



Nutrição



#evolucaocorporal

Nome: Karen Ellen Leite Gois

Gráfico de evolução da composição corporal



Parâmetro	11/04/2023	-	-	-	-
Peso atual (Kg)	60	-	-	-	-
Altura atual (cm)	163	-	-	-	-
Índice de Massa Corporal (Kg/m²)	22.6	-	-	-	-
Classificação do IMC	Adequado	-	-	-	-
Relação da Cintura/Quadril (RCQ)	0.78	-	-	-	-
Risco Metabólico por RCQ	Alto	-	-	-	-
Circ. Musc. do Braço (CMB) (cm)	24.4	-	-	-	-
Classificação CMB	Adequado	-	-	-	-
Percentual de Gordura (%)	19.5	-	-	-	-
Classif. do % de Gordura	Elevada	-	-	-	-
Massa de gordura (Kg)	11.7	-	-	-	-
Massa residual (Kg)	12.5	-	-	-	-
Massa livre de gordura (Kg)	48.3	-	-	-	-
Somatório de Dobras (mm)	97	-	-	-	-
Densidade Corporal (g/mL)	1.054	-	-	-	-

Medidas antropométricas

Dobra Tricipital (mm)	11	-	-	-	-
Dobra Bicipital (mm)	11	-	-	-	-
Dobra Abdominal (mm)	18	-	-	-	-
Dobra Subescapular (mm)	10	-	-	-	-
Dobra Axilar Média (mm)	14	-	-	-	-
Dobra da Coxa (mm)	22	-	-	-	-
Dobra Torácica (mm)	11	-	-	-	-
Dobra Suprailíaca (mm)	11	-	-	-	-
Dobra da Panturrilha (mm)	15	-	-	-	-
Circunferência do Tórax (cm)	72.8	-	-	-	-
Circunferência da Cintura (cm)	75.4	-	-	-	-
Circunferência do Quadril (cm)	96.5	-	-	-	-
Circunf. do Braço Relaxado (cm)	27.9	-	-	-	-
Circunf. do Braço Contraído (cm)	28.9	-	-	-	-
Circunf. Medial da Coxa Esq. (cm)	55	-	-	-	-
Circunf. Medial da Coxa Dir. (cm)	55	-	-	-	-
Circunf. da Panturrilha Esq. (cm)	36.5	-	-	-	-
Circunf. da Panturrilha Dir. (cm)	34	-	-	-	-