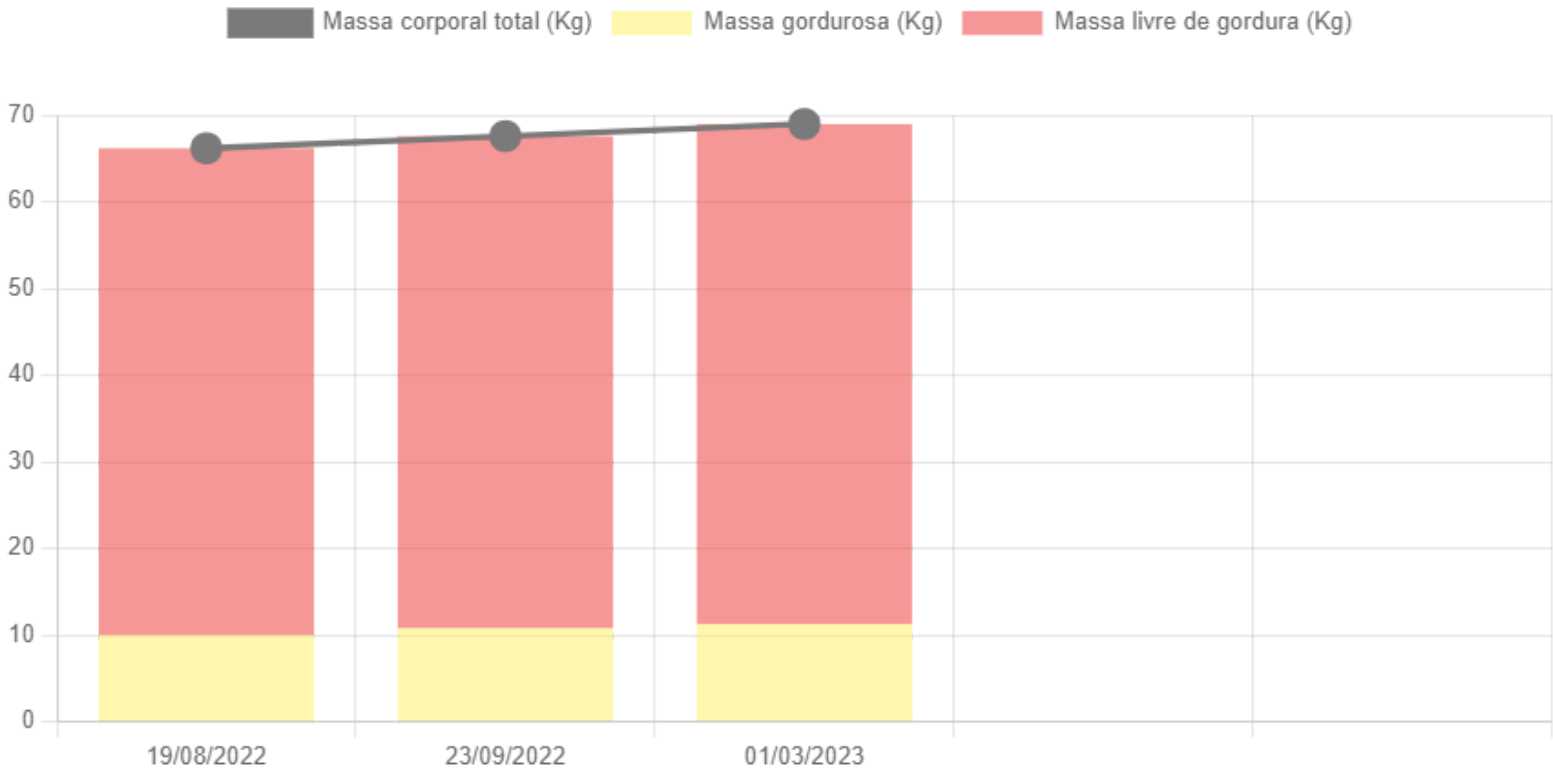




Nome: Tathiana M. Frascino Lopes

Gráfico de evolução da composição corporal



Parâmetro	19/08/2022	23/09/2022	01/03/2023	-	-
Peso atual (Kg)	66.2	67.6 ↑ (+1.4)	69 ↑ (+1.4)	-	-
Altura atual (cm)	183	183	183	-	-
Índice de Massa Corporal (Kg/m²)	19.8	20.2 ↑ (+0.4)	20.6 ↑ (+0.4)	-	-
Classificação do IMC	Adequado	Adequado	Adequado	-	-
Relação da Cintura/Quadril (RCQ)	0.69	0.67 ↓ (0)	0.65 ↓ (0)	-	-
Risco Metabólico por RCQ	Baixo	Baixo	Baixo	-	-
Circ. Musc. do Braço (CMB) (cm)	19.9	20.9 ↑ (+1)	21.5 ↑ (+0.6)	-	-
Classificação CMB	Adequado	Adequado	Adequado	-	-
Percentual de Gordura (%)	15.1	15.9 ↑ (+0.8)	16.4 ↑ (+0.5)	-	-
Classif. do % de Gordura	Baixa	Baixa	Excelente	-	-
Massa de gordura (Kg)	10	10.8 ↑ (+0.8)	11.3 ↑ (+0.5)	-	-
Massa residual (Kg)	13.8	14.1 ↑ (+0.3)	14.4 ↑ (+0.3)	-	-
Massa livre de gordura (Kg)	56.2	56.8 ↑ (+0.6)	57.7 ↑ (+0.9)	-	-
Somatório de Dobras (mm)	64	69 ↑ (+5)	72 ↑ (+3)	-	-
Densidade Corporal (g/mL)	1.064	1.063 ↓ (0)	1.061 ↓ (0)	-	-

