



Avaliação Antropométrica
As medidas devem ser realizadas pela manhã em jejum

Nome:										Idade:					
DATA															
Medidas															
Altura (m)															
Peso (Kg)															
Alteração do peso															
Bioimpedância															
Fator de Influência															
% Gordura corporal															
% Água corporal															
Massa muscular (kg)															
TMB (kcal)															
Constituição física															
Idade metab. (anos)															
Gordura Visceral															
Massa óssea (kg)															
IMC (kg/m ²)															
Circunferência (cm)															
Pescoço															
Tórax															
Braço															
Antebraço															
Pulso															
Cintura															
Abdominal															
Quadril															
Coxa															
Panturrilha															
Tornozelo															

Fatores de influência para avaliação

Período menstrual	1	Corticosteróides	6	Refeição recente	11
Anticoncepcional	2	Irregularidades intestinais	7	Líquidos recente	12
Alteração hormonal	3	Urina	8		
Atividade física (48h)	4	Suplementação	9		
Diuréticos	5	Alcoól	10		

Circunferências Corporais

As medidas devem ser realizadas pela manhã em jejum

Kanut

