

RASTREIOS SÃO TOMÉ E PRÍNCIPE - HOTEL PESTANA SÃO TOMÉ E PESTANA EQUADOR

Nº	Género	Idade (anos)	Altura (cm)	Peso (Kg)	Massa muscular (magra) kg	Massa gorda (Kg)	Água corporal (litros)	IMC (kg/m2)	% De gordura	Perímetro (rácio) cintura e anca	Metabolismo basal (Kcal)	Tensão arterial Sistólica	Tensão arterial Diastólica	Pulsações
1	F	22	169	49.5	20.8	10.8	28.2	17.3	21.8	0.76	1206	12	8	88
2	M	27	175	101.5	40.8	30.5	52	33.1	30	0.93	1905	14	9	56
3	F	38	172	108.2	30.6	53.3	40.4	36.6	49.2	0.93	1557	11	7	76
4	F	30	162	52.1	22.2	11.2	29.9	19.9	21.5	0.79	1254	11	8	58
5	F	23	158	49.4	19.5	12.7	26.8	19.8	25.8	0.78	1162	9	6	48
6	F	28	164	65.8	25.2	19.7	33.7	24.5	29.9	0.87	1366	13	9	85
7	M	24	171	68.5	30.5	13.9	40	23.4	20.3	0.86	1549	12	5	82
8	F	30	165	65.5	25.1	19.3	33.7	24.1	29.4	0.81	1368	11	7	81
9	M	28	167	81.8	30.6	27.5	39.8	29.3	33.6	0.94	1543	12	8	57
10	M	22	166	57.2	29.9	5.6	37.9	20.8	9.7	0.82	1485	12	6	65
11	M	21	174	53.3	28.8	2.2	37.4	17.6	4.2	0.78	1473	12	9	50
12	M	23	178	67.4	32.8	9.2	42.5	21.3	13.6	0.82	1627	14	8	59
13	M	26	164	58.2	26.6	10.2	35.2	21.6	17.7	0.85	1408	13	8	63
14	M	23	172	69.6	32.2	12.5	41.6	23.5	18	0.85	1603	14	8	74
15	F	19	162	45.9	20.4	8.1	27.6	17.5	17.7	0.76	1186	12	8	69
16	M	31	184	84.8	39.3	15.9	50.4	25	18.7	0.85	1859	15	8	71
17	M	22	170	48.9	26.4	2	34.2	16.9	4.2	0.78	1382	13	7	70
18	F	37	162	60.4	23	18.2	30.8	23	30.2	0.88	1281	9	7	81
19	F	28	164	46.2	22.9	3.8	31	17.2	8.3	0.76	1285	13	9	57
20	F	23	154	51.9	17.8	17.7	24.9	21.9	34.1	0.82	1108	14	8	69
21	F	25	154	71.1	20.6	33	27.9	30	46.4	0.93	1194	14	10	75
22	M	22	162	54.7	28.3	4.7	36.7	20.8	8.6	0.82	1450	15	9	66
23	F	36	164	58.6	22.8	16.6	30.7	21.8	28.3	0.87	1277	13	8	85
24	F	29	150	40.9	17.8	7.1	24.8	18.2	17.3	0.80	1100	13	9	72
25	F	26	154	62.7	23	21	30.6	26.4	33.4	0.87	1272	13	7	64
26	M	20	175	68.7	34.3	8.4	44.1	22.4	12.2	0.82	1673	13	9	98

