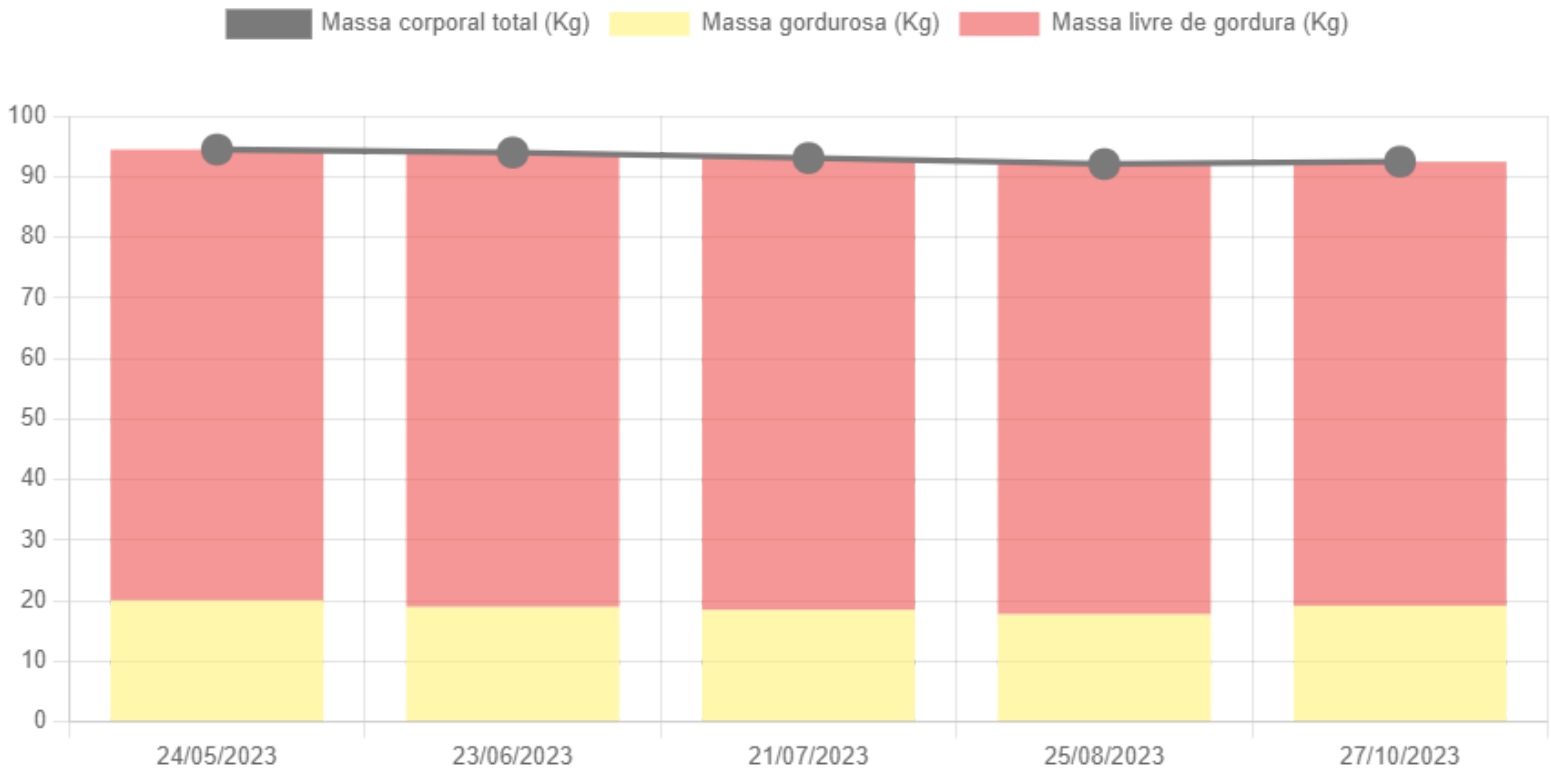




Nome: Jose Adilson Boff

Gráfico de evolução da composição corporal



Parâmetro	24/05/2023	23/06/2023	21/07/2023	25/08/2023	27/10/2023
Peso atual (Kg)	94.5	94 ↓ (-0.5)	93.1 ↓ (-0.9)	92.1 ↓ (-1)	92.5 ↑ (+0.4)
Altura atual (cm)	173	173	173	173	173
Índice de Massa Corporal (Kg/m²)	31.6	31.4 ↓ (-0.2)	31.1 ↓ (-0.3)	30.8 ↓ (-0.3)	30.9 ↑ (+0.1)
Classificação do IMC	Obesid. 1	Sobrepeso	Sobrepeso	Sobrepeso	Sobrepeso
Relação da Cintura/Quadril (RCQ)	1.07	1.08 ↑ (+0)	1.08	1.07 ↓ (0)	1.07
Risco Metabólico por RCQ	Muito alto	Muito alto	Muito alto	Muito alto	Muito alto
Circ. Musc. do Braço (CMB) (cm)	26.2	27.7 ↑ (+1.5)	28.2 ↑ (+0.5)	29.2 ↑ (+1)	28.2 ↓ (-1)
Classificação CMB	Adequado	Adequado	Adequado	Adequado	Adequado
Percentual de Gordura (%)	21.3	20.2 ↓ (-1.1)	19.9 ↓ (-0.3)	19.3 ↓ (-0.6)	20.7 ↑ (+1.4)
Classif. do % de Gordura	Elevada	Adequada	Adequada	Adequada	Adequada
Massa de gordura (Kg)	20.1	19 ↓ (-1.1)	18.5 ↓ (-0.5)	17.8 ↓ (-0.7)	19.2 ↑ (+1.4)
Massa residual (Kg)	22.8	22.7 ↓ (-0.1)	22.4 ↓ (-0.3)	22.2 ↓ (-0.2)	22.3 ↑ (+0.1)
Massa livre de gordura (Kg)	74.4	75 ↑ (+0.6)	74.6 ↓ (-0.4)	74.3 ↓ (-0.3)	73.3 ↓ (-1)
