

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

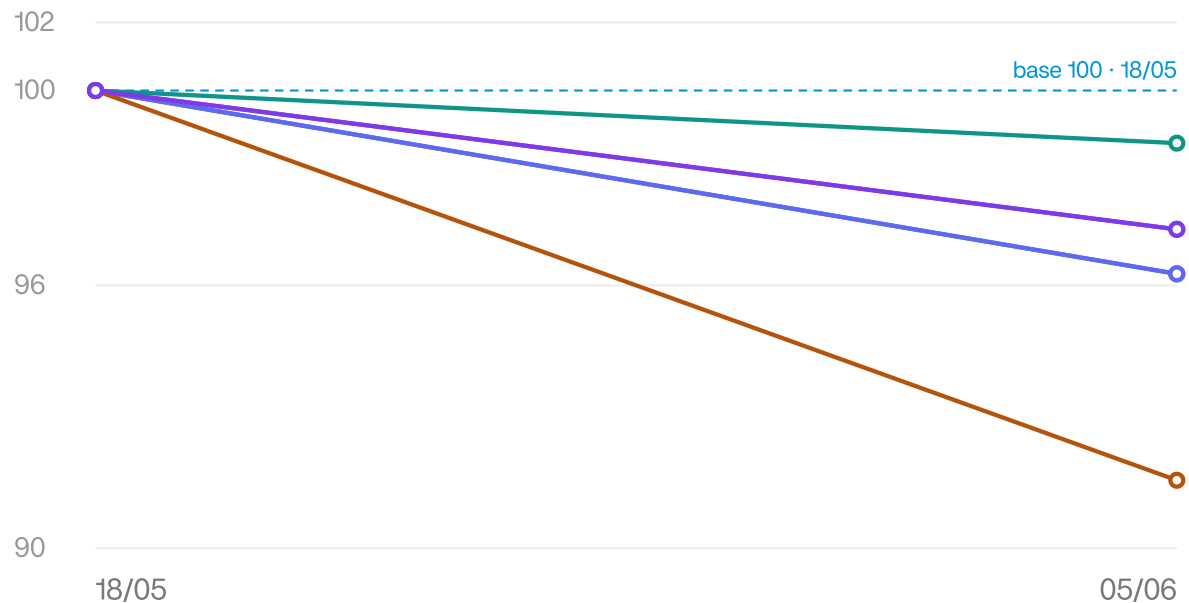
0,94 → **0,93**

-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**

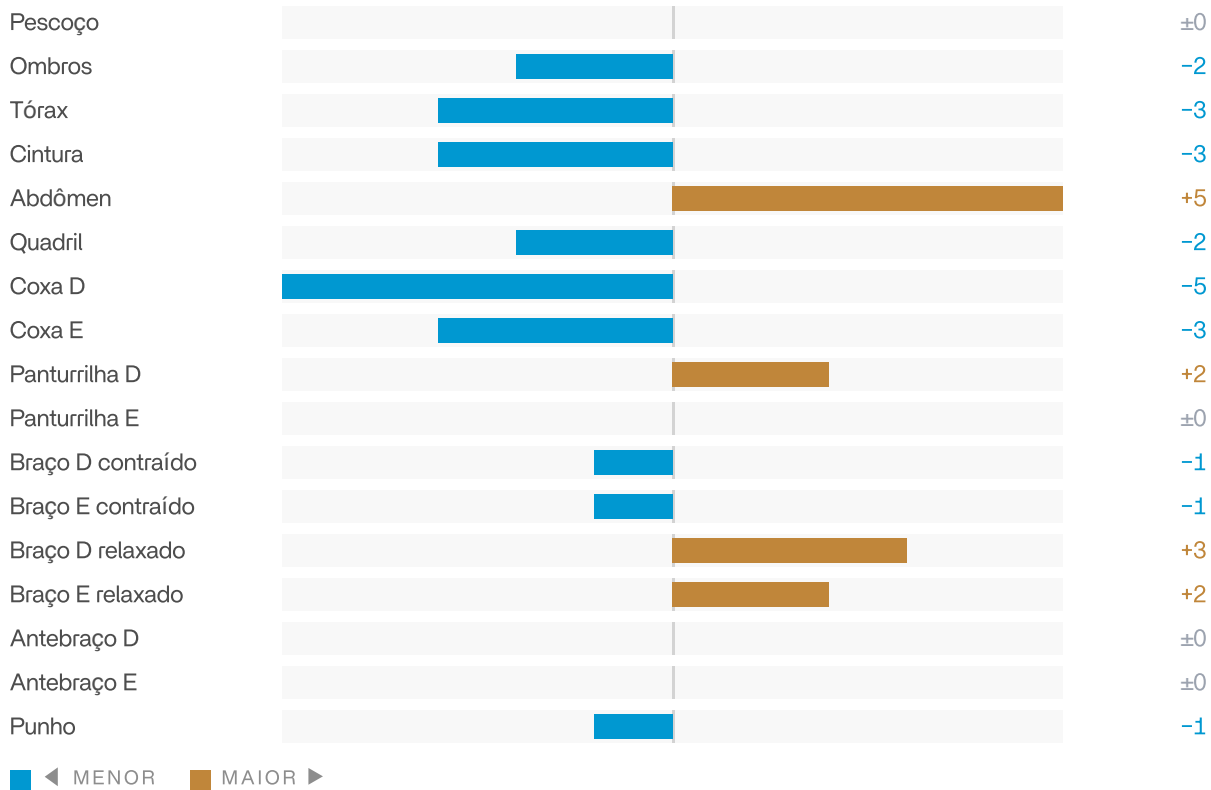


MASSA MAGRA × GORDA (KG)



Δ gorda **-2,7 kg** · Δ magra **-1,1 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.

QUADRO COMPLETO · 18 MEDIDAS

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