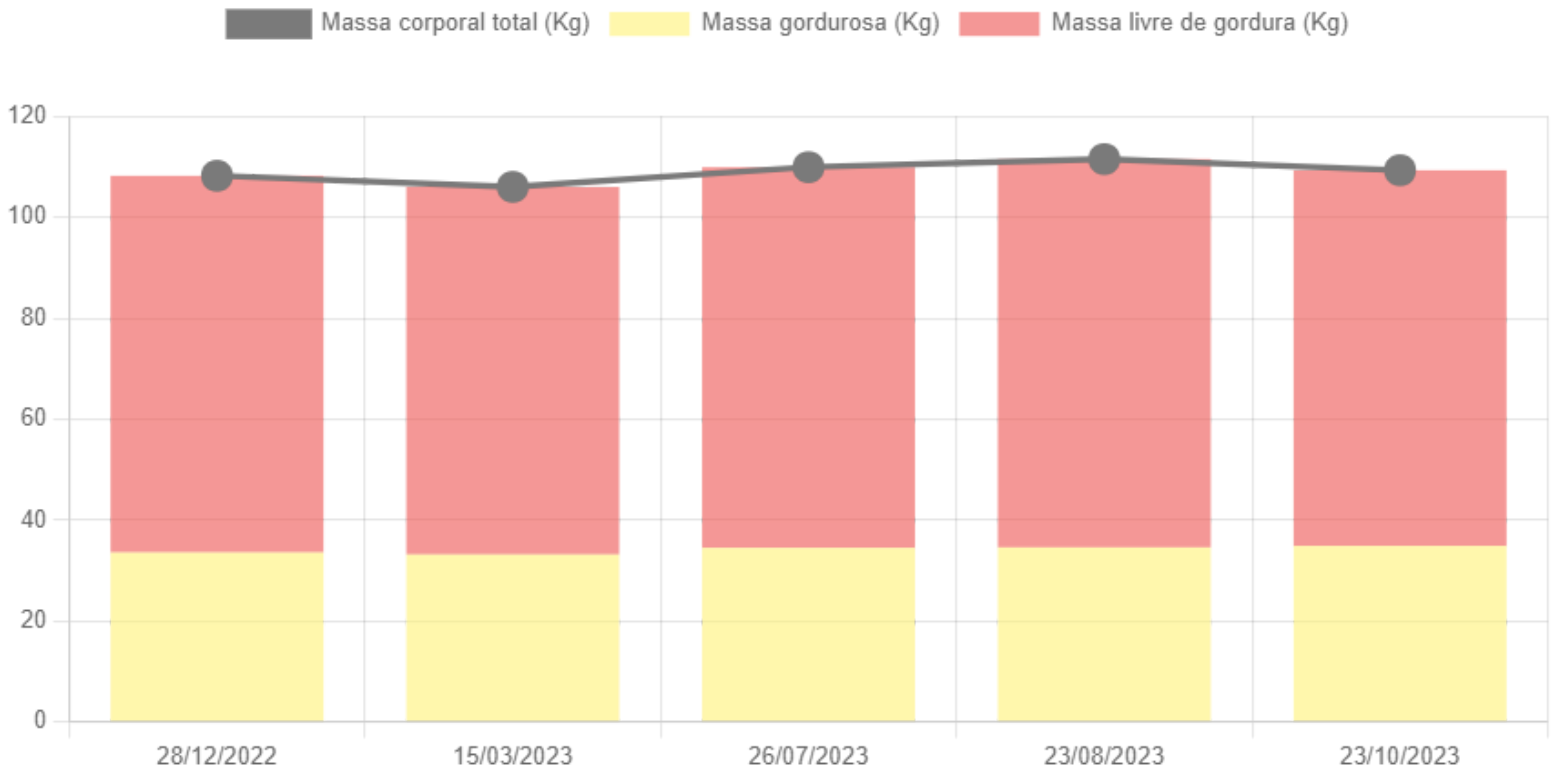




Nome: Rafael Sola De Paula De Angelo Calsaverini

### Gráfico de evolução da composição corporal



Parâmetro	28/12/2022	15/03/2023	26/07/2023	23/08/2023	23/10/2023
Peso atual (Kg)	108.2	106 ↓ (-2.2)	109.9 ↑ (+3.9)	111.5 ↑ (+1.6)	109.3 ↓ (-2.2)
Altura atual (cm)	174	174	174	174	174
Índice de Massa Corporal (Kg/m²)	35.7	35 ↓ (-0.7)	36.3 ↑ (+1.3)	36.8 ↑ (+0.5)	36.1 ↓ (-0.7)
Classificação do IMC	Obesid. 2	Obesid. 2	Obesid. 2	Obesid. 2	Obesid. 2
Relação da Cintura/Quadril (RCQ)	0.92	0.93 ↑ (+0)	0.92 ↓ (0)	0.98 ↑ (+0.1)	0.93 ↓ (0)
Risco Metabólico por RCQ	Moderado	Moderado	Moderado	Alto	Moderado
Circ. Musc. do Braço (CMB) (cm)	28.3	29 ↑ (+0.7)	29.3 ↑ (+0.3)	31.6 ↑ (+2.3)	29.3 ↓ (-2.3)
Classificação CMB	Adequado	Adequado	Adequado	Adequado	Adequado
Percentual de Gordura (%)	31	31.3 ↑ (+0.3)	31.4 ↑ (+0.1)	31 ↓ (-0.4)	31.9 ↑ (+0.9)
Classif. do % de Gordura	Muito alta	Muito alta	Muito alta	Muito alta	Muito alta
Massa de gordura (Kg)	33.6	33.2 ↓ (-0.4)	34.5 ↑ (+1.3)	34.6 ↑ (+0.1)	34.9 ↑ (+0.3)
Massa residual (Kg)	26.1	25.5 ↓ (-0.6)	26.5 ↑ (+1)	26.9 ↑ (+0.4)	26.3 ↓ (-0.6)
Massa livre de gordura (Kg)	74.6	72.8 ↓ (-1.8)	75.4 ↑ (+2.6)	76.9 ↑ (+1.5)	74.4 ↓ (-2.5)
