

DADOS PESSOAIS

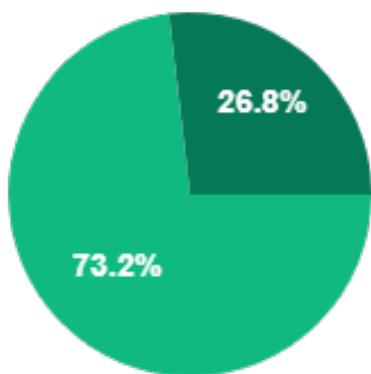
| | |
|---------|------------------------|
| Altura: | 175 cm |
| Peso: | 85.0 kg |
| Idade: | 28 anos |
| Sexo: | Masculino |
| IMC: | 27.8 kg/m ² |
| TMB: | 1713 kcal/dia |

GRIMALDI SCORE

67/100

Interpretação: Boa composição corporal

ANÁLISE GLOBAL DA COMPOSIÇÃO CORPORAL



Peso: 85 kg



Massa magra: 62.2 kg

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



Massa gorda: 22.8 kg

Representa toda a massa de gordura presente no corpo.

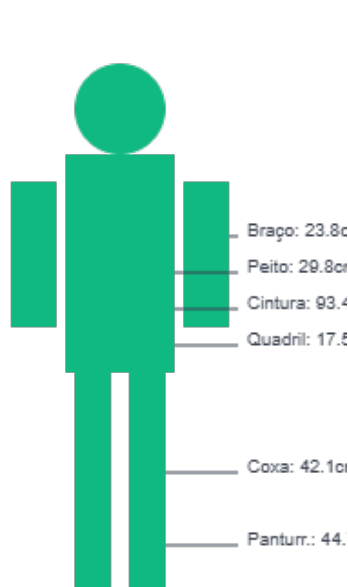
Água corporal: 44.9L (52.9%)

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

Gasto energético de repouso: 1713 kcal

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

PERÍMETROS E SUAS RAZÕES



Cintura: 93.4 cm



Quadril: 17.5 cm



Razão cintura-estatura: 0.53



Razão cintura/quadril: 5.34



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

Índice de conicidade: 0.63



Bicôncavo



Cilíndrico



Bicônico

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.

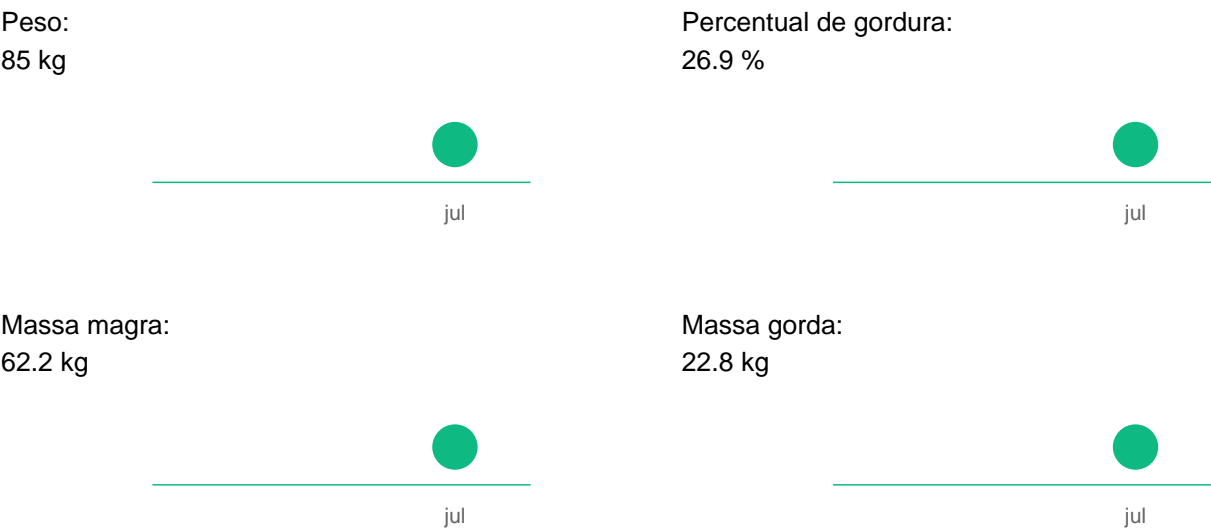
RESUMO DOS INDICADORES

Percentual de gordura

Índice de massa magra

Razão cintura/quadril

HISTÓRICO DE AVALIAÇÕES



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 | 7.5 kg/m² |
| Índice de massa magra | > 17,8 kg/m² | 20.3 kg/m² |
| Razão cintura/estatura | < 0,5 | 0.53 |
| Razão cintura/quadril | < 0,9 | 5.34 |
| Índice de conicidade | < 1,25 | 0.63 |

INTERPRETAÇÃO PERSONALIZADA

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
- IMC Otimizável. 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