



Laudo da taxa metabólica basal e utilização de nutrientes

Nome: **Nome paciente**

Sexo: masculino

Dados antropométricos

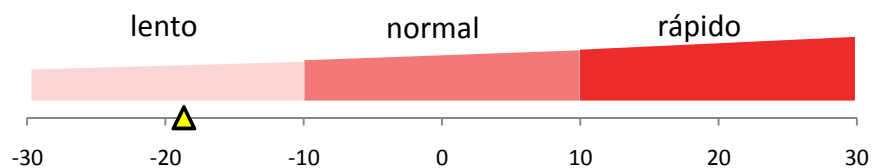
Avaliação	Altura (cm)	Peso (kg)	Idade (anos)	Cintura (cm)	Quadril (cm)	Tórax (cm)	Antebraço (cm)	Punho (cm)	Relação C/Q
03/03/2015	181	89,7	30	94	101	103,0	29,0	17	0,93

Dados composição corporal

Avaliação	Altura (cm)	Peso (kg)	IMC	MG (%)	MM (%)	ACT (%)	Angulo_fase (graus)	Compleição Corporal	Atividade Física
03/03/2015	181	89,7	27,38	23,1	76,9	57,1	8,1	pequena	moderada

Como está o seu metabolismo *

Lento, -18,7% abaixo da média



* Comparado com o valor médio de pessoas do mesmo sexo, idade, peso e altura.

Nota: medidas de metabolismo basal em +/- 10% do valor teórico são considerados normais.

Resultados do	1ª avaliação	2ª avaliação	3ª avaliação
teste de calorimetria	03/03/2015		
TMB_medida (kcal)	1628		
TMB_teórica (kcal)	2002		
GDE_estimado (kcal)	2279		
VO2 (mL/min)	212		
VCO2 (mL/min)	160		
VO2_r (mL/kg/min)	2,36		
QR	0,755		
RR (R/min)	14		
Vt (mL)	621		
VE (L/min)	8,7		
Carboidratos/TMB (%)	18		
Gorduras/TMB (%)	82		
Proteínas/TMB (%)	X		
Duração do teste (min)	30		
Equipamento	VO2000 (máscara)		

ATENÇÃO: Se houve algum tipo de vazamento de ar fora do tubo de teste, ou se você se exercitou intensamente no dia anterior, movimentação durante o teste, ou não está de jejum, o teste pode não ser válido. Peça informações sobre as condições necessárias para realizar o teste.



Como está sua utilização de macronutrientes *

18 % do metabolismo basal para queima de CARBOIDRATOS
82 % do metabolismo basal para queima de GORDURAS
_____ do metabolismo basal para queima de PROTEÍNAS **

* Representa quantos por cento da sua capacidade basal de queimar calorias está utilizando os macronutrientes de sua dieta e das reservas corporais.

** Para se obter a porcentagem de queima de proteínas é necessário fazer um exame de urina que conste a concentração de nitrogênio.

Meta para emagrecimento (ou ganho de massa) saudável e efetivo

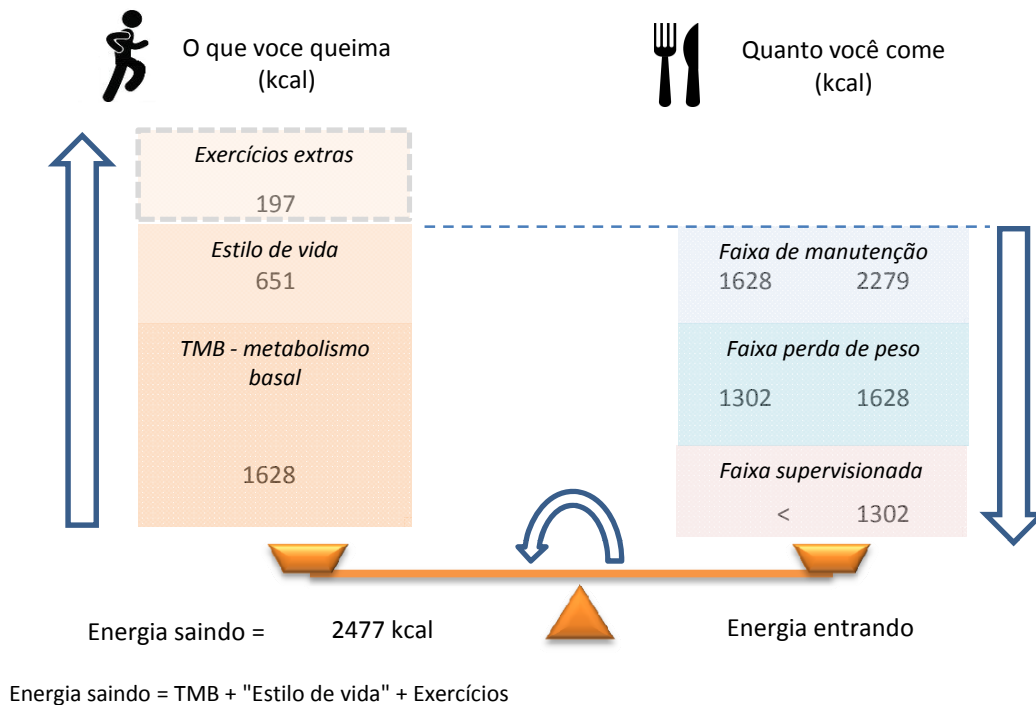
Peso alvo	1ª avaliação 03/03/2015	2ª avaliação	3ª avaliação
Peso alvo (kg)	85,7		
Peso perdido (ganho) (kg)	-4,0		
1ª Estratégia : somente dieta			
Dieta de (kcal/dia)	1649		
Variação semanal (kg)	-0,57		
Tempo (semanas)	7		
2ª Estratégia: dieta & exercícios *			
Dieta de (kcal/dia)	2036		
Exercícios extras diários (kcal/dia)	197		
Variação semanal (kg)	-0,40		
Tempo (semanas)	10		

