

## **Índice**

<b>Lista de tabelas, figuras e gráficos.....</b>	<b>2</b>
<b>Introdução.....</b>	<b>3</b>
<b>Revisão da literatura</b>	
-Índice de Massa Corporal.....	4
-Perímetro da cintura.....	5
-Flexibilidade.....	5
-Força muscular.....	6
<b>Metodologia.....</b>	<b>7</b>
-Peso e estatura.....	8
-Perímetro da cintura.....	9
-Flexibilidade – Senta e alcança modificado.....	9
-Força Muscular - Abdominal - Parcial Curl Up.....	10
-Força Muscular – Prensa.....	11
<b>Análise dos resultados.....</b>	<b>13</b>
<b>Conclusão.....</b>	<b>17</b>
<b>Bibliografia.....</b>	<b>18</b>
<b>Anexos.....</b>	<b>19</b>
-Resultados	
-Questionário	