

# Evolução & composição corporal · Matheus

## Matheus Filipe

● MATHEUS FILIPE · 1,85 M · 30 A · 94,0 → 90,2 KG

PESO · KG

94,0 → **90,2**

-3,8 · -4,0%

IMC

27,5 → **26,4**

-1,1 · -4,0%

GORDURA · %

23,0 → **21,1**

-2,0 p.p. · -8,6%

CINTURA · CM

98 → **95**

-3 · -3,1%

RCQ

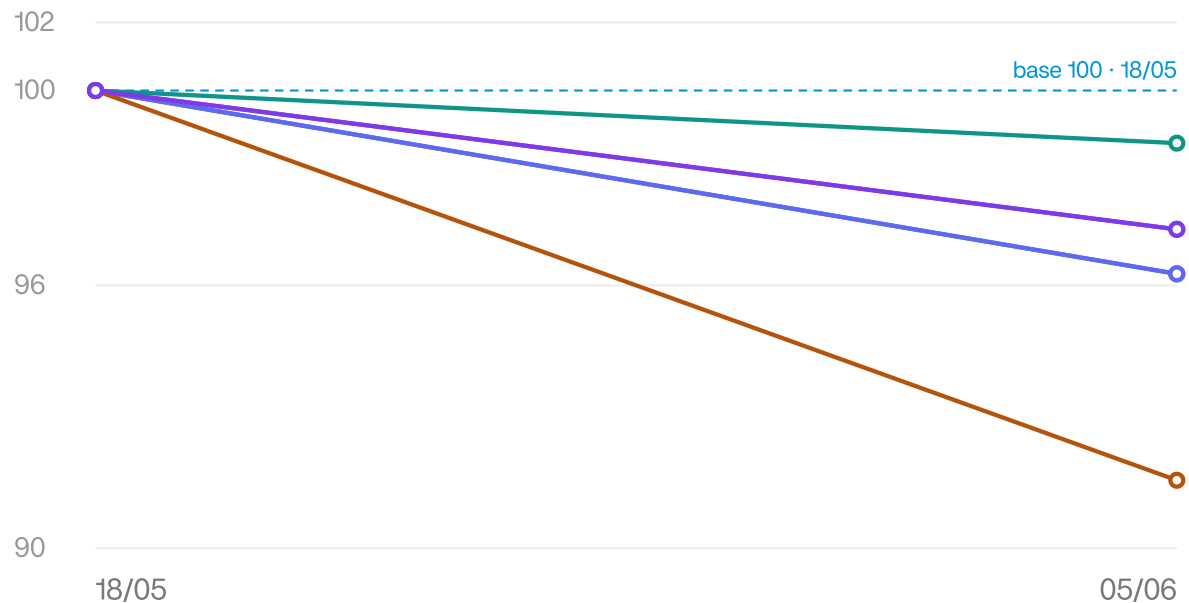
0,94 → **0,93**

-0,01 · -1,2%

WHTR

0,53 → **0,51**

-0,02 · -3,1%



■ PESO ■ IMC ■ GORDURA ■ CINTURA ■ RCQ ■ WHTR

Cada métrica indexada a 100 no baseline (18/05). Linha abaixo de 100 = melhora. Eixo único permite comparar ritmos de unidades diferentes (kg, cm, %, razões).

COMPOSIÇÃO CORPORAL (PROXY BIOIMPEDÂNCIA)

