



OLÁ, ANDRÉ LUZ

26 DE JUNHO DE 2018

I.M.C.  
27,20

IDADE METABÓLI  
41

METABOLISMO BASAL  
1846,00

INGESTÃO CALÓRICA DIÁRIA  
3360,00

RELATÓRIO AVANÇADO DE BALANÇA

91,1 kg

GORDURA CORPORAL

23,19 %

- BAIXA 0 % - 7 %
- SAUDÁVEL 7 % - 19 %
- ALTA 19 % - 24 %**
- OBESO > 24 %



MASSA MUSCULAR

66,5 kg



ADIPOSIDADE VISCERAL

NÍVEL DE GORDURA : 7

- SAUDÁVEL**
- EXCESSIVA



MASSA ÓSSEA

3,5 kg



FLUÍDOS CORPORAIS

52,69 %

- BAIXA < 50%
- SAUDÁVEL 50% - 65%**
- ALTA > 65%



### O QUE É A % DE GORDURA CORPORAL?

É A QUANTIDADE DE GORDURA CORPORAL EXPRESSA EM PROPORÇÃO AO PESO TOTAL. TEM SIDO DEMONSTRADO QUE A REDUÇÃO DOS NÍVEIS EXCESSIVOS DE GORDURA CORPORAL DIMINUI O RISCO DE CERTAS DOENÇAS TAIS COMO A HIPERTENSÃO ARTERIAL, DOENÇAS CARDIOVASCULARES, DIABETES E CANCRO.

### O QUE É A MASSA MUSCULAR?

ESTA FUNÇÃO INDICA O PESO DOS MÚSCULOS DO CORPO. O VALOR DA MASSA MUSCULAR INCLUI OS MÚSCULOS ESQUELÉTICOS, OS MÚSCULOS LISOS (TAIS COMO OS DO CORAÇÃO E DO APARELHO DIGESTIVO) ASSIM COMO A ÁGUA CONTIDA NOS MESMOS. OS MÚSCULOS DESEMPENHAM UM PAPEL IMPORTANTE JÁ QUE FUNCIONAM COMO UM MOTOR RELATIVAMENTE AO GASTO DE ENERGIA. À MEDIDA QUE AUMENTA A MASSA MUSCULAR, AUMENTA O GASTO DE ENERGIA O QUE AJUDA A BAIXAR OS NÍVEIS EXCESSIVOS DE GORDURA CORPORAL E A PERDER PESO DUMA FORMA SAUDÁVEL.

### O QUE É O NÍVEL DE GORDURA VISCERAL?

GORDURA VISCERAL É A GORDURA QUE SE ENCONTRA NO INTERIOR DA CAVIDADE ABDOMINAL, RODEANDO OS ÓRGÃOS VITAIS DESSA ZONA. O MONITOR DE COMPOSIÇÃO CORPORAL TANITA PROPORCIONA UMA MEDIÇÃO DO NÍVEL DE GORDURA VISCERAL NUMA ESCALA QUE VAI DE 1 A 59. OS VALORES DE 1 A 12 INDICAM QUE TEM UM NÍVEL SAUDÁVEL. OS VALORES DE 13 A 59 INDICAM QUE TEM UM NÍVEL EXCESSIVO. PENSE NA INTRODUÇÃO DE ALGUMAS MUDANÇAS ALIMENTARES NA SUA DIETA OU EM INCREMENTAR MAIS EXERCÍCIOS FÍSICOS FONTE: UNIVERSIDADE DE COLUMBIA (NOVA YORK).

### O QUE É A MASSA ÓSSEA?

ESTA FUNÇÃO INDICA A QUANTIDADE DE OSSOS (NÍVEL DE MINERAIS ÓSSEOS, CÁLCIO E OUTROS MINERAIS) NO CORPO. AS INVESTIGAÇÕES DEMONSTRAM QUE O EXERCÍCIO E O DESENVOLVIMENTO DO TECIDO MUSCULAR ESTÃO RELACIONADOS COM UMA MAIOR FORÇA E MELHOR SAÚDE ÓSSEA.

### O QUE SÃO % DE FLUIDOS CORPORAIS?

É A QUANTIDADE TOTAL DE LÍQUIDO QUE HÁ NO CORPO DE UMA PESSOA, EXPRESSA COMO PERCENTAGEM DO SEU PESO TOTAL. A ÁGUA DESEMPENHA UM PAPEL ESSENCIAL EM MUITOS DOS PROCESSOS CORPORAIS; A PERCENTAGEM VARIA DE PESSOA PARA PESSOA MAS, COMO STANDARD, A PERCENTAGEM DE ÁGUA CORPORAL TOTAL PARA UM ADULTO SAUDÁVEL DEVE SER: MULHER 45 A 60%, HOMEM 50 A 65%".

### O QUE É O METABOLISMO BASAL (BRM)?

É O NÍVEL MÍNIMO DE ENERGIA QUE O CORPO NECESSITA PARA FUNCIONAR EFICIENTEMENTE EM REPOUSO, INCLUINDO OS ÓRGÃOS DOS SISTEMAS RESPIRATÓRIO E CIRCULATÓRIO, SISTEMA NERVOSO, FÍGADO, RINS E OUTROS ÓRGÃOS. QUEIMAMOS CALORIAS PERMANENTEMENTE, INDEPENDENTEMENTE DA ACTIVIDADE QUE ESTEJAMOS A REALIZAR, MESMO QUANDO DORMIMOS. O METABOLISMO BASAL É AFECTADO EM GRANDE PARTE PELA QUANTIDADE DE MÚSCULOS QUE TEMOS; O AUMENTO DA MASSA MUSCULAR AUMENTA O METABOLISMO BASAL. TER UM METABOLISMO BASAL MAIS ELEVADO AUMENTA A QUANTIDADE DE CALORIAS UTILIZADAS E AJUDA A REDUZIR A QUANTIDADE DE GORDURA CORPORAL. UM METABOLISMO BASAL BAIXO TORNA MAIS DIFÍCIL A REDUÇÃO DE GORDURA CORPORAL E PESO EM GERAL.

### O QUE É O APORTE CALÓRICO DIÁRIO?

É A SOMA DE CALORIAS DO METABOLISMO BASAL, DO FACTOR DE ACTIVIDADE DIÁRIA (DENTRO DESTAS ACTIVIDADES INCLUEM-SE AS ROTINAS DOMÉSTICAS) E DA TERMOGÉNESE INDUZIDA PELOS ALIMENTOS (A ENERGIA UTILIZADA NA DIGESTÃO, ABSORÇÃO E METABOLISMO DOS NUTRIENTES). TRATA-SE DUMA ESTIMATIVA DE QUANTAS CALORIAS PODE CONSUMIR NAS PRÓXIMAS 24 HORAS PARA MANTER O PESO ATUAL.

### O QUE É A IDADE METABÓLICA?

ESTA FUNÇÃO CALCULA A TMB E INDICA A IDADE MÉDIA ASSOCIADA A ESSE METABOLISMO. SE A SUA IDADE METABÓLICA É SUPERIOR À SUA IDADE REAL, É NECESSÁRIO MELHORAR O SEU METABOLISMO BASAL. FAZER MAIS EXERCÍCIO CONTRIBUI PARA O AUMENTO DE TECIDO MUSCULAR SAUDÁVEL, O QUE, POR SUA VEZ MELHORA A SUA IDADE METABÓLICA. OS VALORES DA MEDIÇÃO VÃO DE 12 A 90. SE O VALOR DA FOR MENOR QUE 12 APARECERÁ NA TELA "12", SE FOR MAIOR QUE

90 APARECERÁ COMO “90”.

