NutriPlan

Avaliação física

Avaliação de 03/11/2026 · comparada com 04/10/2026

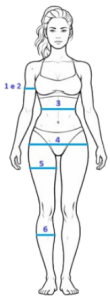
DADOS DO PACIENTE

Mariana Costa

Objetivo: Emagrecimento

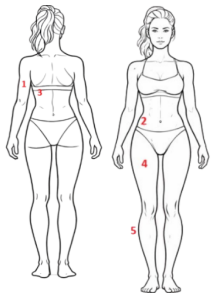
Idade	Sexo	Peso	Altura	Perfil
35 anos	Feminino	68,2 kg	1,65 m	Adulto

CIRCUNFERÊNCIAS (CM)



Medida	04/10/26	03/11/26	Variação
Cintura	72,0	**71,6 cm**	-0,4
Quadril	89,1	**88,6 cm**	-0,5
Braço relaxado	30,0	**30,0 cm**	0,0
Coxa	55,0	**55,0 cm**	0,0

DOBRAS CUTÂNEAS (MM)



Medida	04/10/26	03/11/26	Variação
Tricipital	16,0	**15,0 mm**	-1,0
Subescapular	14,0	**13,0 mm**	-1,0
Supra-ilíaca	18,0	**17,0 mm**	-1,0
Abdominal	22,0	**21,0 mm**	-1,0
Coxa	20,0	**19,0 mm**	-1,0
Peitoral	12,0	**12,0 mm**	0,0
Axilar média	14,0	**14,0 mm**	0,0
% de gordura		**23,4% → 22,7%**	

ÍNDICE DE MASSA CORPORAL

25,1 kg/m² — Sobrepeso

Massa gorda	Massa magra	Massa muscular
15,5 kg	52,7 kg	—

RELAÇÃO CINTURA/QUADRIL

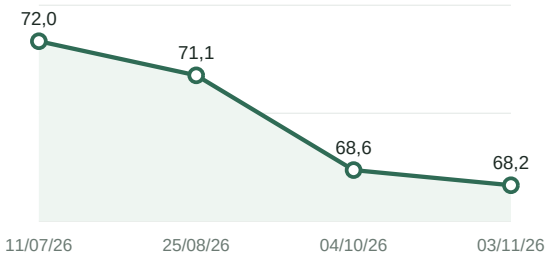
RCQ	Risco	Relação cintura/estatura
0,81	Alto	0,43

Risco pela relação cintura/estatura

- Diabetes: baixo risco
- Doença cardiovascular: baixo risco
- Hipertensão: baixo risco
- Dislipidemia: baixo risco
- Síndrome metabólica: baixo risco

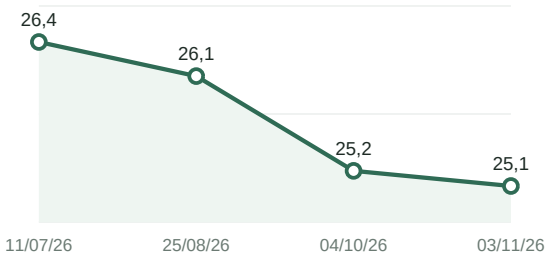
PESO

68,2 kg



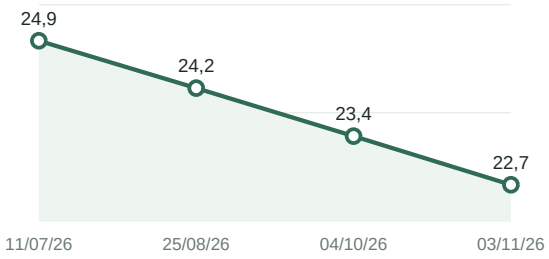
IMC

25,1 kg/m²



% DE GORDURA

22,7 %



% DE MASSA MUSCULAR

Sem dados nas avaliações

Dra. Helena Duarte