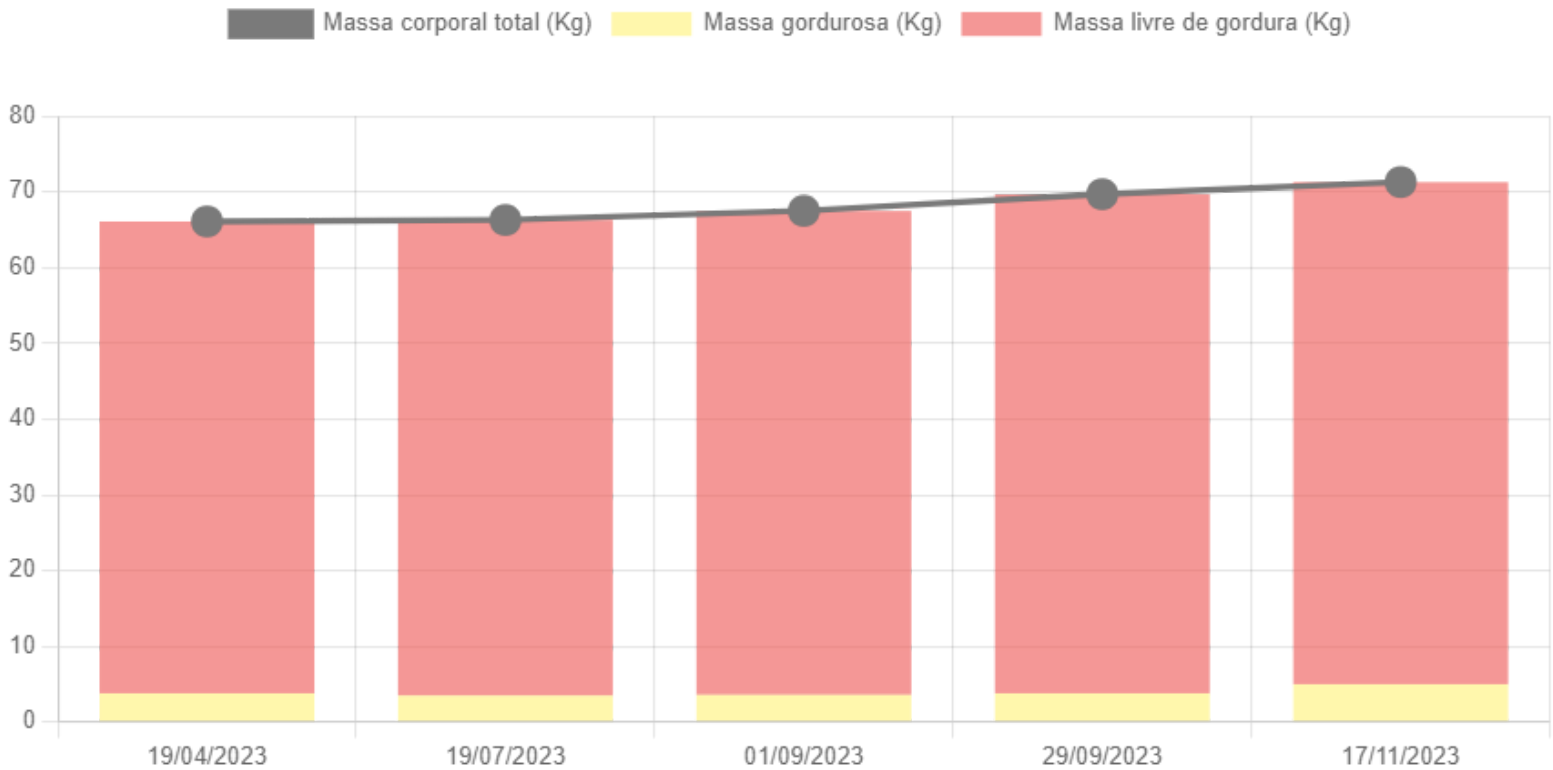




Nome: FRANCISCO DELL ARCIPRETE TELLES RIBEIRO

Gráfico de evolução da composição corporal



Parâmetro	19/04/2023	19/07/2023	01/09/2023	29/09/2023	17/11/2023
Peso atual (Kg)	66.1	66.3 ↑ (+0.2)	67.5 ↑ (+1.2)	69.7 ↑ (+2.2)	71.3 ↑ (+1.6)
Altura atual (cm)	173.5	173.5	173.5	173.5	173.5
Índice de Massa Corporal (Kg/m²)	22	22	22.4 ↑ (+0.4)	23.2 ↑ (+0.8)	23.7 ↑ (+0.5)
Classificação do IMC	Adequado	Adequado	Adequado	Adequado	Adequado
Relação da Cintura/Quadril (RCQ)	0.78	0.76 ↓ (0)	0.79 ↑ (+0)	0.78 ↓ (0)	0.78
Risco Metabólico por RCQ	Baixo	Baixo	Baixo	Baixo	Baixo
Circ. Musc. do Braço (CMB) (cm)	23.8	27.4 ↑ (+3.6)	27.1 ↓ (-0.3)	28.1 ↑ (+1)	28.5 ↑ (+0.4)
Classificação CMB	Adequado	Adequado	Adequado	Adequado	Adequado
Percentual de Gordura (%)	5.8	5.3 ↓ (-0.5)	5.3	5.5 ↑ (+0.2)	6.9 ↑ (+1.4)
Classif. do % de Gordura	N/D Verif. Idade mínima	Excelente	Excelente	Excelente	Adequada
Massa de gordura (Kg)	3.8	3.5 ↓ (-0.3)	3.6 ↑ (+0.1)	3.8 ↑ (+0.2)	5 ↑ (+1.2)
Massa residual (Kg)	15.9	16 ↑ (+0.1)	16.3 ↑ (+0.3)	16.8 ↑ (+0.5)	17.2 ↑ (+0.4)
Massa livre de gordura (Kg)	62.3	62.8 ↑ (+0.5)	63.9 ↑ (+1.1)	65.9 ↑ (+2)	66.3 ↑ (+0.4)
Somatório de Dobras (mm)	48	44 ↓ (-4)	44	45 ↑ (+1)	55 ↑ (+10)
Densidade Corporal (g/mL)	1.088	1.089 ↑ (+0)	1.089	1.089	1.085 ↓ (0)

