Alex — exemplo fictício. Todos os números e observações são ilustrativos; nenhuma foto foi analisada.

GORDURA CORPORAL ESTIMADA · A PARTIR DA SUA FOTO

20–26%

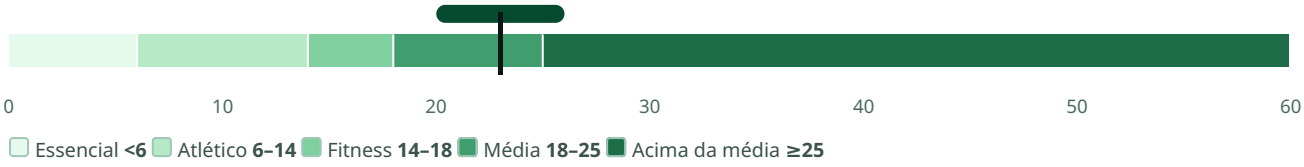
Ponto médio ≈ 23%

Categoria: **Média (Masculino)** · Qualidade da foto: **Boa**

Mais magro do que cerca de 53–87% dos homens da sua idade

Uma estimativa a partir de uma foto, não um exame DEXA. Pose, roupa e luz podem alterá-la em vários pontos percentuais.





Suas três prioridades

1. Perca gordura devagar

Um déficit de 300–500 kcal por dia (página 7) chega a cerca de 20 % em aproximadamente 4–8 semanas (página 6).

2. Proteína em todas as refeições

130–180 g por dia: cerca de 40 g em cada uma de quatro refeições.

3. Próxima foto em 2026-12-20

Quatro semanas após este relatório, com a mesma configuração (página 8).

Três observações desta foto

1. Observação de exemplo: os ombros mostram leve separação em relação à parte superior dos braços.
2. Observação de exemplo: a cintura tem um contorno suave, sem separação abdominal clara.
3. Observação de exemplo: uma visão frontal relaxada deixaria os contornos laterais e das costas invisíveis.

Alex — exemplo fictício. Todos os números e observações são ilustrativos; nenhuma foto foi analisada.

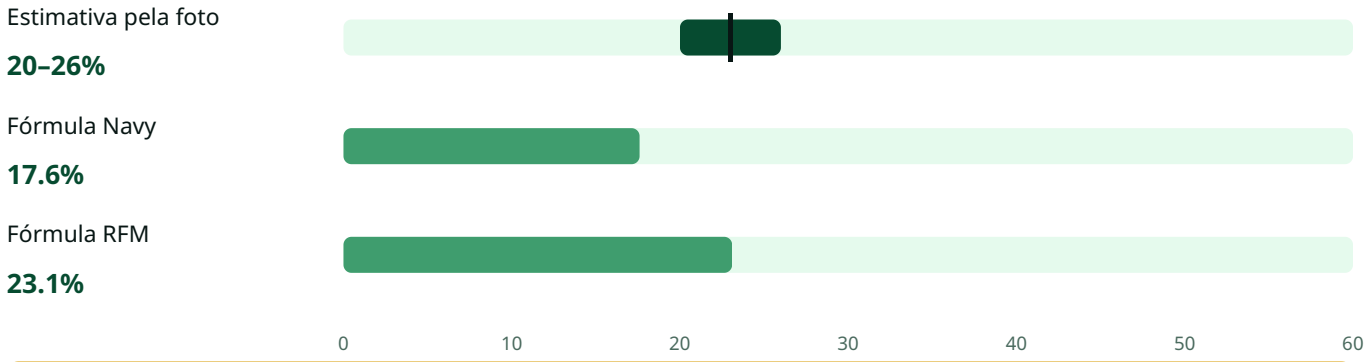
02 Método e erro

Seu intervalo vem de uma foto, lida por um modelo de visão com um prompt fixo e verificada em relação a limites rígidos (3–60 %, com pelo menos 6 pontos de largura). É uma estimativa visual, não uma medição da composição corporal.

Postura	Inclinar-se, torcer o corpo ou contrair o abdômen altera a aparência da cintura e dos quadris e pode mover a estimativa em vários pontos.
Luz	A luz de cima aprofunda as sombras e faz a definição parecer mais forte; a luz frontal plana a esconde.
Roupa	Roupas ajustadas mostram os contornos; tecido folgado os esconde e torna a foto «limitada».
Câmera	Uma lente grande-angular perto do corpo distorce as proporções; um celular a 2–3 m, na altura da cintura, distorce menos.

Nos testes de viabilidade por trás desta ferramenta, a estimativa por foto diferiu de um valor de referência em média em 4,3 pontos percentuais (3 fotos). Considere o meio do intervalo como uma orientação aproximada e o intervalo como a resposta honesta.

