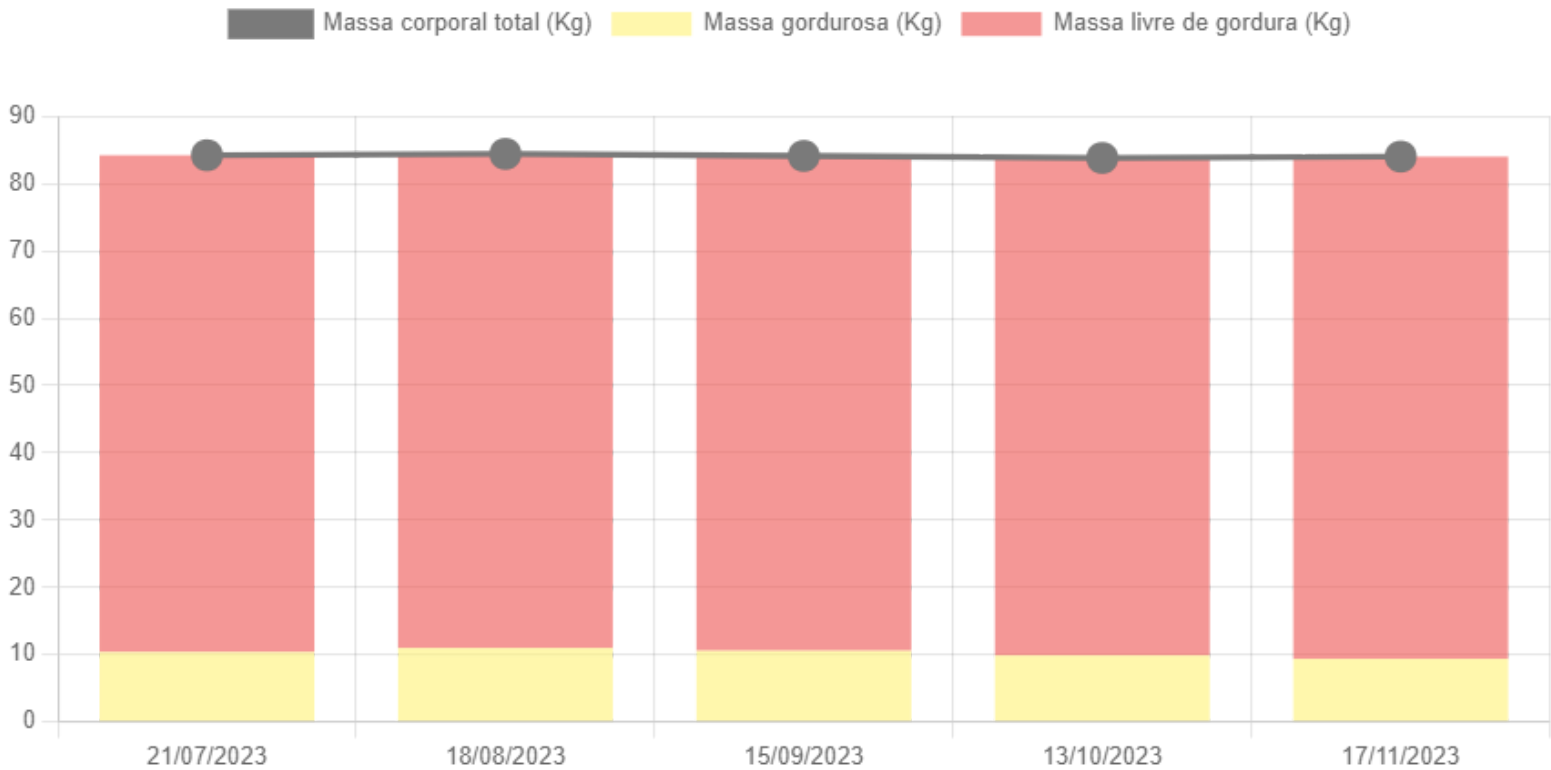




Nome: Ramon Arturo Blanco Bolivar

Gráfico de evolução da composição corporal



Parâmetro	21/07/2023	18/08/2023	15/09/2023	13/10/2023	17/11/2023
Peso atual (Kg)	84.2	84.4 ↑ (+0.2)	84.1 ↓ (-0.3)	83.8 ↓ (-0.3)	84 ↑ (+0.2)
Altura atual (cm)	175	175	175	175	175
Índice de Massa Corporal (Kg/m²)	27.5	27.6 ↑ (+0.1)	27.5 ↓ (-0.1)	27.4 ↓ (-0.1)	27.4
Classificação do IMC	Sobrepeso	Sobrepeso	Sobrepeso	Sobrepeso	Sobrepeso
Relação da Cintura/Quadril (RCQ)	0.85	0.88 ↑ (+0)	0.87 ↓ (0)	0.87	0.86 ↓ (0)
Risco Metabólico por RCQ	Moderado	Moderado	Moderado	Moderado	Moderado
Circ. Musc. do Braço (CMB) (cm)	35.7	33.7 ↓ (-2)	35.1 ↑ (+1.4)	34.2 ↓ (-0.9)	34.7 ↑ (+0.5)
Classificação CMB	Adequado	Adequado	Adequado	Adequado	Adequado
Percentual de Gordura (%)	12.3	13 ↑ (+0.7)	12.6 ↓ (-0.4)	11.8 ↓ (-0.8)	11.2 ↓ (-0.6)
Classif. do % de Gordura	Excelente	Excelente	Excelente	Excelente	Excelente
Massa de gordura (Kg)	10.4	11 ↑ (+0.6)	10.6 ↓ (-0.4)	9.9 ↓ (-0.7)	9.4 ↓ (-0.5)
Massa residual (Kg)	20.3	20.3	20.3	20.2 ↓ (-0.1)	20.2
Massa livre de gordura (Kg)	73.8	73.4 ↓ (-0.4)	73.5 ↑ (+0.1)	73.9 ↑ (+0.4)	74.6 ↑ (+0.7)
Somatório de Dobras (mm)	77	82 ↑ (+5)	79 ↓ (-3)	73 ↓ (-6)	69 ↓ (-4)
Densidade Corporal (g/mL)	1.071	1.07 ↓ (0)	1.071 ↑ (+0)	1.073 ↑ (+0)	1.074 ↑ (+0)

