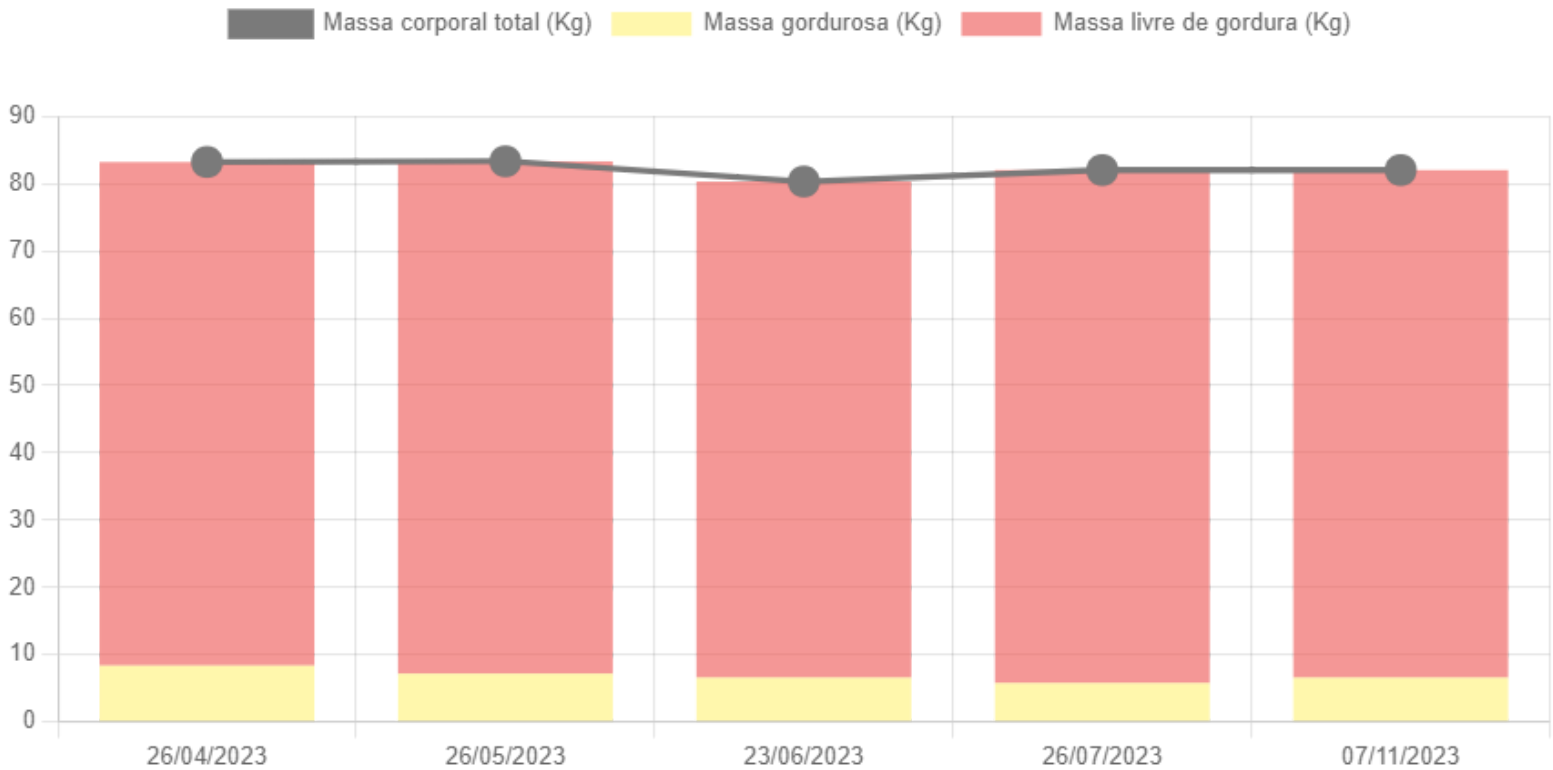




Nome: Bruno Oliveira

## Gráfico de evolução da composição corporal



Parâmetro	26/04/2023	26/05/2023	23/06/2023	26/07/2023	07/11/2023
Peso atual (Kg)	83.2	83.3 ↑ (+0.1)	80.3 ↓ (-3)	82 ↑ (+1.7)	82
Altura atual (cm)	180	180	180	180	180
Índice de Massa Corporal (Kg/m²)	25.7	25.7	24.8 ↓ (-0.9)	25.3 ↑ (+0.5)	25.3
Classificação do IMC	Sobrepeso	Sobrepeso	Adequado	Sobrepeso	Sobrepeso
Relação da Cintura/Quadril (RCQ)	0.85	0.83 ↓ (0)	0.82 ↓ (0)	0.82	0.84 ↑ (+0)
Risco Metabólico por RCQ	Moderado	Baixo	Baixo	Baixo	Moderado
Circ. Musc. do Braço (CMB) (cm)	29.9	33.2 ↑ (+3.3)	90.2 ↑ (+57)	30.1 ↓ (-60.1)	30.7 ↑ (+0.6)
Classificação CMB	Adequado	Adequado	Adequado	Adequado	Adequado
Percentual de Gordura (%)	10.1	8.7 ↓ (-1.4)	8.2 ↓ (-0.5)	7 ↓ (-1.2)	8 ↑ (+1)
Classif. do % de Gordura	Excelente	Excelente	Excelente	Baixa	Excelente
Massa de gordura (Kg)	8.4	7.2 ↓ (-1.2)	6.6 ↓ (-0.6)	5.8 ↓ (-0.8)	6.6 ↑ (+0.8)
Massa residual (Kg)	20.1	20.1	19.4 ↓ (-0.7)	19.8 ↑ (+0.4)	19.8
Massa livre de gordura (Kg)	74.8	76.1 ↑ (+1.3)	73.7 ↓ (-2.4)	76.2 ↑ (+2.5)	75.4 ↓ (-0.8)
Somatório de Dobras (mm)	63	53 ↓ (-10)	50 ↓ (-3)	42 ↓ (-8)	48 ↑ (+6)
Densidade Corporal (g/mL)	1.077	1.081 ↑ (+0)	1.082 ↑ (+0)	1.085 ↑ (+0)	1.082 ↓ (0)

## Medidas antropométricas

Dobra Tricipital (mm)	5	4 ↓ (-1)	4	3 ↓ (-1)	4 ↑ (+1)
