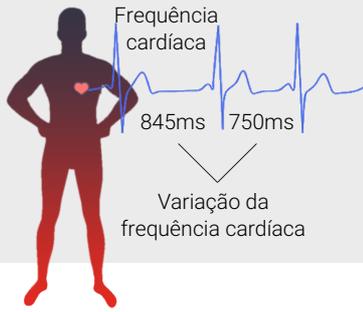


Avaliação Firstbeat de Estilo de Vida

2018 Case

O QUE A AVALIAÇÃO DE ESTILO DE VIDA MOSTROU?



A Avaliação de Estilo de Vida ajudará você a gerenciar o estresse, a recuperar-se melhor e exercitar-se corretamente. A avaliação se baseia na análise da variação da frequência cardíaca (VFC).

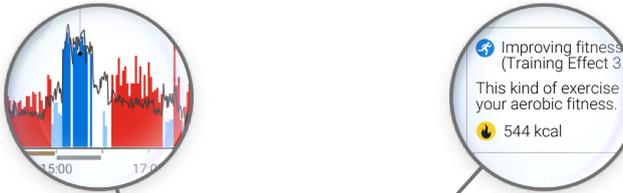
O objetivo é encontrar o equilíbrio entre trabalho e lazer, entre atividade e descanso, e identificar seus pontos fortes e áreas de desenvolvimento. A eliminação do estresse não é essencial, mas a garantia de recuperação suficiente e a busca por um ritmo de vida gerenciável.

Estresse significa um alto grau de ativação do corpo, o que pode ser positivo ou negativo.

Recuperação significa um relaxamento do corpo. Períodos importantes de recuperação incluem o sono e momentos de descanso durante o dia.

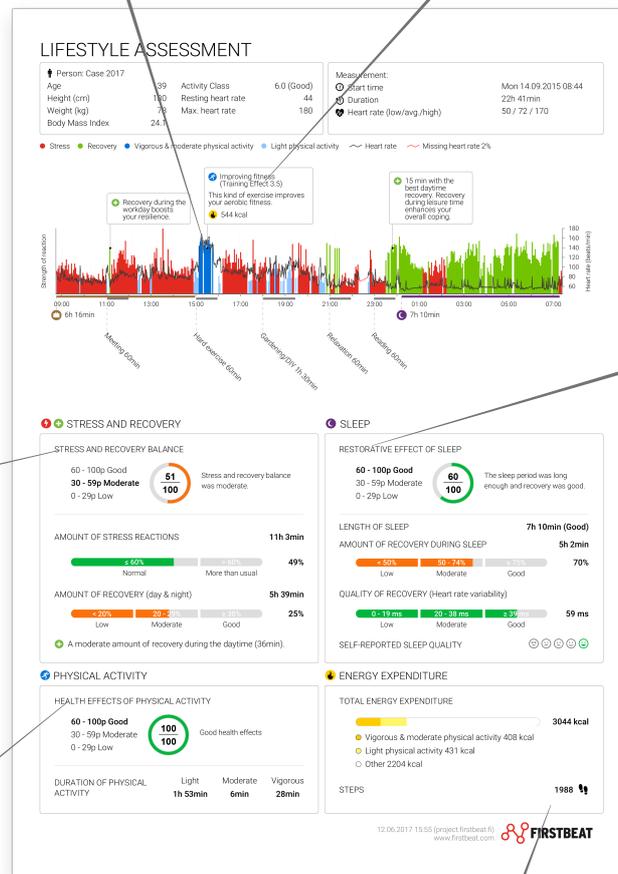
Atividade física significa uma carga física durante a qual há um gasto de energia significativamente aumentado.

- Atividade física vigorosa > 60%,
- moderada 40-60% e
- leve < 40% da capacidade máxima.



Efeito do treino mostra o efeito de uma sessão de exercícios no desenvolvimento pessoal do preparo físico (em uma escala de 1-5).

- 5.0 Sobrecarga temporária
- 4.0 > Melhora considerável
- 3.0 > Melhora
- 2.0 > Manutenção
- 1.0 > Fácil recuperação



Efeito restaurador do sono é influenciado pela duração do sono, pela quantidade e pela qualidade da recuperação durante o sono.

