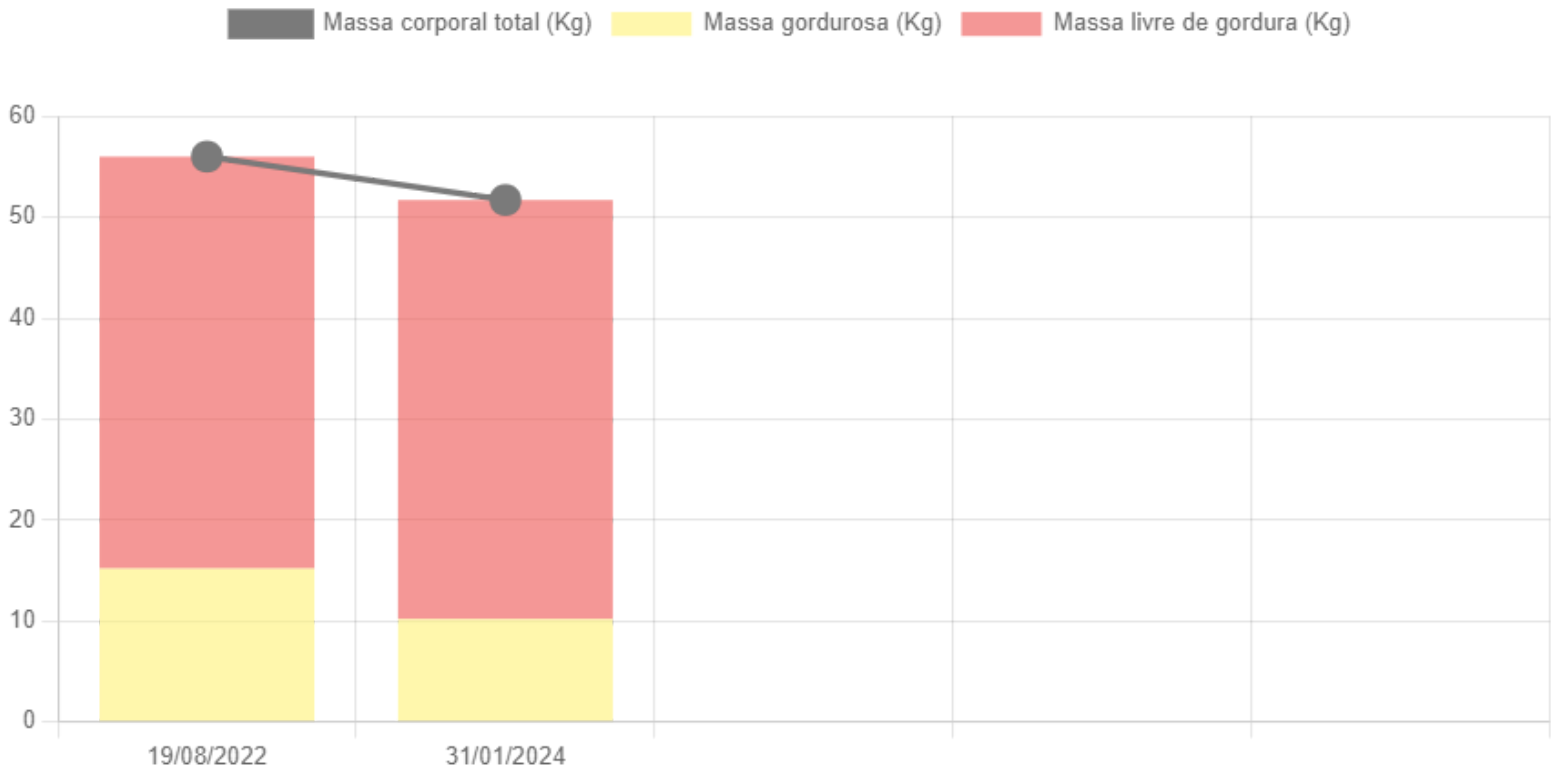




Nome: Simone Cristina Rancan

Gráfico de evolução da composição corporal



Parâmetro	19/08/2022	31/01/2024	-	-	-
Peso atual (Kg)	56	51.7 ↓ (-4.3)	-	-	-
Altura atual (cm)	167	167	-	-	-
Índice de Massa Corporal (Kg/m²)	20.1	18.5 ↓ (-1.6)	-	-	-
Classificação do IMC	Adequado	Adequado	-	-	-
Relação da Cintura/Quadril (RCQ)	0.72	0.72	-	-	-
Risco Metabólico por RCQ	Baixo	Baixo	-	-	-
Circ. Musc. do Braço (CMB) (cm)	18.7	20.5 ↑ (+1.8)	-	-	-
Classificação CMB	Desnut. I	Adequado	-	-	-
Percentual de Gordura (%)	27.1	19.8 ↓ (-7.3)	-	-	-
Classif. do % de Gordura	Alta I	Adequada	-	-	-
Massa de gordura (Kg)	15.2	10.2 ↓ (-5)	-	-	-
Massa residual (Kg)	11.7	10.8 ↓ (-0.9)	-	-	-
Massa livre de gordura (Kg)	40.8	41.5 ↑ (+0.7)	-	-	-
Somatório de Dobras (mm)	49	28 ↓ (-21)	-	-	-
Densidade Corporal (g/mL)	1.036	1.053 ↑ (+0)	-	-	-

Medidas antropométricas

Dobra Tricipital (mm)	20	11 ↓ (-9)	-	-	-
Dobra Bicipital (mm)	6	5 ↓ (-1)	-	-	-
Dobra Subescapular (mm)	13	5 ↓ (-8)	-	-	-
Dobra Suprailíaca (mm)	10	7 ↓ (-3)	-	-	-
Circunferência do Tórax (cm)	79	76 ↓ (-3)	-	-	-
Circunferência do Ombro (cm)	96.5	95 ↓ (-1.5)	-	-	-
Circunferência da Cintura (cm)	68	64 ↓ (-4)	-	-	-
Circunferência do Quadril (cm)	94.5	89 ↓ (-5.5)	-	-	-
Circunferência do Abdomen (cm)	83.5	76 ↓ (-7.5)	-	-	-
Circunf. do Braço Relaxado (cm)	25	24 ↓ (-1)	-	-	-
Circunf. do Braço Contraído (cm)	26.5	26 ↓ (-0.5)	-	-	-
Circunf. do Antebraço (cm)	20	19 ↓ (-1)	-	-	-
Circunf. Proximal da Coxa (cm)	52	53 ↑ (+1)	-	-	-
Circunf. Medial da Coxa (cm)	48	46 ↓ (-2)	-	-	-
Circunf. Distal da Coxa (cm)	39	41 ↑ (+2)	-	-	-
Circunf. da Panturrilha (cm)	33.5	32.5 ↓ (-1)	-	-	-