



BioBody
Bioimpedância & Multifuncional

Gloria Maria Ianni
25/10/1956

Altura
1,68 m

Idade
66

Sexo
F

Data
26/07/2023

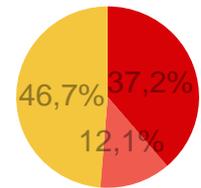
Análise da Composição Corporal

Em (Kg)	Aferido	Água no Corporal Total	Massa Magra	Massa Gorda	Peso
AIC	Água Intracelular	24,7 Kg	39,8 Kg	57,0 Kg	107,0 Kg
AEC	Água Extracelular	15,1 Kg			
MM	Massa Magra	57,0 Kg	50,0 Kg		
MGT	Massa Gorda Total	50,0 Kg			
	Peso Total	107,0 Kg			

Peso, Massa Muscular e Massa Gorda



% Percentual Composição Corporal



Indicadores de Sobrepeso e Obesidade



■ %AT ■ %MS ■ %MG

Controle de Composição Corporal

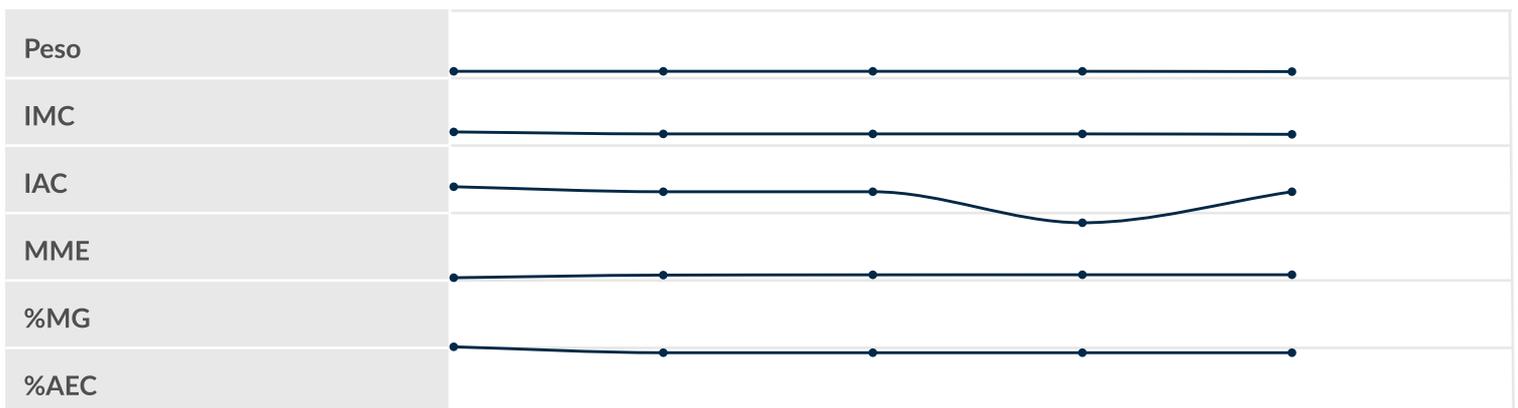
	Atual	Ref.	Adeq.
Peso Kg	107,0	60,7	-46,3
M Muscular Kg	26,8	28,9	-2,0
M Gordura Kg	50,0	31,0	-19,0
% Gordura	46,7%	29,0%	-17,7%
Gordura Visceral	15	10,0	-5,0
M Magra Kg	57,0	76,0	-19,0

Análise Complementar



Idade	
Biológica	63
Cronológica	66

Análise da Evolução dos Indicadores



AIC: Água Intracelular; AEC: Água Extracelular; MMS: Massa Magra Seca; MGT: Massa Gorda Total; IMC: Indicador de Massa Corporal; IAC: Índice de Adptabilidade Corporal; %MG: Percentual de Massa Gorda; %AE: Percentual de Água Extracelular; %AT: Percentual de Água Total; TMB: Taxa Metabólica Basal.