Duração do sono é o período registrado no diário, da hora de se deitar até o despertar.

Quantidade de recuperação significa o quanto se recuperou durante o período de sono.

Qualidade da recuperação significa o quanto a frequência cardíaca variou durante o sono. Idade e hereditariedade influenciam o VFC, sendo a idade levada em consideração nos valores de referência.



Equilíbrio entre estresse e recuperação consiste na quantidade total de estresse e recuperação, bem como na recuperação no período em que estamos acordados.



Os efeitos da atividade física para a saúde têm por base a duração e a intensidade da atividade física aeróbica. Por exemplo: 30 min de atividade física moderada ou 20 min de atividade física intensa, têm efeitos benéficos para a saúde, segundo as recomendações.



Passos são identificados por meio dos dados de movimentação e acumulam-se durante uma caminhada ou corrida. Passos não se acumulam ao pedalar ou realizar movimentos muito leves, por exemplo. 10.000 passos, ou mais, por dia caracterizam um dia bastante ativo.

RELATÓRIO DO PRÉ-QUESTIONÁRIO

Perfil

2018 Case

Data de início das medições

28.03.2018

RESULTADOS DO QUESTIONÁRIO

Penso que sou suficientemente ativo fisicamente para obter benefícios para a saúde.	😊 Concordo em parte
Penso que a minha atividade física é suficientemente intensa para melhorar a minha boa forma física.	😊 Concordo em parte
Na minha opinião, os meus hábitos alimentares são saudáveis.	😐 Não consigo dizer
Acho que o meu consumo de álcool não é excessivo.	😊 Concordo totalmente
Em geral, não me sinto sob stress.	😞 Discordo em parte
Os meus dias incluem pausas que me permitem recuperar.	😊 Concordo em parte
Habitualmente, sinto-me descansado e enérgico.	😞 Discordo em parte
Acho que durmo o suficiente.	😐 Não consigo dizer
Acho que posso influenciar os fatores que afetam a minha saúde.	😊 Concordo totalmente
Na minha opinião, sinto-me bem neste momento.	😊 Concordo em parte



Escala de respostas:

