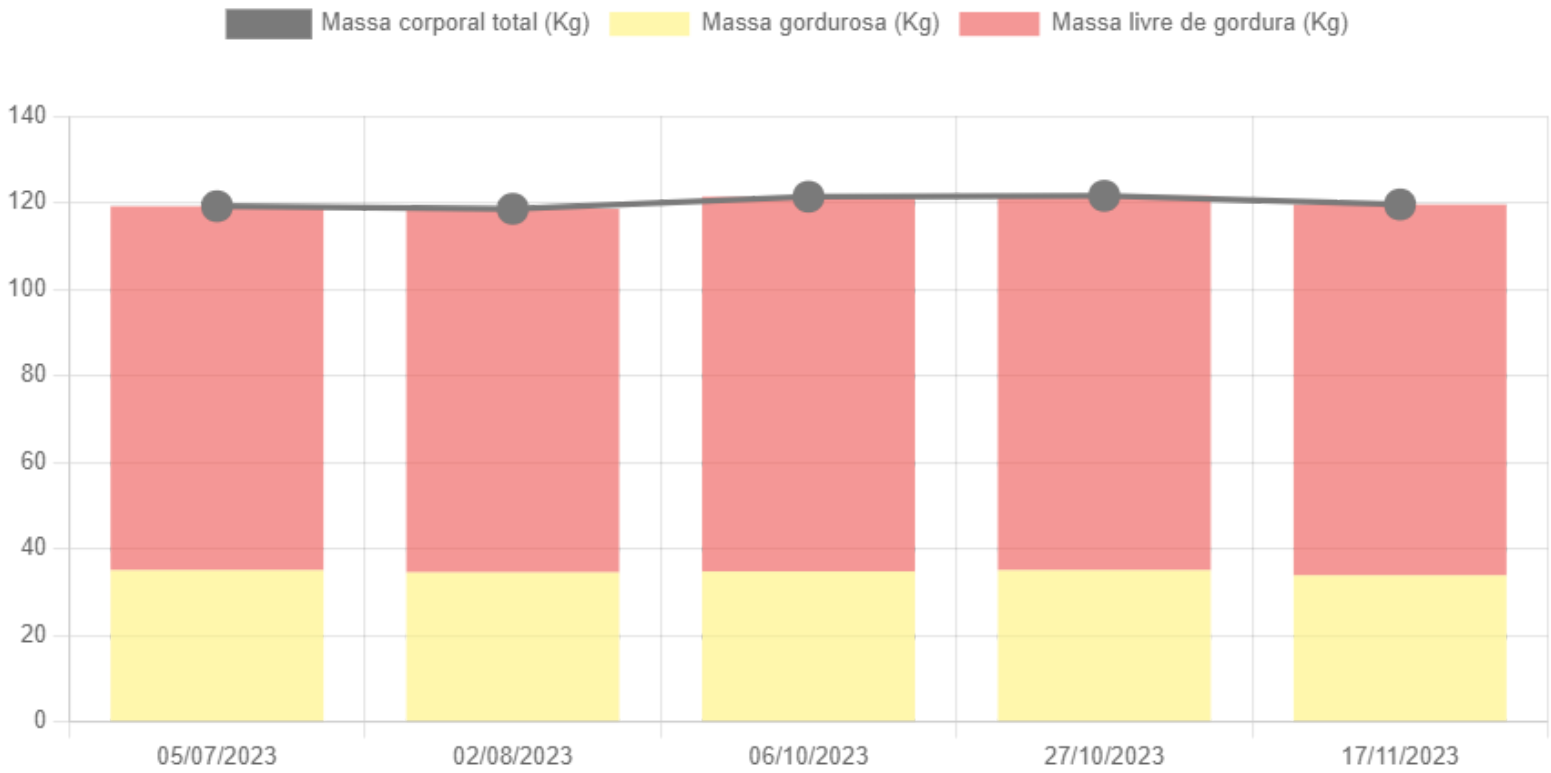




Nome: Lucas Arthur Denker Rodrigues De Vasconcelos

Gráfico de evolução da composição corporal



Parâmetro	05/07/2023	02/08/2023	06/10/2023	27/10/2023	17/11/2023
Peso atual (Kg)	119.2	118.6 ↓ (-0.6)	121.4 ↑ (+2.8)	121.6 ↑ (+0.2)	119.6 ↓ (-2)
Altura atual (cm)	183	183	183	183	183
Índice de Massa Corporal (Kg/m²)	35.6	35.4 ↓ (-0.2)	36.3 ↑ (+0.9)	36.3	35.7 ↓ (-0.6)
Classificação do IMC	Obesid. 2	Obesid. 2	Obesid. 2	Obesid. 2	Obesid. 2
Relação da Cintura/Quadril (RCQ)	0.92	0.91 ↓ (0)	0.89 ↓ (0)	0.92 ↑ (+0)	0.89 ↓ (0)
Risco Metabólico por RCQ	Alto	Alto	Alto	Alto	Alto
Circ. Musc. do Braço (CMB) (cm)	33.7	31.8 ↓ (-1.9)	34.3 ↑ (+2.5)	34.7 ↑ (+0.4)	33.7 ↓ (-1)
Classificação CMB	Adequado	Adequado	Adequado	Adequado	Adequado
Percentual de Gordura (%)	29.5	29.2 ↓ (-0.3)	28.7 ↓ (-0.5)	28.9 ↑ (+0.2)	28.4 ↓ (-0.5)
Classif. do % de Gordura	Muito alta	Muito alta	Muito alta	Muito alta	Muito alta
Massa de gordura (Kg)	35.1	34.6 ↓ (-0.5)	34.8 ↑ (+0.2)	35.1 ↑ (+0.3)	33.9 ↓ (-1.2)
Massa residual (Kg)	28.7	28.6 ↓ (-0.1)	29.3 ↑ (+0.7)	29.3	28.8 ↓ (-0.5)
Massa livre de gordura (Kg)	84.1	84 ↓ (-0.1)	86.6 ↑ (+2.6)	86.5 ↓ (-0.1)	85.7 ↓ (-0.8)
Somatório de Dobras (mm)	93	91 ↓ (-2)	88 ↓ (-3)	89 ↑ (+1)	86 ↓ (-3)
