



COMPOSIÇÃO CORPORAL
Índice de Relação Cintura-Quadril
Waist-to-hip ratio

Circunferência da cintura: 83,00 cm

Circunferência do quadril: 110,50 cm

Relação $\frac{\text{cintura}}{\text{quadril}}$ 0,75

Risco: BAIXO

		RISCO ESTIMADO			
sexo masculino	Idade (anos)	Baixo	Moderado	Alto	Muito alto
	de 20 a 29	< 0,83	0,83 a 0,88	0,89 a 0,94	> 0,94
	de 30 a 39	< 0,84	0,84 a 0,91	0,92 a 0,96	> 0,96
	de 40 a 49	< 0,88	0,88 a 0,95	0,96 a 1,00	> 1,00
	de 50 a 59	< 0,90	0,90 a 0,96	0,97 a 1,02	> 1,02
	de 60 a 69	< 0,91	0,91 a 0,98	0,99 a 1,03	> 1,03
sexo feminino	Idade (anos)	Baixo	Moderado	Alto	Muito alto
	de 20 a 29	< 0,71	0,71 a 0,77	0,78 a 0,82	> 0,82
	de 30 a 39	< 0,72	0,72 a 0,78	0,79 a 0,84	> 0,84
	de 40 a 49	< 0,73	0,73 a 0,79	0,80 a 0,87	> 0,87
	de 50 a 59	< 0,74	0,74 a 0,81	0,82 a 0,88	> 0,88
	de 60 a 69	< 0,76	0,76 a 0,83	0,84 a 0,90	> 0,90

Fonte: Applied Body Composition Assessment, página 82. Ed. Human Kinetics, 1996.