Laudo de Composição Corporal

Dr. Marcio Roffini • médico • CRM: 589627/SP

29/09/2026
BIA_2020_PL

Giovani Masquetti

44 anos • Masculino • Peso: 77.6 kg • Altura: 176 cm
Nível de atividade: Ativo
Equação: 112. Costa et al. (2023) Sanny S/Prm. Abdominal

PESO	ALTURA	MASSA LIVRE G.	GORDURA CORP.
77.6 kg	176 cm	62.2 kg (80.1%)	15.4 kg (19.9%)

COMPOSIÇÃO CORPORAL — POSIÇÃO NAS FAIXAS DE REFERÊNCIA

Gordura Corporal Total — **19.9%** (15.4 kg) **Boa**
Ref: 10–24% · 7.8–18.6 kg

Massa Livre de Gordura — **80.1%** (62.2 kg) **Adequado**
Ref: 76–90% · 59.0–69.8 kg

Massa Muscular Esq. — **47.9%** (37.2 kg) **Acima**
Ref: 34–40% · 26.4–31.0 kg

Água Corporal Total — **64.3%** (49.9 L) **Acima**
Ref: 50–60% · 38.8–46.6 L

Peso corporal: 77.6 kg
Composição da MLG: **MME:** 37.2 kg **CMO:** 3.0 kg **Restante da MLG:** 22.0 kg

Corpo inteiro (50 kHz) · Resistência (R): 395.0 Ω · Reatância (Xc): 49.0 Ω

SCORE DE SAÚDE, IDADE CELULAR E IDADE METABÓLICA

SCORE DE SAÚDE	IDADE CELULAR ESTIMADA	IDADE METABÓLICA
85 — Excelente	42 — Bom	39 anos
Baseado nos indicadores da avaliação	2 anos mais jovem	5 anos mais jovem

ÍNDICES E INDICADORES

IMC – ÍNDICE DE MASSA CORPORAL	IMME – ÍNDICE MUSC. ESQUELÉTICA	MME – PERCENTUAL MUSCULAR
25.1 kg/m²	12.01 kg/m²	47.9 %
Adequado: 18,5–24,9 — Sobrepeso	*Corte: ≥ 8.87* — Adequado	*P25–P75: 34–40%* — Acima

FFMI – ÍNDICE DE MASSA LIVRE DE GORDURA	FMI – ÍNDICE DE MASSA GORDA	ÂNGULO DE FASE (AF)
20.1 kg/m²	5.0 kg/m²	7.10 °
Ref: 17–19.9 — Elevado	*Adequado: 3–6* — Adequado	*Mín. desejado (P10): 5.84°* — Bom

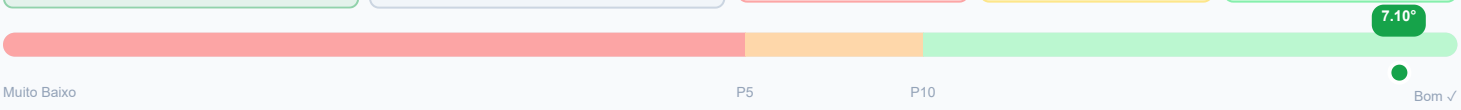
ÂNGULO DE FASE — REFERÊNCIA POPULACIONAL

VALORES MEDIDOS

AF MEDIDO	AFP MEDIDO
7.10° — Bom ✓	0.57 — Corte: −1,65

REFERÊNCIA POPULACIONAL

MUITO BAIXO	BAIXO (P5–P10)	BOM ✓
< 5.60° — Abaixo do P5	5.60–5.84° — Entre P5 e P10	≥ 5.84° (P10) — Acima do P10



ANÁLISE SEGMENTAR — BIA_2020_PL

Total Corporal	Tronco
Gordura: 15.4kg · 19.9%	Gordura: 9.1kg · 11.7%
MLG: 62.2kg · 80.1%	MLG: 36.5kg · 47.0%

Braço Direito	Braço Esquerdo
Gordura: 0.8kg · 1.1%	Gordura: 0.8kg · 1.1%
MLG: 3.3kg · 4.3%	MLG: 3.4kg · 4.4%