Avaliação de Bioimpedância Corporal, Nutricional e de Performance



Meu objetivo é

Nome:

Gloria Maria Ianni

Data de Nascimento:

25/10/1956

Sexo:

F

Idade:

66

Altura:

1,68 m

Peso:

107,00 kg

Etnia:

B

Data do Exame:

26/07/2023 - 16:03

Nível Atividade:

-

P. Sistólica:

-

P. Diastólica:

-

P. de Pulso:

-

Temp.:

-

Cintura-Quadril:

0,68

Histórico Familiar:

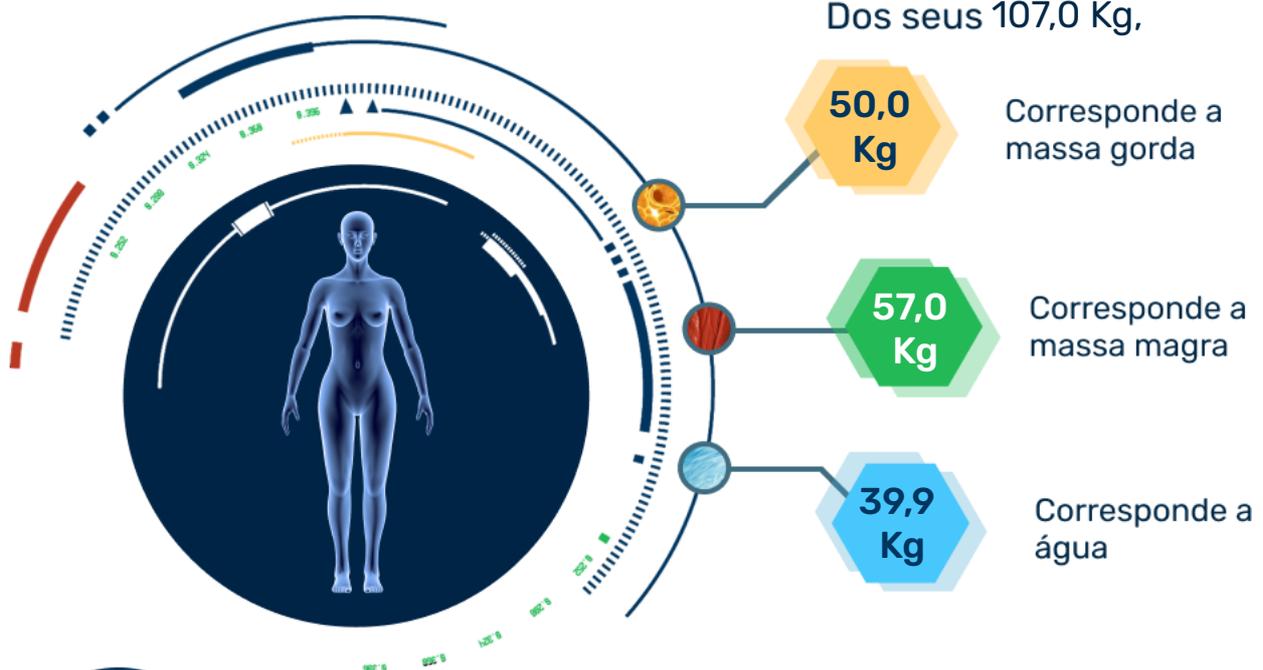
Orientador: Consulta:



Inicial



Monitoramento



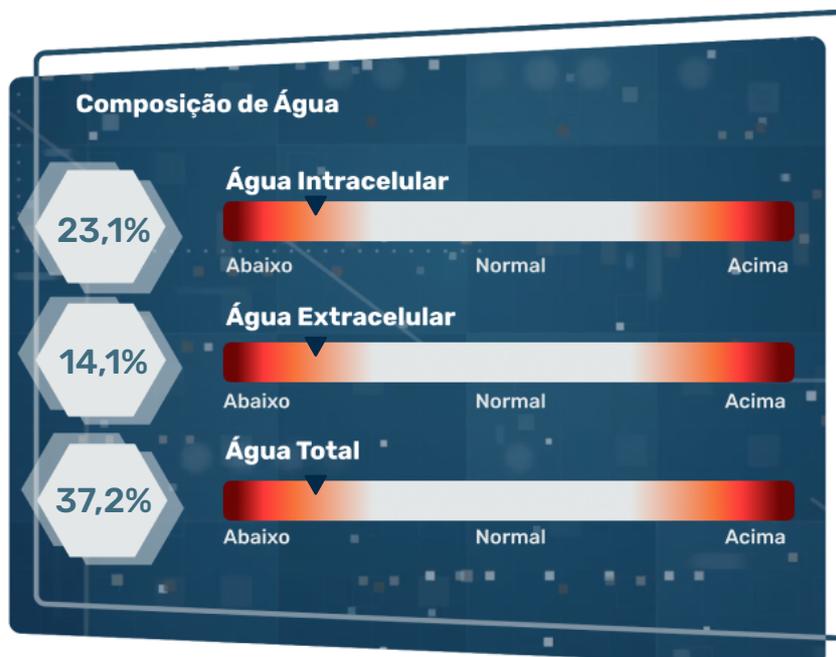
Análise da Composição Corporal

Sua pontuação:

