



Aqui vai a sua logo

Rodolfo Silva

COMPARATIVO AVALIAÇÕES FÍSICAS - 122 DIAS

DATA: AVALIAÇÃO 1 11/03/2025 AVALIAÇÃO 2 11/07/2025

INFORMAÇÕES				
GÊNERO:	MASCULINO		MASCULINO	
IDADE:	29 Anos		29 Anos	
ALTURA:	1,78 m		1,78 m	
PESO:	96 Kg		78 Kg	▼ 18 Kg
PERIMETRIA				
OMBRO:	122 cm		123 cm	▲ 1 cm
TÓRAX / BUSTO RELAXADO:	110 cm		102 cm	▼ 8 cm
BRAÇO RELAXADO ESQUERDO:	36 cm		34 cm	▼ 2 cm
BRAÇO CONTRAÍDO ESQUERDO:	39 cm		40,5 cm	▲ 1,5 cm
BRAÇO RELAXADO DIREITO:	37 cm		34,5 cm	▼ 2,5 cm
BRAÇO CONTRAÍDO DIREITO:	40 cm		41 cm	▲ 1 cm
ANTEBRAÇO ESQUERDO:	30 cm		30 cm	
ANTEBRAÇO DIREITO:	31 cm		31 cm	
CINTURA:	102 cm		86 cm	▼ 16 cm
CIRCUNFERÊNCIA ABDOMINAL:	108 cm		90 cm	▼ 18 cm
QUADRIL:	110 cm		100 cm	▼ 10 cm
COXA MÉDIA DIREITA:	64 cm		56 cm	▼ 8 cm
COXA MÉDIA ESQUERDA:	63 cm		55,5 cm	▼ 7,5 cm
PANTURILHA ESQUERDA:	40 cm		38,5 cm	▼ 1,5 cm
PANTURILHA DIREITA:	41 cm		39 cm	▼ 2 cm
DIÂMETROS ÓSSEOS				
DIÂMETRO DO PUNHO:	17,5 cm		17,5 cm	
DIÂMETRO DO JOELHO:	10,5 cm		10,5 cm	
DOBRAS CUTÂNEAS (JACKSON & POLLOCK – 7 DOBRAS)				
PEITORAL:	28 mm		12 mm	▼ 16 mm
TRÍCEPS:	30 mm		16 mm	▼ 14 mm
AXILAR MÉDIA:	32 mm		18 mm	▼ 14 mm
SUBESCAPULAR:	34 mm		19 mm	▼ 15 mm
ABDOMINAL:	40 mm		18 mm	▼ 22 mm
SUPRA-ILÍACA:	36 mm		17 mm	▼ 19 mm
COXA MÉDIA:	38 mm		22 mm	▼ 16 mm
COMPOSIÇÃO CORPORAL				
PESO DE GORDURA:	28,8 Kg (30%)		13,7 Kg (17,6%)	▼ 12,4%
PESO MUSCULAR:	15,7 Kg (16,4%)		17,1 Kg (21,9%)	▲ 5,5%
PESO ÓSSEO:	28,4 Kg (29,6%)		28,4 Kg (36,4%)	▲ 6,8%
PESO RESIDUAL:	23,1 Kg (24,1%)		18,8 Kg (24,1%)	



