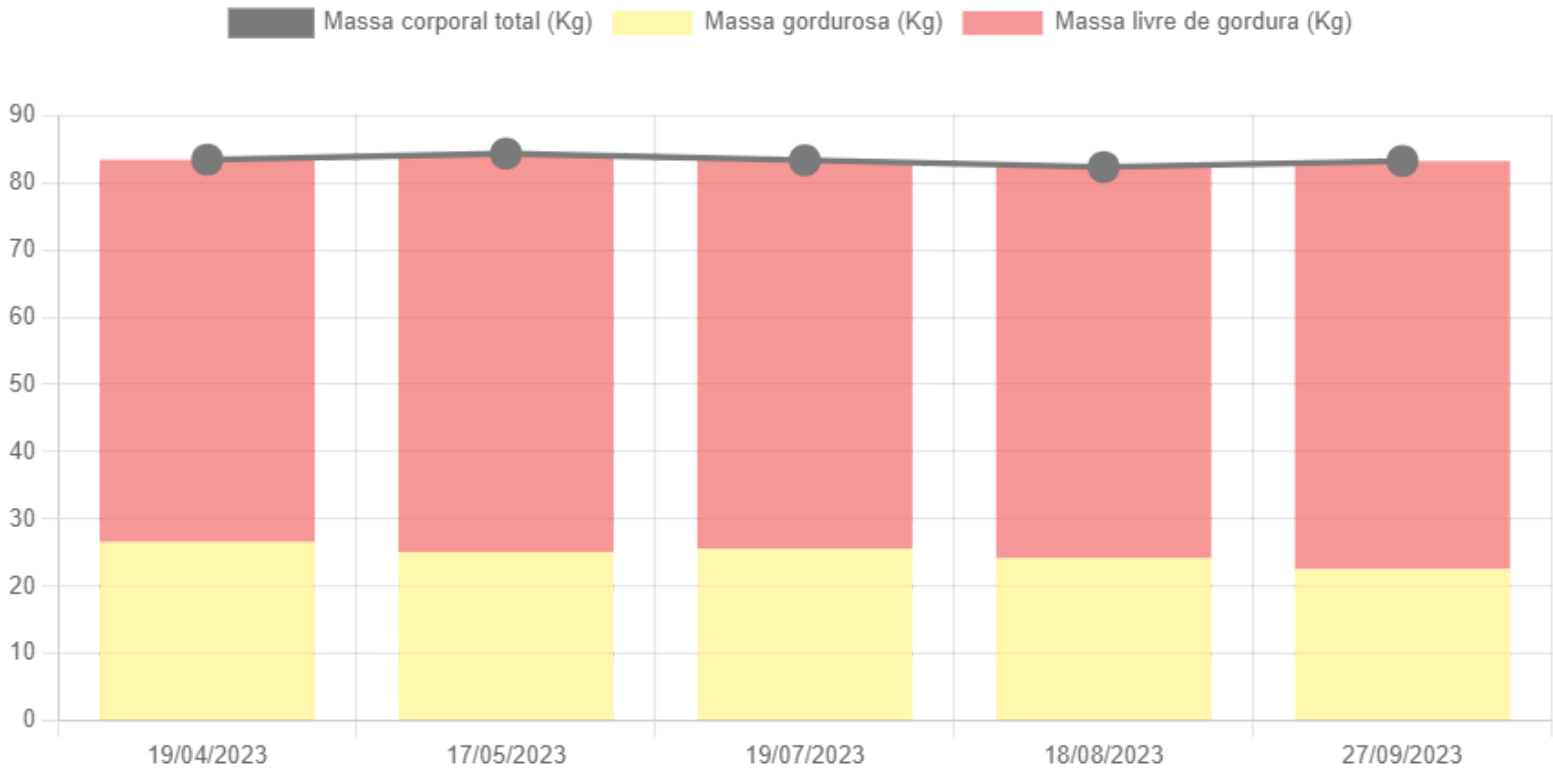




Nome: Gillaide Pereira De Queiroz Berlini

Gráfico de evolução da composição corporal



Parâmetro	19/04/2023	17/05/2023	19/07/2023	18/08/2023	27/09/2023
Peso atual (Kg)	83.4	84.3 ↑ (+0.9)	83.3 ↓ (-1)	82.3 ↓ (-1)	83.2 ↑ (+0.9)
Altura atual (cm)	165	165	165	165	165
Índice de Massa Corporal (Kg/m²)	30.6	31 ↑ (+0.4)	30.6 ↓ (-0.4)	30.2 ↓ (-0.4)	30.6 ↑ (+0.4)
Classificação do IMC	Obesid. 1	Obesid. 1	Obesid. 1	Obesid. 1	Obesid. 1
Relação da Cintura/Quadril (RCQ)	0.7	0.7	0.68 ↓ (0)	0.68	0.68
Risco Metabólico por RCQ	Baixo	Baixo	Baixo	Baixo	Baixo
Circ. Musc. do Braço (CMB) (cm)	23.5	24.1 ↑ (+0.6)	24.3 ↑ (+0.2)	24.6 ↑ (+0.3)	25.5 ↑ (+0.9)
Classificação CMB	Adequado	Adequado	Adequado	Adequado	Adequado
Percentual de Gordura (%)	31.9	29.8 ↓ (-2.1)	30.7 ↑ (+0.9)	29.4 ↓ (-1.3)	27.1 ↓ (-2.3)
Classif. do % de Gordura	Alta III	Alta III	Alta III	Alta III	Alta II
Massa de gordura (Kg)	26.6	25.1 ↓ (-1.5)	25.6 ↑ (+0.5)	24.2 ↓ (-1.4)	22.6 ↓ (-1.6)
Massa residual (Kg)	17.4	17.6 ↑ (+0.2)	17.4 ↓ (-0.2)	17.2 ↓ (-0.2)	17.4 ↑ (+0.2)
Massa livre de gordura (Kg)	56.8	59.2 ↑ (+2.4)	57.7 ↓ (-1.5)	58.1 ↑ (+0.4)	60.6 ↑ (+2.5)
Somatório de Dobras (mm)	70	60 ↓ (-10)	64 ↑ (+4)	58 ↓ (-6)	49 ↓ (-9)