Concordo totalmente

Concordo em parte

Não consigo dizer

Discordo em parte

Discordo totalmente

AVALIAÇÃO DE ESTILO DE VIDA

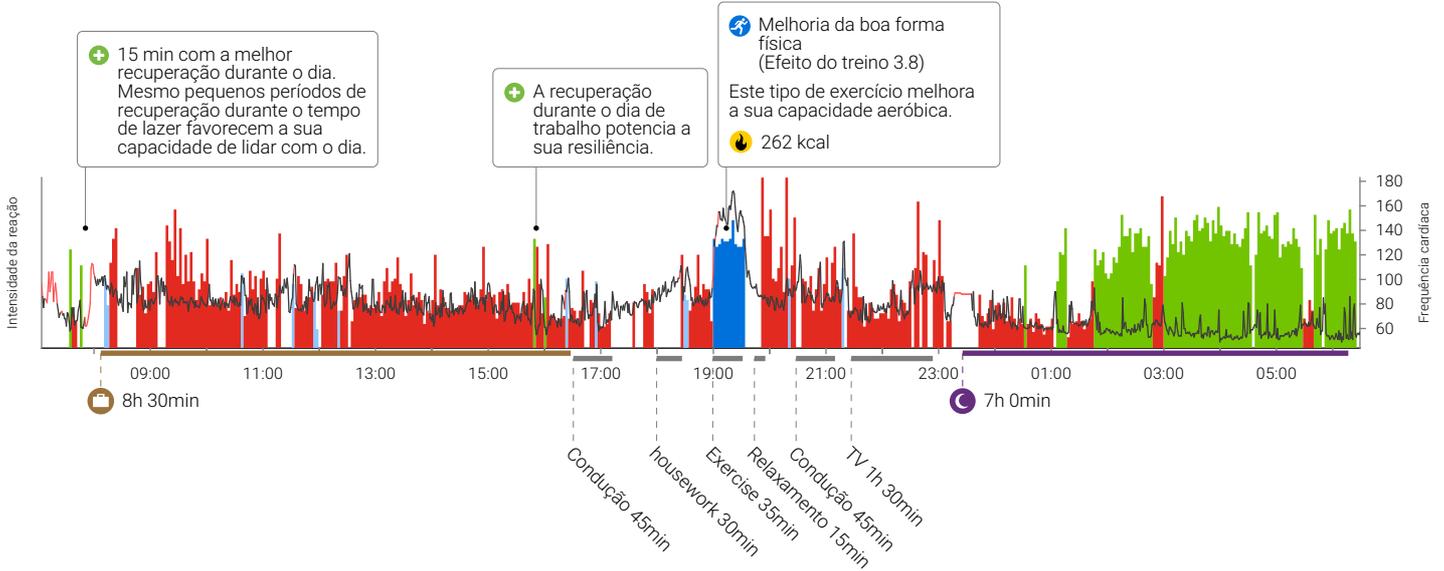
👤 Pessoa: 2018 Case

Idade 39 Classe de atividade 2.0 (Baixa)
 Altura (cm) 171 Frequência cardíaca em repouso 44
 Peso (kg) 76 Frequência cardíaca máx. 183
 Índice de Massa Corporal 26.0

Medição:

🕒 Hora de início Qua 28.03.2018 07:04
 ⌚ Duração 23h 26min
 ❤️ Frequência cardíaca (baixa/méd./alta) 45 / 73 / 172

● Estresse ● Recuperação ● Atividade física vigorosa e moderada ● Atividade física leve ~ Frequência cardíaca ~ Frequência cardíaca ausente 4%



⚡ + ESTRESSE E RECUPERAÇÃO

RELAÇÃO ENTRE ESTRESSE E RECUPERAÇÃO

60 - 100p Alta
 30 - 59p Moderada
 0 - 29p Baixa

27 / 100

O balanço de estresse e recuperação foi fraco.

QUANTIDADE DE REAÇÕES AO ESTRESSE **12h 50min**

≤ 60% > 60% **55%**

Normal Mais que o habitual

QUANTIDADE DE RECUPERAÇÃO (dia e noite) **4h 20min**

< 20% 20 - 29% ≥ 30% **19%**

Baixa Moderada Alta

+ Uma recuperação pequena durante o dia (10min).

🌙 SONO

EFEITO REPARADOR DO SONO

60 - 100p Alta
 30 - 59p Moderada
 0 - 29p Baixa

49 / 100

O período de sono foi suficientemente longo, mas a recuperação foi apenas moderada.

DURAÇÃO DO SONO **7h 0min (Alta)**

QUANTIDADE DE RECUPERAÇÃO DURANTE O SONO **4h 10min**

< 50% 50 - 74% ≥ 75% **60%**

Baixa Moderada Alta

QUALIDADE DA RECUPERAÇÃO (Variabilidade da FC)

0 - 19 ms 20 - 38 ms ≥ 39 ms **50 ms**

Baixa Moderada Alta

QUALIDADE DO SONO REPORTADA



🏃 ATIVIDADE FÍSICA

EFEITOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA A SAÚDE

60 - 100p Alta
 30 - 59p Moderada
 0 - 29p Baixa

75 / 100

Bons efeitos à saúde

DURAÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA

Leve	Moderada	Vigorosa
26min	29min	5min

🔥 GASTO DE ENERGIA

GASTO TOTAL DE ENERGIA

2249 kcal

● Atividade física vigorosa e moderada 271 kcal
 ● Atividade física leve 96 kcal
 ○ Outra 1882 kcal