Dobra Abdominal (mm)	13	10 ↓ (-3)	9 ↓ (-1)	9	9
Dobra Subescapular (mm)	10	11 ↑ (+1)	11	8 ↓ (-3)	9 ↑ (+1)
Dobra Axilar Média (mm)	8	6 ↓ (-2)	5 ↓ (-1)	4 ↓ (-1)	5 ↑ (+1)
Dobra da Coxa (mm)	11	11	10 ↓ (-1)	9 ↓ (-1)	10 ↑ (+1)
Dobra Torácica (mm)	6	5 ↓ (-1)	5	4 ↓ (-1)	5 ↑ (+1)
Dobra Suprailíaca (mm)	10	6 ↓ (-4)	6	5 ↓ (-1)	6 ↑ (+1)
Circunferência do Tórax (cm)	95.5	97.5 ↑ (+2)	95 ↓ (-2.5)	96 ↑ (+1)	97 ↑ (+1)
Circunferência do Ombro (cm)	115.5	115 ↓ (-0.5)	116 ↑ (+1)	113 ↓ (-3)	114 ↑ (+1)
Circunferência da Cintura (cm)	84	83 ↓ (-1)	81 ↓ (-2)	83 ↑ (+2)	82 ↓ (-1)
Circunferência do Quadril (cm)	99	100.5 ↑ (+1.5)	98.5 ↓ (-2)	101 ↑ (+2.5)	97.5 ↓ (-3.5)
Circunferência do Abdomen (cm)	85.5	83 ↓ (-2.5)	84 ↑ (+1)	85 ↑ (+1)	84 ↓ (-1)
Circunf. do Braço Relaxado (cm)	31.5	34.5 ↑ (+3)	91.5 ↑ (+57)	31 ↓ (-60.5)	32 ↑ (+1)
Circunf. do Braço Contraído (cm)	34.5	35 ↑ (+0.5)	34 ↓ (-1)	34.5 ↑ (+0.5)	34.5
Circunf. do Antebraço (cm)	20.5	28.5 ↑ (+8)	27.5 ↓ (-1)	29 ↑ (+1.5)	28 ↓ (-1)
Circunf. Proximal da Coxa (cm)	58	59 ↑ (+1)	57 ↓ (-2)	60 ↑ (+3)	60
Circunf. Medial da Coxa (cm)	54	56 ↑ (+2)	54 ↓ (-2)	55 ↑ (+1)	55
Circunf. Distal da Coxa (cm)	48	49 ↑ (+1)	50 ↑ (+1)	49 ↓ (-1)	50 ↑ (+1)
Circunf. da Panturrilha (cm)	38	38.5 ↑ (+0.5)	37.5 ↓ (-1)	38.5 ↑ (+1)	38 ↓ (-0.5)