



Nutrição



#evolucaocorporal

Nome: Samantha Carvelli Coene

Gráfico de evolução da composição corporal



Parâmetro	03/04/2023	-	-	-	-
Peso atual (Kg)	78	-	-	-	-
Altura atual (cm)	168	-	-	-	-
Índice de Massa Corporal (Kg/m²)	27.6	-	-	-	-
Classificação do IMC	Sobrepeso	-	-	-	-
Relação da Cintura/Quadril (RCQ)	0.67	-	-	-	-
Risco Metabólico por RCQ	Baixo	-	-	-	-
Circ. Musc. do Braço (CMB) (cm)	24.6	-	-	-	-
Classificação CMB	Adequado	-	-	-	-
Percentual de Gordura (%)	24.1	-	-	-	-
Classif. do % de Gordura	Elevada	-	-	-	-
Massa de gordura (Kg)	18.8	-	-	-	-
Massa residual (Kg)	16.3	-	-	-	-
Massa livre de gordura (Kg)	59.2	-	-	-	-
Somatório de Dobras (mm)	123	-	-	-	-
Densidade Corporal (g/mL)	1.043	-	-	-	-

Medidas antropométricas

Dobra Tricipital (mm)	22	-	-	-	-
Dobra Bicipital (mm)	12	-	-	-	-
Dobra Abdominal (mm)	19	-	-	-	-
Dobra Subescapular (mm)	18	-	-	-	-
Dobra Axilar Média (mm)	15	-	-	-	-
Dobra da Coxa (mm)	35	-	-	-	-
Dobra Suprailíaca (mm)	14	-	-	-	-
Circunferência do Tórax (cm)	90.5	-	-	-	-
Circunferência da Cintura (cm)	72.8	-	-	-	-
Circunferência do Quadril (cm)	108.7	-	-	-	-
Circunf. do Braço Relaxado (cm)	31.5	-	-	-	-
Circunf. do Braço Contraído (cm)	31.7	-	-	-	-
Circunf. Medial da Coxa (cm)	62.5	-	-	-	-