PASSOS **7987**

AVALIAÇÃO DE ESTILO DE VIDA

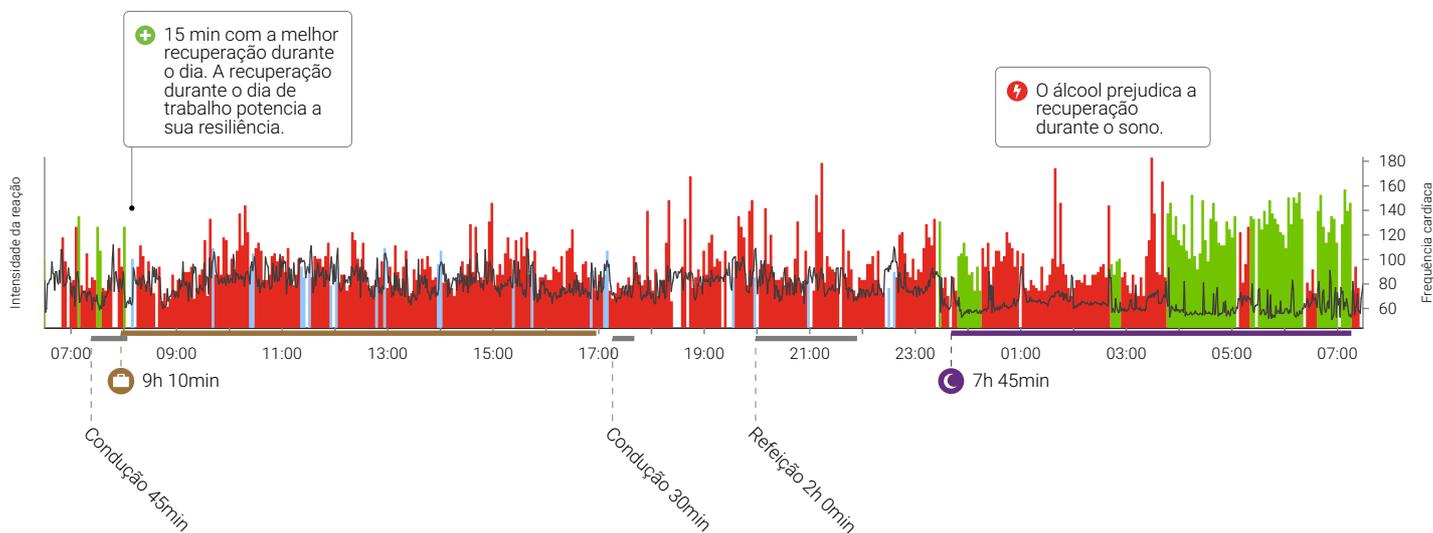
👤 Pessoa: 2018 Case

Idade 39 Classe de atividade 2.0 (Baixa)
 Altura (cm) 171 Frequência cardíaca em repouso 44
 Peso (kg) 76 Frequência cardíaca máx. 183
 Índice de Massa Corporal 26.0

Medição:

🕒 Hora de início Qui 29.03.2018 06:30
 ⌚ Duração 25h 0min
 ❤️ Frequência cardíaca (baixa/méd./alta) 48 / 70 / 112
 Informação adicional: 🍷 Álcool 4 volumes

● Estresse ● Recuperação ● Atividade física vigorosa e moderada ● Atividade física leve ~ Frequência cardíaca ~ Frequência cardíaca ausente 0%



⚡ + ESTRESSE E RECUPERAÇÃO

RELAÇÃO ENTRE ESTRESSE E RECUPERAÇÃO

60 - 100p Alta
 30 - 59p Moderada
 0 - 29p Baixa



O balanço de estresse e recuperação foi fraco.

QUANTIDADE DE REAÇÕES AO ESTRESSE 17h 59min



QUANTIDADE DE RECUPERAÇÃO (dia e noite) 3h 30min



+ Uma recuperação pequena durante o dia (13min).

🌙 SONO

EFEITO REPARADOR DO SONO

60 - 100p Alta
 30 - 59p Moderada
 0 - 29p Baixa



O período de sono foi suficientemente longo, mas a recuperação foi apenas moderada.

