

NOME: CARLA REGINA FILIPPINI	DATA: 11/11/2019
IDADE: 40 ANOS	OBJETIVO: Avaliação Cadiorespiratória

APTIDÃO CARDIORESPIRATÓRIA	VO2 = 11,8 kg/mL	INTENSIDADE LEVE (5km/h)
	FC limiar = 93 bpm	
	kcal/min = 4,1 kcal	
	VO2 LIMIAR= 27,1 kg/mL	INTENSIDADE MODERADA (8 km/h)
	FC limiar = 140 bpm	
	kcal/min = 8,3 kcal	
	VO2PICO = 36,8 kg/mL	PICO DE ESFORÇO (11 km/h)
	FC PICO = 169 bpm	
	kcal/min = 11,7 kcal	

DIAGNÓSTICO DE DESEMPENHO: Teste realizado em esteira, de característica progressiva, com intuito de avaliar a condição cardiorespiratória atual e determinação de limiar ventilatório. Avaliação se iniciou com uma caminhada leve (5 km/h) seguida de corrida a 8km/h durante 5 minutos, progredindo a velocidade até exaustão voluntária. O testes foi interrompido no pico de esforço determinado por auto relato (paciente relatou sede intensa e desconforto com a máscara o que acabou sendo levado como critério para finalizar o teste. A paciente relata pela percepção subjetiva de esforço que ainda teria condições físicas para continuidade, indicando que o limitante foi a sensação de sede). O resultado apresenta aptidão cardiorrespiratória boa.