042,5
/100

Água

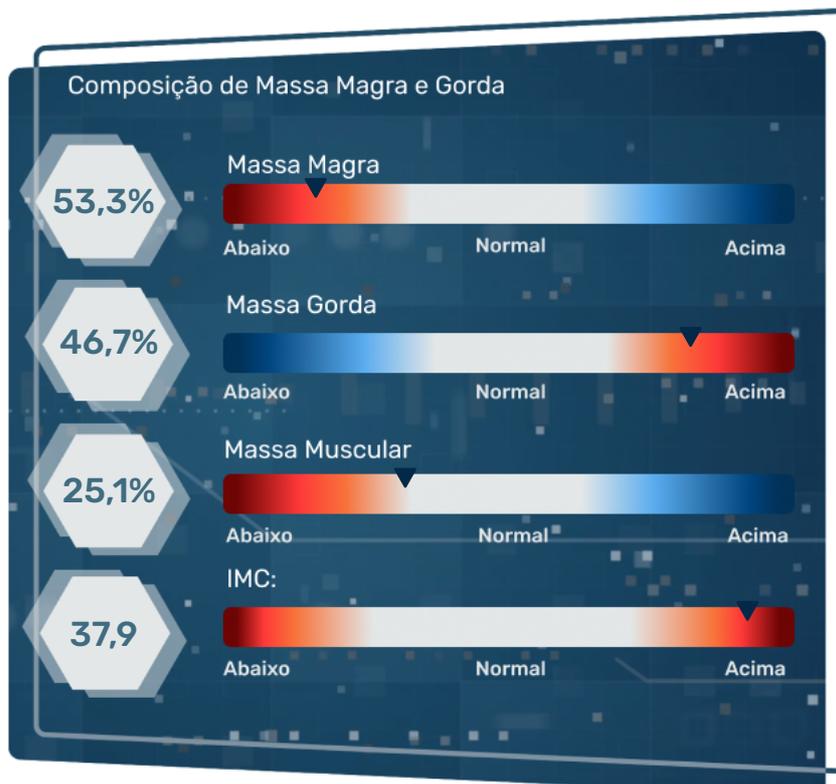
Nos organismos adultos, cerca de 60 a 65 % do peso corresponde ao conteúdo de água. A água representa cerca de 95% do volume de sangue, 75% do peso de um músculo, 22% do tecido ósseo e 14% da gordura. A concentração de água pode diminuindo com a idade ou com o aumento da obesidade



Massa Magra e Gordura

57,0 Kg do seu corpo corresponde a MASSA MAGRA, ou seja, ossos, pele, sangue, músculos, órgãos, etc. Ou seja, tudo o que não for gordural.

Os 50,0 Kg de MASSA GORDA do seu corpo estão distribuídos na barriga, culotes, braços, pernas e ao redor e dentro dos órgãos.



Análise da Gordura Corporal

Uma certa quantidade de gordura é essencial para o organismo desempenhar suas funções vitais pois ela protege os órgãos, cobre articulações, controla a temperatura, armazena vitaminas e é fonte de energia (combustível) para o seu corpo, poupando as proteínas como forma de energia.

Seu percentual de gordura corporal é:



Porcentagem de gordural ideal para Mulheres.

Nível / idade	18 a 25	26 a 35	36 a 45	46 a 55	56 a 65
Excelente	13 a 16%	14 a 16%	16 a 19%	17 a 21%	18 a 22%
Muito Bom	17 a 19%	18 a 20%	20 a 23%	23 a 25%	24 a 26%
Bom	20 a 22%	21 a 23%	24 a 26%	26 a 28%	27 a 29%
Normal	23 a 25%	24 a 25%	27 a 29%	29 a 31%	30 a 32%
Ruim	26 a 28%	27 a 29%	30 a 32%	32 a 34%	33 a 35%
Muito Ruim	29 a 31%	31 a 33%	33 a 36%	35 a 38%	36 a 38%
Excessivo	33 a 43%	36 a 49%	38 a 48%	39 a 50%	39 a 49%

Análise da Gordura Visceral

Gordura Visceral é o tecido adiposo (de gordura) acumulado na região intra-abdominal, popularmente conhecida como gordura profunda, armazenada mais abaixo da pele, ao redor dos órgãos com o fígado, o pâncreas e os rins. É a gordura visceral quem cria a aparência de “barriga de cerveja” por distender a parede abdominal para fora.