DURAÇÃO DO SONO 7h 45min (Alta)

QUANTIDADE DE RECUPERAÇÃO DURANTE O SONO 3h 18min



QUALIDADE DA RECUPERAÇÃO (Variabilidade da FC)



QUALIDADE DO SONO REPORTADA



🏃 ATIVIDADE FÍSICA

EFEITOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA A SAÚDE

60 - 100p Alta
 30 - 59p Moderada
 0 - 29p Baixa



Efeitos menores à saúde

DURAÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA

Leve	Moderada	Vigorosa
49min	1min	0min

🔥 GASTO DE ENERGIA

GASTO TOTAL DE ENERGIA



- Atividade física vigorosa e moderada 6 kcal
- Atividade física leve 175 kcal
- Outra 1917 kcal

PASSOS 3937 🏃

AVALIAÇÃO DE ESTILO DE VIDA

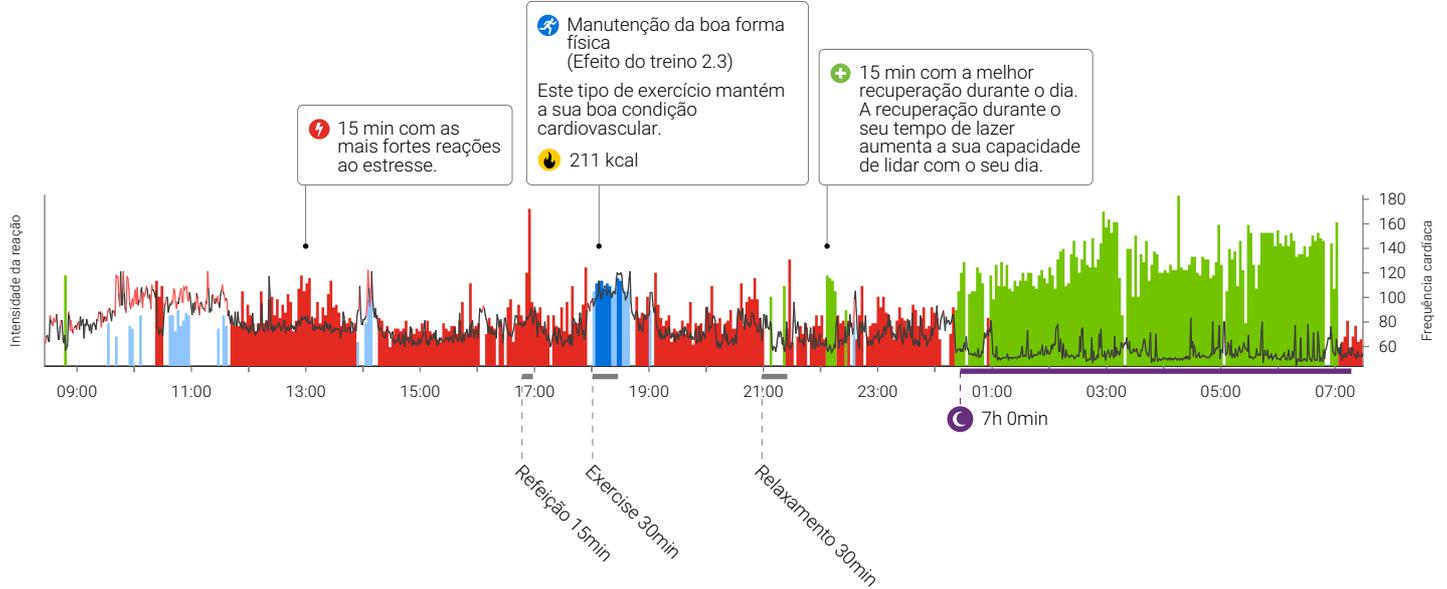
👤 Pessoa: 2018 Case

Idade 39 Classe de atividade 2.0 (Baixa)
 Altura (cm) 171 Frequência cardíaca em repouso 44
 Peso (kg) 76 Frequência cardíaca máx. 183
 Índice de Massa Corporal 26.0

Medição:

🕒 Hora de início Sex 30.03.2018 08:26
 ⌚ Duração 23h 4min
 ❤️ Frequência cardíaca (baixa/méd./alta) 44 / 66 / 124

● Estresse ● Recuperação ● Atividade física vigorosa e moderada ● Atividade física leve ~ Frequência cardíaca ~ Frequência cardíaca ausente 8%



⚡ + ESTRESSE E RECUPERAÇÃO

RELAÇÃO ENTRE ESTRESSE E RECUPERAÇÃO

60 - 100p Alta
 30 - 59p Moderada
 0 - 29p Baixa



O balanço de estresse e recuperação foi bom.