Medidas antropométricas

Dobra Tricipital (mm)	10	10	11 ↑ (+1)	-	-
Dobra Abdominal (mm)	3	8 ↑ (+5)	9 ↑ (+1)	-	-
Dobra Subescapular (mm)	9	9	7 ↓ (-2)	-	-
Dobra Axilar Média (mm)	6	6	6	-	-
Dobra da Coxa (mm)	22	21 ↓ (-1)	26 ↑ (+5)	-	-
Dobra Torácica (mm)	8	9 ↑ (+1)	7 ↓ (-2)	-	-
Dobra Suprailíaca (mm)	6	6	6	-	-
Circunferência do Tórax (cm)	85	86 ↑ (+1)	86	-	-
Circunferência do Ombro (cm)	101	102 ↑ (+1)	103 ↑ (+1)	-	-
Circunferência da Cintura (cm)	70	68.5 ↓ (-1.5)	68 ↓ (-0.5)	-	-
Circunferência do Quadril (cm)	101.5	103 ↑ (+1.5)	104.5 ↑ (+1.5)	-	-
Circunferência do Abdomen (cm)	87.5	85.5 ↓ (-2)	85 ↓ (-0.5)	-	-
Circunf. do Braço Relaxado (cm)	23	24 ↑ (+1)	25 ↑ (+1)	-	-
Circunf. do Braço Contraído (cm)	25.5	26.5 ↑ (+1)	26.5	-	-
Circunf. do Antebraço (cm)	20	21 ↑ (+1)	22.5 ↑ (+1.5)	-	-
Circunf. Proximal da Coxa (cm)	56	57 ↑ (+1)	57	-	-
Circunf. Medial da Coxa (cm)	48.5	49.5 ↑ (+1)	50 ↑ (+0.5)	-	-
Circunf. Distal da Coxa (cm)	44	42.5 ↓ (-1.5)	45 ↑ (+2.5)	-	-
Circunf. da Panturrilha (cm)	35	35.5 ↑ (+0.5)	36 ↑ (+0.5)	-	-