% GORDURA · ESTIMATIVA NAVY

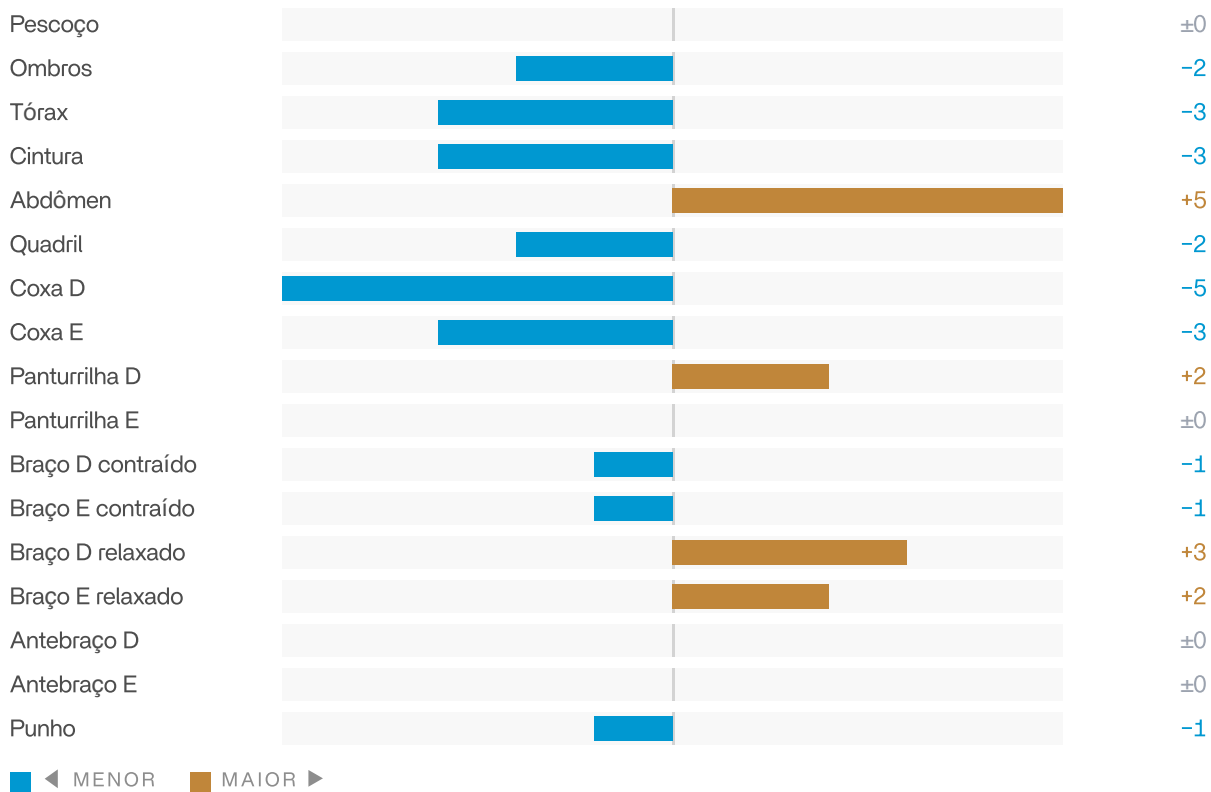
categoria atual: **média**



MASSA MAGRA × GORDA (KG)



Composição corporal é ESTIMATIVA por circunferências (método U.S. Navy) — proxy, não bioimpedância octopolar real. Recomendado InBody/octopolar para separar gordura de massa magra com precisão.



PROJEÇÕES

META CINTURA · WHTR 0,50

**92,5** cm

faltam **2,5 cm** (está 95) · ~15 dias no ritmo atual

META PESO · IMC 25

**85,6** kg

faltam **4,6 kg** (está 90,2) · ~22 dias no ritmo atual

EXTRAPOLAÇÃO LINEAR (REFERÊNCIA, NÃO META)

HORIZONTE	PESO (KG)	CINTURA (CM)	IMC
+30 dias	83,9	90,0	24,5
+60 dias	77,5	85,0	22,7
+90 dias	71,2	80,0	20,8

Projeção = ritmo dos últimos 18 dias estendido em linha reta. **A perda real desacelera** — serve de referência de direção, não de promessa. Ritmo saudável: 0,5-1% do peso/semana.