QUANTIDADE DE REAÇÕES AO ESTRESSE 10h 13min



QUANTIDADE DE RECUPERAÇÃO (dia e noite) 6h 28min



+ Uma recuperação pequena durante o dia (29min).

🌙 SONO

EFEITO REPARADOR DO SONO

60 - 100p Alta
 30 - 59p Moderada
 0 - 29p Baixa



O período de sono foi suficientemente longo e a recuperação foi boa.

DURAÇÃO DO SONO 7h 0min (Alta)

QUANTIDADE DE RECUPERAÇÃO DURANTE O SONO 5h 59min



QUALIDADE DA RECUPERAÇÃO (Variabilidade da FC)



QUALIDADE DO SONO REPORTADA



🏃 ATIVIDADE FÍSICA

EFEITOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA A SAÚDE

60 - 100p Alta
 30 - 59p Moderada
 0 - 29p Baixa



Efeitos moderados à saúde

DURAÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA

Leve	Moderada	Vigorosa
1h 6min	20min	0min

🔥 GASTO DE ENERGIA

GASTO TOTAL DE ENERGIA

2099 kcal

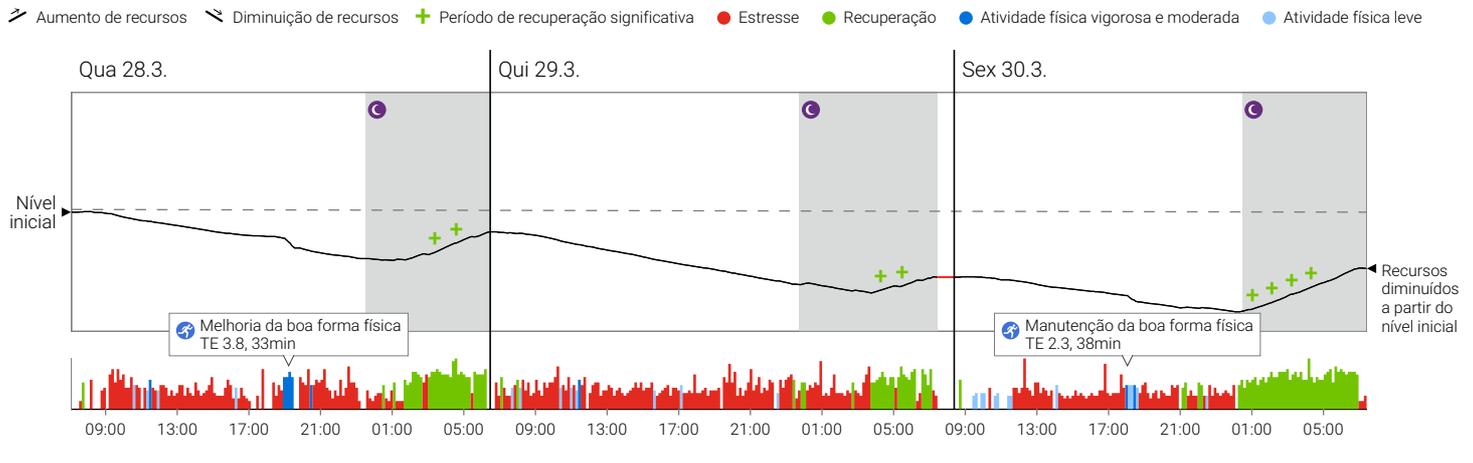
- Atividade física vigorosa e moderada 118 kcal
- Atividade física leve 248 kcal
- Outra 1732 kcal

PASSOS 5425 👣

RESUMO DA AVALIAÇÃO DE ESTILO DE VIDA

Pessoa: 2018 Case				Avaliação: 28.03.2018 - 30.03.2018	
Idade	39	Classe de atividade	2.0 (Baixa)	Informação adicional:	
Altura (cm)	171	Frequência cardíaca em repouso	44	🍷 Alcool: Qui 29.3. (4 volumes)	
Peso (kg)	76	Frequência cardíaca máx.	183		
Índice de Massa Corporal	26.0				

