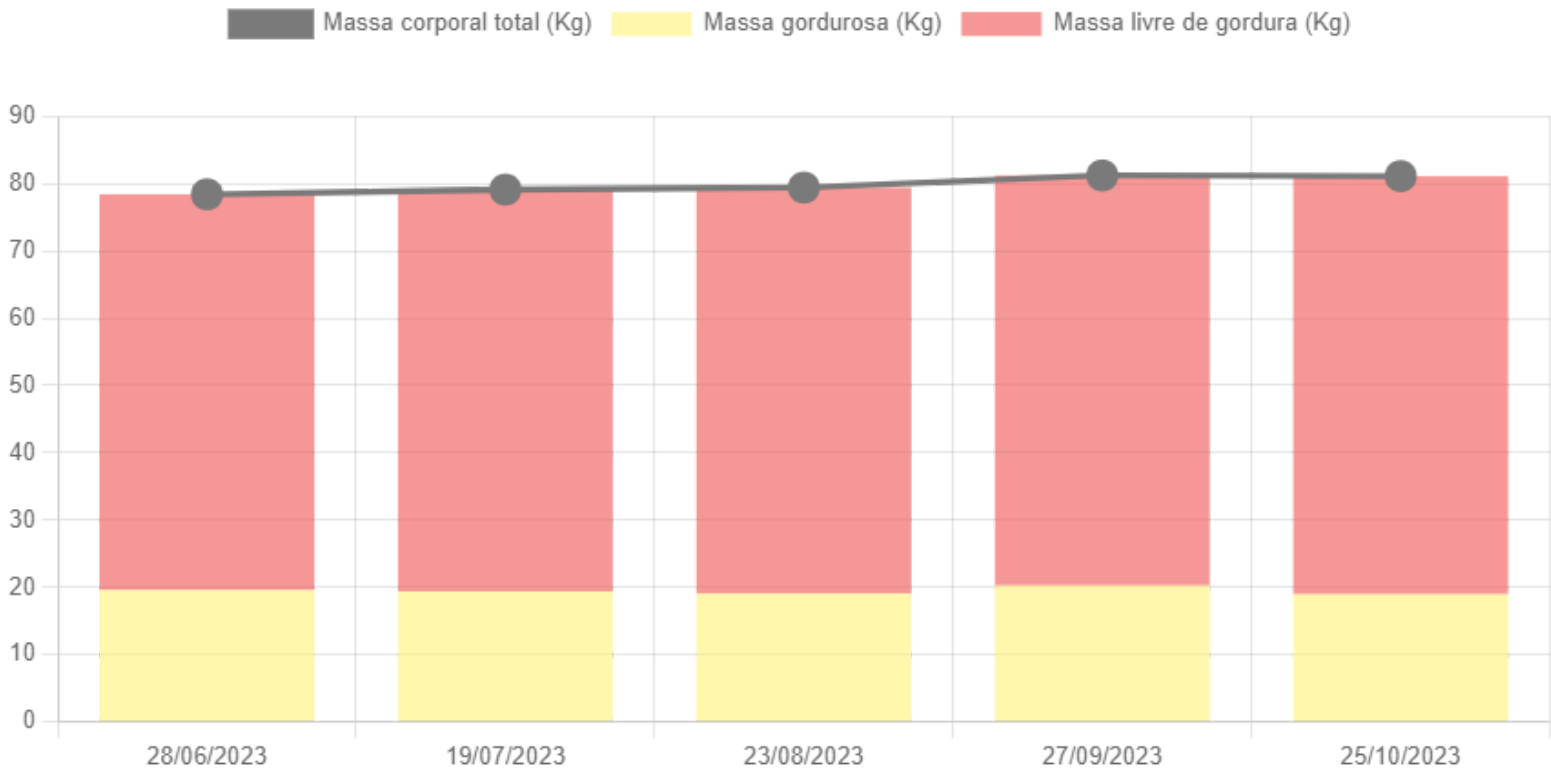




Nome: Bruno D Andrea Soares

Gráfico de evolução da composição corporal



Parâmetro	28/06/2023	19/07/2023	23/08/2023	27/09/2023	25/10/2023
Peso atual (Kg)	78.4	79.1 ↑ (+0.7)	79.4 ↑ (+0.3)	81.2 ↑ (+1.8)	81.1 ↓ (-0.1)
Altura atual (cm)	172	172	172	172	172
Índice de Massa Corporal (Kg/m²)	26.5	26.7 ↑ (+0.2)	26.8 ↑ (+0.1)	27.4 ↑ (+0.6)	27.4
Classificação do IMC	Sobrepeso	Sobrepeso	Sobrepeso	Sobrepeso	Sobrepeso
Relação da Cintura/Quadril (RCQ)	0.93	0.93	0.92 ↓ (0)	0.91 ↓ (0)	0.92 ↑ (+0)
Risco Metabólico por RCQ	Alto	Alto	Alto	Moderado	Alto
Circ. Musc. do Braço (CMB) (cm)	28.6	26.9 ↓ (-1.7)	28.9 ↑ (+2)	26.9 ↓ (-2)	30.5 ↑ (+3.6)
Classificação CMB	Adequado	Adequado	Adequado	Adequado	Adequado
Percentual de Gordura (%)	25	24.5 ↓ (-0.5)	24.1 ↓ (-0.4)	25 ↑ (+0.9)	23.5 ↓ (-1.5)
Classif. do % de Gordura	Muito alta	Muito alta	Muito alta	Muito alta	Alta III
Massa de gordura (Kg)	19.6	19.4 ↓ (-0.2)	19.1 ↓ (-0.3)	20.3 ↑ (+1.2)	19 ↓ (-1.3)
Massa residual (Kg)	18.9	19.1 ↑ (+0.2)	19.1	19.6 ↑ (+0.5)	19.5 ↓ (-0.1)
Massa livre de gordura (Kg)	58.8	59.7 ↑ (+0.9)	60.3 ↑ (+0.6)	60.9 ↑ (+0.6)	62.1 ↑ (+1.2)
Somatório de Dobras (mm)	67	65 ↓ (-2)	63 ↓ (-2)	67 ↑ (+4)	60 ↓ (-7)
