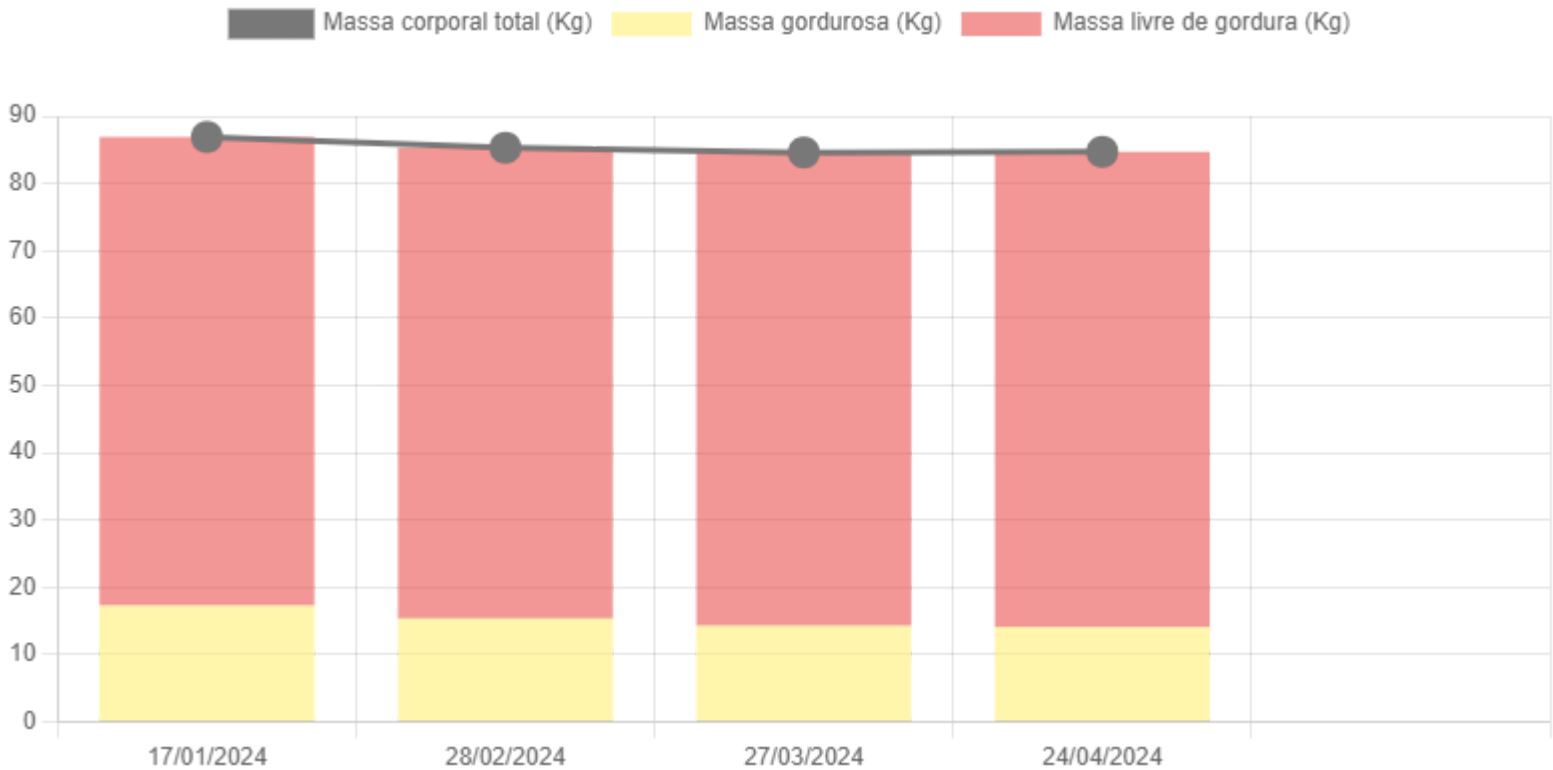




Nome: Silvio Macchioni Neto

Gráfico de evolução da composição corporal



Parâmetro	17/01/2024	28/02/2024	27/03/2024	24/04/2024	-
Peso atual (Kg)	86.9	85.3 ↓ (-1.6)	84.6 ↓ (-0.7)	84.7 ↑ (+0.1)	-
Altura atual (cm)	180	180	180	180	-
Índice de Massa Corporal (Kg/m²)	26.8	26.3 ↓ (-0.5)	26.1 ↓ (-0.2)	26.1	-
Classificação do IMC	Sobrepeso	Sobrepeso	Sobrepeso	Sobrepeso	-
Relação da Cintura/Quadril (RCQ)	0.92	0.91 ↓ (0)	0.92 ↑ (+0)	0.89 ↓ (0)	-
Risco Metabólico por RCQ	Moderado	Moderado	Moderado	Baixo	-
Circ. Musc. do Braço (CMB) (cm)	25.5	25.9 ↑ (+0.4)	26.5 ↑ (+0.6)	25.4 ↓ (-1.1)	-
Classificação CMB	Adequado	Adequado	Adequado	Adequado	-
Percentual de Gordura (%)	19.9	18 ↓ (-1.9)	17 ↓ (-1)	16.7 ↓ (-0.3)	-
Classif. do % de Gordura	Adequada	Adequada	Adequada	Adequada	-
Massa de gordura (Kg)	17.3	15.4 ↓ (-1.9)	14.3 ↓ (-1.1)	14.1 ↓ (-0.2)	-
Massa residual (Kg)	20.9	20.6 ↓ (-0.3)	20.4 ↓ (-0.2)	20.4	-
Massa livre de gordura (Kg)	69.6	69.9 ↑ (+0.3)	70.3 ↑ (+0.4)	70.6 ↑ (+0.3)	-
Somatório de Dobras (mm)	121	106 ↓ (-15)	98 ↓ (-8)	96 ↓ (-2)	-
Densidade Corporal (g/mL)	1.053	1.057 ↑ (+0)	1.06 ↑ (+0)	1.061 ↑ (+0)	-