Conferência cruzada com fórmulas



A foto e a fórmula diferem em mais de 5 pontos. Elas usam entradas diferentes e cada uma tem seu próprio erro, então o relatório não faz a média entre elas.

A fórmula da Marinha (Hodgdon & Beckett, 1984) usa pescoço, cintura e, para mulheres, quadris, junto com a altura. O RFM (Woolcott & Bergman, 2018) usa altura e cintura. O posicionamento da fita altera ambos em alguns pontos.

Fontes: Hodgdon JA, Beckett MB. Naval Health Research Center, 1984 · Woolcott OO, Bergman RN. Sci Rep 2018;8:10980.

Alex — exemplo fictício. Todos os números e observações são ilustrativos; nenhuma foto foi analisada.

03 Zonas (parte 1 de 2)



A foto usada nesta estimativa.

Ombros e braços

O QUE É VISÍVEL

Exemplo: um contorno arredondado dos ombros e leve definição dos braços.

QUÃO BEM UMA FOTO MOSTRA ISSO

A luz e a posição dos braços podem mudar a separação aparente. Isso não permite estabelecer tamanho ou força muscular.

Peito

O QUE É VISÍVEL

Exemplo: um contorno peitoral suave com separação visível limitada.

QUÃO BEM UMA FOTO MOSTRA ISSO

Uma visão frontal não consegue distinguir a composição dos tecidos; roupa e postura afetam o contorno.

DEFINIÇÃO VISÍVEL

Neste exemplo fictício, ombros e parte superior dos braços têm leve definição visível. Isso descreve aparência, não massa muscular.

Uma foto mostra contornos e definição visível. Ela não mostra percentuais regionais de gordura, gordura visceral ou massa muscular, e o relatório não os estima.

Alex — exemplo fictício. Todos os números e observações são ilustrativos; nenhuma foto foi analisada.

04 Zonas (parte 2 de 2)



A foto usada nesta estimativa.

Abdômen e cintura

O QUE É VISÍVEL

Exemplo: um contorno de cintura suave e linhas abdominais discretas.

QUÃO BEM UMA FOTO MOSTRA ISSO

Isso não é uma medida de gordura visceral ou regional. A respiração e o ângulo da câmera mudam a aparência.

Quadris e coxas

O QUE É VISÍVEL

Exemplo: a parte superior das coxas e os quadris têm um contorno liso e contínuo.

QUÃO BEM UMA FOTO MOSTRA ISSO

Uma visão frontal deixa os lados invisíveis. Não é possível inferir percentual de gordura regional.

CONTORNOS

O exemplo fictício tem uma cintura suavemente definida e um contorno liso nos quadris. Essas notas não medem gordura regional.

Alex — exemplo fictício. Todos os números e observações são ilustrativos; nenhuma foto foi analisada.

05 Valores derivados

Esses números são cálculos a partir do seu peso e do intervalo estimado. Massa isenta de gordura aqui é tudo o que não é gordura (músculo, ossos, órgãos, água), então não é massa muscular.

SEXO	IDADE	ALTURA	PESO	CINTURA
Masculino	34	180 cm	82 kg	88 cm

Seus números · 20–26%



MASSA MAGRA (ISENTA DE GORDURA)	MASSA GORDA
60.7 kg – 65.6 kg	16.4 kg – 21.3 kg

	20–26%
FFMI	18.7 – 20.2
FFMI normalizado (1,80 m)	18.7 – 20.2
Relação cintura-altura	0.49



FFMI (índice de massa isenta de gordura) é a massa isenta de gordura dividida pela altura ao quadrado. O valor normalizado o ajusta para uma altura de 1,80 m (Kouri et al., 1995).

Relação cintura-altura: uma cintura abaixo de metade da sua altura (abaixo de 0,5) é o ponto de corte de triagem comumente usado (Ashwell & Hsieh, 2005).

COMPARADO COM ADULTOS DA SUA IDADE

A sua faixa é mais magra do que cerca de 53–87% dos homens de 34 anos numa amostra de referência dos EUA medida por DXA.

A DXA costuma indicar alguns pontos a mais do que os métodos por foto e fita, por isso leia isto como uma posição aproximada, não como um ranking.

Fontes: Kouri EM et al. Clin J Sport Med 1995;5:223–228 · Ashwell M, Hsieh SD. Int J Food Sci Nutr 2005;56:303–307. · Kelly TL, Wilson KE, Heymsfield SB. PLoS ONE 2009;4(9):e7038 (NHANES 1999–2004, Table S2, non-Hispanic white adults).

Alex — exemplo fictício. Todos os números e observações são ilustrativos; nenhuma foto foi analisada.

