

Formulário de avaliação

Nome: _____			Data do teste: ____/____/20____			
Idade: ____ anos Gênero: () Masculino () Feminino						
Ítems do teste	Escore medido	Classificação			Classificação por percentil	Comentários
		Abaixo da média	Normal	Acima da média		
		←.....25%.....50%.....75%.....→				
Levantar da cadeira (n de repetições)		←..... →				
Flexão de braço (n de repetições)		←..... →				
Caminhada 6 minutos (metros) ou Marcha estacionária (passos)		←..... →				
Sentar e alcançar os pés (centímetros +/-)		←..... →				
Alcançar as costas (centímetros +/-)		←..... →				
Levantar e caminhar (segundos)		←..... →				
IMC (classificação tabela)	Alt ____ Peso ____	IMC ____	< 18,4: Subpeso, pode significar perda de massa muscular ou óssea 18,5 – 29: Faixa saudável > 29,0: Sobrepeso, pode aumentar o risco de incapacidade/doença			
Relação Cintura/Quadril	Cint ____ Quad ____	Homens: 0,99–1,03: Maior risco para doenças / 1,03: Risco muito alto para doenças Mulheres: 0,84–0,90: Maior risco para doenças / 0,90: Risco muito alto para doenças				
Circunferencia Abdominal (centímetros)	_____	Homens: 94–101: Maior risco para doenças / >102: Risco muito alto para doenças Mulheres: 80–97: Maior risco para doenças / >88: Risco muito alto para doenças				
% Gordura corporal perímetro Ilíaco - 106	_____%					