* A 2ª estratégia é quase sempre a mais indicada, pois tende a manter o metabolismo basal o mais alto possível e preservar a massa magra, o que minimiza drasticamente a chance de ocorrer o efeito "sanfona" das dietas restritivas.



Entendendo o seu balanço de energia

Existe uma verdade básica sobre emagrecimento: você precisa queimar mais calorias do que consome. A **faixa metabólica alvo** diz exatamente como fazer isso. Os resultados do seu teste abaixo te mostram precisamente quantas calorias o seu corpo queima atualmente, e calcula quantas calorias você deveria comer para manter ou perder peso de uma maneira saudável.



Exercícios extras

Esta é uma estimativa do número de calorias em exercícios **adicionais** diários, que você precisaria queimar para acelerar o processo de emagrecimento.

Estilo de vida

Este é o número de calorias estimado que você queima executando suas atividades diárias. Este é um campo que você pode melhorar com simples mudanças de atitude com subir escadas, estacionar o carro mais distante, etc.

Metabolismo basal

Valor medido de sua taxa metabólica basal - TMB. Este é o número de calorias que o seu corpo queima todo dia simplesmente para manter suas atividades vitais (batimento cardíaco, respiração, temperatura, etc). A TMB sozinha representa aproximadamente 70% do consumo de calorias diárias. Os exercícios físicos, em especial a musculação, ajudam a manter e até aumentar sua TMB. Esta taxa tende a diminuir com a idade, mas uma vida ativa e com boa alimentação ajuda a reduzir este declínio natural.

Faixa de manutenção

Uma vez alcançado o seu peso alvo, esta faixa indica quantas calorias você precisa para manter o seu peso.

Faixa perda de peso

Uma perda de peso confortável acontece quando se come ligeiramente menos do que as necessidades do corpo (menos que a TMB). Comendo-se alimentos saudáveis em frações ao longo do dia, você não deve sentir fome.

Faixa supervisionada

Dietas com pouquíssimas calorias (quando necessárias) devem ser feitas apenas sob supervisão médica. A supervisão é mandatória para garantir a nutrição adequada, e monitorar e tratar a potencial lentificação da taxa metabólica.

**Estimativa de gasto calórico com exercícios de acordo com o seu metabolismo medido**

Exercício / kcal queimadas em (minutos)	10 min	20 min	30 min	60 min
bicicleta, 19.3 a 22.4 Km/h, descontraído, esforço moderado	99	197	296	592
bicicleta, 25.7 a 30.6 Km/h, ritmado, esforço moderado a vigoroso	148	296	444	888
flexões no solo, abdominais, barras ou polichinelo, esforço vigoroso	99	197	296	592
alongamento, hatha yoga	31	62	93	185
hidroginástica	49	99	148	296
musculação, leve a moderado, workout leve	37	74	111	222
musculação, power lifting ou fisiculturismo, esforço vigoroso	74	148	222	444
aeróbica, baixo impacto	62	123	185	370
aeróbica, alto impacto	86	173	259	518
múltiplas atividades do lar em sequência, esforço vigoroso	49	99	148	296
correr, 8 Km/h (7.5 min/Km)	99	197	296	592
correr, 16 Km/h (3.75 min/Km)	197	395	592	1184
basquetebol, casual	74	148	222	444
boxe, treino saco de areia	74	148	222	444
judo, jujitsu, karate, kick boxe, taekwondo	123	247	370	740
pular corda, devagar	99	197	296	592
pular corda, rápido	148	296	444	888
futebol, casual	86	173	259	518
tenis, casual	86	173	259	518
voleibol, casual	37	74	111	222
caminhada, 3.2 Km/h (18,6 min/Km), no plano, ritmo lento	31	62	93	185
caminhada, 5.6 Km/h (10.7 min/Km), no plano, ritmo acelerado	47	94	141	281
natação (vai e volta), estilo livre, devagar, esforço moderado	86	173	259	518
natação (vai e volta), estilo livre, rápido, esforço vigoroso	123	247	370	740
academia -treino elíptico (leve)	98	197	295	590
academia - treino elíptico (vigoroso)	148	295	443	886

Nomenclatura utilizada

IMC - índice de massa corporal

MG - massa gorda

MM - massa magra

ACT - água corporal total

TBM_medida - taxa metabólica basal medida

TBM_teorica - taxa metabólica basal teórica

GDE_estimado - gasto diário de energia estimado

VO2 - volume de oxigênio inspirado por minuto medido

VCO2 - volume de gás carbônico expirado por minuto medido

VO2_r - volume de oxigênio inspirado por minuto relativo ao peso

QR - coeficiente respiratório (VCO2/VO2)

RR - respirações por minuto

Vt - volume tidal pulmonar

VE - volume inspirado/expirado por minuto, $VE=Vt*RR$