



Nome: Barbara Sakamoto Ligerio

Gráfico de evolução da composição corporal



Parâmetro	14/12/2022	11/01/2023	01/03/2023	-	-
Peso atual (Kg)	53.6	52.3 ↓ (-1.3)	52.2 ↓ (-0.1)	-	-
Altura atual (cm)	166	166	166	-	-
Índice de Massa Corporal (Kg/m²)	19.5	19 ↓ (-0.5)	18.9 ↓ (-0.1)	-	-
Classificação do IMC	Adequado	Adequado	Adequado	-	-
Relação da Cintura/Quadril (RCQ)	0.63	0.63	0.66 ↑ (+0)	-	-
Risco Metabólico por RCQ	Baixo	Baixo	Baixo	-	-
Circ. Musc. do Braço (CMB) (cm)	18.9	18.4 ↓ (-0.5)	19.3 ↑ (+0.9)	-	-
Classificação CMB	Adequado	Desnut. I	Adequado	-	-
Percentual de Gordura (%)	27.7	27.4 ↓ (-0.3)	27.1 ↓ (-0.3)	-	-
Classif. do % de Gordura	Alta II	Alta II	Alta II	-	-
Massa de gordura (Kg)	14.8	14.3 ↓ (-0.5)	14.2 ↓ (-0.1)	-	-
Massa residual (Kg)	11.2	10.9 ↓ (-0.3)	10.9	-	-
Massa livre de gordura (Kg)	38.8	38 ↓ (-0.8)	38	-	-
Somatório de Dobras (mm)	51	50 ↓ (-1)	49 ↓ (-1)	-	-
Densidade Corporal (g/mL)	1.034	1.035 ↑ (+0)	1.036 ↑ (+0)	-	-

Medidas antropométricas

Dobra Tricipital (mm)	21	21	18 ↓ (-3)	-	-
Dobra Bicipital (mm)	7	8 ↑ (+1)	9 ↑ (+1)	-	-
Dobra Subescapular (mm)	13	12 ↓ (-1)	13 ↑ (+1)	-	-
Dobra Suprailíaca (mm)	10	9 ↓ (-1)	9	-	-
Circunferência do Tórax (cm)	75.5	74 ↓ (-1.5)	76 ↑ (+2)	-	-
Circunferência do Ombro (cm)	94.5	94 ↓ (-0.5)	94	-	-
Circunferência da Cintura (cm)	58	58	58	-	-
Circunferência do Quadril (cm)	91.5	91.5	88 ↓ (-3.5)	-	-
Circunferência do Abdomen (cm)	74.5	76 ↑ (+1.5)	68.5 ↓ (-7.5)	-	-
Circunf. do Braço Relaxado (cm)	25.5	25 ↓ (-0.5)	25	-	-
Circunf. do Braço Contraído (cm)	26.5	27 ↑ (+0.5)	27	-	-
Circunf. do Antebraço (cm)	20	19.5 ↓ (-0.5)	20.5 ↑ (+1)	-	-
Circunf. Proximal da Coxa (cm)	53.5	52.5 ↓ (-1)	51 ↓ (-1.5)	-	-
Circunf. Medial da Coxa (cm)	49	48 ↓ (-1)	50 ↑ (+2)	-	-
Circunf. Distal da Coxa (cm)	40.5	41.5 ↑ (+1)	41 ↓ (-0.5)	-	-
Circunf. da Panturrilha (cm)	35	34.5 ↓ (-0.5)	33.5 ↓ (-1)	-	-