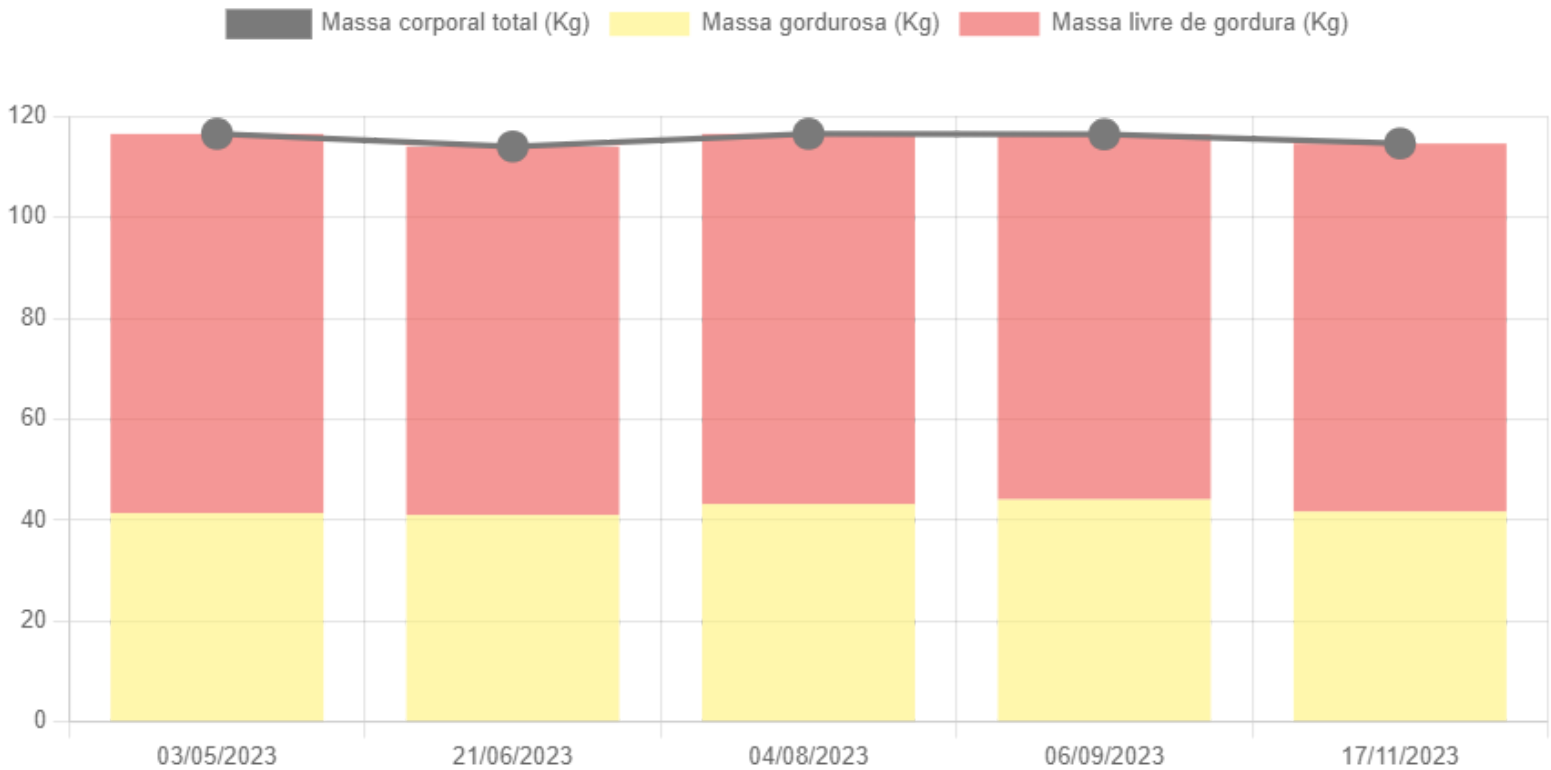




Nome: Rheise Pereira Marestoni

Gráfico de evolução da composição corporal



Parâmetro	03/05/2023	21/06/2023	04/08/2023	06/09/2023	17/11/2023
Peso atual (Kg)	116.5	114 ↓ (-2.5)	116.5 ↑ (+2.5)	116.4 ↓ (-0.1)	114.6 ↓ (-1.8)
Altura atual (cm)	171	171	171	171	171
Índice de Massa Corporal (Kg/m²)	39.8	39 ↓ (-0.8)	39.8 ↑ (+0.8)	39.8	39.2 ↓ (-0.6)
Classificação do IMC	Obesid. 2	Obesid. 2	Obesid. 2	Obesid. 2	Obesid. 2
Relação da Cintura/Quadril (RCQ)	0.83	0.81 ↓ (0)	0.76 ↓ (-0.1)	0.77 ↑ (+0)	0.81 ↑ (+0)
Risco Metabólico por RCQ	Alto	Alto	Moderado	Moderado	Alto
Circ. Musc. do Braço (CMB) (cm)	32.8	31.5 ↓ (-1.3)	29.5 ↓ (-2)	27.9 ↓ (-1.6)	30.5 ↑ (+2.6)
Classificação CMB	Adequado	Adequado	Adequado	Adequado	Adequado
Percentual de Gordura (%)	35.5	35.9 ↑ (+0.4)	37.1 ↑ (+1.2)	37.9 ↑ (+0.8)	36.4 ↓ (-1.5)
Classif. do % de Gordura	Muito alta	Muito alta	Muito alta	Muito alta	Muito alta
Massa de gordura (Kg)	41.4	41 ↓ (-0.4)	43.2 ↑ (+2.2)	44.1 ↑ (+0.9)	41.7 ↓ (-2.4)
Massa residual (Kg)	24.3	23.8 ↓ (-0.5)	24.3 ↑ (+0.5)	24.3	24 ↓ (-0.3)
Massa livre de gordura (Kg)	75.1	73 ↓ (-2.1)	73.3 ↑ (+0.3)	72.3 ↓ (-1)	72.9 ↑ (+0.6)
Somatório de Dobras (mm)	91	94 ↑ (+3)	102 ↑ (+8)	108 ↑ (+6)	97 ↓ (-11)