RECURSOS CORPORAIS



PONTUAÇÃO DA AVALIAÇÃO DO ESTILO DE VIDA

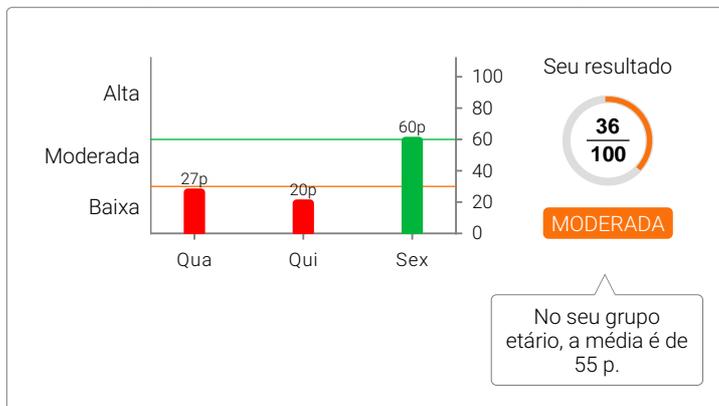
A pontuação baseia-se no seu resultado da combinação de estresse e recuperação, sono e atividade física. Ao melhorar estas áreas, é possível promover seu bem-estar e melhorar sua pontuação da Avaliação do Estilo de Vida.



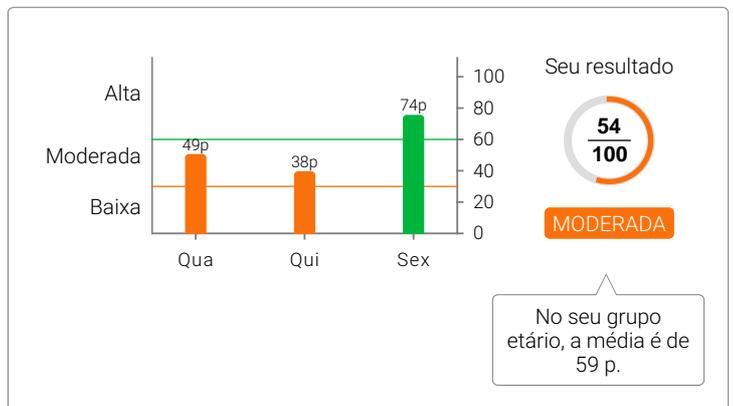
85 - 100p Excelente
60 - 84p Alta
30 - 59p Moderada
15 - 29p Baixa
0 - 14p Muito baixo

A pontuação média de todos os participantes da Avaliação do Estilo de Vida é de 55 p.