MEDIDA	18/05	05/06	Δ	Δ%
Peso kg	94,0	90,2	-3,8	-4,0%
Pescoço cm	40	40	±0	±0,0%
Ombros cm	46	44	-2	-4,3%
Tórax cm	103	100	-3	-2,9%
Cintura cm	98	95	-3	-3,1%
Abdômen cm	91	96	+5	+5,5%
Quadril cm	104	102	-2	-1,9%
Coxa D cm	64	59	-5	-7,8%
Coxa E cm	63	60	-3	-4,8%
Panturrilha D cm	36	38	+2	+5,6%
Panturrilha E cm	38	38	±0	±0,0%
Braço D contraído cm	38	37	-1	-2,6%
Braço E contraído cm	37	36	-1	-2,7%
Braço D relaxado cm	32	35	+3	+9,4%
Braço E relaxado cm	32	34	+2	+6,3%
Antebraço D cm	30	30	±0	±0,0%
Antebraço E cm	29	29	±0	±0,0%
Punho cm	19	18	-1	-5,3%

#### SINAL REAL · O QUE MELHOROU

- Peso: 94,0 → 90,2 (-4,0%)
- IMC: 27,5 → 26,4 (-4,0%)
- Gordura: 23,0 → 21,1 (-8,6%)
- Cintura: 98 → 95 (-3,1%)
- RCQ: 0,94 → 0,93 (-1,2%)
- WHtR: 0,53 → 0,51 (-3,1%)

#### CAUTELAS DE MEDIÇÃO · REAVALIAR TÉCNICA

- Braço relaxado subiu (32→35/34) enquanto contraído caiu (38→37/36) — relação invertida; provável tensão/posição da fita. Remedir com técnica fixa.
- Abdômen 91→96 (subiu) com cintura caindo → medição em altura diferente (acima vs. no umbigo). Padronizar o ponto.

FONTE: FOLHA MANUSCRITA FOTOGRAFADA · TRANSCRIÇÃO VERIFICADA MULTI-OBSERVADOR · PRÓXIMA ~05/07/2026

---

Documento pessoal · transcrição verificada multi-observador · composição corporal é estimativa por circunferências (método U.S. Navy), proxy — não bioimpedância octopolar. Próxima reavaliação ~05/07/2026. [nexus.squadfilm.com/saude](https://nexus.squadfilm.com/saude)