Medidas antropométricas

Dobra Tricipital (mm)	4	4	3 ↓ (-1)	4 ↑ (+1)	4
Dobra Abdominal (mm)	21	23 ↑ (+2)	24 ↑ (+1)	16 ↓ (-8)	17 ↑ (+1)
Dobra Subescapular (mm)	15	16 ↑ (+1)	14 ↓ (-2)	15 ↑ (+1)	15
Dobra Axilar Média (mm)	10	9 ↓ (-1)	10 ↑ (+1)	9 ↓ (-1)	11 ↑ (+2)
Dobra da Coxa (mm)	9	9	9	9	9
Dobra Torácica (mm)	6	6	5 ↓ (-1)	8 ↑ (+3)	4 ↓ (-4)
Dobra Suprailíaca (mm)	12	15 ↑ (+3)	14 ↓ (-1)	12 ↓ (-2)	9 ↓ (-3)
Circunferência do Tórax (cm)	101	103 ↑ (+2)	100 ↓ (-3)	100	101 ↑ (+1)
Circunferência do Ombro (cm)	124	124	124	124	125 ↑ (+1)
Circunferência da Cintura (cm)	86	88.5 ↑ (+2.5)	88 ↓ (-0.5)	88	86 ↓ (-2)
Circunferência do Quadril (cm)	101	101	101	101	100 ↓ (-1)
Circunferência do Abdomen (cm)	97.5	98 ↑ (+0.5)	94 ↓ (-4)	97.5 ↑ (+3.5)	95 ↓ (-2.5)
Circunf. do Braço Relaxado (cm)	37	35 ↓ (-2)	36 ↑ (+1)	35.5 ↓ (-0.5)	36 ↑ (+0.5)
Circunf. do Braço Contraído (cm)	39.5	38 ↓ (-1.5)	38.5 ↑ (+0.5)	39 ↑ (+0.5)	39
Circunf. do Antebraço (cm)	26	26	28 ↑ (+2)	26.5 ↓ (-1.5)	27 ↑ (+0.5)
Circunf. Proximal da Coxa (cm)	62	62	63 ↑ (+1)	61 ↓ (-2)	62 ↑ (+1)
Circunf. Medial da Coxa (cm)	54	54	55 ↑ (+1)	55	60 ↑ (+5)
Circunf. Distal da Coxa (cm)	45.5	46 ↑ (+0.5)	46.5 ↑ (+0.5)	48 ↑ (+1.5)	50 ↑ (+2)
Circunf. da Panturrilha (cm)	37	37	37	37	37.5 ↑ (+0.5)