

Avaliação por Calorimetria Indireta

Claudia Rodrigues Sexo:Feminino Idade:29

Dados do Avaliado

Data e hora da avaliação: 20/02/2015 17:09:00

Peso: 58,00 Kg

IMC: 22,65 Kg/m²

Horas de Atividade Física Semanal: 2,5

Objetivo: 1

Estatura: 160,00 cm

Classificação: Normal

Avaliação

Consumo de Oxigênio (VO₂): 258 ml/min

Fração Expirada de O₂ (FeO₂): 17,01 %

Ventilação: 10,98 L/min

Duração do Teste: 10 min

Consumo de Oxigênio (VO₂): 1,50 ml/min/Kg

Volume Corrente: 0,95 L

Frequência Respiratória: 11,90 RPM

Acessório Usado: 1 cm

Calorimetria Indireta estimada a taxa metabólica basal a partir do Consumo de Oxigênio (VO₂) do indivíduo, uma vez que cada caloria consumida necessita de uma quantidade determinada de oxigênio para ser convertida em energia. A principal aplicabilidade de calorimetria indireta é determinar com precisão a ingestão calórica diária de indivíduos saudáveis ou pacientes, com o objetivo de ganho, manutenção ou perda de peso.

Volumes pulmonares variam com a idade, sexo e dimensões corporais, não existindo valores comparativos, porém o hábito de fumar, ingestão de bebidas alcoólicas assim como uma vida sedentária, limitam o seu sistema pulmonar de funcionar perfeitamente.

Taxa metabólica basal corresponde à quantidade mínima de calorias por dia que o seu organismo consome para manter as suas funções vitais em repouso, como respiração, batimentos cardíacos e digestão dos alimentos. Este valor não inclui as suas atividades diárias nem o exercício físico.

Está diretamente relacionada à sua massa magra, ou seja, quanto maior for a sua massa magra (musculatura), maior será o valor da sua taxa metabólica basal e conseqüentemente mais calorias você poderá ingerir por dia sem correr o risco de engordar.

Taxa Metabólica Basal: 1786 cal

A alimentação adequada tem um papel fundamental na aquisição e manutenção de uma boa saúde. A dieta ideal é aquela que fornece todos os nutrientes necessários para um perfeito funcionamento do organismo devendo conter proteínas, carboidratos, lipídeos, vitaminas, sais minerais, fibras e água. O carboidrato é a principal fonte de energia para diversas atividades do organismo. As opções integrais fornecem mais fibras que auxiliam no bom funcionamento intestinal. Os lipídios ou gorduras são responsáveis pelo fornecimento de energia, síntese de hormônios e devem estar presentes com moderação, o consumo excessivo de alimentos ricos em gordura está associado a várias doenças como hipertensão, obesidade. As proteínas tem como principal função manter as estruturas celulares e fornecer substâncias necessárias para síntese de novas células.

Para você perder peso, você deve criar um balanço calórico diário negativo, ou seja, ingerir menos calorias do que você gasta, diminuindo a ingestão de calorias ou aumentando o gasto calórico com exercício.

Consumo Energético Sugerido: 1500 cal