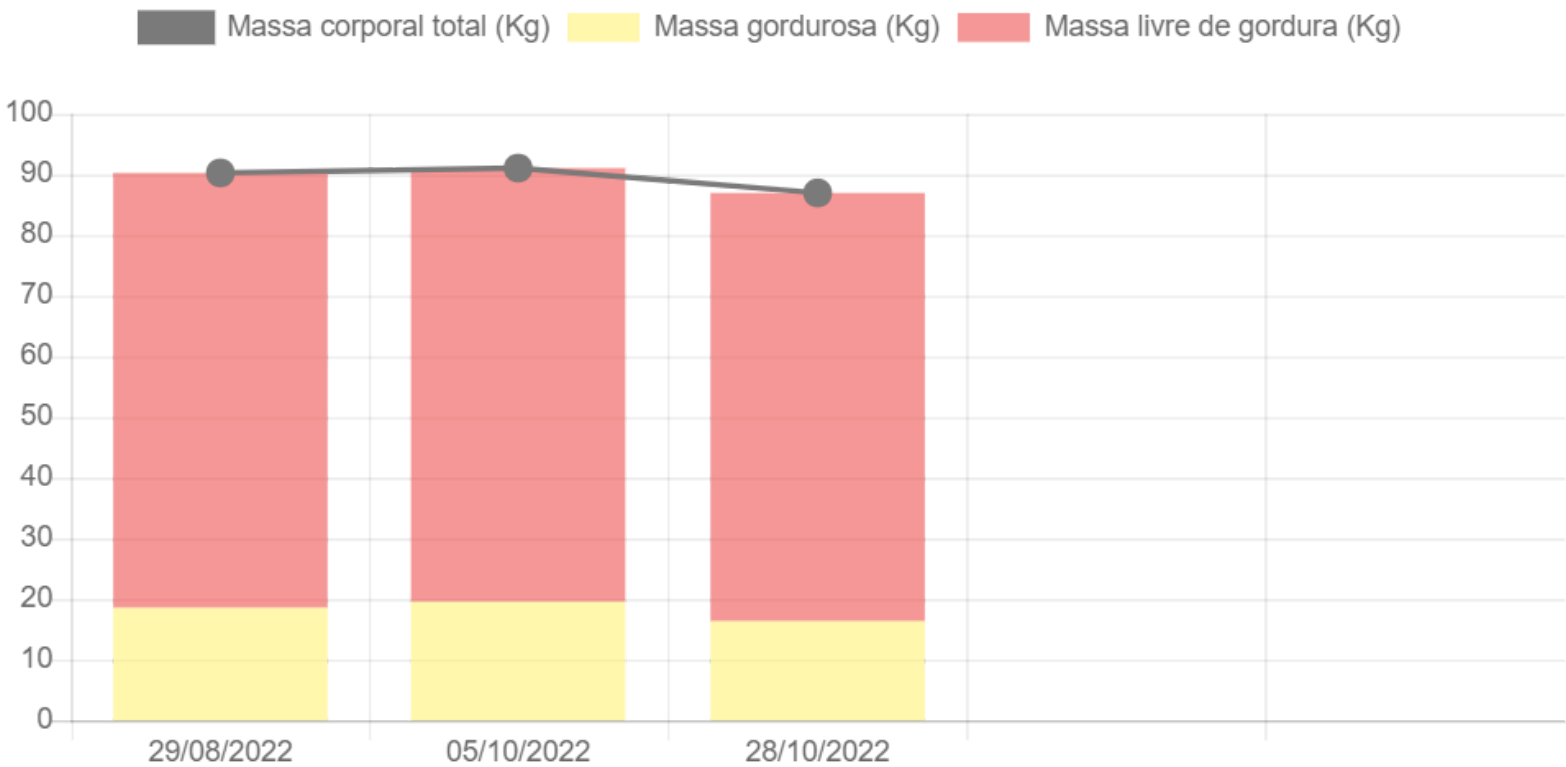




Nome: Ramon Arturo Blanco Bolivar

Gráfico de evolução da composição corporal



Parâmetro	29/08/2022	05/10/2022	28/10/2022	-	-
Peso atual (Kg)	90.3	91.1 ↑ (+0.8)	87 ↓ (-4.1)	-	-
Altura atual (cm)	175	175	175	-	-
Índice de Massa Corporal (Kg/m²)	29.5	29.7 ↑ (+0.2)	28.4 ↓ (-1.3)	-	-
Classificação do IMC	Sobrepeso	Sobrepeso	Sobrepeso	-	-
Relação da Cintura/Quadril (RCQ)	0.89	0.85 ↓ (0)	0.86 ↑ (+0)	-	-
Risco Metabólico por RCQ	Moderado	Moderado	Moderado	-	-
Circ. Musc. do Braço (CMB) (cm)	29.8	30.4 ↑ (+0.6)	31.8 ↑ (+1.4)	-	-
Classificação CMB	Adequado	Adequado	Adequado	-	-
Percentual de Gordura (%)	20.6	21.5 ↑ (+0.9)	18.9 ↓ (-2.6)	-	-
Classif. do % de Gordura	Alta II	Alta II	Alta I	-	-
Massa de gordura (Kg)	18.6	19.6 ↑ (+1)	16.4 ↓ (-3.2)	-	-
Massa residual (Kg)	21.8	22 ↑ (+0.2)	21 ↓ (-1)	-	-
Massa livre de gordura (Kg)	71.7	71.5 ↓ (-0.2)	70.6 ↓ (-0.9)	-	-
Somatório de Dobras (mm)	143	151 ↑ (+8)	128 ↓ (-23)	-	-
Densidade Corporal (g/mL)	1.051	1.049 ↓ (0)	1.055 ↑ (+0)	-	-

Medidas antropométricas

Dobra Tricipital (mm)	7	5 ↓ (-2)	7 ↑ (+2)	-	-
