

DADOS PESSOAIS

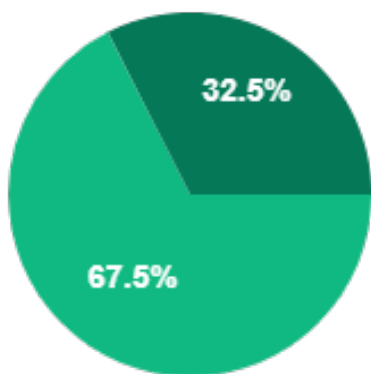
Altura:	175 cm
Peso:	85.0 kg
Idade:	28 anos
Sexo:	Masculino
IMC:	27.8 kg/m ²
TMB:	1609 kcal/dia

GRIMALDI SCORE

80/100

Interpretação: Excelente composição corporal

ANÁLISE GLOBAL DA COMPOSIÇÃO CORPORAL



Peso: 85 kg



Massa magra: 57.4 kg

Representa o conjunto de músculos, ossos, órgãos e água.



Massa gorda: 27.6 kg

Representa toda a massa de gordura presente no corpo.

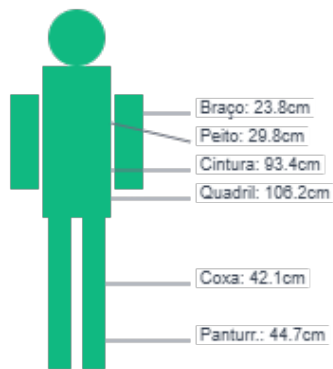
Água corporal: 41.5L (48.8%)

Predito a partir da constante hídrica de mamíferos de 72,3% de água em relação à massa magra.

Gasto energético de repouso: 1609 kcal

Predito a partir da equação de Cunningham (1980) que utiliza massa magra como variável.

PERÍMETROS E SUAS RAZÕES



Cintura: 93.4 cm



Quadril: 106.2 cm



Razão cintura-estatura: 0.53



Razão cintura/quadril: 0.88



Perímetros e suas razões são importantes indicadores de saúde, ajudando a monitorar e prevenir complicações associadas ao excesso de peso.

Índice de conicidade: 0.26



Indica a distribuição de gordura corporal, especialmente abdominal, para avaliar o risco de doenças cardiovasculares. Indivíduo bicôncavo possui menor risco, enquanto o bicônico apresenta risco elevado de complicações.

RESUMO DOS INDICADORES

Percentual
de gordura
32.5%

Índice de
massa magra
18.7

Razão cintura/
quadril
0.88

HISTÓRICO DE AVALIAÇÕES

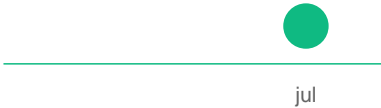
Peso:
85 kg



Percentual de gordura:
32.5 %



Massa magra:
57.4 kg



Massa gorda:
27.6 kg



INDICADORES DE REFERÊNCIA

Indicadores	Referência	Avaliação Atual
IMC	18,5-24,9 kg/m²	27.8 kg/m²
Índice de massa gorda	< 4,4 kg/m²	9.0 kg/m²
Índice de massa magra	> 17,8 kg/m²	18.7 kg/m²
Razão cintura/estatura	< 0,5	0.53
Razão cintura/quadril	< 0,9	0.88
Índice de conicidade	< 1,25	0.26

INTERPRETAÇÃO PERSONALIZADA

Parabéns! Sua composição corporal está em excelente estado. Todos os indicadores estão dentro das faixas ideais, demonstrando baixo risco cardiometabólico e boa saúde geral.

PONTOS DE ATENÇÃO

- Índice de massa gorda elevado: Alto risco

IMPORTANTE: Este relatório tem caráter informativo e não substitui avaliação médica profissional.

Os dados apresentados devem ser interpretados por profissional qualificado da área da saúde.

Relatório gerado em 23/07/2025 - Sistema Grimaldi v2.0

RECOMENDAÇÕES

- Mantenha uma alimentação equilibrada com acompanhamento nutricional
- Pratique exercícios físicos regulares (cardio + resistência)