06 Cenários de meta

Quanto o seu peso seria em um nível diferente de gordura corporal, se a massa isenta de gordura permanecesse igual, e com algum ganho de massa isenta de gordura. Cálculo puramente aritmético a partir do meio do seu intervalo; não é uma meta definida por nós para você.

CENÁRIO	GORDURA CORPORAL	PESO	MUDANÇA
Agora (ponto médio)	23%	**82 kg**	—
3 pontos a menos, mesma massa magra	20%	**78.9 kg**	−3.1 kg
5 pontos a menos, mesma massa magra	18%	**77 kg**	−5 kg
+2 kg de massa magra, mesmo % de gordura corporal	23%	**84.6 kg**	+2.6 kg
+2 kg de massa magra, 3 pontos a menos	20%	**81.4 kg**	−0.6 kg

A mudança real raramente mantém a massa isenta de gordura exatamente constante. Use os cenários como uma escala para sua própria meta e reavalie com a mesma configuração de foto.

Quando você pode chegar lá

Com uma perda constante de 0,5–1 % do peso corporal por semana, mantendo a massa magra. O progresso real raramente é tão uniforme, então leia as datas como uma janela.

GORDURA CORPORAL	PESO	TEMPO	DATAS	CINTURA ≈
≈ 20%	78.9 kg	4–8 semanas	2026-12-20 – 2027-01-17	**82 cm**
≈ 18%	77 kg	7–13 semanas	2027-01-10 – 2027-02-21	**78.5 cm**

As metas de cintura partem da sua cintura medida e a movem como a fórmula RFM prevê. Meça na altura do umbigo, relaxado. Metade da sua altura: 90 cm.

Fontes: Helms ER et al. J Int Soc Sports Nutr 2014;11:20 · Woolcott OO, Bergman RN. Sci Rep 2018;8:10980.

Alex — exemplo fictício. Todos os números e observações são ilustrativos; nenhuma foto foi analisada.

07 Plano geral de 8 semanas

Uma estrutura geral baseada em diretrizes publicadas, igual para todas as pessoas com seus números. Não é aconselhamento médico nem alimentar e não foi inventada pelo modelo.

ENERGIA EM REPOUSO (MIFFLIN-ST JEOR)

1 780 kcal

ENERGIA DIÁRIA, ATIVIDADE LEVE A MODERADA

2 448 – 2 759 kcal

OBJETIVO	CALORIAS POR DIA	PROTEÍNA POR DIA
Recomposição corporal	2 250 – 2 760 kcal	130 – 180 g (1.6–2.2 g/kg)
Perda de gordura	1 950 – 2 460 kcal	130 – 180 g (1.6–2.2 g/kg)
Ganhar massa magra	2 600 – 3 060 kcal	130 – 165 g (1.6–2 g/kg)

Treino

- Treino de resistência para todos os principais grupos musculares 2–4 vezes por semana, aumentando a carga ou as repetições gradualmente.
- 150–300 minutos de atividade moderada por semana (caminhada rápida, ciclismo), distribuídos na maioria dos dias.
- Durma 7–9 horas; mantenha o mesmo protocolo de foto a cada 4 semanas para verificar a direção.

Oito semanas

Semanas 1–2

Registre o peso 3 vezes por semana de manhã; defina a faixa de calorias e a meta de proteína.

Semanas 3–4

Mantenha a rotina; ajuste as calorias em 100–200 kcal se a média semanal não se mover como planejado.

Semanas 5–6

Adicione carga ou uma série aos exercícios principais; mantenha a atividade estável.

Semanas 7–8

Tire uma nova foto com o protocolo da página 8 e compare com este relatório.

Não fique abaixo de 1 200 kcal (mulheres) ou 1 500 kcal (homens) por dia sem um médico. Gravidez, diabetes, doença renal ou transtorno alimentar: fale com um médico antes.

Fontes: Mifflin MD et al. Am J Clin Nutr 1990;51:241–247 · Jäger R et al. ISSN position stand: protein and exercise, 2017 · WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour, 2020.

Alex — exemplo fictício. Todos os números e observações são ilustrativos; nenhuma foto foi analisada.

08 Seu plano de acompanhamento

Uma foto a cada 4 semanas, com a janela esperada se você seguir o plano de perda de gordura a 0,5–1 % do peso corporal por semana. Anote seus próprios números ao lado.