Perna Direita	Perna Esquerda
Gordura: 2.4kg · 3.0%	Gordura: 2.4kg · 3.0%
MLG: 9.5kg · 12.2%	MLG: 9.5kg · 12.2%

DISTRIBUIÇÃO DA ÁGUA CORPORAL

Intracelular 63% | Total: 49.9 L | Extracelular 37%



ÁGUA TOTAL	INTRACELULAR	EXTRACELULAR
49.9 L	31.3 L	18.6 L
Acima	62.7% da ACT	37.3% da ACT
64.3% do peso		

Relação AIC/ACT
Água intracelular / água total
0,627

Valor esperado para sexo e idade	**0,625**
Faixa populacional observada	0,603–0,640

Relação AEC/ACT
Água extracelular / água total
0,373

Valor esperado para sexo e idade	**0,375**
Faixa populacional observada	0,360–0,397

Dentro da faixa populacional observada

Indicador principal de distribuição hídrica

DISTRIBUIÇÃO DA GORDURA A/G

ANDROIDE	GINOIDE	TAXA A/G
3.3 kg	3.2 kg	1.04
21.6%	20.8%	Elevado
		Ref: < 0,9

GASTO ENERGÉTICO

TMB – TAXA METABÓLICA BASAL
Energia mínima necessária em repouso
1714 kcal

GET – GASTO ENERGÉTICO TOTAL
Energia total estimada diariamente
2958 kcal

COMPOSIÇÃO ATUAL E PESO IDEAL TEÓRICO INDICADO

Peso atual: **77.6 kg** · Gordura atual: 19.9% · PITI: **77.6–77.6 kg**

Componente	Atual (kg)	Meta no peso atual (kg)	Δ em relação ao atual (kg)
Gordura corporal	15.4	7.8–18.6	-7.6 a +3.2
Massa livre de gordura	62.2	59.0–69.8	-3.2 a +7.6

Metas no peso atual com gordura de referência: 10–24%. Δ positivo: ganhar; negativo: perder.

Peso atual dentro da faixa de Peso Ideal Teórico Indicado.

EVOLUÇÃO DO PACIENTE

Indicador	05/05/2026	20/07/2026	29/09/2026	Δ Total
Peso (kg)	79.0 kg	76.5 kg	77.6 kg	-1.4
GCT – Gordura Corporal	18.8 kg 23.8 %	15.5 kg 20.2 %	15.4 kg 19.9 %	-3.4
MLG – Massa Livre G.	60.2 kg 76.2 %	61.0 kg 79.8 %	62.2 kg 80.1 %	+2.0
MME – Massa Musc. Esq.	35.4 kg 44.9 %	36.7 kg 48.0 %	37.2 kg 48.0 %	+1.8
ACT – Água Corporal	49.4 L 62.6 %	49.4 L 64.6 %	49.9 L 64.3 %	+0.5
FMI (kg/m²)	6.1 kg/m²	5.0 kg/m²	5.0 kg/m²	-1.1

FORÇA DE PREENSÃO MANUAL (DINAMOMETRIA)

Mão dominante: **Esquerda**

MÃO DIREITA
43.0 kgf
Média
Ref: Abaixo ≤36.99 | Média 37–43 | Acima ≥43.01 kgf

MÃO ESQUERDA DOMINANTE
45.0 kgf
Média
Ref: Abaixo ≤40.99 | Média 41–47 | Acima ≥47.01 kgf

OBSERVAÇÕES E ORIENTAÇÕES

Sua evolução corporal foi positiva no período avaliado. Apesar de pequenas oscilações no peso, houve redução de 3,4 kg de gordura corporal, acompanhada de aumento de 2,0 kg de massa livre de gordura e 1,8 kg de massa muscular esquelética. O ângulo de fase aumentou de 6,1° para 7,1°, indicando uma evolução favorável desse marcador. A água corporal total permaneceu estável, com discreto aumento de 0,5 L. Continue acompanhando a evolução da composição corporal, pois mudanças no peso isoladamente não refletem todos os benefícios obtidos.