Avaliação do Índice de Gordura Visceral



Atenção ao aumento da gordura visceral, pois ela está relacionada ao aumento do risco de uma série de problemas de saúde, como:

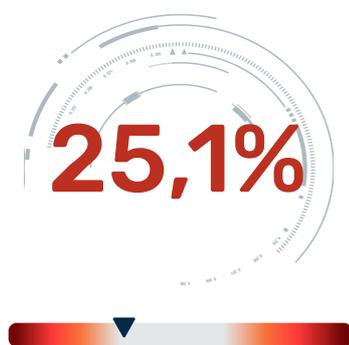
- Câncer
- Doença arterial coronariana
- Acidente Vascular Cerebral (AVC)
- Demência
- Diabetes
- Depressão
- Artrite
- Obesidade
- Disfunção sexual
- Distúrbio do sono
- Dificuldade na perda de peso

Além de interferir com a normalidade da função hormonal e funcionamento dos órgãos.

Análise da Massa Muscular

Sua massa muscular é representada pelo conjunto de todos os músculos do seu corpo.

Sua massa muscular é de:



	Valor	Referência
Proteínas	9,80 Kg	De 15,51 Kg a 19,26 Kg
Sais Inorgânicos	3,10 Kg	De 4,81 Kg a 6,63 Kg
Teor Mineral Ósseo	3,20 Kg	De 3,32 Kg a 6,21 Kg
Avaliação do teor mineral ósseo	14	7 a 9

Porcentagem de massa muscular ideal:

Idade	Intervalo
18 - 35	31% à 33%
36 - 55	29% à 31%
56 - 75	27% à 30%
75 - 85	25% à 26%

Análise do Peso

Seu peso medido é:

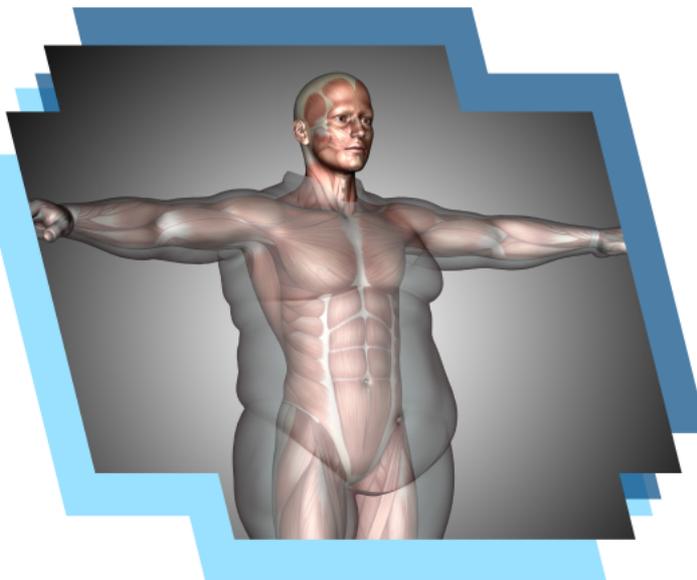


IMC:

37,9

IAC:

53,6



Peso Ideal Mínimo	53,63 Kg
Peso Ideal Médio	60,68 Kg
Peso Ideal Máximo	67,74 Kg
% de Adequação ao Peso	176,33 %
Peso Ajustado	72,26 Kg
% de Peso Perdido	0,00 %

Peso ideal: cálculo baseado no sexo, idade, altura e estrutura óssea.

% de adequação do peso: % do quanto o peso atual está distante do peso ideal.

Peso ajustado: peso ideal corrigido para a determinação energética e de nutrientes sempre que a adequação do peso for inferior a 90% ou superior a 115%.

IAC: utiliza o tamanho do quadril para estimar a gordura corporal. Normalmente, quanto maior os quadris em relação à altura, maior a obesidade.

