31 3426 3580

## VO<sub>2</sub> Indireto

### Dados do Avaliado

Nome: Keila Cristina de Souza Soares 8553 Matrícula: 8553  
Data de Nascimento: 24/02/1980 Idade: 31 anos Sexo: Feminino  
Indivíduo: Ativo Peso: 84,60 kg Altura: 163,0 cm I.M.C: 31,8 kg/m.m

### Dados da Avaliação

Avaliação: 6511 Data: 02/02/2012 Hora: 14:47  
Responsável: Flávia Figueiredo Registro:  
Tipo do Teste: Bicicleta Protocolo: Astrand Sub

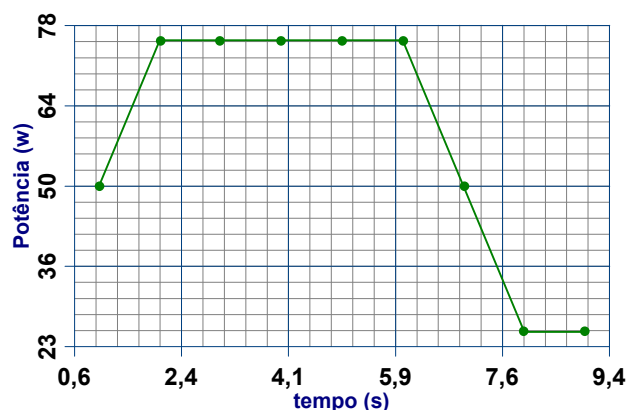
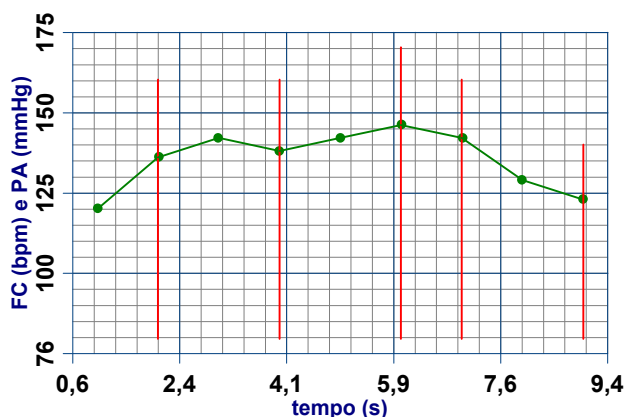
### Zonas de Treinamento

Descrição	Perc. Inf. (%)	Perc. Sup. (%)	FC Inf. (bpm)	FC Sup. (bpm)
MUITO FRACO	60	67	113	127
FRACO	65	72	123	136
RAZOÁVEL	68	75	129	142
MÉDIO	70	78	132	147
BOM	72	80	136	151
MUITO BOM	75	82	142	155
EXCELENTE	77	85	146	161

### Cálculos

FC Rep. (bpm)	FC Sub. Prev. (bpm)	FC Máx. Prev. (bpm)	FC Máx. Obtida (bpm)
	<b>161</b>	<b>189</b>	<b>146</b>
VO <sub>2</sub> Máx. Prev. (ml/kg/min)	VO <sub>2</sub> Máx. Obtido (ml/kg/min)	FAI (%)	Aptidão Cardioresp. (%)
<b>33,77</b>	<b>23,4</b>	<b>30,69</b>	<b>Fraca</b>
Duração (mm:ss)	PAS/PAD Rep. (mm Hg)	PAS/PAD Máx. (mm Hg)	Pot. Máx. Obtida (W)
<b>6:00</b>	<b>/</b>	<b>170/80</b>	<b>75</b>

### Gráficos





# MALHAÇÃO RUNNING

Av. Cristiano Machado, 4000  
31 3426 3580

## VO<sub>2</sub> Indireto

### Dados do Avaliado

Nome: Keila Cristina de Souza Soares 8553 Matrícula: 8553  
Data de Nascimento: 24/02/1980 Idade: 31 anos Sexo: Feminino  
Indivíduo: Ativo Peso: 84,60 kg Altura: 163,0 cm I.M.C: 31,8 kg/m.m

### Dados da Avaliação

Avaliação: 6511 Data: 02/02/2012 Hora: 14:47  
Responsável: Flávia Figueiredo Registro:  
Tipo do Teste: Bicicleta Protocolo: Astrand Sub

### Registros

Estágio	Tempo (mm:ss)	Carga (W)	FC (bpm)	PAS (mmHg)	PAD (mmHg)
1	01:00	50	120		
2	02:00	75	136	160	80
3	03:00	75	142		
4	04:00	75	138	160	80
5	05:00	75	142		
<b>6</b>	<b>06:00</b>	<b>75</b>	<b>146</b>	<b>170</b>	<b>80</b>
7	07:00	50	142	160	80
8	08:00	25	129		
9	09:00	25	123	140	80

 Pico de Esforço

# MALHAÇÃO RUNNING

Av. Cristiano Machado, 4000  
31 3426 3580

## Comentários

### Dados do Avaliado

Nome: Keila Cristina de Souza Soares 8553	Matrícula: 8553		
Data de Nascimento: 24/02/1980	Idade: 31 anos	Sexo: Feminino	
Indivíduo: Ativo	Peso: 84,60 kg	Altura: 163,0 cm	I.M.C: 31,8 kg/m.m

### Dados da Avaliação

Avaliação: 6511	Data: 02/02/2012	Hora: 14:47
Responsável: Flávia Figueiredo		Registro:

### Comentários

#### COMENTÁRIOS FINAIS

##### ANÁLISE DO TESTE

Comportamento normal da PA e FC durante o TE.

Repouso: PA: 130/80mmHg / FC: **bpm**    Pico de esforço: PA: 170/80mmHg / FC: 146bpm

Assintomático(a)

Recuperação: LENTA

Fc ideal: 60-67% = 113-126 bpm

Pse de treino aeróbio: 11-12

MET do TE: 6.68

**Aptidão Cardiorespiratória: MUITO FRACA**

PSE Atingido no Pico de Esforço: 10

Altura da perimetria da coxa: 25cm

Somatotipo: endomorfo

#### ANÁLISE POSTURAL

Outras observações:

Ritmo Escápulo-umeral: ↑ Elevação de ombro durante a abdução, fibrilação da musculatura interescapular no retorno da abdução

Ritmo Lombo-pélvico: normal

Fortalecimentos: Trapézio médio e inferior, rombóides, rotadores externos de ombro, abdominais (reto abdominal, oblíquos, transversos), glúteo máximo, QUA, deltóide médio

Alongamentos: peitoral maior

**RECOMENDAÇÕES**: Melhorar Hidratação, Melhorar Alimentação, Orientação nutricional

**LIBERADO PARA** musculação e aeróbicos + aulas coletivas

Disponibilidade semanal: 4 x/sem

Turno: tarde e noite

Disponibilidade: 2hs

Eu, KEILA CRISTINA DE SOUZA SOARES, assumo a veracidade das informações, prestadas com meu consentimento, e me comprometo a realizar, em um prazo aproximado de 3 meses, uma nova avaliação física para análise de minha condição física geral e para melhor aproveitamento do treino idealizado.

Assinatura do Aluno ou responsável

Assinatura do Avaliador