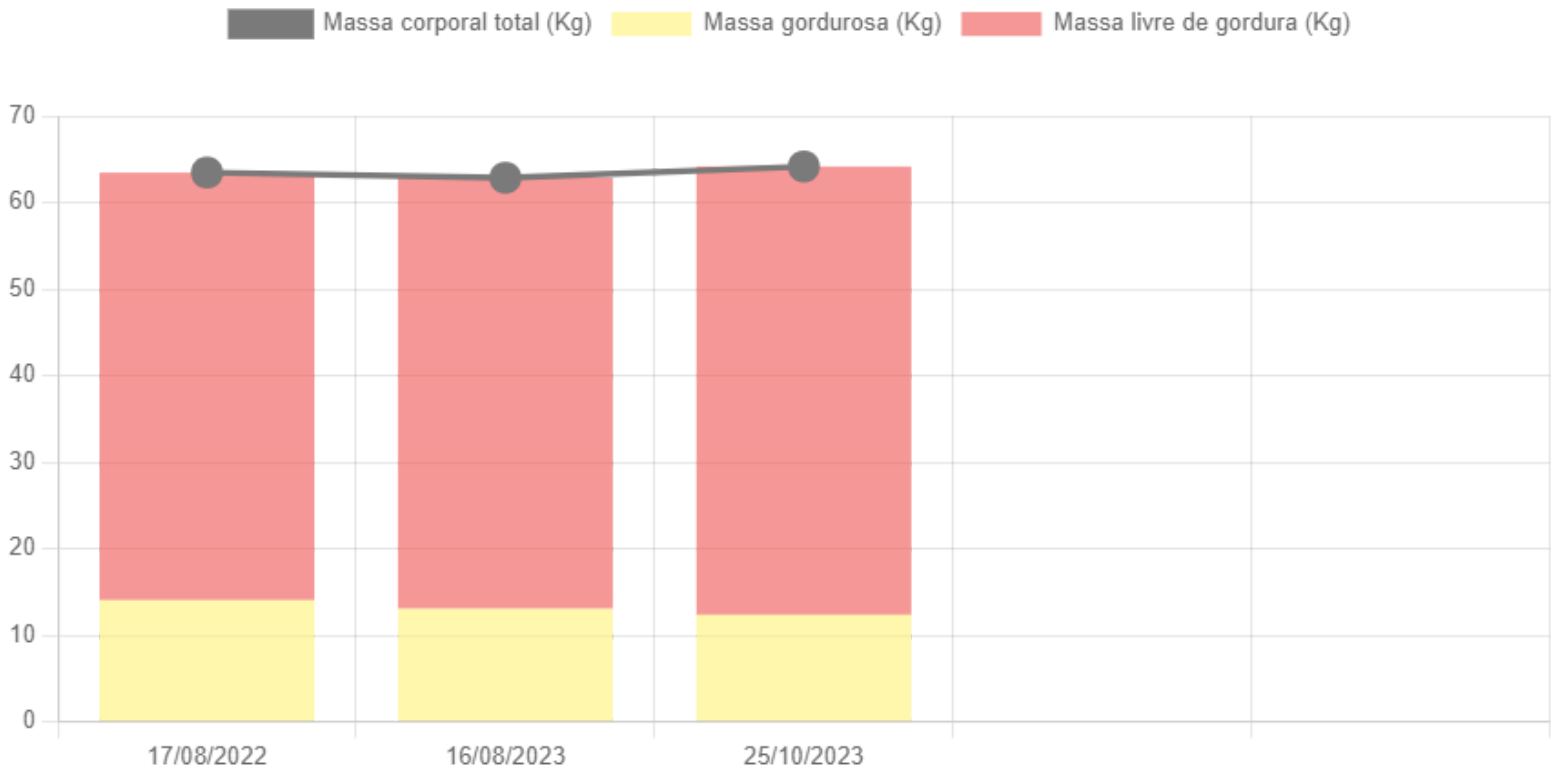




Nome: Marta Sabeh

Gráfico de evolução da composição corporal



Parâmetro	17/08/2022	16/08/2023	25/10/2023	-	-
Peso atual (Kg)	63.5	62.9 ↓ (-0.6)	64.2 ↑ (+1.3)	-	-
Altura atual (cm)	173	173	173	-	-
Índice de Massa Corporal (Kg/m²)	21.2	21 ↓ (-0.2)	21.5 ↑ (+0.5)	-	-
Classificação do IMC	Adequado	Adequado	Adequado	-	-
Relação da Cintura/Quadril (RCQ)	0.7	0.67 ↓ (0)	0.7 ↑ (+0)	-	-
Risco Metabólico por RCQ	Baixo	Baixo	Baixo	-	-
Circ. Musc. do Braço (CMB) (cm)	21.9	21.7 ↓ (-0.2)	22.5 ↑ (+0.8)	-	-
Classificação CMB	Adequado	Adequado	Adequado	-	-
Percentual de Gordura (%)	22.2	20.9 ↓ (-1.3)	19.4 ↓ (-1.5)	-	-
Classif. do % de Gordura	Adequada	Adequada	Adequada	-	-
Massa de gordura (Kg)	14.1	13.1 ↓ (-1)	12.4 ↓ (-0.7)	-	-
Massa residual (Kg)	13.3	13.1 ↓ (-0.2)	13.4 ↑ (+0.3)	-	-
Massa livre de gordura (Kg)	49.4	49.8 ↑ (+0.4)	51.8 ↑ (+2)	-	-
Somatório de Dobras (mm)	109	100 ↓ (-9)	90 ↓ (-10)	-	-
Densidade Corporal (g/mL)	1.047	1.05 ↑ (+0)	1.054 ↑ (+0)	-	-

Medidas antropométricas

