



Ficha em Branco p/ Avaliação da Composição Corporal

Nome Aluno(a): _____ Data da Avaliação: ____ \ ____ \ ____

Protocolo: _____

% Gordura Ideal: _____

Dobras Cutâneas

Tríceps: _____ mm
Subescapular: _____ mm
Abdominal: _____ mm
Coxa Medial: _____ mm
Pant. Medial: _____ mm
Tórax: _____ mm
Bíceps: _____ mm
Axilar-média: _____ mm
Supra Ilíaca: _____ mm
Supra Espinal: _____ mm

Diâmetros

Biestilóide: _____ cm
Bimaleolar: _____ cm
Biepicôndilo Umeral: _____ cm
Biepicôndilo Femural: _____ cm
Biacromial: _____ cm
Tórax Ântero-Posterior: _____ cm
Tórax Transverso: _____ cm
Crista Ilíaca: _____ cm
Bitrocantérica: _____ cm

Perímetros

	Direito(a)	Esquerdo(a)
Pescoço: _____ cm	Braço Relaxado: _____ cm	_____ cm
Tórax: _____ cm	Braço Contraído: _____ cm	_____ cm
Abdominal: _____ cm	Antebraço: _____ cm	_____ cm
Cintura: _____ cm	Coxa: _____ cm	_____ cm
Quadril: _____ cm	Perna: _____ cm	_____ cm