REAVALIAÇÃO	DATA	PESO ESPERADO	GORDURA ESPERADA	SEU PESO	SUA CINTURA
Hoje	2026-11-22	82 kg	20–26%	82 kg	88 cm
Semana 4	2026-12-20	78.7 kg – 80.4 kg	≈ 20–21%		
Semana 8	2027-01-17	77 kg – 78.7 kg	≈ 18–20%		
Semana 12	2027-02-14	77 kg – 77.1 kg	≈ 18%		
Semana 16	2027-03-14	77 kg	≈ 18%		
Semana 20	2027-04-11	77 kg	≈ 18%		
Semana 24	2027-05-09	77 kg	≈ 18%		

Pese-se 3 vezes por semana, de manhã, e compare as médias semanais. Entre fotos, mudanças abaixo de cerca de 3 pontos estão dentro do ruído de uma estimativa por foto. Próxima estimativa: bodyformnote.com.

Protocolo de foto para reavaliações

Luz O mesmo cômodo e a mesma lâmpada, luz frontal na altura do peito; sem janela atrás de você.

Distância Celular a 2–3 m de distância, na altura da cintura, com o tronco inteiro e a parte superior das coxas no enquadramento.

Postura Fique em pé, com os braços levemente afastados do corpo, abdômen relaxado e pés afastados na largura dos quadris.

Roupa As mesmas bermudas ou roupa de banho ajustadas; abdômen visível.

Hora do dia De manhã, antes de comer e treinar, depois de ir ao banheiro.

Intervalo A cada 4–8 semanas. Fotos do dia a dia mostram principalmente água e luz, não gordura.

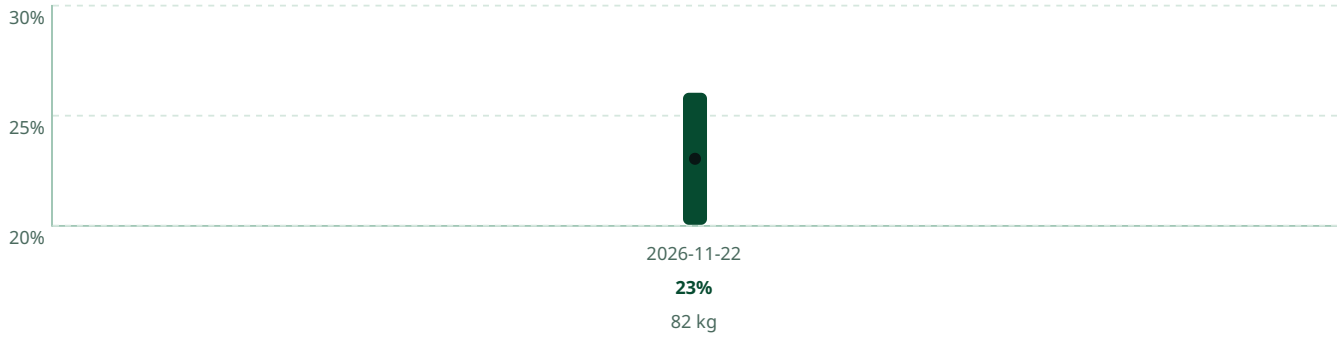
Alex — exemplo fictício. Todos os números e observações são ilustrativos; nenhuma foto foi analisada.

09 Comparação com seu relatório anterior

Este é o primeiro relatório desta pessoa, por isso ainda não há nada para comparar. O próximo relatório da mesma pessoa coloca as duas fotos e os intervalos lado a lado e acrescenta uma barra a este gráfico.

O seu progresso

Cada barra é um relatório desta pessoa: a faixa, o ponto o seu meio e, por baixo, o peso indicado na altura.



	ESTE RELATÓRIO
Data da foto	2026-11-22
Gordura corporal estimada · a partir da sua foto	20–26%
Ponto médio	23%
Qualidade da foto	Boa
Peso	82 kg
Cintura	88 cm

Alex — exemplo fictício. Todos os números e observações são ilustrativos; nenhuma foto foi analisada.

10 Limites e quando consultar um profissional

- Este relatório é uma estimativa a partir de uma foto, não um exame DEXA, não um diagnóstico e não um aconselhamento médico.
- Ele não mede massa muscular, gordura visceral, percentuais regionais de gordura, densidade óssea ou risco à saúde.
- Para uma medição, peça um exame DEXA, um teste hidrostático ou por deslocamento de ar, ou dobras cutâneas feitas por um profissional treinado.

Consulte um médico quando

- perda ou ganho de peso não planejado de mais de 5 % em poucos meses;
- uma cintura que continua aumentando, ou uma relação cintura-altura acima de 0,6;
- cansaço, tontura, menstruação ausente ou outros sintomas durante a dieta;
- qualquer transtorno alimentar no presente ou no passado, gravidez ou uma condição crônica antes de mudar sua dieta.

Versões

Modelo da estimativa	Não usado — amostra fictícia
Prompt da estimativa	Não usado
Texto do relatório	Exemplo ilustrativo, não uma análise pessoal
Relatório gerado	2026-11-22