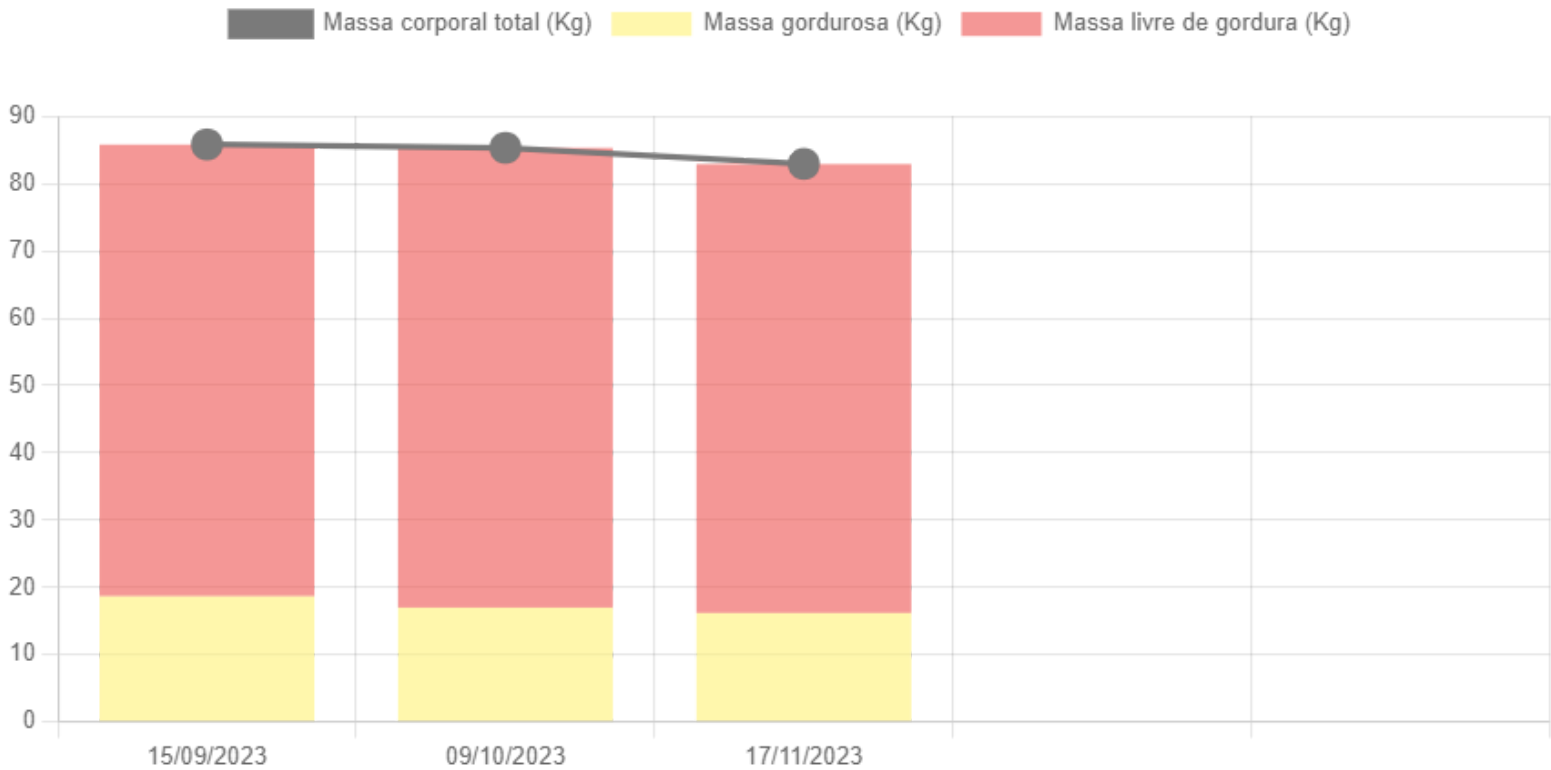




Nome: Marcos Cesar Perrupato Paladino

Gráfico de evolução da composição corporal



Parâmetro	15/09/2023	09/10/2023	17/11/2023	-	-
Peso atual (Kg)	86.3	85.8 ↓ (-0.5)	83.4 ↓ (-2.4)	-	-
Altura atual (cm)	178	178	178	-	-
Índice de Massa Corporal (Kg/m²)	27.2	27.1 ↓ (-0.1)	26.3 ↓ (-0.8)	-	-
Classificação do IMC	Sobrepeso	Sobrepeso	Sobrepeso	-	-
Relação da Cintura/Quadril (RCQ)	0.86	0.87 ↑ (+0)	0.85 ↓ (0)	-	-
Risco Metabólico por RCQ	Baixo	Baixo	Baixo	-	-
Circ. Musc. do Braço (CMB) (cm)	26.5	27.4 ↑ (+0.9)	25.9 ↓ (-1.5)	-	-
Classificação CMB	Adequado	Adequado	Adequado	-	-
Percentual de Gordura (%)	21.7	19.9 ↓ (-1.8)	19.6 ↓ (-0.3)	-	-
Classif. do % de Gordura	Elevada	Adequada	Adequada	-	-
Massa de gordura (Kg)	18.8	17.1 ↓ (-1.7)	16.3 ↓ (-0.8)	-	-
Massa residual (Kg)	20.8	20.7 ↓ (-0.1)	20.1 ↓ (-0.6)	-	-
Massa livre de gordura (Kg)	67.5	68.7 ↑ (+1.2)	67.1 ↓ (-1.6)	-	-
Somatório de Dobras (mm)	140	125 ↓ (-15)	122 ↓ (-3)	-	-
Densidade Corporal (g/mL)	1.048	1.053 ↑ (+0)	1.054 ↑ (+0)	-	-

Medidas antropométricas

