



Nome: Zaniga Zacharia

Gráfico de evolução da composição corporal



Parâmetro	09/01/2024	-	-	-	-
Peso atual (Kg)	84	-	-	-	-
Altura atual (cm)	164	-	-	-	-
Índice de Massa Corporal (Kg/m²)	31.2	-	-	-	-
Classificação do IMC	Obesid. 1	-	-	-	-
Relação da Cintura/Quadril (RCQ)	0.75	-	-	-	-
Risco Metabólico por RCQ	Moderado	-	-	-	-
Circ. Musc. do Braço (CMB) (cm)	23.8	-	-	-	-
Classificação CMB	Adequado	-	-	-	-
Percentual de Gordura (%)	32.4	-	-	-	-
Classif. do % de Gordura	Alta III	-	-	-	-
Massa de gordura (Kg)	27.2	-	-	-	-
Massa residual (Kg)	17.6	-	-	-	-
Massa livre de gordura (Kg)	56.8	-	-	-	-
Somatório de Dobras (mm)	193	-	-	-	-
Densidade Corporal (g/mL)	1.023	-	-	-	-

Medidas antropométricas

Dobra Tricipital (mm)	26	-	-	-	-
Dobra Abdominal (mm)	31	-	-	-	-
Dobra Subescapular (mm)	28	-	-	-	-
Dobra Axilar Média (mm)	24	-	-	-	-
Dobra da Coxa (mm)	35	-	-	-	-
Dobra Torácica (mm)	24	-	-	-	-
Dobra Suprailíaca (mm)	25	-	-	-	-
Circunferência do Tórax (cm)	96	-	-	-	-
Circunferência do Ombro (cm)	116	-	-	-	-
Circunferência da Cintura (cm)	88	-	-	-	-
Circunferência do Quadril (cm)	118	-	-	-	-
Circunferência do Abdomen (cm)	97	-	-	-	-
Circunf. do Braço Relaxado (cm)	32	-	-	-	-
Circunf. do Braço Contraído (cm)	33	-	-	-	-
Circunf. do Antebraço (cm)	23	-	-	-	-
Circunf. Proximal da Coxa (cm)	71	-	-	-	-
Circunf. Medial da Coxa (cm)	60	-	-	-	-
Circunf. Distal da Coxa (cm)	50	-	-	-	-
Circunf. da Panturrilha (cm)	39	-	-	-	-