

## FICHA DE MEDIÇÕES

### 1. Dados pessoais

---

Nome: \_\_\_\_\_

Data de nascimento: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / 19\_\_\_\_ Idade: \_\_\_\_ anos

Contacto: \_\_\_\_\_

### 2. Medições antropométricas

---

<b>Massa corporal</b>		<b>kg</b>
-----------------------	--	-----------

<b>Estatura</b>		<b>cm</b>
-----------------	--	-----------

		1 <sup>a</sup>	2 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>	Média	
<b>Pregas de adiposidade</b>	<b>Subescapular</b>					<b>mm</b>
	<b>Tricipital</b>					<b>mm</b>
	<b>Suprailíaca</b>					<b>mm</b>
	<b>Abdominal</b>					<b>mm</b>
	<b>Crural</b>					<b>mm</b>
	<b>Geminal</b>					<b>mm</b>

<b>Perímetros</b>	<b>Pulso</b>					<b>mm</b>
	<b>Braquial relaxado</b>					<b>mm</b>
	<b>Braquial máximo</b>					<b>mm</b>
	<b>Tornozelo</b>					<b>mm</b>
	<b>Geminal</b>					<b>mm</b>
	<b>Crural</b>					<b>mm</b>
	<b>Torácico</b>					<b>mm</b>

<b>Diâmetros</b>	<b>Bicondilo-humeral</b>					<b>mm</b>
	<b>Bicondilo-femural</b>					<b>mm</b>
	<b>Bi-acromial</b>					<b>mm</b>
	<b>Bi-cristal</b>					<b>mm</b>
	<b>Toraco-transverso</b>					<b>mm</b>
	<b>Toraco-sagital</b>					<b>mm</b>

### 3. Frequência Cardíaca de Repouso

---

<b>FC<sub>Repouso</sub></b>	<b>(Média de 4 dias)</b>		<b>bpm</b>
-----------------------------	--------------------------	--	------------

\_\_\_\_ / \_\_\_\_ / de 2004

\_\_\_\_\_  
(Assinatura do responsável)