

## DADOS PESSOAIS

Altura:	175 cm
Peso:	85.0 kg
Idade:	28 anos
Sexo:	Masculino
IMC:	27.8 kg/m <sup>2</sup>
TMB:	1713 kcal/dia

**GRIMALDI SCORE****67/100**

Interpretação: Boa composição corporal

## COMPOSIÇÃO CORPORAL

- Massa Magra: 62.2 kg (73.2%)
- Massa Gorda: 22.8 kg (26.8%)
- Percentual de Gordura: 26.9%
- Água Corporal: 44.9L (52.9%)
- Taxa Metabólica Basal: 1713 kcal/dia

MEDIDAS CORPORAIS (cm)

REGIÃO	MEDIDA	UNIDADE
Pescoço	89.5	cm
Peito	29.8	cm
Cintura	93.4	cm
Quadril	17.5	cm
Braços	23.8	cm
Antebraços	41.7	cm
Coxas	42.1	cm
Panturrilhas	44.7	cm

ÍNDICES DE RISCO

ÍNDICE	VALOR	REFERÊNCIA	CLASSIFICAÇÃO
Cintura	93.4	< 94 cm	Baixo risco
Quadril	17.5	97-108 cm	Atenção
Razão C/Q	5.341	< 0,9	Inadequado
Razão C/E	0.534	< 0,5	Moderado
Í. Conicidade	0.630	< 1,25	Adequado
IMM	20.3	> 17,8 kg/m²	Adequado
IMG	7.5	< 4,4 kg/m²	Alto

## INTERPRETAÇÃO GERAL

Sua composição corporal está em bom estado, com a maioria dos indicadores dentro das faixas adequadas. Algumas melhorias pontuais podem otimizar ainda mais seus resultados.

## PONTOS DE ATENÇÃO

- Índice de massa gorda elevado: Alto risco
- Razão cintura/quadril inadequada: 5.341

## RECOMENDAÇÕES

- Mantenha uma alimentação equilibrada com acompanhamento nutricional
- Pratique exercícios físicos regulares (cardio + resistência)
- Monitore periodicamente sua composição corporal
- Consulte profissionais de saúde para orientações personalizadas
- Mantenha hidratação adequada (35ml/kg de peso corporal)
- Priorize o sono de qualidade (7-9 horas por noite)

## METODOLOGIA

Este relatório foi gerado através de análise automatizada de imagens utilizando:

- Detecção de pontos anatômicos via MediaPipe (Google)
- Equações de Jackson & Pollock para percentual de gordura
- Equação de Cunningham para taxa metabólica basal
- Classificações de risco baseadas em literatura científica
- Grimaldi Score: sistema proprietário de pontuação (0-100 pontos)