Somatório de Dobras (mm)	51	47 ↓ (-4)	46 ↓ (-1)	44 ↓ (-2)	49 ↑ (+5)
Densidade Corporal (g/mL)	1.049	1.052 ↑ (+0)	1.053 ↑ (+0)	1.054 ↑ (+0)	1.051 ↓ (0)

Medidas antropométricas

Dobra Tricipital (mm)	9	9	9	9	9
Dobra Bicipital (mm)	8	6 ↓ (-2)	6	6	6
Dobra Subescapular (mm)	21	19 ↓ (-2)	19	19	23 ↑ (+4)
Dobra Suprailíaca (mm)	13	13	12 ↓ (-1)	10 ↓ (-2)	11 ↑ (+1)
Circunferência do Tórax (cm)	110	110	-	111	111
Circunferência do Ombro (cm)	125	119 ↓ (-6)	-	123	121 ↓ (-2)
Circunferência da Cintura (cm)	107	107	107	105 ↓ (-2)	107 ↑ (+2)
Circunferência do Quadril (cm)	100	99 ↓ (-1)	99	98 ↓ (-1)	100 ↑ (+2)
Circunferência do Abdomen (cm)	108.5	107 ↓ (-1.5)	106 ↓ (-1)	104 ↓ (-2)	107 ↑ (+3)
Circunf. do Braço Relaxado (cm)	29	30.5 ↑ (+1.5)	31 ↑ (+0.5)	32 ↑ (+1)	31 ↓ (-1)
Circunf. do Braço Contraído (cm)	32	33 ↑ (+1)	33	33	34 ↑ (+1)
Circunf. do Antebraço (cm)	29	28 ↓ (-1)	29 ↑ (+1)	29	27 ↓ (-2)
Circunf. Proximal da Coxa (cm)	59	59	57 ↓ (-2)	52 ↓ (-5)	60 ↑ (+8)
Circunf. Medial da Coxa (cm)	50	50	52 ↑ (+2)	55 ↑ (+3)	55
Circunf. Distal da Coxa (cm)	44	44	45 ↑ (+1)	47 ↑ (+2)	47
Circunf. da Panturrilha (cm)	41	40.5 ↓ (-0.5)	40 ↓ (-0.5)	41 ↑ (+1)	40.5 ↓ (-0.5)