

ID

ALTURA

Data

IDADE

GÉNERO

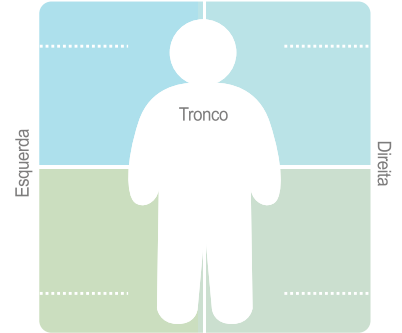
Tempo

Composição do corpo

	Abaixo	Normal	Acima	Unidade: %	Varição normal
Peso					
Massa muscular Massa muscular do esqueleto					
Massa de gordura do corpo					
ATC Água Total do Corpo					
			MSG Massa sem Gordura		

Massa magra segmentar

Avaliação
Massa magra



Diagnóstico da obesidade

	Valor	Varição normal
ÍMC (kg/m ²) Índice da Massa Corporal		
PGC (%) Porcentagem de Gordura Corporal		
RCA Relação Cintura Anca		
TMB (kcal) Taxa Metabólica Basal		

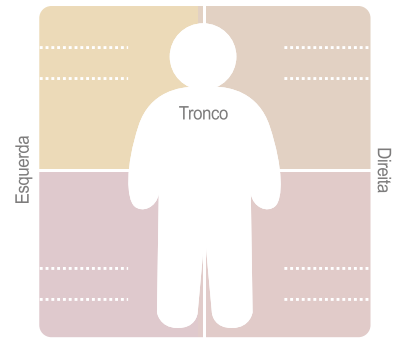
$$\text{ÍMC} = \frac{\text{Peso, kg}}{(\text{Altura, m})^2}$$

$$\text{PGC} = \frac{\text{Massa gorda, kg}}{\text{Peso, kg}} \times 100$$

$$\text{RCA} = \frac{\text{Circunferência da cintura, cm}}{\text{Circunferência da anca, cm}}$$

Gordura segmentar

Avaliação
PGC
Massa gorda



* a gordura segmentar é estimada

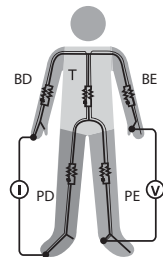
Controle da gordura muscular

Controle muscular		Controle da gordura	
-------------------	--	---------------------	--

Impedância

* Utilize os resultados como referência quando falar com o seu médico ou professor do ginásio

Interpretação de resultados InBody



Uma a composição corporal desequilibrada é a causa de várias doenças.

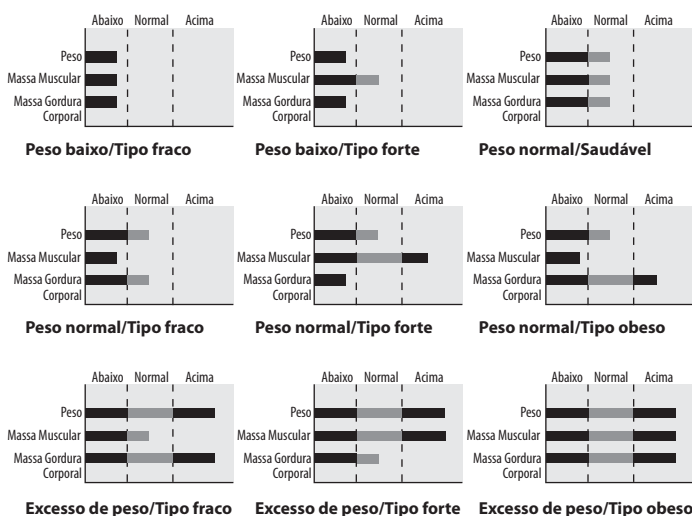
Verifique a sua composição corporal com a maior exactidão de resultados no analisador de composição corporal, o InBody, e permaneça saudável. O Inbody reflecte o estado actual da composição corporal através da mais alta tecnologia de multifrequência directa segmentar – BIA (MFS-BIA).

