

DATA 15/07/2026	PERFIL 34 anos F Professora	MÉTODOS Bioimpedância e dobras cutâneas · Amostra demonstrativa	BASE 15 de junho de 2026 Intervalo de 30 dias
ALTURA 165 cm	PESO 68,2 kg-1,8 kg	% GORDURA 28,4 %-1,6 p.p.	IMC 25,1

Comparação com a avaliação anterior				Base em 15 de junho de 2026 intervalo de 30 dias	
Delta de Peso	-1,8 kg	Delta de IMC	-0,6	Delta de % gordura	-1,6 p.p.
Delta de % gordura (bioimpedância)	-1,6 p.p.	Delta de % gordura (dobras)	-1,6 p.p.	Delta de Cintura	-3 cm
Delta de Quadril	-1 cm				

Bioimpedância					
% gordura	28,4 %	Massa gorda estimada	19,4 kg		
Massa magra estimada	48,8 kg	Massa muscular	43,2 kg		
Massa óssea	2,8 kg	Gordura visceral	7		

Circunferências					
Cintura	78 cm	Quadril	101 cm	RCQ	0,77

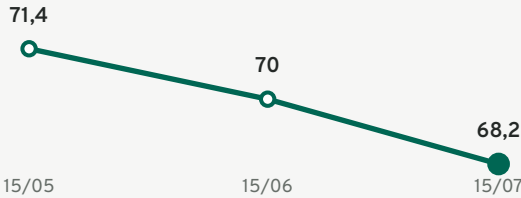
Dobras cutâneas						Pollock 7 dobras
% gordura	27,8 %	Massa gorda estimada	19 kg			
Massa magra estimada	49,2 kg	Somatório de 7 dobras	133 mm			
Tríceps	18 mm	Subescapular	16 mm			
Peitoral	14 mm	Axilar média	15 mm			
Suprailíaca	20 mm	Abdominal	24 mm			
Coxa	26 mm					

Evolução

15/05/2026 • 15/07/2026

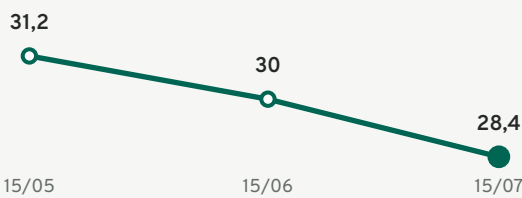
Evolução do peso

kg



Evolução da gordura corporal

%



Histórico de medidas

Data	Peso	IMC	Gordura (bio.)	Gordura (dobras)	Cintura	Quadril
15/05/2026	71,4 kg	26,2	31,2 %	30,5 %	83 cm	103 cm
15/06/2026	70 kg	25,7	30 %	29,4 %	81 cm	102 cm
15/07/2026	68,2 kg	25,1	28,4 %	27,8 %	78 cm	101 cm

Histórico das 7 dobras

Indicador	15/05	15/06	Atual 15/07
% gordura	30,5 %	29,4 %	27,8 %
Somatório de 7 dobras	149 mm	149 mm	133 mm
Tríceps	20 mm	20 mm	18 mm
Subescapular	18 mm	18 mm	16 mm
Peitoral	16 mm	16 mm	14 mm
Axilar média	17 mm	17 mm	15 mm
Supraílica	22 mm	22 mm	20 mm
Abdominal	27 mm	27 mm	24 mm
Coxa	29 mm	29 mm	26 mm