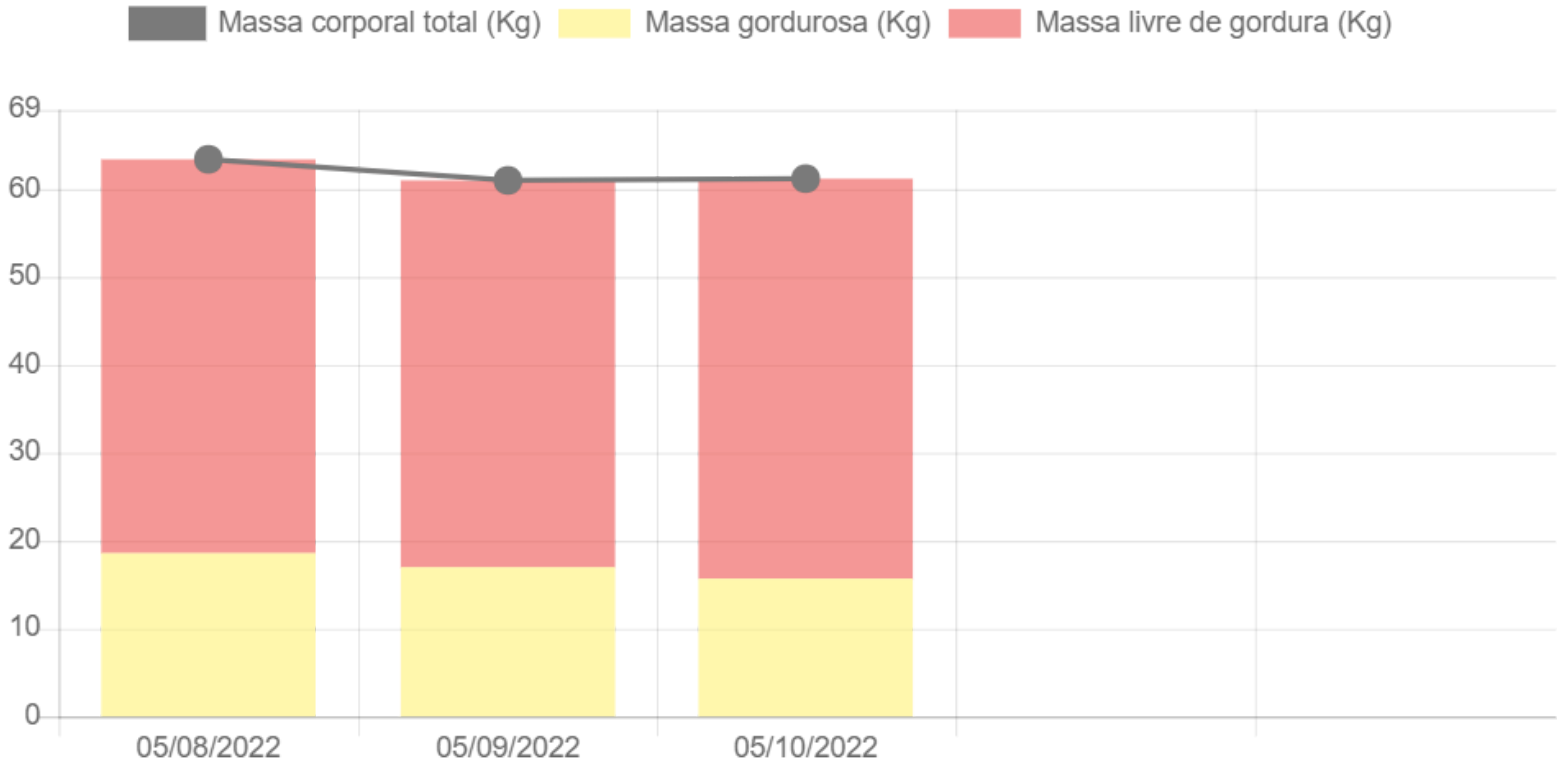




Nome: Lais Stephanie Feitosa Da Silva

Gráfico de evolução da composição corporal



Parâmetro	05/08/2022	05/09/2022	05/10/2022	-	-
Peso atual (Kg)	63.4	61 ↓ (-2.4)	61.2 ↑ (+0.2)	-	-
Altura atual (cm)	175	175	175	-	-
Índice de Massa Corporal (Kg/m²)	20.7	19.9 ↓ (-0.8)	20 ↑ (+0.1)	-	-
Classificação do IMC	Adequado	Adequado	Adequado	-	-
Relação da Cintura/Quadril (RCQ)	0.71	0.68 ↓ (0)	0.66 ↓ (0)	-	-
Risco Metabólico por RCQ	Baixo	Baixo	Baixo	-	-
Circ. Musc. do Braço (CMB) (cm)	20.6	19.9 ↓ (-0.7)	20 ↑ (+0.1)	-	-
Classificação CMB	Adequado	Adequado	Adequado	-	-
Percentual de Gordura (%)	29.4	27.9 ↓ (-1.5)	25.7 ↓ (-2.2)	-	-
Classif. do % de Gordura	Alta III	Alta II	Alta II	-	-
Massa de gordura (Kg)	18.6	17 ↓ (-1.6)	15.7 ↓ (-1.3)	-	-
Massa residual (Kg)	13.3	12.7 ↓ (-0.6)	12.8 ↑ (+0.1)	-	-
Massa livre de gordura (Kg)	44.8	44 ↓ (-0.8)	45.5 ↑ (+1.5)	-	-
Somatório de Dobras (mm)	58	52 ↓ (-6)	44 ↓ (-8)	-	-
Densidade Corporal (g/mL)	1.03	1.034 ↑ (+0)	1.039 ↑ (+0)	-	-

Medidas antropométricas

Dobra Tricipital (mm)	14	13 ↓ (-1)	11 ↓ (-2)	-	-
Dobra Bicipital (mm)	7	6 ↓ (-1)	5 ↓ (-1)	-	-
Dobra Subescapular (mm)	21	18 ↓ (-3)	15 ↓ (-3)	-	-
Dobra Suprailíaca (mm)	16	15 ↓ (-1)	13 ↓ (-2)	-	-
Circunferência do Tórax (cm)	82	83 ↑ (+1)	82 ↓ (-1)	-	-
Circunferência do Ombro (cm)	97	96.5 ↓ (-0.5)	98 ↑ (+1.5)	-	-
Circunferência da Cintura (cm)	72	67.5 ↓ (-4.5)	66 ↓ (-1.5)	-	-
Circunferência do Quadril (cm)	102	100 ↓ (-2)	100	-	-
Circunferência do Abdomen (cm)	83.5	80 ↓ (-3.5)	82.5 ↑ (+2.5)	-	-
Circunf. do Braço Relaxado (cm)	25	24 ↓ (-1)	23.5 ↓ (-0.5)	-	-
Circunf. do Braço Contraído (cm)	26	25 ↓ (-1)	25	-	-
Circunf. do Antebraço (cm)	19	21 ↑ (+2)	19 ↓ (-2)	-	-
Circunf. Proximal da Coxa (cm)	51.5	55 ↑ (+3.5)	54.5 ↓ (-0.5)	-	-
Circunf. Medial da Coxa (cm)	45.5	46 ↑ (+0.5)	47 ↑ (+1)	-	-
Circunf. Distal da Coxa (cm)	38	41.5 ↑ (+3.5)	38.5 ↓ (-3)	-	-
Circunf. da Panturrilha (cm)	31	31	32 ↑ (+1)	-	-