Dobra Tricipital (mm)	11	10 ↓ (-1)	10	-	-
Dobra Bicipital (mm)	-	-	3	-	-
Dobra Abdominal (mm)	30	24 ↓ (-6)	24	-	-
Dobra Subescapular (mm)	12	13 ↑ (+1)	12 ↓ (-1)	-	-
Dobra Axilar Média (mm)	20	17 ↓ (-3)	17	-	-
Dobra da Coxa (mm)	28	23 ↓ (-5)	23	-	-
Dobra Torácica (mm)	13	13	13	-	-
Dobra Suprailíaca (mm)	26	25 ↓ (-1)	23 ↓ (-2)	-	-
Circunferência do Pescoço (cm)	38	-	-	-	-
Circunferência do Tórax (cm)	98	100 ↑ (+2)	97 ↓ (-3)	-	-
Circunferência do Ombro (cm)	114	113 ↓ (-1)	113	-	-
Circunferência da Cintura (cm)	89	90 ↑ (+1)	86 ↓ (-4)	-	-
Circunferência do Quadril (cm)	104	103 ↓ (-1)	101 ↓ (-2)	-	-
Circunferência do Abdomen (cm)	96	97 ↑ (+1)	93 ↓ (-4)	-	-
Circunf. do Braço Relaxado (cm)	30	30.5 ↑ (+0.5)	29 ↓ (-1.5)	-	-
Circunf. do Braço Contraído (cm)	32.5	34.5 ↑ (+2)	30 ↓ (-4.5)	-	-
Circunf. do Antebraço (cm)	24	24	24	-	-
Circunf. Proximal da Coxa (cm)	65	66 ↑ (+1)	63 ↓ (-3)	-	-
Circunf. Medial da Coxa (cm)	58	57 ↓ (-1)	56 ↓ (-1)	-	-
Circunf. Distal da Coxa (cm)	50	46 ↓ (-4)	46	-	-
Circunf. da Panturrilha (cm)	37	38 ↑ (+1)	37 ↓ (-1)	-	-