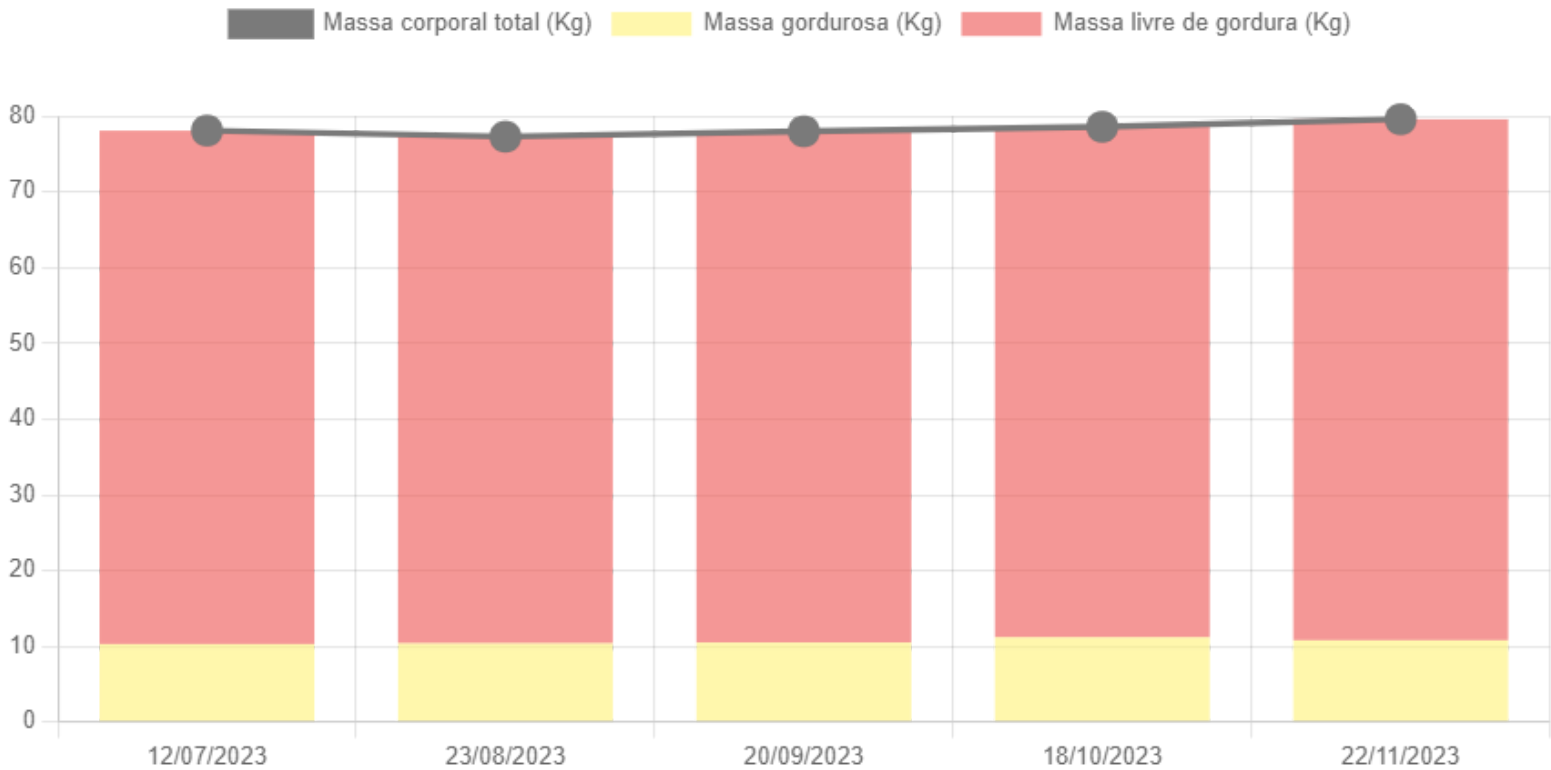




Nome: Eduardo Mirra Galante Miller

Gráfico de evolução da composição corporal



Parâmetro	12/07/2023	23/08/2023	20/09/2023	18/10/2023	22/11/2023
Peso atual (Kg)	78.1	77.3 ↓ (-0.8)	78 ↑ (+0.7)	78.6 ↑ (+0.6)	79.6 ↑ (+1)
Altura atual (cm)	172	172	172	172	172
Índice de Massa Corporal (Kg/m²)	26.4	26.1 ↓ (-0.3)	26.4 ↑ (+0.3)	26.6 ↑ (+0.2)	26.9 ↑ (+0.3)
Classificação do IMC	Sobrepeso	Sobrepeso	Sobrepeso	Sobrepeso	Sobrepeso
Relação da Cintura/Quadril (RCQ)	0.84	0.85 ↑ (+0)	0.86 ↑ (+0)	0.86	0.85 ↓ (0)
Risco Metabólico por RCQ	Moderado	Moderado	Moderado	Moderado	Moderado
Circ. Musc. do Braço (CMB) (cm)	30.4	32.4 ↑ (+2)	33.7 ↑ (+1.3)	31.7 ↓ (-2)	32.7 ↑ (+1)
Classificação CMB	Adequado	Adequado	Adequado	Adequado	Adequado
Percentual de Gordura (%)	13.1	13.4 ↑ (+0.3)	13.4	14.2 ↑ (+0.8)	13.6 ↓ (-0.6)
Classif. do % de Gordura	Adequada	Adequada	Adequada	Adequada	Adequada
Massa de gordura (Kg)	10.3	10.4 ↑ (+0.1)	10.5 ↑ (+0.1)	11.2 ↑ (+0.7)	10.8 ↓ (-0.4)
Massa residual (Kg)	18.8	18.6 ↓ (-0.2)	18.8 ↑ (+0.2)	18.9 ↑ (+0.1)	19.2 ↑ (+0.3)
Massa livre de gordura (Kg)	67.8	66.9 ↓ (-0.9)	67.5 ↑ (+0.6)	67.4 ↓ (-0.1)	68.8 ↑ (+1.4)
Somatório de Dobras (mm)	87	89 ↑ (+2)	89	95 ↑ (+6)	90 ↓ (-5)
Densidade Corporal (g/mL)	1.069	1.069	1.069	1.067 ↓ (0)	1.068 ↑ (+0)