27	M	21	175	63.2	32.5	5.9	42	20.6	9.3	0.80	1608	13	6	87
28	M	20	169	54.3	27.7	4.5	36.6	19	8.3	0.80	1445	11	7	66
29	F	26	168	62.5	27.4	13.2	36	22.1	21.1	0.82	1435	12	8	92
30	M	32	169	82.2	37.6	16.8	47.7	28.8	20.5	0.90	1782	14	8	81
31	F	53	151	52.4	17.8	18.8	24.7	23	35.8	0.93	1096	11	8	75
32	M	30	179	74.9	36.4	11.4	46.5	23.4	15.2	0.84	1741	13	9	75
33	F	27	164	54.6	21	15.2	28.8	20.3	27.8	0.81	1222	10	7	100
34	M	25	180	79.9	37.9	13.4	48.6	24.7	16.7	0.84	1807	16	9	72
35	F	25	170	70.9	29.7	19	38.6	24.9	26.5	0.82	1512	12	7	82
36	M	26	184	73.1	39.7	3.8	50.8	21.6	5.2	0.79	1867	13	8	78
37	M	22	174	65	32.2	7.7	42.1	21.5	11.9	0.82	1607	11	5	62
38	F	28	162	71.8	23.7	29.1	31.3	27.4	40.5	0.88	1293	12	7	96
39	F	27	163	57.2	24.5	12.5	32.8	21.5	21.9	0.83	1335	12	9	83
40	M	29	182	87.7	50.1	4.5	61.1	26.5	5.1	0.82	2168	14	8	69
41	F	27	155	78.3	23.6	35.6	31.2	32.6	45.5	0.97	1292	12	7	81
42	M	21	180	71.1	38.2	4.2	48.9	21.9	5.8	0.79	1816	11	7	73
43	F	34	156	59.3	19.8	22.4	27	24.4	37.7	0.88	1168	11	8	77
44	F	27	179.5	59.5	28.1	8.5	37.4	18.5	14.3	0.79	1472	11	7	81
45	F	22	160	58.6	22.2	17.5	30.1	22.9	29.9	0.84	1257	10	8	76
46	F	25	168	62	26	15.1	34.2	22	24.3	0.82	1384	12	7	69
47	M	23	167	52.1	26.7	4.5	34.8	18.7	8.7	0.80	1397	11	8	111
48	M	42	172	69.1	35.3	7.1	45.6	23.4	10.3	0.85	1709	13	8	68
49	F	19	165	64	22.7	21.7	30.9	23.5	33.9	0.82	1284	13	9	72
50	M	23	160.5	48.4	24.2	4.6	32.2	18.8	9.4	0.81	1317	12	8	58
51	F	47	165	72.8	25.6	26	34.3	26.7	35.7	0.93	1381	17	10	69
52	M	34	198	101.1	48	16.9	61.5	25.8	16.7	0.83	2189	14	9	77
53	M	39	174	70	34.4	9.8	44.1	23.1	13.9	0.85	1671	16	10	102
54	M	25	163	60.4	26.6	12.9	34.8	22.7	21.4	0.87	1395	13	9	58
55	F	27	160	57.7	21.8	17.6	29.3	22.5	30.6	0.84	1235	16	12	88
56	M	20	165	56.4	25.2	10.2	33.9	20.7	18.1	0.84	1368	13	7	65

