

Totem de Avaliação Física

O que o exame mostra:

Parâmetros de composição corporal

Análises completas:

Gordura

Músculo

Água

Orientação Nutricional

A Bioimpedância analisa detalhadamente o estado nutricional e físico, fornecendo resultados como:

Peso real e IMC: peso total e índice de massa corporal

Percentual e massa de gordura (kg): quantidade total de gordura no corpo

Gordura visceral: nível de gordura ao redor dos órgãos internos

Água corporal: total de água no corpo

Massa muscular esquelética: quantidade de músculo

Taxa metabólica basal: calorias que o corpo queima em repouso

Análise segmentar: avaliação detalhada de massa magra e gorda por membros e tronco

Principais benefícios:

Acompanhamento preciso

Monitoramento da evolução física com dados confiáveis

Treino personalizado: facilita que professores ajustem os treinos com base nos dados reais do aluno

Melhor entendimento corporal: visão clara de gordura, músculo e hidratação

Motivação e retenção: promove engajamento ao visualizar resultados concretos, aumentando a satisfação do aluno

Praticidade: autoatendimento rápido e simples, integrando os dados diretamente no aplicativo da Academia

Esta ferramenta é ideal para acompanhar emagrecimento, ganho de massa magra, performance e saúde geral de forma eficiente.

Benefícios e custos:

Alunos do curso de [Musculação](#) têm direito a um exame gratuito a cada 3 meses

Exame avulso: disponível para quem precisar fora do prazo ou não for aluno do curso de [Musculação](#).

Valor: R\$ 40,00

Como se preparar (instruções):

Para garantir que o resultado seja preciso, siga estas recomendações:

Treino: faça o exame antes de treinar (evite exercícios intensos nas 12h anteriores)

Alimentação: jejum de 3 a 4 horas antes do exame

Hidratação: evite estar com a bexiga cheia

Acessórios: retire objetos metálicos (anéis, colares, relógios)

Vestimenta: use roupas leves

Ciclo feminino: mulheres devem evitar o período pré-menstrual ou menstrual



Totem de Avaliação Física

Contraindicações:

O exame não é recomendado para gestantes, pessoas com marca-passo ou pessoas com implantes metálicos.

Como realizar / Onde ir:

Solicite as informações na recepção da Musculação (2º andar)

Acompanhamento

O exame é acompanhado por um professor

Mais informações na recepção da Musculação (2º andar).