Somatório de Dobras (mm)	104	106 ↑ (+2)	107 ↑ (+1)	104 ↓ (-3)	111 ↑ (+7)
Densidade Corporal (g/mL)	1.026	1.026	1.026	1.026	1.024 ↓ (0)

### Medidas antropométricas

Dobra Tricipital (mm)	18	16 ↓ (-2)	15 ↓ (-1)	14 ↓ (-1)	18 ↑ (+4)
Dobra Bicipital (mm)	15	13 ↓ (-2)	12 ↓ (-1)	12	13 ↑ (+1)
Dobra Subescapular (mm)	36	45 ↑ (+9)	47 ↑ (+2)	45 ↓ (-2)	45
Dobra Suprailíaca (mm)	35	32 ↓ (-3)	33 ↑ (+1)	33	35 ↑ (+2)
Circunferência do Tórax (cm)	113	108 ↓ (-5)	109 ↑ (+1)	113 ↑ (+4)	113
Circunferência do Ombro (cm)	127	125 ↓ (-2)	126 ↑ (+1)	128 ↑ (+2)	128
Circunferência da Cintura (cm)	109	109	109	117 ↑ (+8)	111 ↓ (-6)
Circunferência do Quadril (cm)	119	117 ↓ (-2)	118 ↑ (+1)	119.5 ↑ (+1.5)	120 ↑ (+0.5)
Circunferência do Abdomen (cm)	120	119 ↓ (-1)	121 ↑ (+2)	122 ↑ (+1)	123 ↑ (+1)
Circunf. do Braço Relaxado (cm)	34	34	34	36 ↑ (+2)	35 ↓ (-1)
Circunf. do Braço Contraído (cm)	35	35.5 ↑ (+0.5)	36 ↑ (+0.5)	36	37 ↑ (+1)
Circunf. do Antebraço (cm)	29	30 ↑ (+1)	30	29 ↓ (-1)	30 ↑ (+1)
Circunf. Proximal da Coxa (cm)	69	68 ↓ (-1)	70 ↑ (+2)	71 ↑ (+1)	70 ↓ (-1)
Circunf. Medial da Coxa (cm)	57.5	61 ↑ (+3.5)	61	64 ↑ (+3)	60 ↓ (-4)
Circunf. Distal da Coxa (cm)	50	54.5 ↑ (+4.5)	53 ↓ (-1.5)	53	50 ↓ (-3)
Circunf. da Panturrilha (cm)	42	41.5 ↓ (-0.5)	42.5 ↑ (+1)	42.5	42 ↓ (-0.5)