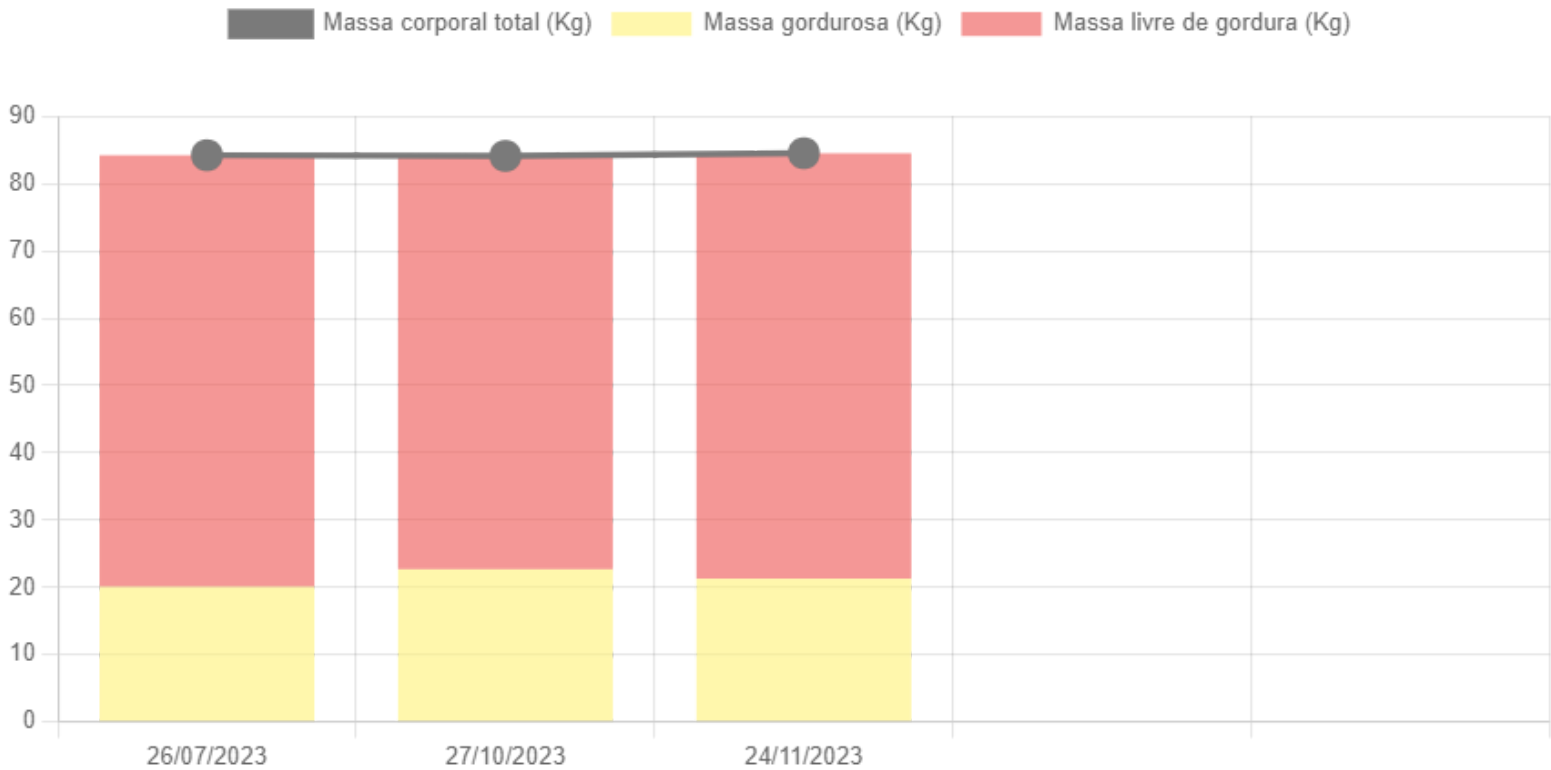




Nome: Erick Mazer Yamashita

Gráfico de evolução da composição corporal



Parâmetro	26/07/2023	27/10/2023	24/11/2023	-	-
Peso atual (Kg)	84.2	84.1 ↓ (-0.1)	84.5 ↑ (+0.4)	-	-
Altura atual (cm)	175	175	175	-	-
Índice de Massa Corporal (Kg/m²)	27.5	27.5	27.6 ↑ (+0.1)	-	-
Classificação do IMC	Sobrepeso	Sobrepeso	Sobrepeso	-	-
Relação da Cintura/Quadril (RCQ)	0.77	0.78 ↑ (+0)	0.75 ↓ (0)	-	-
Risco Metabólico por RCQ	Baixo	Baixo	Baixo	-	-
Circ. Musc. do Braço (CMB) (cm)	29.6	28 ↓ (-1.6)	28.2 ↑ (+0.2)	-	-
Classificação CMB	Adequado	Adequado	Adequado	-	-
Percentual de Gordura (%)	23.9	27 ↑ (+3.1)	25.2 ↓ (-1.8)	-	-
Classif. do % de Gordura	Alta III	Muito alta	Muito alta	-	-
Massa de gordura (Kg)	20.1	22.7 ↑ (+2.6)	21.3 ↓ (-1.4)	-	-
Massa residual (Kg)	20.3	20.3	20.4 ↑ (+0.1)	-	-
Massa livre de gordura (Kg)	64.1	61.4 ↓ (-2.7)	63.2 ↑ (+1.8)	-	-
Somatório de Dobras (mm)	62	78 ↑ (+16)	68 ↓ (-10)	-	-
Densidade Corporal (g/mL)	1.043	1.036 ↓ (0)	1.04 ↑ (+0)	-	-

Medidas antropométricas

Dobra Tricipital (mm)	14	19 ↑ (+5)	17 ↓ (-2)	-	-
Dobra Bicipital (mm)	8	10 ↑ (+2)	11 ↑ (+1)	-	-
Dobra Subescapular (mm)	21	28 ↑ (+7)	23 ↓ (-5)	-	-
Dobra Suprailíaca (mm)	19	21 ↑ (+2)	17 ↓ (-4)	-	-
Circunferência do Tórax (cm)	95.5	97 ↑ (+1.5)	94 ↓ (-3)	-	-
Circunferência do Ombro (cm)	115	115	116 ↑ (+1)	-	-
Circunferência da Cintura (cm)	81	84 ↑ (+3)	81 ↓ (-3)	-	-
Circunferência do Quadril (cm)	105	108 ↑ (+3)	108	-	-
Circunferência do Abdomen (cm)	93.5	97 ↑ (+3.5)	97	-	-
Circunf. do Braço Relaxado (cm)	34	34	33.5 ↓ (-0.5)	-	-
Circunf. do Braço Contraído (cm)	35.5	36 ↑ (+0.5)	35 ↓ (-1)	-	-
Circunf. do Antebraço (cm)	25	24.5 ↓ (-0.5)	24 ↓ (-0.5)	-	-
Circunf. Proximal da Coxa (cm)	64	67 ↑ (+3)	68 ↑ (+1)	-	-
Circunf. Medial da Coxa (cm)	58.5	62 ↑ (+3.5)	62	-	-
Circunf. Distal da Coxa (cm)	49	56 ↑ (+7)	55 ↓ (-1)	-	-
Circunf. da Panturrilha (cm)	41	42 ↑ (+1)	42	-	-