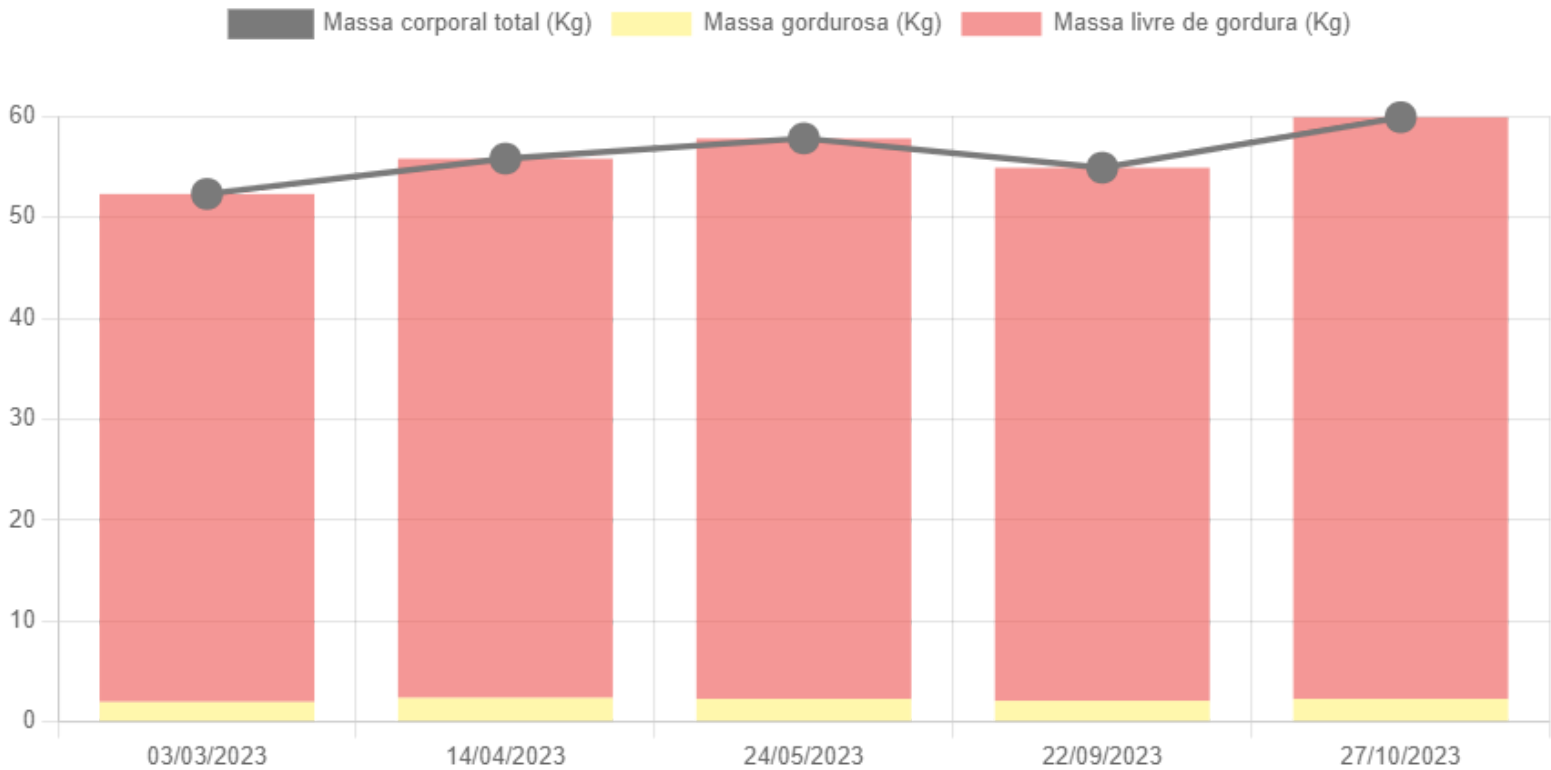




Nome: Guilherme Oliveira Kikuchi

Gráfico de evolução da composição corporal



Parâmetro	03/03/2023	14/04/2023	24/05/2023	22/09/2023	27/10/2023
Peso atual (Kg)	52.3	55.8 ↑ (+3.5)	57.8 ↑ (+2)	54.9 ↓ (-2.9)	59.9 ↑ (+5)
Altura atual (cm)	169.5	169.5	170 ↑ (+0.5)	171 ↑ (+1)	171
Índice de Massa Corporal (Kg/m²)	18.2	19.4 ↑ (+1.2)	20 ↑ (+0.6)	18.8 ↓ (-1.2)	20.5 ↑ (+1.7)
Classificação do IMC	Baixo P.	Adequado	Adequado	Adequado	Adequado
Relação da Cintura/Quadril (RCQ)	0.79	0.77 ↓ (0)	0.77	0.76 ↓ (0)	0.78 ↑ (+0)
Risco Metabólico por RCQ	Baixo	Baixo	Baixo	Baixo	Baixo
Circ. Musc. do Braço (CMB) (cm)	21.4	22.1 ↑ (+0.7)	22.9 ↑ (+0.8)	23.1 ↑ (+0.2)	24.4 ↑ (+1.3)
Classificação CMB	Adequado	Adequado	Adequado	Adequado	Adequado
Percentual de Gordura (%)	3.8	4.4 ↑ (+0.6)	3.9 ↓ (-0.5)	3.9	3.8 ↓ (-0.1)
Classif. do % de Gordura	N/D Verif. Idade mínima	N/D Verif. Idade mínima	N/D Verif. Idade mínima	N/D Verif. Idade mínima	N/D Verif. Idade mínima
Massa de gordura (Kg)	2	2.4 ↑ (+0.4)	2.3 ↓ (-0.1)	2.1 ↓ (-0.2)	2.3 ↑ (+0.2)
Massa residual (Kg)	12.6	13.4 ↑ (+0.8)	13.9 ↑ (+0.5)	13.2 ↓ (-0.7)	14.4 ↑ (+1.2)
Massa livre de gordura (Kg)	50.3	53.4 ↑ (+3.1)	55.5 ↑ (+2.1)	52.8 ↓ (-2.7)	57.6 ↑ (+4.8)
Somatório de Dobras (mm)	35	39 ↑ (+4)	36 ↓ (-3)	36	35 ↓ (-1)
