



Ficha de avaliação física

Data

Avaliador

DADOS DO ALUNO

Nome

Sexo

Data de nascimento

Idade

Telefone

E-mail

Objetivo

MEDIDAS

Peso (kg)

Altura (cm)

PA (mmHg)

FC de repouso (bpm)

DOBRAS CUTÂNEAS: JACKSON & POLLOCK, 7 DOBRAS (MM)

Dobra	Local	1ª	2ª	Média
Peitoral	Diagonal. Homens: metade da distância entre a linha axilar anterior e o mamilo. Mulheres: um terço.			
Axilar média	Vertical. Linha axilar média, na altura do processo xifoide.			
Tríceps	Vertical. Face posterior do braço, ponto médio entre acrômio e olécrano.			
Subescapular	Diagonal (45°). 1 a 2 cm abaixo do ângulo inferior da escápula.			
Abdominal	Vertical. 2 cm à direita do umbigo.			
Suprailíaca	Diagonal. Logo acima da crista ilíaca, na linha axilar anterior.			
Coxa	Vertical. Face anterior, ponto médio entre a prega inguinal e a patela.			
Soma das 7 dobras				
% de gordura				

PERÍMETROS (CM)

Medida	Direito	Esquerdo
Braço relaxado		
Braço contraído		
Antebraço		
Coxa		
Panturrilha		
Tórax		
Cintura		
Abdômen		
Quadril		

OBSERVAÇÕES