Composição Corporal

O peso do corpo incorpora 4 componentes: água, proteínas, mineral e massa gorda. Estes quatro componentes são equilibrados num corpo saudável. No entanto seu desequilíbrio provoca os seguintes sintomas:

- Gordura excessiva – Obesidade
- Deficiência mineral – Osteoporose
- Desequilíbrio água – Edema
- Deficiência proteica – Má nutrição

Verifique o seu estado de saúde com as formas peso-músculo, massa-gordura, nos gráficos abaixo:



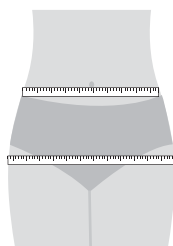
Diagnóstico da Obesidade

1 **IMC** - Índice de Massa Corporal (kg/m²) é um índice utilizado para determinar o grau de obesidade, calculando o peso(kg) relativo à altura (m²).

Como só considera o peso e a altura, o IMC só faz o diagnóstico da obesidade num grau muito superficial.

2 **Percentagem de Massa Gorda**: A percentagem de massa gorda não só considera o peso como também tem em conta a massa de gordura corporal para determinar o grau de obesidade. O peso por si só não define necessariamente a obesidade mas sim como mais músculo produz maior teor de massa corporal, a percentagem de gordura corporal é considerada mais importante que o peso corporal no diagnóstico da obesidade.

3 **Rácio cintura-anca (RCA)** – A circunferência do rácio entre a cintura e a anca é utilizada para determinar a obesidade abdominal pois é fortemente associada com a gordura abdominal. Um RCA maior que 0.90 em mulheres e 0.95 em homens é considerado como obesidade abdominal. Em adultos, a obesidade abdominal é na, maior das vezes, devido à acumulação de gordura visceral que aumenta a concentração de moléculas de gordura livre nos vasos sanguíneos causando doenças relacionadas com a obesidade, tais como, hipertensão, doenças cardiovasculares e diabetes.



<Local de medição RCA no InBody230>

Cintura: Linha umbilical

Anca

Taxa Metabólica Basal (TMB)

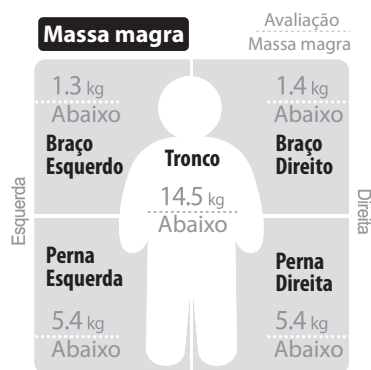
A TBM é a energia mínima necessária para sustentar a vida, tais como, funções corporais e homeostase. Apesar de peso e altura serem os mesmos, o que tiver mais músculo tem o maior TMB portanto, consome mais calorias mesmo quando as mesmas calorias sejam ingeridas. Comparando o valor normal entre parênteses, quando é inferior, é recomendável aumentar a massa muscular com treino de força.

A TMB é utilizada para calcular a energia total despendida (ETD) diariamente, multiplicando ao coeficiente 1.3 da actividade física, baseado numa baixa actividade.

Ex: Se TMB=1200kcal, a ETD recomendada é 1200x1.3=1560kcal.

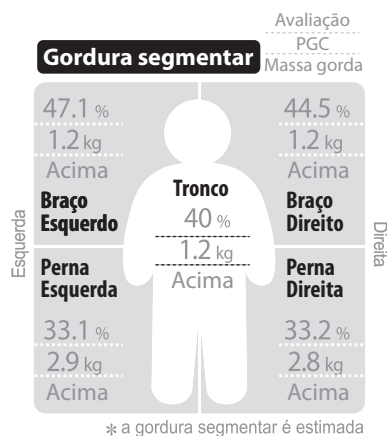
Avaliação Segmental Magra

Avalia o grau de desenvolvimento muscular em cada segmento. Quanto mais músculo tiver mais saudável é. Se o montante estiver abaixo do normal aumente a sua massa muscular em equilíbrio com o treino de força.



Avaliação Segmental Gorda

Reflete a distribuição de gordura em cada segmento. Apesar da altura, peso e massa gorda serem os mesmos, a distribuição diferente de gordura dará diferentes figuras físicas. Dependendo da acumulação em excesso, pode ser dividido em obesidade da parte superior e inferior do corpo.



* a gordura segmentar é estimada

Controle da gordura muscular

É a quantidade a ajustar para alcançar o equilíbrio ideal de gordura muscular baseado na composição corporal actual (+) para ganhar (-) para perder.