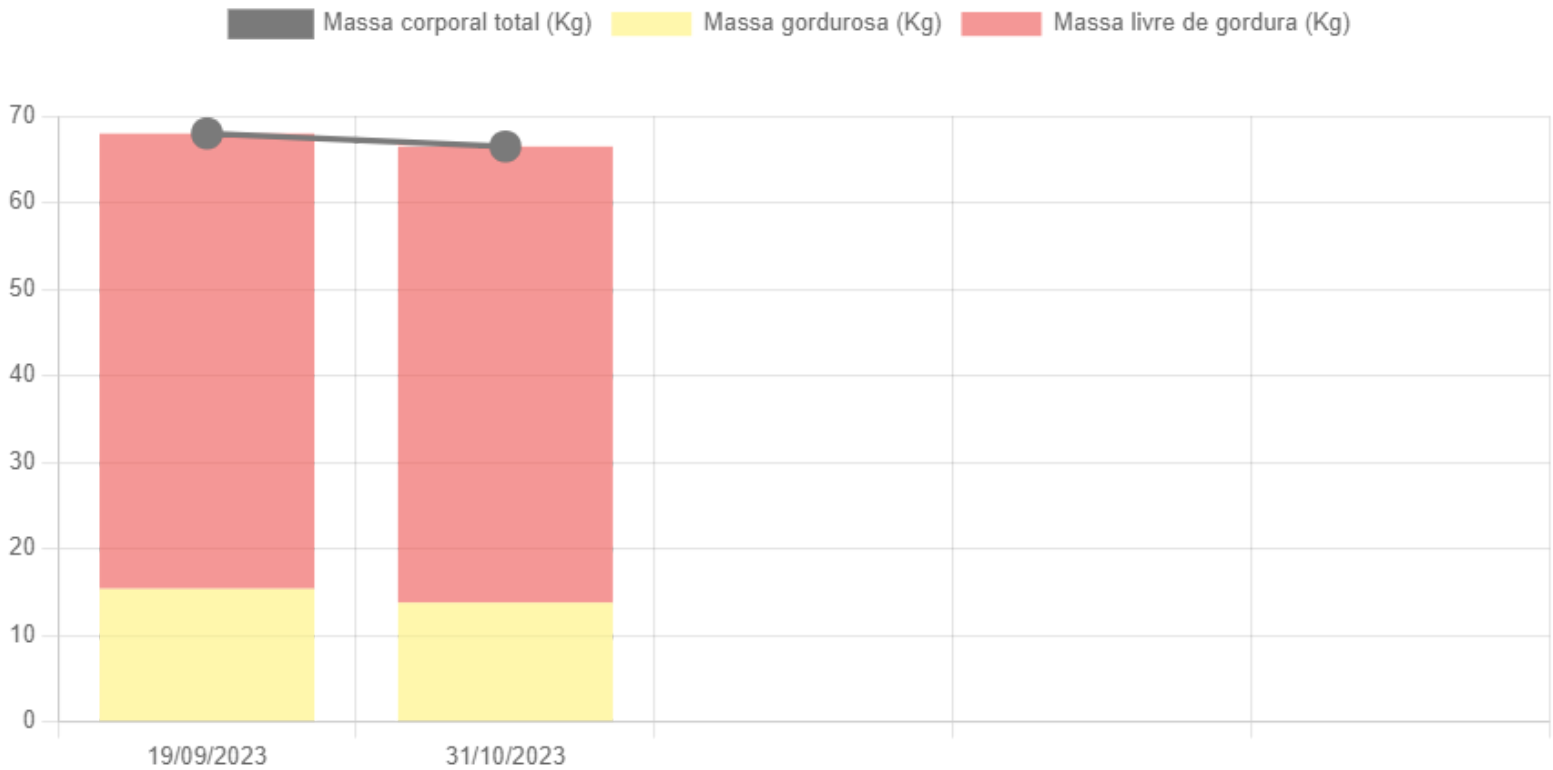




Nome: Adriana Pereira Tristão

Gráfico de evolução da composição corporal



Parâmetro	19/09/2023	31/10/2023	-	-	-
Peso atual (Kg)	68	66.5 ↓ (-1.5)	-	-	-
Altura atual (cm)	167	167	-	-	-
Índice de Massa Corporal (Kg/m²)	24.4	23.8 ↓ (-0.6)	-	-	-
Classificação do IMC	Adequado	Adequado	-	-	-
Relação da Cintura/Quadril (RCQ)	0.69	0.68 ↓ (0)	-	-	-
Risco Metabólico por RCQ	Baixo	Baixo	-	-	-
Circ. Musc. do Braço (CMB) (cm)	23	22.3 ↓ (-0.7)	-	-	-
Classificação CMB	Adequado	Adequado	-	-	-
Percentual de Gordura (%)	22.6	20.7 ↓ (-1.9)	-	-	-
Classif. do % de Gordura	Adequada	Adequada	-	-	-
Massa de gordura (Kg)	15.4	13.8 ↓ (-1.6)	-	-	-
Massa residual (Kg)	14.2	13.9 ↓ (-0.3)	-	-	-
Massa livre de gordura (Kg)	52.6	52.7 ↑ (+0.1)	-	-	-
Somatório de Dobras (mm)	113	100 ↓ (-13)	-	-	-
Densidade Corporal (g/mL)	1.046	1.051 ↑ (+0)	-	-	-

Medidas antropométricas

Dobra Tricipital (mm)	16	15 ↓ (-1)	-	-	-
Dobra Abdominal (mm)	24	20 ↓ (-4)	-	-	-
Dobra Subescapular (mm)	13	13	-	-	-
Dobra Axilar Média (mm)	8	6 ↓ (-2)	-	-	-
Dobra da Coxa (mm)	37	32 ↓ (-5)	-	-	-
Dobra Torácica (mm)	5	5	-	-	-
Dobra Suprailíaca (mm)	10	9 ↓ (-1)	-	-	-
Circunferência do Tórax (cm)	87	89 ↑ (+2)	-	-	-
Circunferência do Ombro (cm)	105	106 ↑ (+1)	-	-	-
Circunferência da Cintura (cm)	70	70	-	-	-
Circunferência do Quadril (cm)	102	103 ↑ (+1)	-	-	-
Circunferência do Abdomen (cm)	81	78 ↓ (-3)	-	-	-
Circunf. do Braço Relaxado (cm)	28	27 ↓ (-1)	-	-	-
Circunf. do Braço Contraído (cm)	30	29.5 ↓ (-0.5)	-	-	-
Circunf. do Antebraço (cm)	23	32 ↑ (+9)	-	-	-
Circunf. Proximal da Coxa (cm)	61	64 ↑ (+3)	-	-	-
Circunf. Medial da Coxa (cm)	54	57 ↑ (+3)	-	-	-
Circunf. Distal da Coxa (cm)	48	47 ↓ (-1)	-	-	-
Circunf. da Panturrilha (cm)	40	40	-	-	-