

NOME: MAURICIO CONTRI LAM	DATA: 02/02/2019
IDADE: 27 ANOS	OBJETIVO: EVEREST 19

COMPOSTO CORPORAL			RESULTADOS		ÁREAS INDICADAS
ÍNDICE DE MASSA CORPORAL (kg/m2)	PESO (kg)	72	24.06	EUTROFIA	MEDICINA, NUTRIÇÃO E PREPARAÇÃO FÍSICA
	ALTURA (m)	1.73			
GASTO ENERGÉTICO DE REPOUSO (CALORIMETRIA INDIRETA)			2275 kcal		MEDICINA, NUTRIÇÃO E PREPARAÇÃO FÍSICA
GASTO ENERGÉTICO DE REPOUSO (HARRIS-BENEDICT)			1734 kcal		MEDICINA, NUTRIÇÃO E PREPARAÇÃO FÍSICA

**DIAGNÓSTICO DO GASTO ENERGÉTICO DE REPOUSO:** Por meio da calorimetria indireta, paciente apresentou GER com valor superior a 31.2% 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)	8	4,43 kcal/min	120 x 90	5 minutos
			140 x 90	5 minutos
5 km/h + Mochila	11	5,53 kcal/min	150 x 90	5 minutos
5 km/h + Mochila + 10% Inclinação	16	10,37 kcal/min	155 x 90	5 minutos
Recuperação	7		120 x 90	5 minutos