Perda de peso significativa em relação ao peso		
Tempo	Perda Significativa de Peso (%)	Perda Grave de Peso(%)
1 Semana	1 a 2	> 2
1 Mês	5	> 5
3 Meses	7,5	> 7,5
6 Meses	10	> 10

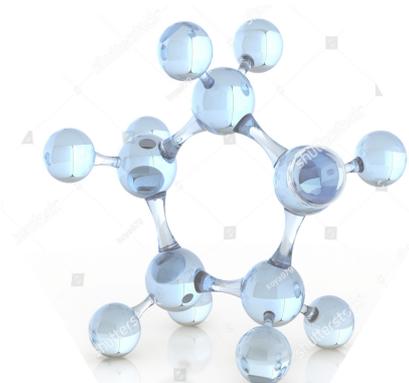
Classificação Segundo o IAC			
	Normal	Sobrepeso	Obesidade
Homens	8 a 20	21 a 25	Acima de 25
Mulheres	21 a 32	33 a 38	Acima de 38

Blackburn, G.L.& Bistrian, B.R.,1977

Classificação Segundo o IMC	
Classificação	IMC (kg/m ²)
Magreza grau III	<16,0
Magreza grau II	16,0 a 16,9
Magreza grau I	17,0 a 18,5
Eutrofia	18,5 a 24,9
Sobrepeso	25,0 a 29,9
Obesidade grau I	30,0 a 34,9
Obesidade grau II	35,0 a 39,9
Obesidade grau III	40,0 a 49,9
Superobeso	≥50,0

Análise da Taxa de Metabolismo Basal

A Taxa de Metabolismo Basal (TMB) é a quantidade mínima de energia (calorias) necessária para manter as funções vitais do organismo em repouso, ou seja, para que seu corpo parado, dormindo, sem desenvolver nenhuma atividade física com andar, falar, movimentar-se, mantenha as funções básicas da vida como a respiração, temperatura, circulação sanguínea batimentos cardíacos, etc.



Sua Taxa de Metabolismo Basal é:



A TMB varia entre as pessoas, de acordo com o sexo, peso, altura, idade, fatores genéticos, etc. Varia também dependendo:

- 1) Do tipo e frequência de atividade física. Quanto mais intensa maior será a necessidade de energia.
- 2) Composição corporal (% de gordura e músculos).

- Músculos queimam 3x mais energia do que a gordura.
- Altos percentuais de músculos aumentam a taxa de metabolismo basal.
- A obesidade diminui a taxa metabólica basal.

Outros fatores podem influenciar a TMB:

- Hipotireoidismo: diminui a TMB em até 40%.
- Febre: cada 0,5 °C de aumento da temperatura, eleva a TMB em cerca de 7%.

Dica! A TMB está relacionada diretamente ao controle do peso. Se você consumir menos calorias diárias do que sua TMB é esperado a perda de peso. A TMB equivale a quantidade de calorias necessárias para manter seu peso atual. Procure orientação nutricional e médica para ganhar ou perder peso. (McARDLE e col., 1992)

Aplicativos Grátis na Internet:



Tabela de calorias dos alimentos.



Gasto de calorias nas diferentes atividades físicas.

30

Contador de gastos de calorias diárias.

Idade Cronológica e Biológica

Sua idade cronológica é de:



66
anos

Sua idade biológica é de:



63
anos

Idade cronológica significa quantos anos tem, ou seja, quantos aniversários voce já fez! No sentido mais amplo da saúde, do envelhecimento e da longevidade, a idade Biológica ou idade do corpo é de grande importância pois pode lhe incentivar a trabalhar para melhorar seu estilo de vida.

A **idade do biológica ou do corpo** é obtida avaliando seus fatores de risco à saúde, nutrição, testes de força absoluta e dinâmica, flexibilidade, composição corporal, VO2 max e condicionamento cardiorrespiratório.

Atenção! Sua idade biológica pode ser reduzida melhorando seu condicionamento físico, ou seja, sua resistência cardiovascular, força muscular, flexibilidade, a manutenção do peso ideal, a capacidade de realizar tarefas cotidianas com energia, vigor e agilidade, sem cansaço indevido e responder aos estresses físicos do dia-a-dia! Isso pode ajudá-lo a viver mais e sentir-se mais jovem e saudável!

Procure um especialista, melhore seu condicionamento físico e sua idade biológica!