Densidade Corporal (g/mL)	1.024	1.029 ↑ (+0)	1.027 ↓ (0)	1.03 ↑ (+0)	1.036 ↑ (+0)

Medidas antropométricas

Dobra Tricipital (mm)	19	14 ↓ (-5)	15 ↑ (+1)	14 ↓ (-1)	11 ↓ (-3)
Dobra Bicipital (mm)	15	15	16 ↑ (+1)	11 ↓ (-5)	8 ↓ (-3)
Dobra Subescapular (mm)	19	16 ↓ (-3)	17 ↑ (+1)	17	16 ↓ (-1)
Dobra Suprailíaca (mm)	17	15 ↓ (-2)	16 ↑ (+1)	16	14 ↓ (-2)
Circunferência do Tórax (cm)	96	99 ↑ (+3)	93.5 ↓ (-5.5)	93 ↓ (-0.5)	93.5 ↑ (+0.5)
Circunferência do Ombro (cm)	105	106 ↑ (+1)	106	105 ↓ (-1)	110 ↑ (+5)
Circunferência da Cintura (cm)	77	77	77	76 ↓ (-1)	76
Circunferência do Quadril (cm)	110	110	113 ↑ (+3)	111 ↓ (-2)	112 ↑ (+1)
Circunferência do Abdomen (cm)	87	87	87	92 ↑ (+5)	85 ↓ (-7)
Circunf. do Braço Relaxado (cm)	29.5	28.5 ↓ (-1)	29 ↑ (+0.5)	29	29
Circunf. do Braço Contraído (cm)	30	29.5 ↓ (-0.5)	29 ↓ (-0.5)	31 ↑ (+2)	30 ↓ (-1)
Circunf. do Antebraço (cm)	24	22.5 ↓ (-1.5)	22 ↓ (-0.5)	22.5 ↑ (+0.5)	23 ↑ (+0.5)
Circunf. Proximal da Coxa (cm)	63	66.5 ↑ (+3.5)	64 ↓ (-2.5)	71 ↑ (+7)	66 ↓ (-5)
Circunf. Medial da Coxa (cm)	56	58.5 ↑ (+2.5)	60 ↑ (+1.5)	66 ↑ (+6)	60 ↓ (-6)
Circunf. Distal da Coxa (cm)	46	49 ↑ (+3)	50 ↑ (+1)	56 ↑ (+6)	46 ↓ (-10)
Circunf. da Panturrilha (cm)	37	38 ↑ (+1)	37 ↓ (-1)	40 ↑ (+3)	37.5 ↓ (-2.5)