

MEDIÇÃO DE PREGAS ADIPOSAS

Ano: 2011/12

	MESES	PREGAS ADIPOSAS (Posição anatómica)						
		Prega Peitoral (lado direito um pouco mais acima da meia distância entre o mamilo direito e a prega axilar anterior)	Prega Supraíliaca (lado direito acima da crista ilíaca)	Prega Tricipital (lado direito tirada a meio entre o ponto acromial e o oleocrâneo)	Prega Subescapular (tirada 1 a 2cm abaixo do ângulo inferior da omoplata)	Prega Bicipital (lado direito a meia distância entre o ponto acromial e o olecrâneo, 1cm acima da prega tricipial)	Prega Crural (lado direito tirada a meia distância entre a prega inguinal e a patela)	Prega Geminal (lado direito tirada na face interna da perna, com o pé sobre uma caixa a formar um ângulo reto)
Alice Santos	Janeiro	19	29	32	20	19	47	31
		19	29	32	20	19	47	31
	Março	18	25	30	21	17	45	28
		18	24	29	21	17	45	28
	Maio	17	22	26	21	15	42	27
		17	20	25	21	15	42	27

MEDIÇÃO DO PERÍMETRO

Ano: 2011/12

	MESES	PERÍMETRO (Posição anatómica)							
		Perímetro Cintura (parte mais estreita do tronco- acima do umbigo e abaixo do apêndice xifóide)	Perímetro do Abdômen (medido ao nível do umbigo com a musculatura relaxada)	Perímetro da Anca (ao nível da maior circunferência da região da anca ou das nádegas)	Perímetro Mesoesternal (ponto mesoesternal)	Perímetro Crural (ao nível da maior circunferência da coxa com MI afastados +/- 10cm)	Perímetro Geminal (zona de maior volume geminal)	Perímetro Bicipital sem Contração (palmas das mãos viradas para as coxas)	Perímetro Bicipital com Contração (M.S. a 90º medido no volume máximo no momento da contração isométrica)
Alice Santos	Janeiro	87,5	95,5	109	103	64,5	42,5	34	33
		87,4	95,3	108,5	102,7	64,4	42,4	33,8	32,8
	Março	86,2	96,1	111	100	64,2	42,2	34,1	32,2
		86,0	96,0	111	100	64,0	42,0	34	32
	Maio	85,7	95,5	110	98,4	63,7	41,6	33,3	32,1
		85,5	95,0	110	98	63,5	41,5	33	32

MEDIÇÃO

Ano: 2011/12

MESES	Posição anatómica				Posição anatómica				
	Peso	Altura	IMC	% Massa Gorda	Peso	Altura	IMC	% Massa Gorda	
Alice Santos	Janeiro	76,9	1,61	23,88	37,0%	76,9	1,61	23,88	37,0%
	Fevereiro	75,9	1,61	23,57	36,4%	75,9	1,61	23,57	36,4%
	Março	75,2	1,62	23,20	36,2%	75,2	1,62	23,20	36,2%
	Abril	75,6	1,63	23,19	38,2%	75,6	1,63	23,19	38,2%
	Maio	74,5	1,64	22,71	37,1%	74,5	1,64	22,71	37,1%