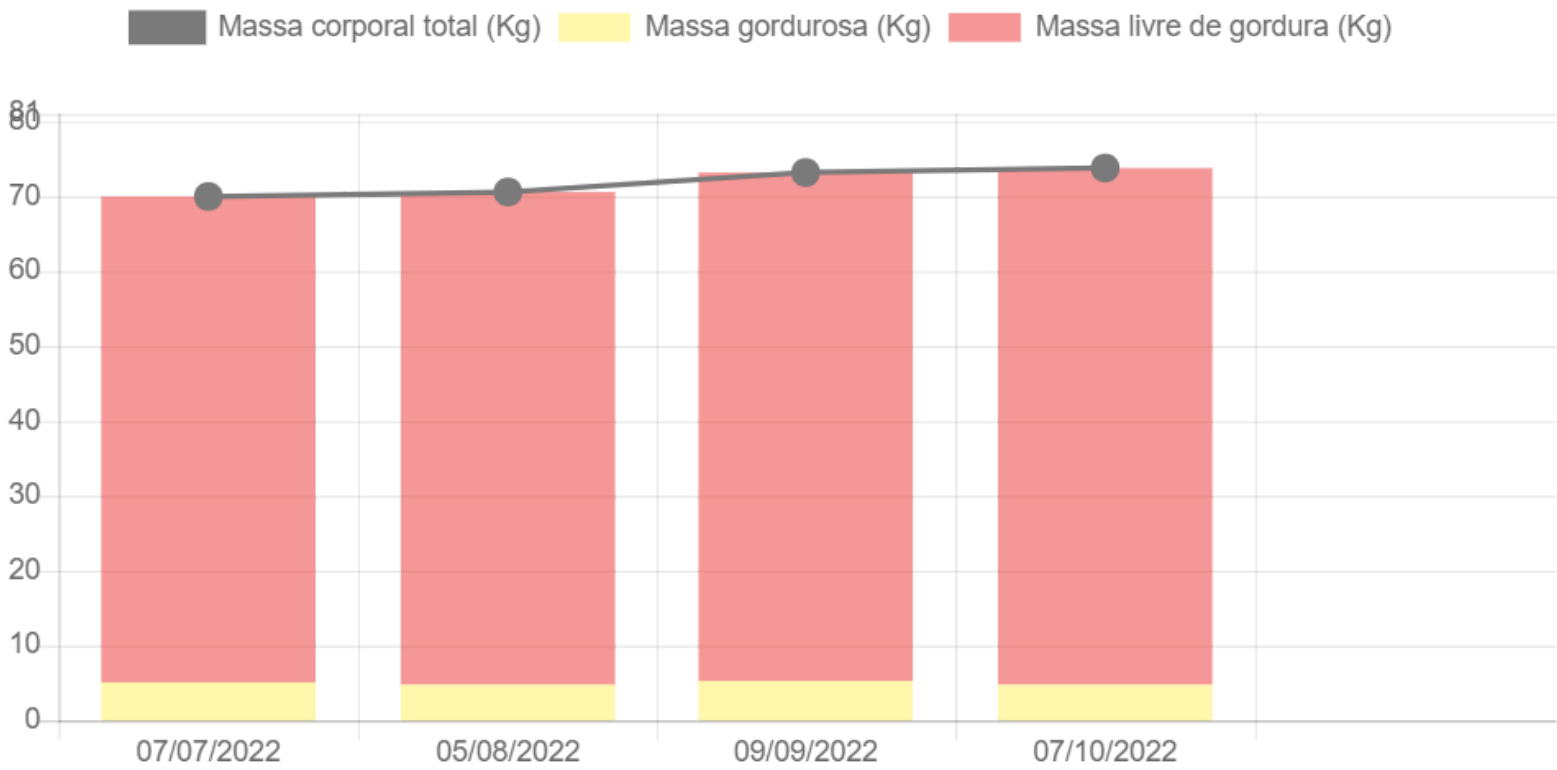




Nome: Gabriel Mori Coelho

Gráfico de evolução da composição corporal



| Parâmetro | 07/07/2022 | 05/08/2022 | 09/09/2022 | 07/10/2022 | - |
|----------------------------------|------------|---------------|---------------|---------------|---|
| Peso atual (Kg) | 70 | 70.6 ↑ (+0.6) | 73.2 ↑ (+2.6) | 73.8 ↑ (+0.6) | - |
| Altura atual (cm) | 180 | 180 | 180 | 180 | - |
| Índice de Massa Corporal (Kg/m²) | 21.6 | 21.8 ↑ (+0.2) | 22.6 ↑ (+0.8) | 22.8 ↑ (+0.2) | - |
| Classificação do IMC | Adequado | Adequado | Adequado | Adequado | - |
| Relação da Cintura/Quadril (RCQ) | 0.76 | 0.79 ↑ (+0) | 0.78 ↓ (0) | 0.77 ↓ (0) | - |
| Risco Metabólico por RCQ | Baixo | Baixo | Baixo | Baixo | - |
| Circ. Musc. do Braço (CMB) (cm) | 28 | 27.3 ↓ (-0.7) | 28.5 ↑ (+1.2) | 28.8 ↑ (+0.3) | - |
| Classificação CMB | Adequado | Adequado | Adequado | Adequado | - |
| Percentual de Gordura (%) | 7.4 | 6.8 ↓ (-0.6) | 7.2 ↑ (+0.4) | 6.5 ↓ (-0.7) | - |
| Classif. do % de Gordura | Adequada | Adequada | Adequada | Adequada | - |
| Massa de gordura (Kg) | 5.1 | 4.8 ↓ (-0.3) | 5.3 ↑ (+0.5) | 4.8 ↓ (-0.5) | - |
| Massa residual (Kg) | 16.9 | 17 ↑ (+0.1) | 17.6 ↑ (+0.6) | 17.8 ↑ (+0.2) | - |
| Massa livre de gordura (Kg) | 64.9 | 65.8 ↑ (+0.9) | 67.9 ↑ (+2.1) | 69 ↑ (+1.1) | - |
| Somatório de Dobras (mm) | 57 | 53 ↓ (-4) | 56 ↑ (+3) | 51 ↓ (-5) | - |
| Densidade Corporal (g/mL) | 1.084 | 1.086 ↑ (+0) | 1.084 ↓ (0) | 1.086 ↑ (+0) | - |

Medidas antropométricas

| | | | | | |
