

NOME: PEDRO TRANQUEZ	DATA: 02/02/2019
IDADE: 30 ANOS	OBJETIVO: EVEREST 19

COMPOSTO CORPORAL			RESULTADOS		ÁREAS INDICADAS
ÍNDICE DE MASSA CORPORAL (kg/m2)	PESO (kg)	72	22.98	EUTROFIA	MEDICINA, NUTRIÇÃO E PREPARAÇÃO FÍSICA
	ALTURA (m)	1.77			
GASTO ENERGÉTICO DE REPOUSO (CALORIMETRIA INDIRETA)			2228 kcal		MEDICINA, NUTRIÇÃO E PREPARAÇÃO FÍSICA
GASTO ENERGÉTICO DE REPOUSO (HARRIS-BENEDICT)			1733 kcal		MEDICINA, NUTRIÇÃO E PREPARAÇÃO FÍSICA

DIAGNÓSTICO DO GASTO ENERGÉTICO DE REPOUSO: Por meio da calorimetria indireta, paciente apresentou GER com valor superior a 28.5% do predito pela equação de Harris-Benedict. Tal condição pode estar associada ao bom condicionamento físico atual, principalmente relacionada a atividade muscular (avaliação de composição corporal, a ser realizada posteriormente, poderá fornecer mais informações sobre esse quesito).

AVALIAÇÃO ERGOESPIROMÉTRICA EM ESTEIRA: PROTOCOLO EVEREST 19

PROTOCOLO	BORG	GASTO CALÓRICO	P.A. (mmHg)	DURAÇÃO
5 km/h (duração 10 minutos)	7	4,51 kcal/min	140 x 100	5 minutos
			150 x 80	5 minutos
5 km/h + Mochila	9	5,47 kcal/min	150 x 80	5 minutos
5 km/h + Mochila + 10% Inclinação	12	9,58 kcal/min	150 x 85	5 minutos
Recuperação	7		145 x 85	5 minutos