Dobra Bicipital (mm)	-	6	4 ↓ (-2)	-	-
Dobra Abdominal (mm)	33	35 ↑ (+2)	26 ↓ (-9)	-	-
Dobra Subescapular (mm)	27	29 ↑ (+2)	27 ↓ (-2)	-	-
Dobra Axilar Média (mm)	20	24 ↑ (+4)	16 ↓ (-8)	-	-
Dobra da Coxa (mm)	11	13 ↑ (+2)	12 ↓ (-1)	-	-
Dobra Torácica (mm)	20	21 ↑ (+1)	18 ↓ (-3)	-	-
Dobra Suprailíaca (mm)	25	24 ↓ (-1)	22 ↓ (-2)	-	-
Circunferência do Tórax (cm)	105.5	103 ↓ (-2.5)	101.5 ↓ (-1.5)	-	-
Circunferência do Ombro (cm)	127	127.5 ↑ (+0.5)	122.5 ↓ (-5)	-	-
Circunferência da Cintura (cm)	95.5	91.5 ↓ (-4)	90 ↓ (-1.5)	-	-
Circunferência do Quadril (cm)	107	108 ↑ (+1)	105 ↓ (-3)	-	-
Circunferência do Abdomen (cm)	107.5	104 ↓ (-3.5)	104.5 ↑ (+0.5)	-	-
Circunf. do Braço Relaxado (cm)	32	32	34 ↑ (+2)	-	-
Circunf. do Braço Contraído (cm)	36	36.5 ↑ (+0.5)	37 ↑ (+0.5)	-	-
Circunf. do Antebraço (cm)	24.5	28 ↑ (+3.5)	27.5 ↓ (-0.5)	-	-
Circunf. Proximal da Coxa (cm)	61.5	63 ↑ (+1.5)	60.5 ↓ (-2.5)	-	-
Circunf. Medial da Coxa (cm)	55.5	55 ↓ (-0.5)	54 ↓ (-1)	-	-
Circunf. Distal da Coxa (cm)	44	43 ↓ (-1)	44 ↑ (+1)	-	-
Circunf. da Panturrilha (cm)	37	37.5 ↑ (+0.5)	37 ↓ (-0.5)	-	-