|----------------------------------|------|---------------|---------------|---------------|---|
| Dobra Tricipital (mm) | 8 | 7 ↓ (-1) | 8 ↑ (+1) | 7 ↓ (-1) | - |
| Dobra Abdominal (mm) | 10 | 8 ↓ (-2) | 9 ↑ (+1) | 7 ↓ (-2) | - |
| Dobra Subescapular (mm) | 10 | 9 ↓ (-1) | 10 ↑ (+1) | 9 ↓ (-1) | - |
| Dobra Axilar Média (mm) | 6 | 6 | 6 | 5 ↓ (-1) | - |
| Dobra da Coxa (mm) | 8 | 9 ↑ (+1) | 8 ↓ (-1) | 9 ↑ (+1) | - |
| Dobra Torácica (mm) | 6 | 5 ↓ (-1) | 6 ↑ (+1) | 6 | - |
| Dobra Suprailíaca (mm) | 9 | 9 | 9 | 8 ↓ (-1) | - |
| Circunferência do Tórax (cm) | 85 | 84 ↓ (-1) | 84 | 84.5 ↑ (+0.5) | - |
| Circunferência do Ombro (cm) | 111 | 11 ↓ (-100) | 113 ↑ (+102) | 114 ↑ (+1) | - |
| Circunferência da Cintura (cm) | 71.5 | 74 ↑ (+2.5) | 75 ↑ (+1) | 73.5 ↓ (-1.5) | - |
| Circunferência do Quadril (cm) | 94.5 | 94 ↓ (-0.5) | 96 ↑ (+2) | 95.5 ↓ (-0.5) | - |
| Circunferência do Abdomen (cm) | 76 | 77 ↑ (+1) | 78 ↑ (+1) | 76 ↓ (-2) | - |
| Circunf. do Braço Relaxado (cm) | 30.5 | 29.5 ↓ (-1) | 31 ↑ (+1.5) | 31 | - |
| Circunf. do Braço Contraído (cm) | 33 | 33.5 ↑ (+0.5) | 34 ↑ (+0.5) | 34 | - |
| Circunf. do Antebraço (cm) | 25 | 25 | 25.5 ↑ (+0.5) | 27 ↑ (+1.5) | - |
| Circunf. Proximal da Coxa (cm) | 53 | 53.5 ↑ (+0.5) | 57 ↑ (+3.5) | 54.5 ↓ (-2.5) | - |
| Circunf. Medial da Coxa (cm) | 50.5 | 49 ↓ (-1.5) | 52.5 ↑ (+3.5) | 53 ↑ (+0.5) | - |
| Circunf. Distal da Coxa (cm) | 45.5 | 44.6 ↓ (-0.9) | 48 ↑ (+3.4) | 47.5 ↓ (-0.5) | - |
| Circunf. da Panturrilha (cm) | 36 | 36.5 ↑ (+0.5) | 37 ↑ (+0.5) | 37 | - |