Dobra Tricipital (mm)	13	12 ↓ (-1)	11 ↓ (-1)	-	-
Dobra Abdominal (mm)	18	23 ↑ (+5)	18 ↓ (-5)	-	-
Dobra Subescapular (mm)	11	11	9 ↓ (-2)	-	-
Dobra Axilar Média (mm)	11	9 ↓ (-2)	10 ↑ (+1)	-	-
Dobra da Coxa (mm)	30	26 ↓ (-4)	25 ↓ (-1)	-	-
Dobra Torácica (mm)	16	10 ↓ (-6)	9 ↓ (-1)	-	-
Dobra Suprailíaca (mm)	10	9 ↓ (-1)	8 ↓ (-1)	-	-
Circunferência do Tórax (cm)	85	84 ↓ (-1)	86.5 ↑ (+2.5)	-	-
Circunferência do Ombro (cm)	102	100 ↓ (-2)	102.5 ↑ (+2.5)	-	-
Circunferência da Cintura (cm)	70.5	68 ↓ (-2.5)	72 ↑ (+4)	-	-
Circunferência do Quadril (cm)	100	101 ↑ (+1)	102.5 ↑ (+1.5)	-	-
Circunferência do Abdomen (cm)	84.5	83 ↓ (-1.5)	85 ↑ (+2)	-	-
Circunf. do Braço Relaxado (cm)	26	25.5 ↓ (-0.5)	26 ↑ (+0.5)	-	-
Circunf. do Braço Contraído (cm)	27.5	27 ↓ (-0.5)	27	-	-
Circunf. do Antebraço (cm)	20	22 ↑ (+2)	21 ↓ (-1)	-	-
Circunf. Proximal da Coxa (cm)	56	56	55.5 ↓ (-0.5)	-	-
Circunf. Medial da Coxa (cm)	48.5	50 ↑ (+1.5)	50	-	-
Circunf. Distal da Coxa (cm)	38.5	43 ↑ (+4.5)	42.5 ↓ (-0.5)	-	-
Circunf. da Panturrilha (cm)	35.5	34 ↓ (-1.5)	36.5 ↑ (+2.5)	-	-