# Evolução & composição corporal · Jéssica

## Jéssica Caroline

● JÉSSICA CAROLINE · 1,67 M · 29 A · 78,4 → 76,6 KG

PESO · KG

78,4 → **76,6**

-1,8 · -2,3%

IMC

28,1 → **27,5**

-0,6 · -2,3%

GORDURA · %

40,6 → **39,7**

-0,9 p.p. · -2,2%

CINTURA · CM

88 → **85**

-3 · -3,4%

RCQ

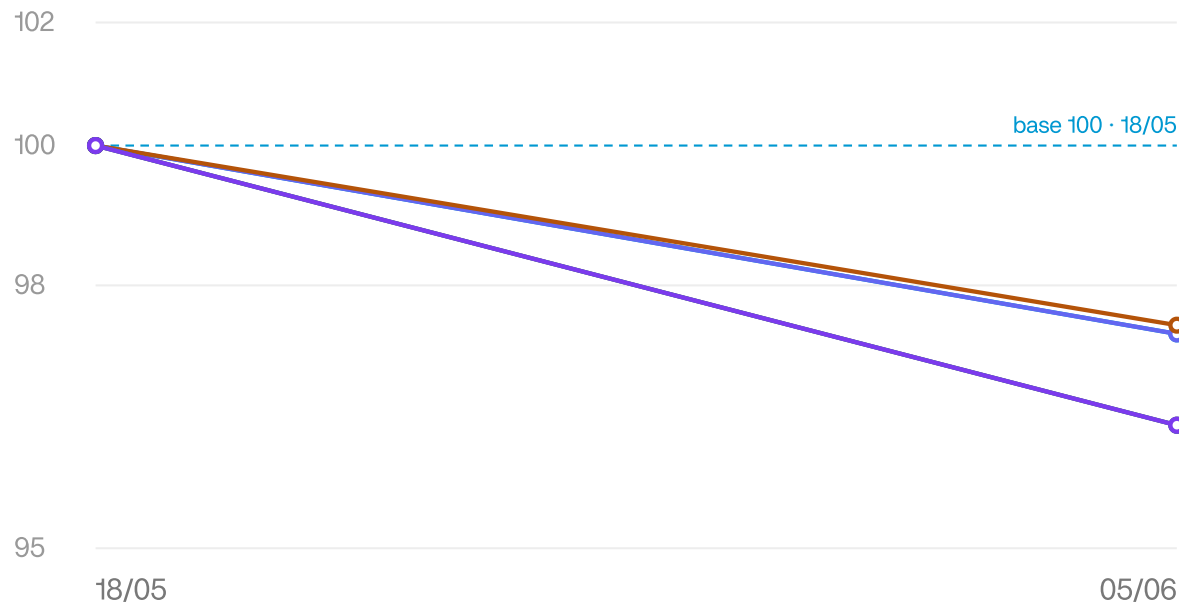
0,81 → **0,78**

-0,03 · -3,4%

WHTR

0,53 → **0,51**

-0,02 · -3,4%



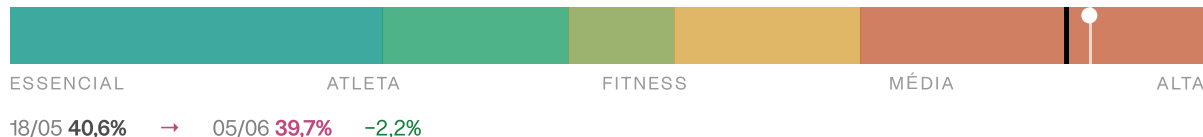
■ PESO ■ IMC ■ GORDURA ■ CINTURA ■ RCQ ■ WHTR

Cada métrica indexada a 100 no baseline (18/05). Linha abaixo de 100 = melhora. Eixo único permite comparar ritmos de unidades diferentes (kg, cm, %, razões).

COMPOSIÇÃO CORPORAL (PROXY BIOIMPEDÂNCIA)

