

**DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 2016**  
**AVALIAÇÃO FÍSICA DIGITAL**  
**ANÁLISE DA COMPOSIÇÃO CORPORAL**  
**PROTOCOLO DE DEURENBERG – 4 DOBRAS (07 A 17 ANOS MASCULINO E FEMININO)**

Começar uma atividade física e sentir os benefícios que ela traz para o seu dia a dia é um grande prazer. E todos podem desfrutar desta qualidade de vida, só depende da força de vontade. Mas não basta apenas procurar uma academia e começar a treinar, é preciso antes realizar uma avaliação física completa com um profissional qualificado. Esta avaliação é fundamental para preservar a sua saúde e garantir o sucesso do seu treinamento. Os interessados deverão marcar um horário com o professor Fábio.

Nome do (a) aluno (a): _____			
Turma: _____	Data de Nasc: ____ / ____ / ____	E-mail: _____	
Peso (Kg): _____	Altura (cm): _____	% Gordura Ideal: _____mm	
Bíceps: _____mm	Tríceps: _____mm	Subescapular: _____mm	Supra-Íliaca: _____mm

### AUTORIZAÇÃO

Eu, \_\_\_\_\_, responsável pelo (a) aluno (a) descrito acima, autorizo a realização do exame biométrico feito pelos professores de Educação Física deste colégio, sob coordenação do Prof. Fábio Gomes Saturnino, coordenador do departamento. Estou ciente de que os dados deste exame são confidenciais e de que receberei o resultado via e-mail.



**dobra do bíceps**



**dobra do supra-íliaca**



**dobra do tríceps**



**dobra do subescapular**