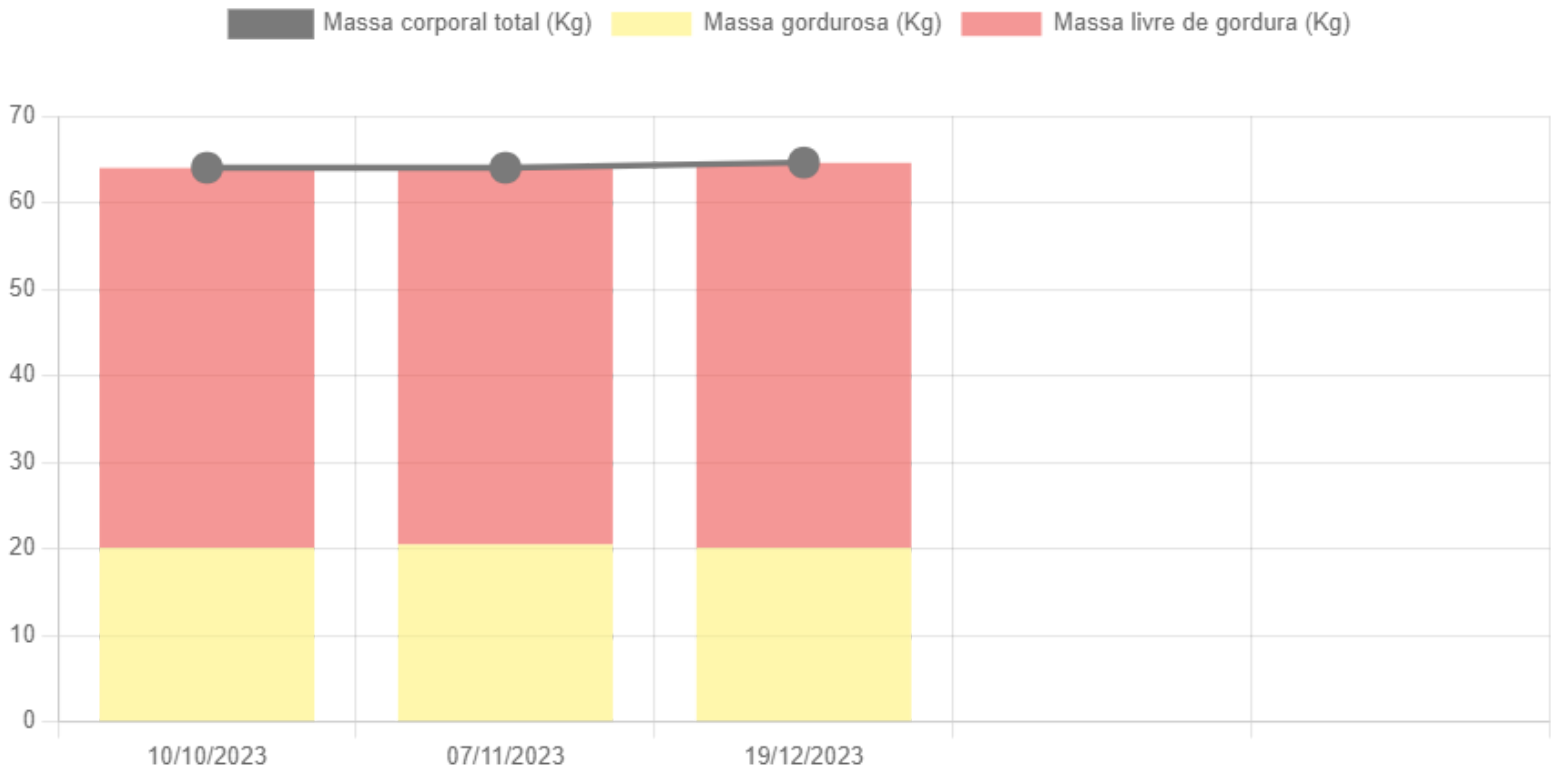




Nome: Juliana Cardamone

Gráfico de evolução da composição corporal



Parâmetro	10/10/2023	07/11/2023	19/12/2023	-	-
Peso atual (Kg)	64.9	64.9	65.5 ↑ (+0.6)	-	-
Altura atual (cm)	156	156	156	-	-
Índice de Massa Corporal (Kg/m²)	26.7	26.7	26.9 ↑ (+0.2)	-	-
Classificação do IMC	Sobrepeso	Sobrepeso	Sobrepeso	-	-
Relação da Cintura/Quadril (RCQ)	0.73	0.74 ↑ (+0)	0.71 ↓ (0)	-	-
Risco Metabólico por RCQ	Baixo	Moderado	Baixo	-	-
Circ. Musc. do Braço (CMB) (cm)	23	24.5 ↑ (+1.5)	22.5 ↓ (-2)	-	-
Classificação CMB	Adequado	Adequado	Adequado	-	-
Percentual de Gordura (%)	31.4	32 ↑ (+0.6)	31.2 ↓ (-0.8)	-	-
Classif. do % de Gordura	Alta II	Alta II	Alta II	-	-
Massa de gordura (Kg)	20.4	20.8 ↑ (+0.4)	20.4 ↓ (-0.4)	-	-
Massa residual (Kg)	13.6	13.6	13.7 ↑ (+0.1)	-	-
Massa livre de gordura (Kg)	44.5	44.1 ↓ (-0.4)	45.1 ↑ (+1)	-	-
Somatório de Dobras (mm)	177	182 ↑ (+5)	175 ↓ (-7)	-	-
Densidade Corporal (g/mL)	1.026	1.024 ↓ (0)	1.026 ↑ (+0)	-	-

Medidas antropométricas

Dobra Tricipital (mm)	27	27	27	-	-
Dobra Abdominal (mm)	25	27 ↑ (+2)	25 ↓ (-2)	-	-
Dobra Subescapular (mm)	24	28 ↑ (+4)	23 ↓ (-5)	-	-
Dobra Axilar Média (mm)	20	19 ↓ (-1)	19	-	-
Dobra da Coxa (mm)	41	40 ↓ (-1)	40	-	-
Dobra Torácica (mm)	22	21 ↓ (-1)	21	-	-
Dobra Suprailíaca (mm)	18	20 ↑ (+2)	20	-	-
Circunferência do Pescoço (cm)	31	-	-	-	-
Circunferência do Tórax (cm)	89	87 ↓ (-2)	90 ↑ (+3)	-	-
Circunferência do Ombro (cm)	104	103.5 ↓ (-0.5)	108 ↑ (+4.5)	-	-
Circunferência da Cintura (cm)	76.5	76.5	75 ↓ (-1.5)	-	-
Circunferência do Quadril (cm)	105	104 ↓ (-1)	105 ↑ (+1)	-	-
Circunferência do Abdomen (cm)	89	90 ↑ (+1)	86 ↓ (-4)	-	-
Circunf. do Braço Relaxado (cm)	31.5	33 ↑ (+1.5)	31 ↓ (-2)	-	-
Circunf. do Braço Contraído (cm)	31	32 ↑ (+1)	31 ↓ (-1)	-	-
Circunf. do Antebraço (cm)	21	21	20 ↓ (-1)	-	-
Circunf. Proximal da Coxa (cm)	60	60	60	-	-
Circunf. Medial da Coxa (cm)	57	53 ↓ (-4)	53	-	-
Circunf. Distal da Coxa (cm)	48	50 ↑ (+2)	94 ↑ (+44)	-	-
Circunf. da Panturrilha (cm)	35	34.5 ↓ (-0.5)	34 ↓ (-0.5)	-	-