Densidade Corporal (g/mL)	1.093	1.092 ↓ (0)	1.093 ↑ (+0)	1.093	1.093

Medidas antropométricas

Dobra Tricipital (mm)	5	6 ↑ (+1)	5 ↓ (-1)	6 ↑ (+1)	5 ↓ (-1)
Dobra Abdominal (mm)	6	6	5 ↓ (-1)	5	4 ↓ (-1)
Dobra Subescapular (mm)	6	7 ↑ (+1)	6 ↓ (-1)	7 ↑ (+1)	7
Dobra Axilar Média (mm)	3	5 ↑ (+2)	4 ↓ (-1)	3 ↓ (-1)	3
Dobra da Coxa (mm)	6	7 ↑ (+1)	7	8 ↑ (+1)	9 ↑ (+1)
Dobra Torácica (mm)	3	3	4 ↑ (+1)	2 ↓ (-2)	3 ↑ (+1)
Dobra Suprailíaca (mm)	6	5 ↓ (-1)	5	5	4 ↓ (-1)
Circunferência do Tórax (cm)	80.5	83 ↑ (+2.5)	84 ↑ (+1)	84	86 ↑ (+2)
Circunferência do Ombro (cm)	103	105 ↑ (+2)	108 ↑ (+3)	108	109 ↑ (+1)
Circunferência da Cintura (cm)	63.5	64.5 ↑ (+1)	66 ↑ (+1.5)	66	68 ↑ (+2)
Circunferência do Quadril (cm)	80	84 ↑ (+4)	86 ↑ (+2)	87 ↑ (+1)	87
Circunferência do Abdomen (cm)	72	73 ↑ (+1)	71 ↓ (-2)	72 ↑ (+1)	72
Circunf. do Braço Relaxado (cm)	23	24 ↑ (+1)	24.5 ↑ (+0.5)	25 ↑ (+0.5)	26 ↑ (+1)
Circunf. do Braço Contraído (cm)	26.5	27 ↑ (+0.5)	27.5 ↑ (+0.5)	29 ↑ (+1.5)	29
Circunf. do Antebraço (cm)	22.5	21.5 ↓ (-1)	23.5 ↑ (+2)	24 ↑ (+0.5)	24
Circunf. Proximal da Coxa (cm)	44	47 ↑ (+3)	49 ↑ (+2)	52 ↑ (+3)	51 ↓ (-1)
Circunf. Medial da Coxa (cm)	42	45 ↑ (+3)	46 ↑ (+1)	50 ↑ (+4)	50
Circunf. Distal da Coxa (cm)	38	41 ↑ (+3)	39 ↓ (-2)	43 ↑ (+4)	46 ↑ (+3)
Circunf. da Panturrilha (cm)	32.5	33.5 ↑ (+1)	34.5 ↑ (+1)	35 ↑ (+0.5)	36 ↑ (+1)