% GORDURA · ESTIMATIVA NAVY

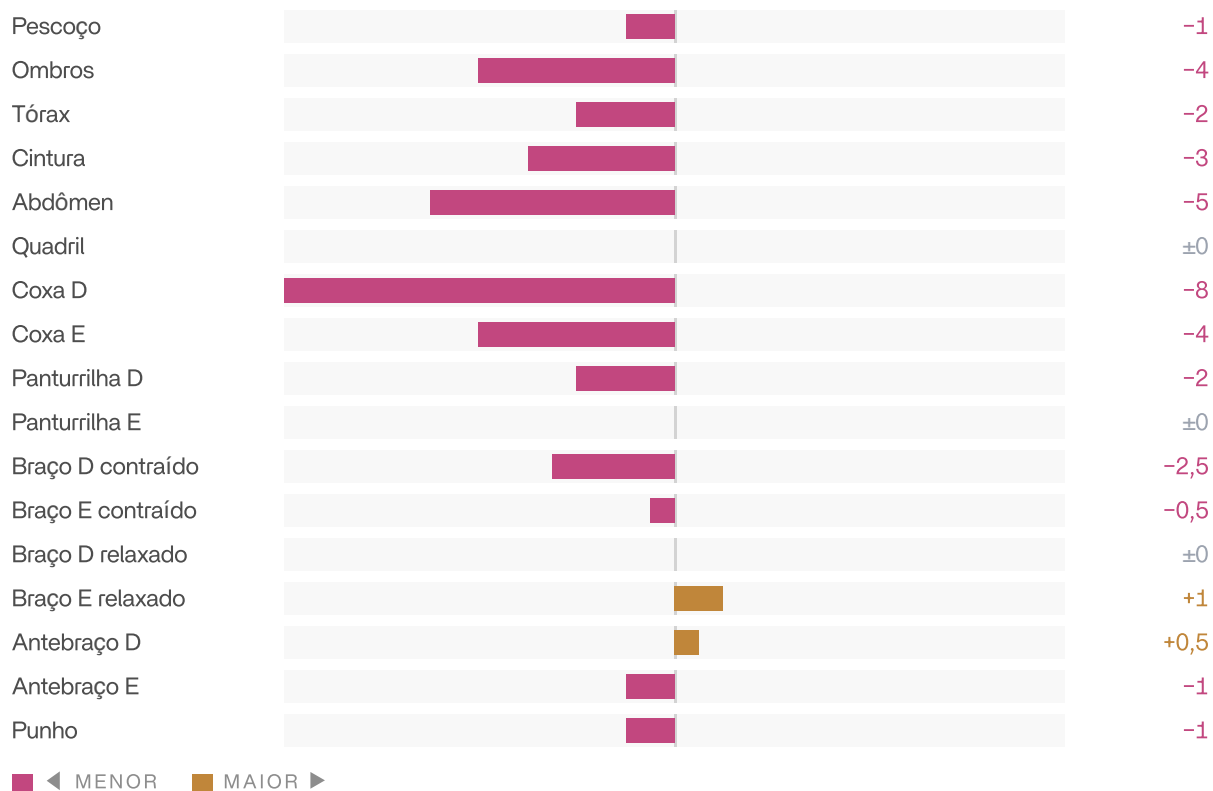
categoria atual: **alta**



MASSA MAGRA × GORDA (KG)



Composição corporal é ESTIMATIVA por circunferências (método U.S. Navy) — proxy, não bioimpedância octopolar real. Recomendado InBody/octopolar para separar gordura de massa magra com precisão.



PROJEÇÕES

META CINTURA · WHTR 0,50

**83,5** cm

faltam **1,5 cm** (está 85) · ~9 dias no ritmo atual

META PESO · IMC 25

**69,7** kg

faltam **6,9 kg** (está 76,6) · ~69 dias no ritmo atual

EXTRAPOLAÇÃO LINEAR (REFERÊNCIA, NÃO META)

HORIZONTE	PESO (KG)	CINTURA (CM)	IMC
+30 dias	73,6	80,0	26,4
+60 dias	70,6	75,0	25,3
+90 dias	67,6	70,0	24,2

Projeção = ritmo dos últimos 18 dias estendido em linha reta. **A perda real desacelera** — serve de referência de direção, não de promessa. Ritmo saudável: 0,5-1% do peso/semana.

QUADRO COMPLETO · 18 MEDIDAS

MEDIDA	18/05	05/06	Δ	Δ%
Peso kg	78,4	76,6	-1,8	-2,3%
Pescoço cm	30	29	-1	-3,3%
Ombros cm	42	38	-4	-9,5%
Tórax cm	100	98	-2	-2,0%
Cintura cm	88	85	-3	-3,4%
Abdômen cm	97	92	-5	-5,2%
Quadril cm	109	109	±0	±0,0%
Coxa D cm	71	63	-8	-11,3%
Coxa E cm	67	63	-4	-6,0%
Panturrilha D cm	42	40	-2	-4,8%
Panturrilha E cm	41	41	±0	±0,0%
Braço D contraído cm	35,5	33,0	-2,5	-7,0%
Braço E contraído cm	34,5	34,0	-0,5	-1,4%
Braço D relaxado cm	33	33	±0	±0,0%
Braço E relaxado cm	31	32	+1	+3,2%
Antebraço D cm	25,5	26,0	+0,5	+2,0%
Antebraço E cm	26	25	-1	-3,8%
Punho cm	17	16	-1	-5,9%

#### SINAL REAL · O QUE MELHOROU

- Peso: 78,4 → 76,6 (-2,3%)
- IMC: 28,1 → 27,5 (-2,3%)
- Gordura: 40,6 → 39,7 (-2,2%)
- Cintura: 88 → 85 (-3,4%)
- RCQ: 0,81 → 0,78 (-3,4%)
- WHtR: 0,53 → 0,51 (-3,4%)

#### CAUTELAS DE MEDIÇÃO · REAVALIAR TÉCNICA

- Coxa 71/67 → 63/63 (-8/-4 cm em 18 dias) — magnitude grande p/ o período; provável ponto de aferição diferente. Quadril manteve 109 (esqueleto-dominante) reforça ruído na coxa.

FONTE: FOLHA MANUSCRITA FOTOGRAFADA · TRANSCRIÇÃO VERIFICADA MULTI-OBSERVADOR · PRÓXIMA ~05/07/2026

Documento pessoal · transcrição verificada multi-observador · composição corporal é estimativa por circunferências (método U.S. Navy), proxy — não bioimpedância octopolar. Próxima reavaliação ~05/07/2026. [nexus.squadfilm.com/saude](https://nexus.squadfilm.com/saude)