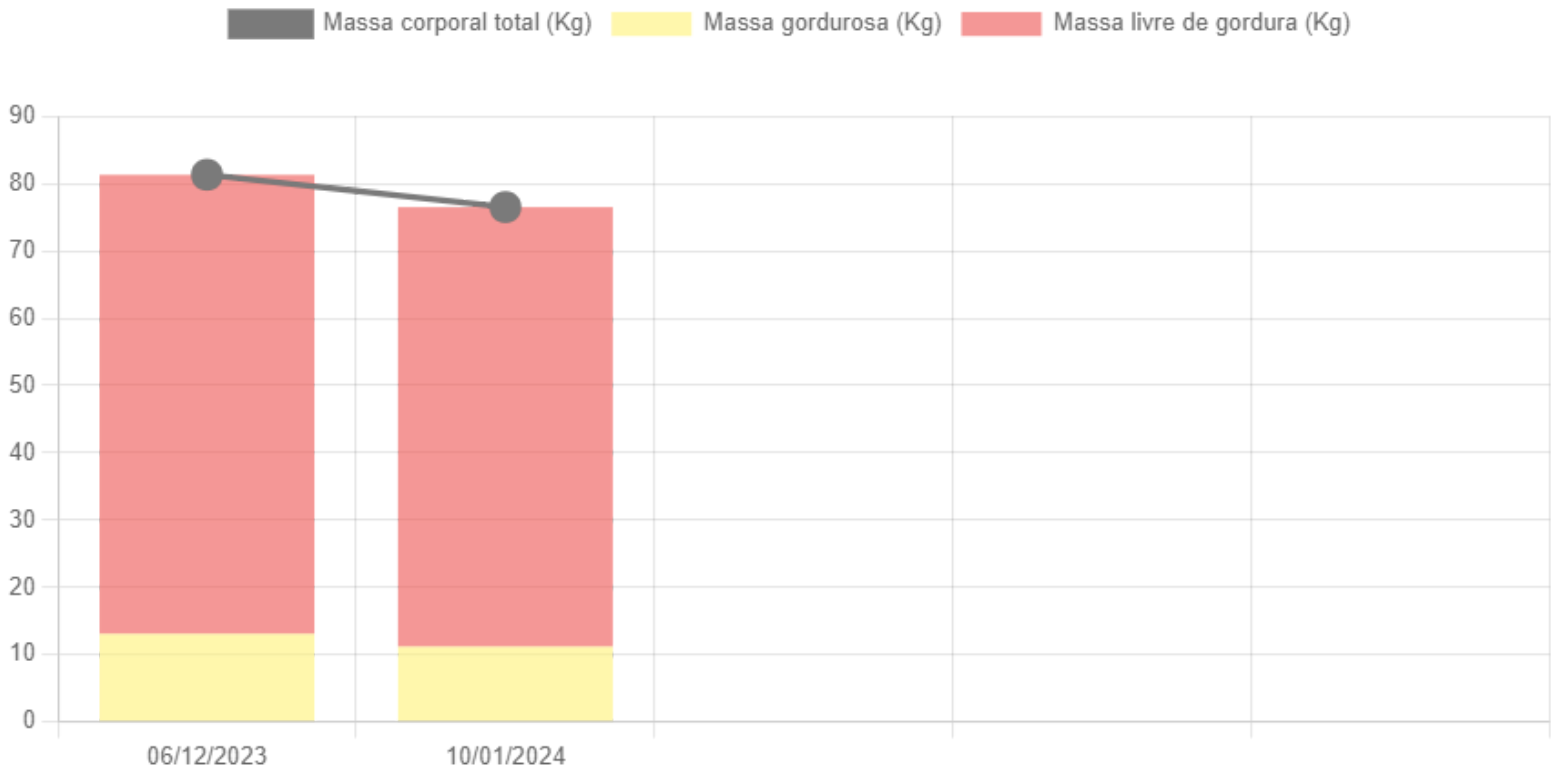




Nome: Jonhnathan Cesar Rodrigues Ribeiro

Gráfico de evolução da composição corporal



Parâmetro	06/12/2023	10/01/2024	-	-	-
Peso atual (Kg)	81.3	76.5 ↓ (-4.8)	-	-	-
Altura atual (cm)	176	176	-	-	-
Índice de Massa Corporal (Kg/m²)	26.2	24.7 ↓ (-1.5)	-	-	-
Classificação do IMC	Sobrepeso	Adequado	-	-	-
Relação da Cintura/Quadril (RCQ)	0.82	0.81 ↓ (0)	-	-	-
Risco Metabólico por RCQ	Baixo	Baixo	-	-	-
Circ. Musc. do Braço (CMB) (cm)	27.9	28.5 ↑ (+0.6)	-	-	-
Classificação CMB	Adequado	Adequado	-	-	-
Percentual de Gordura (%)	16.1	14.7 ↓ (-1.4)	-	-	-
Classif. do % de Gordura	Alta II	Alta I	-	-	-
Massa de gordura (Kg)	13.1	11.2 ↓ (-1.9)	-	-	-
Massa residual (Kg)	19.6	18.4 ↓ (-1.2)	-	-	-
Massa livre de gordura (Kg)	68.2	65.3 ↓ (-2.9)	-	-	-
Somatório de Dobras (mm)	116	104 ↓ (-12)	-	-	-
Densidade Corporal (g/mL)	1.062	1.066 ↑ (+0)	-	-	-

Medidas antropométricas

Dobra Tricipital (mm)	10	8 ↓ (-2)	-	-	-
Dobra Abdominal (mm)	31	34 ↑ (+3)	-	-	-
Dobra Subescapular (mm)	18	13 ↓ (-5)	-	-	-
Dobra Axilar Média (mm)	11	10 ↓ (-1)	-	-	-
Dobra da Coxa (mm)	17	14 ↓ (-3)	-	-	-
Dobra Torácica (mm)	11	9 ↓ (-2)	-	-	-
Dobra Suprailíaca (mm)	18	16 ↓ (-2)	-	-	-
Circunferência do Tórax (cm)	95	91 ↓ (-4)	-	-	-
Circunferência do Ombro (cm)	118	116 ↓ (-2)	-	-	-
Circunferência da Cintura (cm)	84	79 ↓ (-5)	-	-	-
Circunferência do Quadril (cm)	103	97 ↓ (-6)	-	-	-
Circunferência do Abdomen (cm)	90	86 ↓ (-4)	-	-	-
Circunf. do Braço Relaxado (cm)	31	31	-	-	-
Circunf. do Braço Contraído (cm)	34	33 ↓ (-1)	-	-	-
Circunf. do Antebraço (cm)	25	24.5 ↓ (-0.5)	-	-	-
Circunf. Proximal da Coxa (cm)	62	58 ↓ (-4)	-	-	-
Circunf. Medial da Coxa (cm)	55	56 ↑ (+1)	-	-	-
Circunf. Distal da Coxa (cm)	47	48 ↑ (+1)	-	-	-
Circunf. da Panturrilha (cm)	38	38.5 ↑ (+0.5)	-	-	-