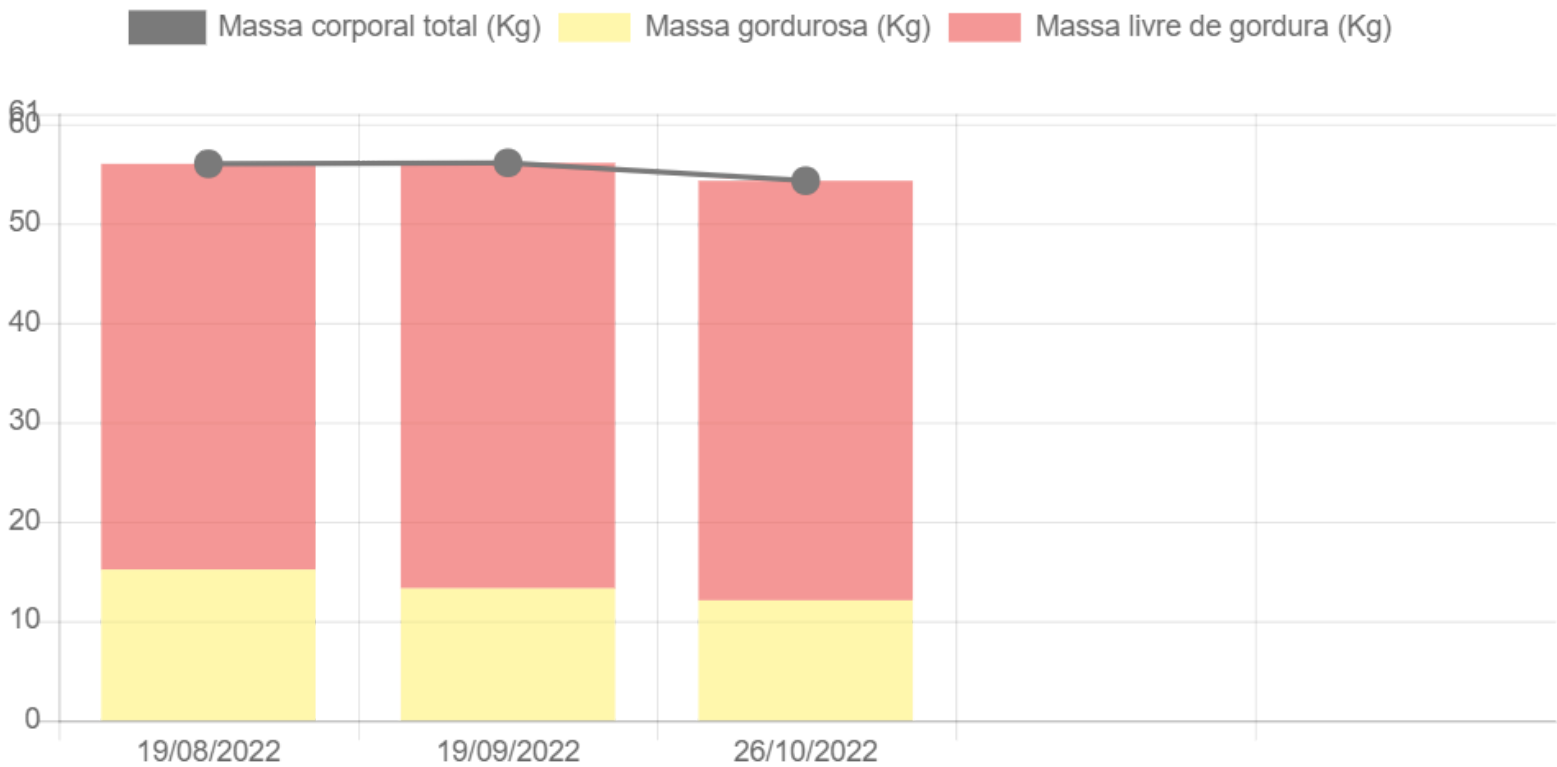




Nome: Simone Cristina Rancan

Gráfico de evolução da composição corporal



Parâmetro	19/08/2022	19/09/2022	26/10/2022	-	-
Peso atual (Kg)	56	56.1 ↑ (+0.1)	54.3 ↓ (-1.8)	-	-
Altura atual (cm)	167	167	167	-	-
Índice de Massa Corporal (Kg/m²)	20.1	20.1	19.5 ↓ (-0.6)	-	-
Classificação do IMC	Adequado	Adequado	Adequado	-	-
Relação da Cintura/Quadril (RCQ)	0.72	0.72	0.71 ↓ (0)	-	-
Risco Metabólico por RCQ	Baixo	Baixo	Baixo	-	-
Circ. Musc. do Braço (CMB) (cm)	18.7	20.3 ↑ (+1.6)	20.4 ↑ (+0.1)	-	-
Classificação CMB	Desnut. I	Adequado	Adequado	-	-
Percentual de Gordura (%)	27.1	23.8 ↓ (-3.3)	22.3 ↓ (-1.5)	-	-
Classif. do % de Gordura	Alta I	Elevada	Adequada	-	-
Massa de gordura (Kg)	15.2	13.3 ↓ (-1.9)	12.1 ↓ (-1.2)	-	-
Massa residual (Kg)	11.7	11.7	11.3 ↓ (-0.4)	-	-
Massa livre de gordura (Kg)	40.8	42.8 ↑ (+2)	42.2 ↓ (-0.6)	-	-
Somatório de Dobras (mm)	49	38 ↓ (-11)	34 ↓ (-4)	-	-
Densidade Corporal (g/mL)	1.036	1.043 ↑ (+0)	1.047 ↑ (+0)	-	-

Medidas antropométricas

Dobra Tricipital (mm)	20	15 ↓ (-5)	13 ↓ (-2)	-	-
Dobra Bicipital (mm)	6	4 ↓ (-2)	4	-	-
Dobra Subescapular (mm)	13	10 ↓ (-3)	9 ↓ (-1)	-	-
Dobra Suprailíaca (mm)	10	9 ↓ (-1)	8 ↓ (-1)	-	-
Circunferência do Tórax (cm)	79	78.5 ↓ (-0.5)	75.5 ↓ (-3)	-	-
Circunferência do Ombro (cm)	96.5	95.5 ↓ (-1)	93 ↓ (-2.5)	-	-
Circunferência da Cintura (cm)	68	68	67 ↓ (-1)	-	-
Circunferência do Quadril (cm)	94.5	94 ↓ (-0.5)	94	-	-
Circunferência do Abdomen (cm)	83.5	84 ↑ (+0.5)	83 ↓ (-1)	-	-
Circunf. do Braço Relaxado (cm)	25	25	24.5 ↓ (-0.5)	-	-
Circunf. do Braço Contraído (cm)	26.5	27 ↑ (+0.5)	26 ↓ (-1)	-	-
Circunf. do Antebraço (cm)	20	19.5 ↓ (-0.5)	20 ↑ (+0.5)	-	-
Circunf. Proximal da Coxa (cm)	52	52	52	-	-
Circunf. Medial da Coxa (cm)	48	46 ↓ (-2)	45 ↓ (-1)	-	-
Circunf. Distal da Coxa (cm)	39	39	39.5 ↑ (+0.5)	-	-
Circunf. da Panturrilha (cm)	33.5	34 ↑ (+0.5)	33 ↓ (-1)	-	-