Laudo de Composição Corporal

Dr. Marcio Roffini médico CRM 589627/SP

29/09/2026
Simplificado · BIA_2020_PL

Giovani Masquetti

44 anos · Masculino · 77.6 kg · 176 cm · Atividade: Ativo
Equação: 112. Costa et al. (2023) Sanny S/Prm. Abdominal

COMPOSIÇÃO CORPORAL

Gordura corporal (GCT)
19.9% 15.4 kg
Boa
Ref.: 10–24%
7.8–18.6 kg

Massa livre de gordura (MLG)
80.1% 62.2 kg
Adequado
Ref.: 76–90%
59.0–69.8 kg

Massa muscular esquelética (MME)
47.9% 37.2 kg
Acima
Ref.: P25–P75: 34–40%
26.4–31.0 kg

Água corporal total (ACT)
64.3% 49.9 L
Acima
Ref.: 50–60%
38.8–46.6 L

Composição da MLG: MME 37.2 kg · CMO 3.0 kg · Restante 22.0 kg
Corpo inteiro (50 kHz): Resistência 395.0 Ω · Reatância 49.0 Ω

IMC
25.1 kg/m²
Sobrepeso
Ref.: 18,5–24,9

FFMI
20.1 kg/m²
Elevado
Ref.: 17–19.9

FMI
5.0 kg/m²
Adequado
Ref.: 3–6

IMME
12.01 kg/m²
Adequado
Ref.: ≥ 8.87

Score de saúde
85 / 100
Excelente

Idade celular estimada
42 anos
Bom

Idade metabólica
39 anos
5 anos mais jovem

Ângulo de fase
7.10 °
Bom

ANÁLISE SEGMENTAR

Segmento	Gordura kg / %	MLG kg / %
Total	15.4 / 19.9%	62.2 / 80.1%
Tronco	9.1 / 11.7%	36.5 / 47.0%
Braço direito	0.8 / 1.1%	3.3 / 4.3%
Braço esquerdo	0.8 / 1.1%	3.4 / 4.4%
Perna direita	2.4 / 3.0%	9.5 / 12.2%
Perna esquerda	2.4 / 3.0%	9.5 / 12.2%

DISTRIBUIÇÃO DA ÁGUA CORPORAL

Água total (ACT)
49.9 L
64.3% do peso

Intracelular
31.3 L
62.7% da ACT

Extracelular
18.6 L
37.3% da ACT

GASTO ENERGÉTICO

TMB **1714** kcal
Energia em repouso

GET **2958** kcal
Energia total diária

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 · AVALIAÇÃO ANTERIOR E ATUAL

Indicador	20/07/2026	29/09/2026	Variação
Peso	76.5 kg	77.6 kg	1.1 kg
Gordura	15.5 kg / 20.2%	15.4 kg / 19.9%	-0.1 kg
MLG	61.0 kg / 79.8%	62.2 kg / 80.1%	1.2 kg
MME	36.7 kg / 48.0%	37.2 kg / 48.0%	0.5 kg
ACT	49.4 L / 64.6%	49.9 L / 64.3%	0.5 L
FMI	5.0 kg/m²	5.0 kg/m²	0.0 kg/m²

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