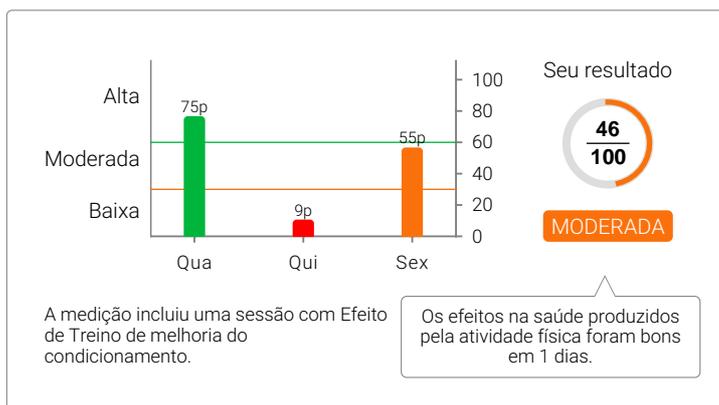
⚡ + RELAÇÃO ENTRE ESTRESSE E RECUPERAÇÃO



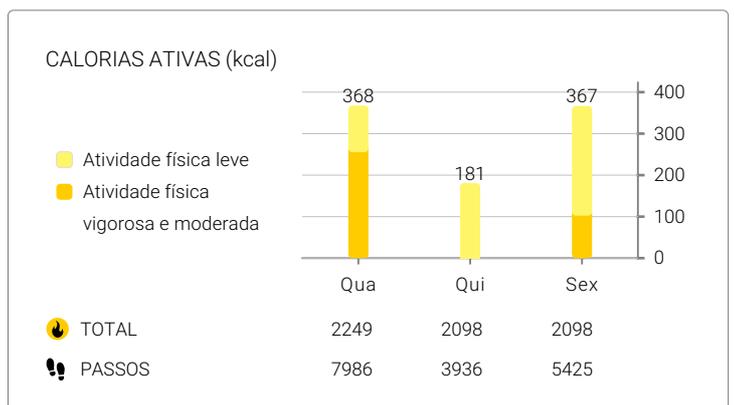
🌙 EFEITO REPARADOR DO SONO



🏃 EFEITOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA A SAÚDE



🔥 GASTO DE ENERGIA



NÍVEL DE APTIDÃO

👤 Pessoa: 2018 Case

Idade	39	Classe de atividade	2.0 (Baixa)
Altura (cm)	171	Frequência cardíaca em repouso	44
Peso (kg)	76	Frequência cardíaca máx.	183
Índice de Massa Corporal	26.0		

Avaliação: 28.03.2018 - 30.03.2018

🚶 NÍVEL DE APTIDÃO (VO2max)



O resultado do seu VO2max é **38** ml/kg/min.

De acordo com sua idade e gênero o seu nível de aptidão é **Ruim**.

Consumo máximo de oxigênio (VO2max) – Uma medida de aptidão aeróbica

O consumo máximo de oxigênio (VO2max) descreve a habilidade que o sistema cardiorrespiratório tem de mandar oxigênio aos músculos em atividade e a habilidade do corpo de utilizar oxigênio para produzir energia durante o exercício. Um alto consumo máximo de oxigênio significa uma boa resistência, o que, segundo pesquisas, está associado a uma melhor saúde e desempenho e a um menor risco de morte.

O consumo máximo de oxigênio tradicionalmente é medido em laboratório por meio da análise de gases respiratórios, sua unidade de medida é o milímetro de oxigênio, por minuto, por quilo de peso corporal (ml/kg/min). A Avaliação de Estilo de Vida da Firstbeat avalia o consumo máximo de oxigênio comparando o peso do corpo à velocidade de caminhada durante trechos de caminhada detectados na medição. O resultado é comparado com o de pessoas de mesma idade e sexo. Normalmente, o consumo máximo de oxigênio varia entre 20-70 ml/kg/min.

*Valores de referência do VO2max usados com a permissão do Cooper Institute, Dallas, Texas

OBJETIVOS

Por favor, defina alguns objetivos pessoais para alterar o seu estilo de vida.

Gestão do stress

- Vou definir um horário de trabalho realista.
- Farei pequenas pausas regularmente durante o dia de trabalho.
- Após o dia laboral, tentarei abstrair-me do trabalho, fazendo coisas de que gosto.
- Aprenderei a dizer "Não".

Recuperação e sono

- Vou continuar a dedicar-me aos meus hobbies, porque experiências positivas aumentam o meu bem-estar.
- Tentarei relaxar regularmente (p. ex., com técnicas de relaxamento, música, TV, leitura).
- Evitarei causadores de stress pouco antes de ir dormir (p. ex., álcool, trabalho e dispositivos eletrónicos).
- Tentarei deitar-me suficientemente cedo para dormir o bastante.

Atividade física

- Encontrarei uma forma de exercício agradável para realizar regularmente.
- Aumentarei a quantidade de atividade física ligeira, p. ex., usando as escadas, fazendo pequenas caminhadas e evitando estar sentado ininterruptamente.
- Tentarei desenvolver atividade física, pelo menos, ____ vezes por semana.
- Cuidarei dos meus músculos, incluindo alongamentos na minha rotina de exercício semanal.

Nutrição

- Vou manter um ritmo de refeições regular.
- Prestarei atenção à qualidade do que como; por exemplo, evitarei produtos que contenham gorduras, açúcar ou sal em excesso.
- Vou perder ____ kg de peso.
- Vou esforçar-me por comer e beber regularmente, mesmo quando estou ocupado(a).

Objetivos pessoais