

Avaliação Inicial Fitness

Saúde, Performance, Necessidades, Riscos e Metas



Willian Johnson

20/10/1992 - 30 anos

Sexo
Masculino

Etnia
Branco

Nível de atividade
Atleta

Data do exame
17/08/21

Orientador
Fulano da Silva

A Avaliação inicial tem como objetivos entender seu corpo, sua fisiologia, sua performance atual, sua condição clínica e seus objetivos. Assim, é possível personalizar seu treino, monitorar os resultados, ajustar a intensidade e a modalidade do seu treinamento para que possamos lhe ajudar a obter o máximo de resultado e melhorar sua saúde, composição corporal, seu estilo de vida, seu desempenho e obvio ... te deixar mais belo(a). Afinal... todo seu esforço merece ótimos resultados!

Esta avaliação também se propõe a te proteger. Embora seja relativamente raro ter algum problema de saúde ao desenvolver atividades físicas, este risco existe. No sentido de cuidar de você, vamos analisar alguns possíveis riscos de saúde. Queremos evitar algum possível evento inesperado e indesejável durante a pratica do exercício. Prevenir é sempre a melhor solução! Cuidar é nosso lema Cuidar da sua saúde, beleza e também da sua segurança !

Avaliar você por parte para que o todo ganhe

Beleza

Saúde

Bem-estar

Performance

Equilíbrio

Corpo mente e alma conectados e em harmonia

Composição Corporal

Análise da Composição Corporal					
Em (Kg)		Medidas	Água no Corpo Total	Massa Magra	Peso
AIC	Água Intracelular	33,5 kg	55,9 kg	55,9 kg	111,4 kg
AEC	Água Extracelular	22,4 kg			
MMS	Massa Magra Seca	20,3 kg			
MGT	Massa Gorda Total	34,9 kg			

Peso, Massa Muscular, Massa Gorda e Equilíbrio Hídrico	
	Abaixo Normal Acima
Peso	
Massa Muscular Esquelética	
Massa Gorda Total	
IMC	
%MG	
%AE	
%AT	
TMB	

1 - Screening de arritmia cardíaca

- () - Detectada alteração ritmo cardíaco pelo método visual no padrão da onda pletismografia e de VFC
- () - Detectada fibrilação atrial no ato da aferição da Pressão Arterial pelo AFIB
- () - Não Detectado alteração ritmo cardíaco pelo método visual no padrão da onda pletismografia e de VFC
- () - Não Detectado Fibrilação Atrial no ato da aferição da Pressão Arterial pelo AFIB



Saúde

Resistência à Insulina PTG-TP (< 406 mg/dl)

SDNN (40-80 Ms)

SpO2% (95 - 100%)



Modulação Autonômica & Stress

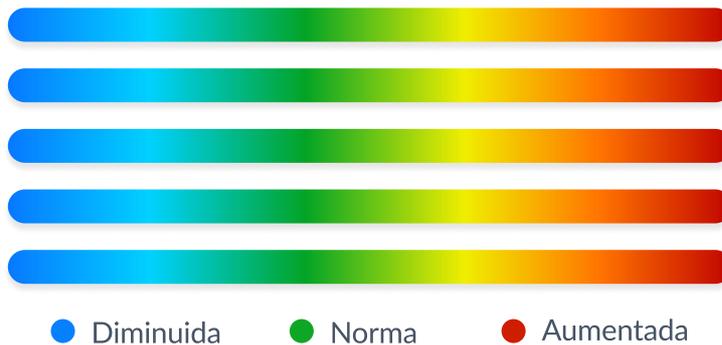
Tônus Simpático - Potência LF - (22 - 46%)

Tônus Parassimpático - Pot HF - (22 - 34%)

Equilíbrio Autonômico - LF/HF - (05 - 2,0 %)

Stress/Sobrecarga Cardíaca - (50 a 200 C.U.)

Frequência Cardíaca - (60 - 100 Bpm)



Avaliação Cardiovascular & Exercício



Aferido

Pressão Arterial Sistólica - (110 - 130 mmHg)	mmHg	
Pressão Arterial Diastólica - (75 - 85 mmHg)	mmHg	
Pressão Pulso - (30 - 40 mmHg)	mmHg	
Frequência Cardíaca - (60 - 100 Bpm)	Bpm	
Rigidez Grandes Artérias (Aorta) - (7 - 9 m/s)	m/s	
Carótidas e ou Coronárias - (30 - 45%)	m/s	

● Diminuída ● Norma ● Aumentada

Parâmetros Autonômicos & Risco de Evento Grave

SDNN - (40-89 ms)	
RMSSD - (35-65 ms)	
Indicado ECG (Qt longo/invertido)? () Sim	
Risco de Evento Cardíaco Grave	