57	F	22	155	48.7	18.1	14.4	25.1	20.3	29.5	0.82	1112	12	8	81
58	M	22	175	73.3	35.8	10.2	46	23.9	13.9	0.83	1733	14	8	63
59	M	23	180	75.9	36.6	12	46.6	23.4	15.8	0.83	1751	14	5	74
60	F	23	159	54.8	25.3	9.1	33.6	21.7	16.5	0.82	1358	14	9	62
61	F	25	160	52.6	21.8	12.3	29.5	20.5	23.4	0.81	1241	12	8	83
62	M	29	177	60.9	32.4	3.5	42.1	19.4	5.8	0.80	1610	14	8	84
63	F	27	157	51.8	23.5	8.8	31.4	21	17	0.83	1299	16	11	99
64	M	27	190	78.6	38.6	10.5	49.7	21.8	13.4	0.81	1841	12	7	61
65	F	33	176	81.2	30.9	25.8	40.4	26.2	31.8	0.84	1566	12	9	120
66	F	39	158	38	17.5	4.8	24.4	15.2	12.6	0.81	1088	12	9	120
67	M	40	170	93.3	37.7	27.6	48.3	32.3	29.6	0.95	1789	15	9	84
68	M	24	188	77.6	38.5	9.6	49.7	22	12.4	0.81	1838	13	8	68
69	M	29	178	84.1	34.4	22.8	44.8	26.5	27.1	0.89	1694	14	9	71
70	M	21	171	62.6	31.1	7.5	40.3	21.4	12	0.82	1560	13	7	68
71	M	29	175	59.5	28.8	7.6	38	19.4	12.8	0.82	1491	12	7	58
72	M	18	163	55.6	26	8.5	34.5	20.9	15.2	0.83	1388	11	7	79
73	M	31	162	56.7	27.5	7.4	36.3	21.6	13	0.85	1435	15	9	62
74	M	28	175	60.3	28.7	8.6	37.7	19.7	14.2	0.82	1487	13	8	74
75	M	27	181	67.6	35.4	5.2	45.7	20.6	7.7	0.80	1717	15	7	74
76	M	24	170.5	66.8	32.4	9	42.4	23	13.5	0.84	1618	13	10	62
77	M	20	170	71.3	33.5	12.5	43.2	24.7	17.5	0.85	1641	13	8	65
78	F	30	160	49	19.4	12.7	26.5	19.1	26	0.82	1154	11	8	84
79	F	22	170	47.2	20.7	8.6	28.3	16.3	18.2	0.76	1204	12	8	66
80	M	24	178	81.4	38.2	14.5	48.8	25.7	17.9	0.85	1814	15	9	61
81	M	25	171	64.8	30.1	10.9	39.6	22.2	16.8	0.84	1534	14	8	50
82	F	35	162	53.5	19.1	67.4	26.4	20.4	32.6	0.85	1149	14	8	78
83	F	34	160	58.1	19.9	21	27.1	22.7	36.2	0.87	1170	12	8	73
84	F	25	160	83.6	27.6	33.9	36.3	32.7	40.5	0.91	1444	12	8	57
85	F	29	162	85.5	27	36.9	35.6	32.6	43.1	0.95	1420	15	10	66
86	M	25	176	69	3.5	9.6	43.4	22.3	13.9	0.83	1653	12	8	52

87	M	28	178	77.2	37.5	11.4	48	24.4	14.7	0.84	1792	12	8	52
88	M	22	176	69.1	34.7	8.3	44.4	22.3	12.1	0.82	1683	13	9	56

Legenda:

- M ou F: Género Masculino ou Feminino
- Idade em anos
- Altura em cm
- Peso em Kg
- Massa muscular ou magra em Kg
- Massa gorda em Kg
- Quantidade de água corporal em litros – quanto maior a massa muscular mais água terá o indivíduo;
- IMC: valor normal é entre 18.5-25 para ambos os géneros;
- % de gordura : o valor normal para as mulheres é entre 18.0-28.0% e para os homens é entre os valores 10-20 %;
- O *rácio* cintura e anca: os valores normais para as mulheres estão entre 0.75-0.85 e para o género masculino entre 0.80-0.90;
- Metabolismo basal é variável conforme a idade, género e massa muscular – quanto maior a massa muscular maior será o metabolismo basal e vice-versa;
- Tensão arterial: acima de 14-9 é considerada elevado.

Equipamento utilizado: modelo R20 da marca *Inbody* referenciado para estudos científicos e medidor da tensão arterial da marca Omron (digital).

Rastreio realizado por Jacqueline Dias Fernandes – Nutricionista, entre os dias 02,03,04,05,07,09 e 10/06/2010, com a colaboração da equipa dos Recursos Humanos do Hotel Pestana São Tomé, chefiada pela Dr.ª Mariza Posser Costa.

Relatório elaborado por: Jacqueline Dias Fernandes. Lisboa 18 de Julho de 2010.