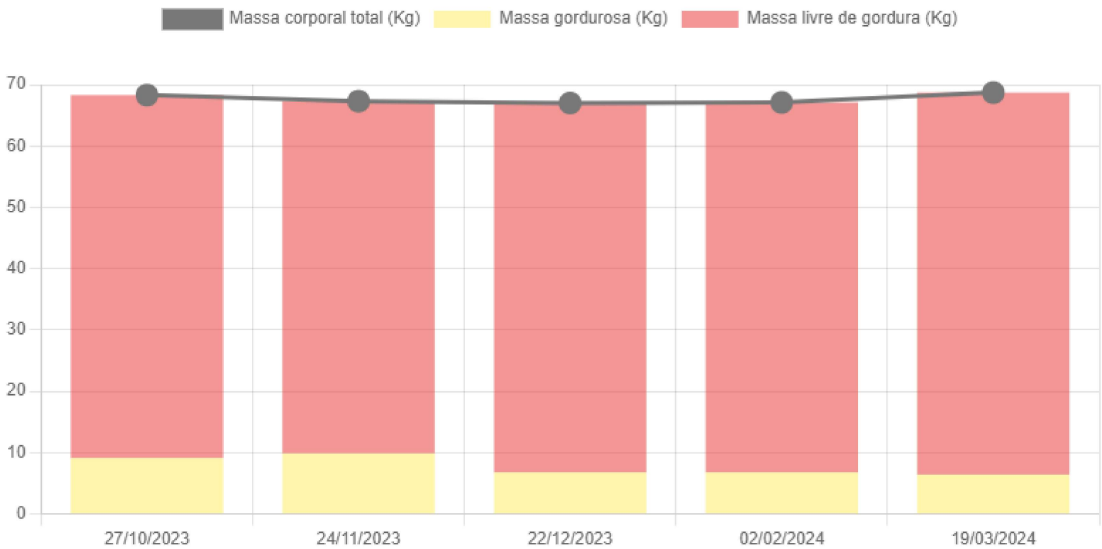




Nome: Thiago Maciel Batista

Gráfico de evolução da composição corporal



Parâmetro	27/10/2023	24/11/2023	22/12/2023	02/02/2024	19/03/2024
Peso atual (Kg)	68.3	67.3 ↓ (-1)	67 ↓ (-0.3)	67.1 ↑ (+0.1)	68.7 ↑ (+1.6)
Altura atual (cm)	167	167	167	167	167
Índice de Massa Corporal (Kg/m²)	24.5	24.1 ↓ (-0.4)	24 ↓ (-0.1)	24.1 ↑ (+0.1)	24.6 ↑ (+0.5)
Classificação do IMC	Adequado	Adequado	Adequado	Adequado	Adequado
Relação da Cintura/Quadril (RCQ)	0.82	0.8 ↓ (0)	0.8	0.8	0.79 ↓ (0)
Risco Metabólico por RCQ	Baixo	Baixo	Baixo	Baixo	Baixo
Circ. Musc. do Braço (CMB) (cm)	27.7	28.4 ↑ (+0.7)	28.4	28.4	29.7 ↑ (+1.3)
Classificação CMB	Adequado	Adequado	Adequado	Adequado	Adequado
Percentual de Gordura (%)	13.4	14.7 ↑ (+1.3)	10.2 ↓ (-4.5)	10.2	9.3 ↓ (-0.9)
Classif. do % de Gordura	Excelente	Adequada	Excelente	Excelente	Baixa
Massa de gordura (Kg)	9.1	9.9 ↑ (+0.8)	6.8 ↓ (-3.1)	6.8	6.4 ↓ (-0.4)
Massa residual (Kg)	16.5	16.2 ↓ (-0.3)	16.1 ↓ (-0.1)	16.2 ↑ (+0.1)	16.6 ↑ (+0.4)
Massa livre de gordura (Kg)	59.2	57.4 ↓ (-1.8)	60.2 ↑ (+2.8)	60.3 ↑ (+0.1)	62.3 ↑ (+2)
Somatório de Dobras (mm)	28	31 ↑ (+3)	61 ↑ (+30)	61	55 ↓ (-6)
Densidade Corporal (g/mL)	1.069	1.066 ↓ (0)	1.077 ↑ (+0)	1.077	1.079 ↑ (+0)

Medidas antropométricas

Dobra Tricipital (mm)	4	5 ↑ (+1)	5	5	4 ↓ (-1)
Dobra Bicipital (mm)	3	3	2 ↓ (-1)	-	-
Dobra Abdominal (mm)	-	-	15	15	16 ↑ (+1)
Dobra Subescapular (mm)	11	13 ↑ (+2)	12 ↓ (-1)	13 ↑ (+1)	11 ↓ (-2)
Dobra Axilar Média (mm)	-	-	9	7 ↓ (-2)	6 ↓ (-1)
Dobra da Coxa (mm)	-	-	5	6 ↑ (+1)	6
Dobra Torácica (mm)	-	-	6	7 ↑ (+1)	5 ↓ (-2)
Dobra Suprailíaca (mm)	10	10	9 ↓ (-1)	8 ↓ (-1)	7 ↓ (-1)
Circunferência do Tórax (cm)	90	88.5 ↓ (-1.5)	87 ↓ (-1.5)	88 ↑ (+1)	80 ↓ (-8)
Circunferência do Ombro (cm)	111	111	110 ↓ (-1)	111 ↑ (+1)	112 ↑ (+1)
Circunferência da Cintura (cm)	77.5	75 ↓ (-2.5)	74 ↓ (-1)	75.5 ↑ (+1.5)	75 ↓ (-0.5)
Circunferência do Quadril (cm)	95	94 ↓ (-1)	93 ↓ (-1)	94 ↑ (+1)	94.5 ↑ (+0.5)
Circunferência do Abdomen (cm)	82	80 ↓ (-2)	80	82 ↑ (+2)	81 ↓ (-1)
Circunf. do Braço Relaxado (cm)	29	30 ↑ (+1)	30	30	31 ↑ (+1)
Circunf. do Braço Contraído (cm)	30	32 ↑ (+2)	30 ↓ (-2)	33 ↑ (+3)	33
Circunf. do Antebraço (cm)	23	24.5 ↑ (+1.5)	23 ↓ (-1.5)	24 ↑ (+1)	24.5 ↑ (+0.5)
Circunf. Proximal da Coxa (cm)	57	58 ↑ (+1)	58	56 ↓ (-2)	59 ↑ (+3)
Circunf. Medial da Coxa (cm)	55	54 ↓ (-1)	53 ↓ (-1)	54 ↑ (+1)	56 ↑ (+2)
Circunf. Distal da Coxa (cm)	47	50 ↑ (+3)	50	49 ↓ (-1)	50 ↑ (+1)
Circunf. da Panturrilha (cm)	38	37.5 ↓ (-0.5)	38 ↑ (+0.5)	37 ↓ (-1)	38 ↑ (+1)