Densidade Corporal (g/mL)	1.03	1.031 ↑ (+0)	1.032 ↑ (+0)	1.031 ↓ (0)	1.033 ↑ (+0)

Medidas antropométricas

Dobra Tricipital (mm)	20	18 ↓ (-2)	18	17 ↓ (-1)	17
Dobra Bicipital (mm)	18	17 ↓ (-1)	15 ↓ (-2)	16 ↑ (+1)	15 ↓ (-1)
Dobra Subescapular (mm)	26	30 ↑ (+4)	29 ↓ (-1)	27 ↓ (-2)	27
Dobra Suprailíaca (mm)	29	26 ↓ (-3)	26	29 ↑ (+3)	27 ↓ (-2)
Circunferência do Tórax (cm)	111	110 ↓ (-1)	110	113 ↑ (+3)	111 ↓ (-2)
Circunferência do Ombro (cm)	132	132	135 ↑ (+3)	137.5 ↑ (+2.5)	134 ↓ (-3.5)
Circunferência da Cintura (cm)	110	109 ↓ (-1)	109	112 ↑ (+3)	108 ↓ (-4)
Circunferência do Quadril (cm)	120	120	122 ↑ (+2)	122	121 ↓ (-1)
Circunferência do Abdomen (cm)	116	114 ↓ (-2)	112 ↓ (-2)	116 ↑ (+4)	111 ↓ (-5)
Circunf. do Braço Relaxado (cm)	40	37.5 ↓ (-2.5)	40 ↑ (+2.5)	40	39 ↓ (-1)
Circunf. do Braço Contraído (cm)	41.5	42 ↑ (+0.5)	42	44 ↑ (+2)	43 ↓ (-1)
Circunf. do Antebraço (cm)	29	31 ↑ (+2)	31	32.5 ↑ (+1.5)	29.5 ↓ (-3)
Circunf. Proximal da Coxa (cm)	75	75.5 ↑ (+0.5)	79 ↑ (+3.5)	78 ↓ (-1)	79 ↑ (+1)
Circunf. Medial da Coxa (cm)	67	69 ↑ (+2)	71 ↑ (+2)	75.5 ↑ (+4.5)	76 ↑ (+0.5)
Circunf. Distal da Coxa (cm)	55	55	59 ↑ (+4)	58 ↓ (-1)	58
Circunf. da Panturrilha (cm)	42	41 ↓ (-1)	42.5 ↑ (+1.5)	42.5	42.5