Densidade Corporal (g/mL)	1.041	1.042 ↑ (+0)	1.043 ↑ (+0)	1.041 ↓ (0)	1.044 ↑ (+0)

Medidas antropométricas

Dobra Tricipital (mm)	14	13 ↓ (-1)	13	13	8 ↓ (-5)
Dobra Bicipital (mm)	8	6 ↓ (-2)	6	7 ↑ (+1)	8 ↑ (+1)
Dobra Subescapular (mm)	21	23 ↑ (+2)	22 ↓ (-1)	23 ↑ (+1)	20 ↓ (-3)
Dobra Suprailíaca (mm)	24	23 ↓ (-1)	22 ↓ (-1)	24 ↑ (+2)	24
Circunferência do Tórax (cm)	95	94.5 ↓ (-0.5)	94 ↓ (-0.5)	93 ↓ (-1)	96.5 ↑ (+3.5)
Circunferência do Ombro (cm)	114	116 ↑ (+2)	116	118 ↑ (+2)	117 ↓ (-1)
Circunferência da Cintura (cm)	90	89 ↓ (-1)	90 ↑ (+1)	91.5 ↑ (+1.5)	92 ↑ (+0.5)
Circunferência do Quadril (cm)	97	96 ↓ (-1)	98 ↑ (+2)	101 ↑ (+3)	100 ↓ (-1)
Circunferência do Abdomen (cm)	95	93 ↓ (-2)	94 ↑ (+1)	96.5 ↑ (+2.5)	97 ↑ (+0.5)
Circunf. do Braço Relaxado (cm)	33	31 ↓ (-2)	33 ↑ (+2)	31 ↓ (-2)	33 ↑ (+2)
Circunf. do Braço Contraído (cm)	35.5	34 ↓ (-1.5)	35 ↑ (+1)	35	35
Circunf. do Antebraço (cm)	25	24 ↓ (-1)	25 ↑ (+1)	25	26 ↑ (+1)
Circunf. Proximal da Coxa (cm)	59	59	64 ↑ (+5)	61 ↓ (-3)	64 ↑ (+3)
Circunf. Medial da Coxa (cm)	53	49 ↓ (-4)	60 ↑ (+11)	55 ↓ (-5)	58 ↑ (+3)
Circunf. Distal da Coxa (cm)	50	46 ↓ (-4)	51 ↑ (+5)	45 ↓ (-6)	52 ↑ (+7)
Circunf. da Panturrilha (cm)	35	35	36 ↑ (+1)	36	37 ↑ (+1)