Densidade Corporal (g/mL)	1.016	1.015 ↓ (0)	1.013 ↓ (0)	1.011 ↓ (0)	1.014 ↑ (+0)

Medidas antropométricas

Dobra Tricipital (mm)	23	24 ↑ (+1)	27 ↑ (+3)	29 ↑ (+2)	24 ↓ (-5)
Dobra Bicipital (mm)	10	9 ↓ (-1)	13 ↑ (+4)	12 ↓ (-1)	14 ↑ (+2)
Dobra Subescapular (mm)	28	29 ↑ (+1)	32 ↑ (+3)	35 ↑ (+3)	27 ↓ (-8)
Dobra Suprailíaca (mm)	30	32 ↑ (+2)	30 ↓ (-2)	32 ↑ (+2)	32
Circunferência do Tórax (cm)	107.5	105 ↓ (-2.5)	108 ↑ (+3)	109 ↑ (+1)	104 ↓ (-5)
Circunferência do Ombro (cm)	123	120 ↓ (-3)	125 ↑ (+5)	127 ↑ (+2)	125 ↓ (-2)
Circunferência da Cintura (cm)	104	98 ↓ (-6)	97 ↓ (-1)	98 ↑ (+1)	100 ↑ (+2)
Circunferência do Quadril (cm)	125	121 ↓ (-4)	127 ↑ (+6)	127	123 ↓ (-4)
Circunferência do Abdomen (cm)	121	116 ↓ (-5)	117 ↑ (+1)	118 ↑ (+1)	115 ↓ (-3)
Circunf. do Braço Relaxado (cm)	40	39 ↓ (-1)	38 ↓ (-1)	37 ↓ (-1)	38 ↑ (+1)
Circunf. do Braço Contraído (cm)	42.5	42 ↓ (-0.5)	40 ↓ (-2)	42 ↑ (+2)	42
Circunf. do Antebraço (cm)	29	28.5 ↓ (-0.5)	20 ↓ (-8.5)	27 ↑ (+7)	27
Circunf. Proximal da Coxa (cm)	80	76 ↓ (-4)	73 ↓ (-3)	80 ↑ (+7)	81 ↑ (+1)
Circunf. Medial da Coxa (cm)	73	73	67 ↓ (-6)	75 ↑ (+8)	71 ↓ (-4)
Circunf. Distal da Coxa (cm)	65	66 ↑ (+1)	63 ↓ (-3)	67 ↑ (+4)	63 ↓ (-4)
Circunf. da Panturrilha (cm)	48.5	48 ↓ (-0.5)	47 ↓ (-1)	46 ↓ (-1)	47.5 ↑ (+1.5)