Medidas antropométricas

Dobra Tricipital (mm)	7	5 ↓ (-2)	6 ↑ (+1)	6	8 ↑ (+2)
Dobra Abdominal (mm)	8	7 ↓ (-1)	6 ↓ (-1)	7 ↑ (+1)	9 ↑ (+2)
Dobra Subescapular (mm)	7	7	7	7	8 ↑ (+1)
Dobra Axilar Média (mm)	4	4	3 ↓ (-1)	4 ↑ (+1)	5 ↑ (+1)
Dobra da Coxa (mm)	12	12	13 ↑ (+1)	13	14 ↑ (+1)
Dobra Torácica (mm)	5	5	4 ↓ (-1)	3 ↓ (-1)	5 ↑ (+2)
Dobra Suprailíaca (mm)	5	4 ↓ (-1)	5 ↑ (+1)	5	6 ↑ (+1)
Circunferência do Tórax (cm)	84	89 ↑ (+5)	91 ↑ (+2)	86.5 ↓ (-4.5)	92 ↑ (+5.5)
Circunferência do Ombro (cm)	109	108 ↓ (-1)	108.5 ↑ (+0.5)	111 ↑ (+2.5)	112 ↑ (+1)
Circunferência da Cintura (cm)	69.5	68 ↓ (-1.5)	72 ↑ (+4)	71 ↓ (-1)	73 ↑ (+2)
Circunferência do Quadril (cm)	89	90 ↑ (+1)	91 ↑ (+1)	91	93 ↑ (+2)
Circunferência do Abdomen (cm)	72.5	72.5	73 ↑ (+0.5)	72 ↓ (-1)	76 ↑ (+4)
Circunf. do Braço Relaxado (cm)	26	29 ↑ (+3)	29	30 ↑ (+1)	31 ↑ (+1)
Circunf. do Braço Contraído (cm)	28.5	32 ↑ (+3.5)	31 ↓ (-1)	31	32 ↑ (+1)
Circunf. do Antebraço (cm)	24	24.5 ↑ (+0.5)	25 ↑ (+0.5)	25	26 ↑ (+1)
Circunf. Proximal da Coxa (cm)	57	55 ↓ (-2)	55	57 ↑ (+2)	61 ↑ (+4)
Circunf. Medial da Coxa (cm)	52	52	54 ↑ (+2)	55 ↑ (+1)	55
Circunf. Distal da Coxa (cm)	34	45 ↑ (+11)	46 ↑ (+1)	50 ↑ (+4)	48 ↓ (-2)
Circunf. da Panturrilha (cm)	36	35 ↓ (-1)	36 ↑ (+1)	36.5 ↑ (+0.5)	37 ↑ (+0.5)