

**RELATÓRIO DA AVALIAÇÃO DOS ATLETAS – EQUIPE PERMANENTE SLALOM – FOZ DO IGUAÇU/PR
PERÍODO DE MARÇO E ABRIL/2012**

ATLETAS	Idade	Estat ura	Peso (Kg) 22/03	Peso (Kg) 21/04	IMC 22/03	Diagnós- tico	IMC 21/04	Diagnós- tico	% Gordura 22/03	Diagnós- tico	% Gordura 21/04	Diagnóstico	Recomen- dação (kcal/dia)
Ana Satila Vieira Vargas	16	1,59	58,2	62,00	23,02	Eutrofia	24,52	Eutrofia	14,33	Baixo	18,64	Adequado	3.300
Omira Maria Estância	12	1,53	40,4	41,00	17,26	Mag. I	17,51	Eutrofia	11,58	Ext. Baixo	11,84	Ext. Baixo	2.400
Anderson dos Santos Oliveira	19	1,68	57	58,50	20,20	Eutrofia	20,73	Eutrofia	10,84	Bom	9,60	Bom	3.500
Carlos Eduardo Moraes da Silva	15	1,80	76	77,20	23,46	Eutrofia	23,83	Eutrofia	13,97	Adequado	13,95	Adequado	4.200
Charles Fernando Correia	19	1,58	56,6	56,00	22,67	Eutrofia	22,43	Eutrofia	8,27	Bom	5,55	Excelente	3.500
Fabio Schena Dias Rodrigues	18	1,75	65,3	65,50	21,32	Eutrofia	21,39	Eutrofia	7,83	Excelente	5,88	Excelente	3.500
Felipe Borges da Silva	17	1,85	70,3	70,10	20,54	Eutrofia	20,48	Eutrofia	12,52	Adequado	11,59	Adequado	4.000
João Victor Martins Machado	26	1,83	81	83,90	24,19	Eutrofia	25,05	Eutrofia	10,48	Excelente	8,01	Excelente	4.300
Leonardo Lucas Curcel	17	1,77	70,5	71,00	22,50	Eutrofia	22,66	Eutrofia	11,84	Adequado	13,79	Adequado	3.500
Maicon Henrique de Borba	15	1,71	66,80	67,40	22,84	Eutrofia	23,05	Eutrofia	4,24	Ext. Baixo	1,84	Ext. Baixo	3.800
Pedro Avansi Aversa	16	1,81	72,50	72,90	22,13	Eutrofia	22,25	Eutrofia	11,65	Adequado	12,98	Adequado	3.800
Pedro Henrique G. da Silva	18	1,75	63,90	64,00	20,87	Eutrofia	20,90	Eutrofia	9,83	Bom	9,08	Bom	3.500
Rafael Augusto de Souza	18	1,80	71,40	73,50	22,04	Eutrofia	22,69	Eutrofia	13,45	Ac/média	13,15	Ac/média	4.200
Renan Henrique Soares	16	1,77	72,80	72,80	23,24	Eutrofia	23,24	Eutrofia	10,45	Adequado	8,00	Baixo	4.000
Ricardo Martins Taques	21	1,84	71,70	73,40	21,18	Eutrofia	21,68	Eutrofia	5,02	Excelente	4,04	Excelente	3.700
Thiago Saldanha Serra	17	1,81	68,80	70,40	21,00	Eutrofia	21,49	Eutrofia	10,61	Adequado	9,29	Baixo	3.800

Recomendação de ingestão/refeições:

Café da manhã: 20%
Lanche da manhã: 5%
Almoço: 30%
Lanche da tarde: 15%
Jantar: 25%
Ceia: 5%

Recomendações de Macronutrientes

Carboidratos: 60 a 70% -
Proteínas: 15 a 20%
Lipídeos: 25 a 30%



Suprema Saúde
assessoria e consultoria para empresas

RELATÓRIO DE ATIVIDADES

DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO

Atividades realizadas no período de 01 a 30 de abril de 2012.

Reconsulta dos atletas;

Reavaliação dos atletas;

Elaboração de relatórios;

Repasse de orientações nutricionais individual e coletiva;

Elaboração de gráficos comparativos das avaliações já realizadas.

Quantidade de calorias a serem ingeridas de acordo com total de calorias

Percentual de ingestão de kcal/refeição	Refeições	Quantidade de Kcal a ingerir						
		3300	3500	3700	3800	4000	4200	4300
20 %	Café da Manhã	660	700	740	760	800	840	860
05 %	Lanche da Manhã	165	175	185	190	200	210	215
30 %	Almoço	990	1050	1110	1140	1200	1260	1290
15 %	Lanche da Tarde	495	525	555	570	600	630	645
25 %	Jantar	825	875	925	950	1000	1050	1075
05 %	Ceia	165	175	185	190	200	210	215

Atletas que já consultaram com Nutricionista

Atletas	Sim	Não
16	06	10