

Caso 2

ZS, mulher, 48 anos, Relata ser muito estressada e ter descoberto que seu colesterol está alto há algum tempo. Recentemente tem sentido tem se sentido muito cansada, principalmente quando faz algum esforço. Sente também umas palpitações de vez em quando. Como seu filho faz educação física e ela é muito sedentária acha que deve começar a se exercitar, principalmente porque precisa perder uns quilinhos. Como o filho sabe de seus sintomas, foi ao médico e o mesmo pediu que ela fizesse um ergométrico, antes de começar a fazer exercício com seu filho.

Análise do teste

Sexo	
Idade	
FC máxima prevista	
FC submaxima	
Sintomas	
Doenças	
Fatores de Risco	
Medicamentos	
Atividade Física	
Ergômetro	
Protocolo	
Tempo de teste	
Protocolo adequado	
FC máxima atingida	
% da FC máxima prevista	
Eficaz	
Máximo – clinica	
Motivo de interrupção do teste	
Máximo – prescrição	
FC repouso e máxima	
Resposta FC	
PAS repouso e máxima	
Resposta PAS	
PAD repouso e máxima	
Resposta da PAD	
Houve isquemia?	
Houve arritmias ?	
Houve sintomas?	
Já sabia dos problemas?	
Pode prescrever?	

Prescrição:

Tipo: _____

Frequência: _____ Duração: _____

Faixa de FC de treino: _____