



Nutrição



#evolucaocorporal

Nome: Jackeline Maria Freire Santos

Gráfico de evolução da composição corporal



Parâmetro	11/04/2023	-	-	-	-
Peso atual (Kg)	77.6	-	-	-	-
Altura atual (cm)	160	-	-	-	-
Índice de Massa Corporal (Kg/m²)	30.3	-	-	-	-
Classificação do IMC	Obesid. 1	-	-	-	-
Relação da Cintura/Quadril (RCQ)	0.95	-	-	-	-
Risco Metabólico por RCQ	Muito alto	-	-	-	-
Circ. Musc. do Braço (CMB) (cm)	23.5	-	-	-	-
Classificação CMB	Adequado	-	-	-	-
Percentual de Gordura (%)	21.2	-	-	-	-
Classif. do % de Gordura	Adequada	-	-	-	-
Massa de gordura (Kg)	16.5	-	-	-	-
Massa residual (Kg)	16.2	-	-	-	-
Massa livre de gordura (Kg)	61.1	-	-	-	-
Somatório de Dobras (mm)	101	-	-	-	-

Medidas antropométricas

Dobra Tricipital (mm)	28	-	-	-	-
-----------------------	----	---	---	---	---

Dobra Bicipital (mm)	24	-	-	-	-
Dobra Abdominal (mm)	26	-	-	-	-
Dobra Subescapular (mm)	24	-	-	-	-
Dobra Suprailíaca (mm)	23	-	-	-	-
Circunferência da Cintura (cm)	99.8	-	-	-	-
Circunferência do Quadril (cm)	105	-	-	-	-
Circunferência do Abdomen (cm)	92.5	-	-	-	-
Circunf. do Braço Relaxado (cm)	32.3	-	-	-	-
Circunf. Medial da Coxa (cm)	60.5	-	-	-	-