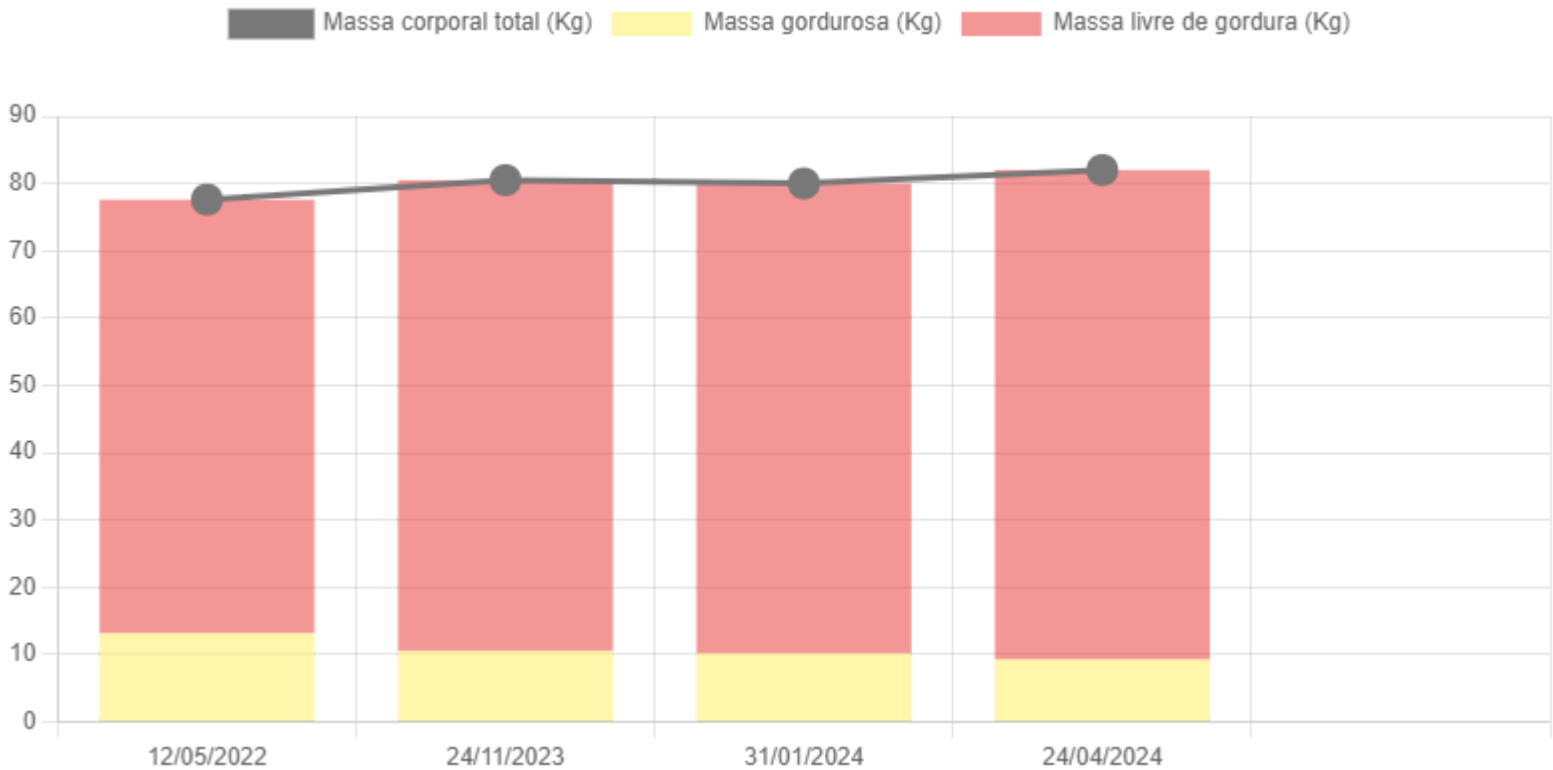




Nome: Jefferson Silva

Gráfico de evolução da composição corporal



Parâmetro	12/05/2022	24/11/2023	31/01/2024	24/04/2024	-
Peso atual (Kg)	77.6	80.5 ↑ (+2.9)	80 ↓ (-0.5)	82 ↑ (+2)	-
Altura atual (cm)	-	182	182	182	-
Índice de Massa Corporal (Kg/m²)	-	24.3	24.2 ↓ (-0.1)	24.8 ↑ (+0.6)	-
Classificação do IMC	-	Adequado	Adequado	Adequado	-
Relação da Cintura/Quadril (RCQ)	0.78	0.83 ↑ (+0)	0.8 ↓ (0)	0.79 ↓ (0)	-
Risco Metabólico por RCQ	Baixo	Moderado	Baixo	Baixo	-
Circ. Musc. do Braço (CMB) (cm)	26.3	26.8 ↑ (+0.5)	27.5 ↑ (+0.7)	29.1 ↑ (+1.6)	-
Classificação CMB	Adequado	Adequado	Adequado	Adequado	-
Percentual de Gordura (%)	17	13.2 ↓ (-3.8)	12.8 ↓ (-0.4)	11.3 ↓ (-1.5)	-
Classif. do % de Gordura	Elevada	Adequada	Adequada	Adequada	-
Massa de gordura (Kg)	13.2	10.6 ↓ (-2.6)	10.2 ↓ (-0.4)	9.3 ↓ (-0.9)	-
Massa residual (Kg)	18.7	19.4 ↑ (+0.7)	19.3 ↓ (-0.1)	19.8 ↑ (+0.5)	-
Massa livre de gordura (Kg)	64.4	69.9 ↑ (+5.5)	69.8 ↓ (-0.1)	72.7 ↑ (+2.9)	-
Somatório de Dobras (mm)	37	90 ↑ (+53)	87 ↓ (-3)	76 ↓ (-11)	-
Densidade Corporal (g/mL)	1.06	1.069 ↑ (+0)	1.07 ↑ (+0)	1.074 ↑ (+0)	-