Medidas antropométricas

Dobra Tricipital (mm)	11	10 ↓ (-1)	11 ↑ (+1)	10 ↓ (-1)	-
Dobra Abdominal (mm)	27	19 ↓ (-8)	19	18 ↓ (-1)	-
Dobra Subescapular (mm)	16	15 ↓ (-1)	13 ↓ (-2)	13	-
Dobra Axilar Média (mm)	17	15 ↓ (-2)	15	14 ↓ (-1)	-
Dobra da Coxa (mm)	12	13 ↑ (+1)	12 ↓ (-1)	12	-
Dobra Torácica (mm)	26	19 ↓ (-7)	19	17 ↓ (-2)	-
Dobra Suprailíaca (mm)	12	15 ↑ (+3)	9 ↓ (-6)	12 ↑ (+3)	-
Circunferência do Tórax (cm)	102	100 ↓ (-2)	100	103 ↑ (+3)	-
Circunferência do Ombro (cm)	121	120 ↓ (-1)	119 ↓ (-1)	118 ↓ (-1)	-
Circunferência da Cintura (cm)	93	91 ↓ (-2)	91	89 ↓ (-2)	-
Circunferência do Quadril (cm)	101	100 ↓ (-1)	98.5 ↓ (-1.5)	100 ↑ (+1.5)	-
Circunferência do Abdomen (cm)	96	95 ↓ (-1)	93 ↓ (-2)	94 ↑ (+1)	-
Circunf. do Braço Relaxado (cm)	29	29	30 ↑ (+1)	28.5 ↓ (-1.5)	-
Circunf. do Braço Contraído (cm)	34	33 ↓ (-1)	33	32 ↓ (-1)	-
Circunf. do Antebraço (cm)	25	26 ↑ (+1)	25 ↓ (-1)	25	-
Circunf. Proximal da Coxa (cm)	60	59 ↓ (-1)	60 ↑ (+1)	58 ↓ (-2)	-
Circunf. Medial da Coxa (cm)	53	51 ↓ (-2)	52 ↑ (+1)	52	-
Circunf. Distal da Coxa (cm)	47	47	44 ↓ (-3)	44	-
Circunf. da Panturrilha (cm)	37.5	37 ↓ (-0.5)	37	37	-