● Diminuída ● Norma ● Aumentada

Riscos Diversos em Maiores Esforços Físicos

Avaliação Inicial						
	Diminuído	Normal	Leve	Moderado	Elevado	Severo
Risco Desmaio por Hipotensão Postural	Diminuído	Normal	Leve	Moderado	Elevado	Severo
Risco Pico Hipertensivo	Diminuído	Normal	Leve	Moderado	Elevado	Severo
Risco Autonômico Evento Cardíaco Grave	Diminuído	Normal	Leve	Moderado	Elevado	Severo

Risco Desmaio Durante Exercício Por Predominância Vagal

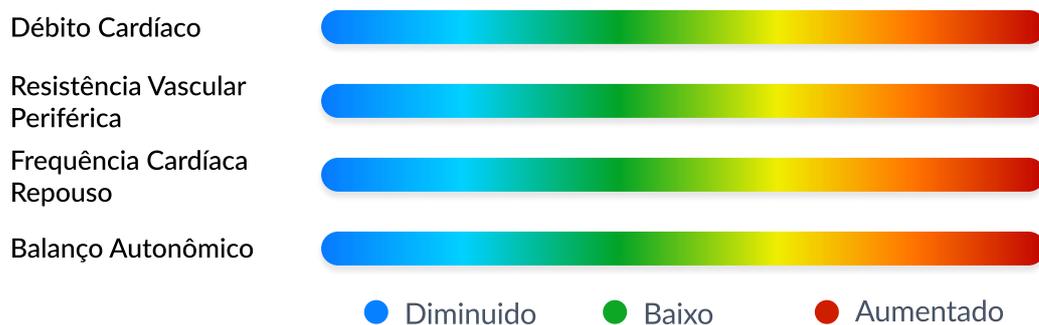
Mal súbito e desmaios podem ocorrer em **disautonomias** nos casos de predomínio da atividade do sistema nervoso autônomo parassimpático.



Score de Fatores Coadjuvantes passíveis de aumentar a severidade do risco



Risco de Pico Hipertensivo Durante Exercício



Potencial Aeróbico & Níveis de Possibilidade de Cansaço

Mal súbito e desmaios podem ocorrer em **disautonomias** nos casos de predomínio da atividade do sistema nervoso autônomo parassimpático.

Avaliação da performance do Ventrículo esquerdo e possibilidade de cansaço em atividades aeróbicas.



Você se cansa facilmente em exercícios aeróbicos?

Cansa facilmente Não me canso facilmente Alta resistência aeróbica

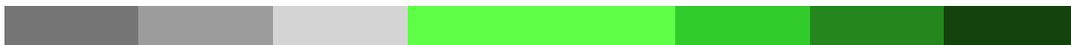


De uma nota de 1 a 10 para o nível de intensidade que você julga ser capaz de realizar

Cansa facilmente Não me canso facilmente Alta resistência aeróbica



Possibilidade de cansaço em atividades aeróbicas considerando o volume de ejeção sistólico e o potencial aeróbico.



- () - Procure um cardiologista
- () - Procure um cardiologista URGENTE
- () - Exame Holter 13 hs
- () - Exame Mapa
- () - ECG

TEVE - (260 - 400 Ms)

Ms



PEP/TEVE - (0.28 - 0.42 Bpm)

Bpm



● Diminuída ● Norma ● Aumentada

Estimativa da Fração de Ejeção



Função Ventrículo Esquerdo



Indicado Ecocardiograma e avaliação cardiológica () Sim () Sim com urgência

Avaliação de Riscos

Identificação de Riscos

Te proteger conhecendo algum possível risco na realização de atividades esportivas. Embora seja relativamente raro, l algumas vezes uma pessoa morre realizando esforço físico de treinamento ou atividades esportivas. Assim sendo, e no foco de lhe prestar os melhores serviços, a primeira parte deste a avaliação foca identificar riscos diversos com o objetivo maior de lhe proteger. Queremos você, belo, saudável

e sem riscos correndo em nossa esteira. Embora eventos tristes ocorram também em pessoas jovens, este cuidado aumenta ainda mais de importância em indivíduos com mais de 50 anos ou conquanto mais idade tiver o aluno. Prevenir é sempre a melhor solução! Cuidar é nosso lema Cuidar da sua saúde, beleza e segurança.

○ Início ● Penúltima Consulta ● Última Consulta

Risco	Pico Hipertensivo	●	●	●	●	●
	Debito Cardíaco	●	●	●	●	●
	Resistência Vascular Periférica	●	●	●	●	●
	Atividade Simpática	●	●	●	●	●
	Rigidez Raiz Aorta	●	●	●	●	●
	FC	●	●	●	●	●
	Pressão Arterial	●	●	●	●	●
	Risco Desmaio	●	●	●	●	●
	Atividade Parassimpática	●	●	●	●	●
	Equilíbrio Autonômico	●	●	●	●	●
	Complacência Raiz Aorta	●	●	●	●	●
	Risco de Arritmia Cardíaca	●	●	●	●	●
	SDNN	●	●	●	●	●
	Regularidade FC	●	●	●	●	●
	pNN50	●	●	●	●	●
	Idade	●	●	●	●	●
	DCV	●	●	●	●	●
	Esteatose Hepática	●	●	●	●	●