Medidas antropométricas

Dobra Tricipital (mm)	7	7	8 ↑ (+1)	6 ↓ (-2)	-
Dobra Bicipital (mm)	4	-	-	-	-
Dobra Abdominal (mm)	-	25	25	22 ↓ (-3)	-
Dobra Subescapular (mm)	14	11 ↓ (-3)	12 ↑ (+1)	11 ↓ (-1)	-
Dobra Axilar Média (mm)	-	9	8 ↓ (-1)	7 ↓ (-1)	-
Dobra da Coxa (mm)	-	18	15 ↓ (-3)	15	-
Dobra Torácica (mm)	-	9	9	6 ↓ (-3)	-
Dobra Suprailíaca (mm)	12	11 ↓ (-1)	10 ↓ (-1)	9 ↓ (-1)	-
Circunferência do Tórax (cm)	90	93 ↑ (+3)	90 ↓ (-3)	96 ↑ (+6)	-
Circunferência do Ombro (cm)	119	116 ↓ (-3)	120 ↑ (+4)	122 ↑ (+2)	-
Circunferência da Cintura (cm)	77.5	83 ↑ (+5.5)	80 ↓ (-3)	80	-
Circunferência do Quadril (cm)	99.6	100 ↑ (+0.4)	100	101 ↑ (+1)	-
Circunferência do Abdomen (cm)	82.5	87 ↑ (+4.5)	85 ↓ (-2)	84 ↓ (-1)	-
Circunf. do Braço Relaxado (cm)	28.5	29 ↑ (+0.5)	30 ↑ (+1)	31 ↑ (+1)	-
Circunf. do Braço Contraído (cm)	33	33	30 ↓ (-3)	34 ↑ (+4)	-
Circunf. do Antebraço (cm)	26.5	26 ↓ (-0.5)	26	26	-
Circunf. Proximal da Coxa (cm)	57	62 ↑ (+5)	62	64 ↑ (+2)	-
Circunf. Medial da Coxa (cm)	51	55 ↑ (+4)	58 ↑ (+3)	57 ↓ (-1)	-
Circunf. Distal da Coxa (cm)	39	49 ↑ (+10)	52 ↑ (+3)	49 ↓ (-3)	-
Circunf. da Panturrilha (cm)	35.5	36 ↑ (+0.5)	36	36.5 ↑ (+0.5)	-