

@umdiaumpolichinelo

Fitness

5.976 seguidores

Pessoas que veem um post típico

424

cerca de 7,1% dos seguidores, pela mediana dos posts recentes

estimativa do Alcance Real

Ritmo

1 post a cada 1 dias

Atualizado em

22/11/2026

Os sinais desta leitura

Pico de alcance

3,55 × · **Bom**

Ritmo de publicação

1 dia · **Bom**

Como ler este kit

Seguidor não é espectador. A partir das interações que as publicações receberam, o Alcance Real estima quantas pessoas costumam ver cada uma. O número é a mediana dos posts recentes: metade rende mais, metade rende menos, e um viral não puxa a conta. Os sinais mostram o que a leitura conseguiu avaliar.

Estimativa do Alcance Real a partir de dados públicos do Instagram: não é medição nem dado interno da plataforma, e não mostra contato nem preço.
Leitura completa e metodologia em alcancereal.com.br/br/fitness/@umdiaumpolichinelo.
Corrigir ou remover este perfil: https://alcancereal.com.br/contestar/@umdiaumpolichinelo
Gerado em 23/11/2026.