Medidas antropométricas

Dobra Tricipital (mm)	5	5	4 ↓ (-1)	4	4
Dobra Abdominal (mm)	19	21 ↑ (+2)	23 ↑ (+2)	20 ↓ (-3)	20
Dobra Subescapular (mm)	18	17 ↓ (-1)	15 ↓ (-2)	16 ↑ (+1)	15 ↓ (-1)
Dobra Axilar Média (mm)	10	11 ↑ (+1)	12 ↑ (+1)	14 ↑ (+2)	12 ↓ (-2)
Dobra da Coxa (mm)	10	10	10	11 ↑ (+1)	10 ↓ (-1)
Dobra Torácica (mm)	13	12 ↓ (-1)	9 ↓ (-3)	15 ↑ (+6)	15
Dobra Suprailíaca (mm)	12	13 ↑ (+1)	16 ↑ (+3)	15 ↓ (-1)	14 ↓ (-1)
Circunferência do Tórax (cm)	97.5	100 ↑ (+2.5)	96 ↓ (-4)	100 ↑ (+4)	100
Circunferência do Ombro (cm)	116	114 ↓ (-2)	116 ↑ (+2)	115 ↓ (-1)	117 ↑ (+2)
Circunferência da Cintura (cm)	81	81	82 ↑ (+1)	84 ↑ (+2)	83 ↓ (-1)
Circunferência do Quadril (cm)	96	95.5 ↓ (-0.5)	95 ↓ (-0.5)	98 ↑ (+3)	98
Circunferência do Abdomen (cm)	86	88 ↑ (+2)	88	88.5 ↑ (+0.5)	88 ↓ (-0.5)
Circunf. do Braço Relaxado (cm)	32	34 ↑ (+2)	35 ↑ (+1)	33 ↓ (-2)	34 ↑ (+1)
Circunf. do Braço Contraído (cm)	35	35	36 ↑ (+1)	36	37 ↑ (+1)
Circunf. do Antebraço (cm)	27	25.5 ↓ (-1.5)	26 ↑ (+0.5)	26.5 ↑ (+0.5)	27 ↑ (+0.5)
Circunf. Proximal da Coxa (cm)	65	62 ↓ (-3)	63 ↑ (+1)	64.5 ↑ (+1.5)	62 ↓ (-2.5)
Circunf. Medial da Coxa (cm)	60	57 ↓ (-3)	60 ↑ (+3)	60	60
Circunf. Distal da Coxa (cm)	53	50 ↓ (-3)	51 ↑ (+1)	53 ↑ (+2)	53
Circunf. da Panturrilha (cm)	39	38.5 ↓ (-0.5)	39 ↑ (+0.5)	38 ↓ (-1)	40 ↑ (+2)