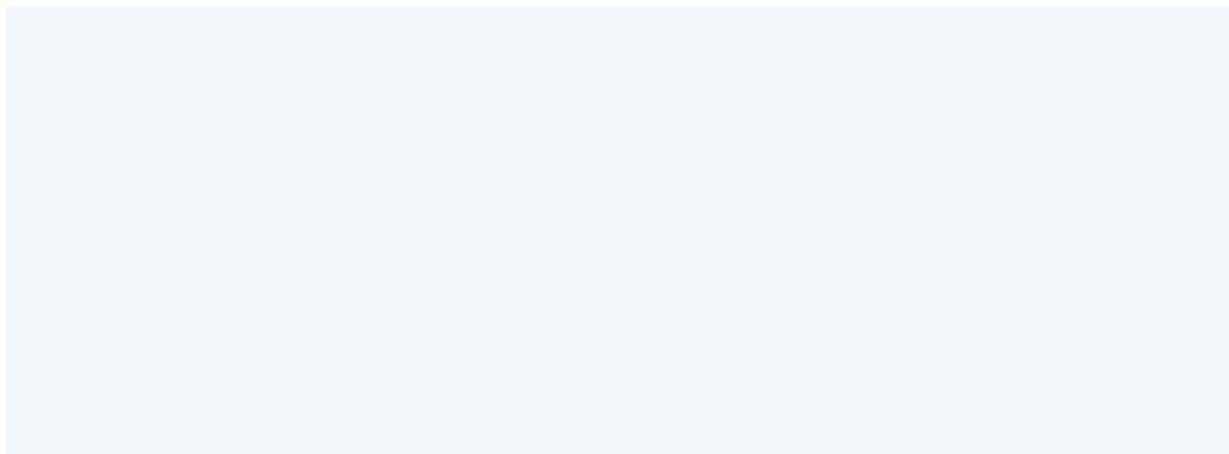
Dicas e Recomendações



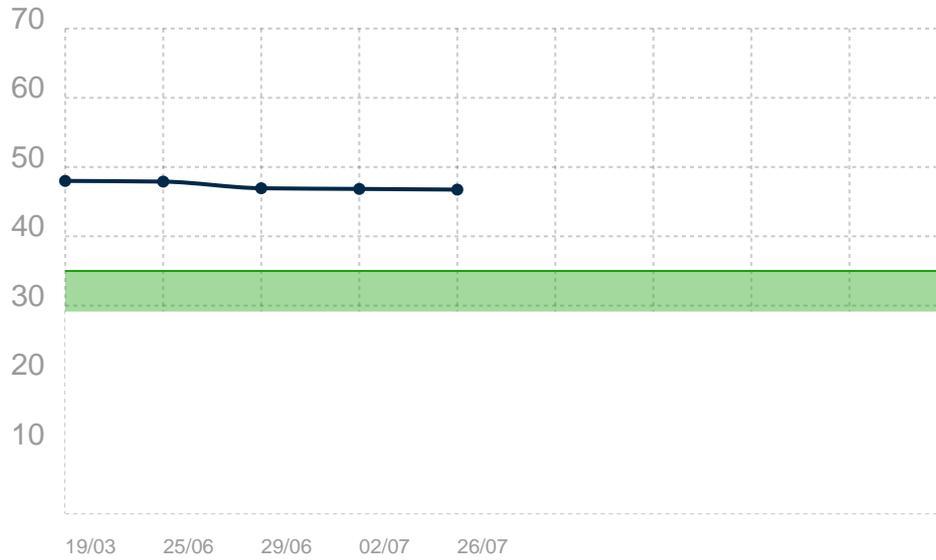
Confira as recomendações da Sociedade Brasileira de Cardiologia:

1. Escolha uma atividade física que você tem mais afinidade. Comece aos poucos e ajuste sua rotina para alcançar os objetivos.
 2. Faça um check-up médico antes de iniciar uma atividade física
 3. Prefira alimento in natura substituindo o sal por outros temperos. Reduza o consumo de sal.
 4. Beba muita água regularmente e evite o consumo de bebidas alcólicas
 5. Controle a ingestão de açúcar e carboidratos. Evite longos períodos de jejum e evite alimentos gordurosos
 6. Prefira alimentos assados, no vapor ou grelhados. Prefira carnes magras
 7. Coma frutas, legumes e cereais integrais
 8. Evite o estresse. Cuide da sua saúde mental
 9. Busque ajuda para parar de fumar. Dispositivos eletrônicos colocam seu coração em risco
 10. Siga as orientações de profissionais da saúde e não abandone o tratamento.
- Consulte seu médico, nutricionista e instructor de fitness.
 - Defina metas realistas em fitness e mudança de estilo de vida. Melhore sua idade biológica!

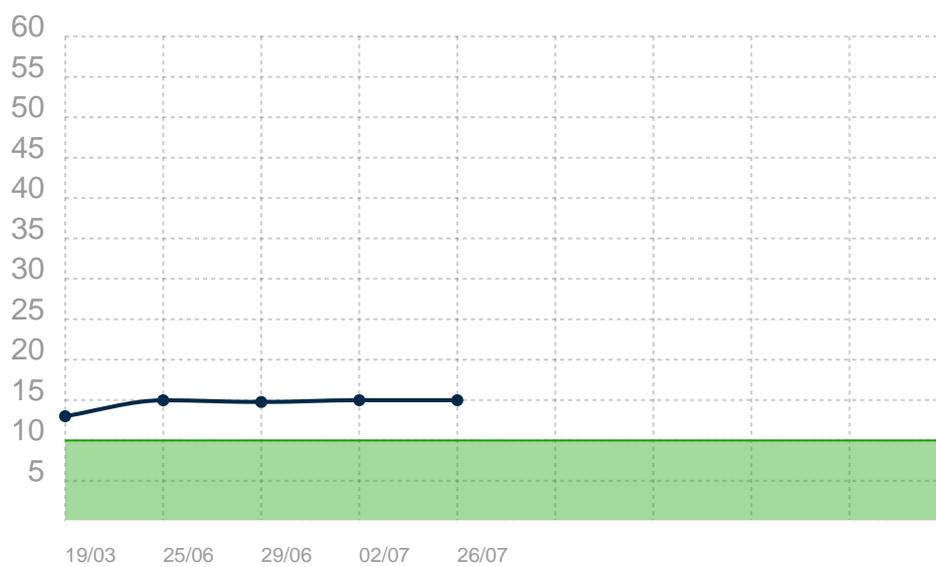
Recomendações



Percentual de gordura corporal



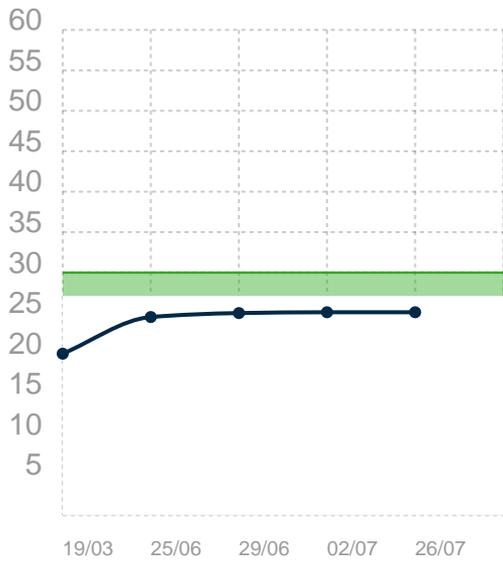
Índice de gordura visceral



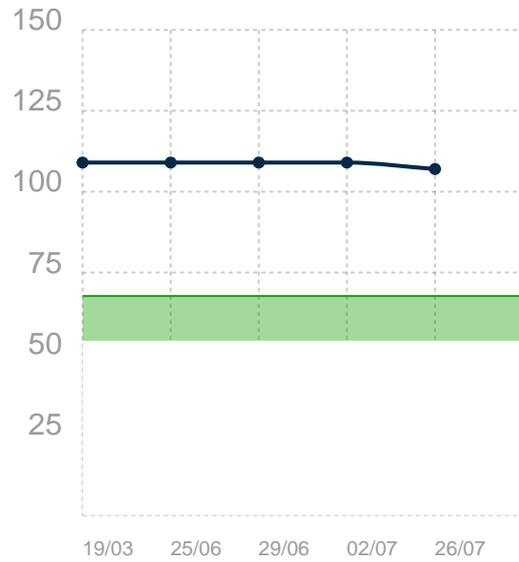


BioBody
Bioimpedância & Multifuncional

Massa muscular



Peso



IMC

