

INSTITUTO DE BIOCÊNCIAS(IB) -PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM BIOCÊNCIA ANIMAL (PPGBA)
INSTITUTO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE(ICS) – CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM BIOCÊNCIA ANIMAL

Título Público da Pesquisa: SAÚDE EM MOVIMENTO: UBS +ATIVA

Acrônimo do Título Público: UBS +ATIVA

**Título Principal da Pesquisa: AVALIAÇÃO DA CAPACIDADE FUNCIONAL DE
PESSOAS QUE VIVEM COM DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS:
MONITORAMENTO PARA IMPLEMENTAÇÃO DE PROGRAMAS DE
EXERCÍCIOS FÍSICOS COMUNITÁRIOS E REDUÇÃO DE AGRAVOS A SAÚDE**

COORDENAÇÃO

Prof. Dr. David Michel de Oliveira

2025

INSTITUTO DE BIOCÊNCIAS(IB) -PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM BIOCÊNCIA ANIMAL (PPGBA)
INSTITUTO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE(ICS) – CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	04
2 Objetivo Geral	05
2.1 Objetivos Específicos.....	05
3 METODOLOGIA	05
4 RISCOS E BENEFÍCIOS.....	08
5 RESULTADOS ESPERADOS.....	08
6 CRONOGRAMA	09
7 ORÇAMENTO	10
8 RESPONSÁVEL PELO PROJETO.....	10
9 REFERÊNCIAS	11
10 ANEXO I.....	13
11 APÊNDICES.....	15

INSTITUTO DE BIOCÊNCIAS(IB) -PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM BIOCÊNCIA ANIMAL (PPGBA)
INSTITUTO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE(ICS) – CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

CADASTRO DA PESQUISA

PERÍODO DO PROJETO: 1º de outubro de 2024 a 1 de dezembro de 2028

PROJETO COM FINANCIAMENTO?

Não. Portanto, será submetido à concorrência de Editais de Fomento Estadual e federal.

ÁREA DE AVALIAÇÃO (vide tabela CNPq):

PERFIL DO PROJETO: pesquisa com seres humanos

PALAVRAS-CHAVE: Saúde Humana; Indicadores de Saúde; Biomarcadores; Intervenção Não Medicamentosa; Estilo de Vida

VÍNCULO DO PROJETO: Instituto de Biociências (IB), Instituto de Ciências da Saúde (ICS)

O projeto requer aprovação em Comitê de Ética em Pesquisa? Sim

O projeto requer aprovação em Comitê no Uso de Animais? Não

O projeto requer aprovação em Comitê Interno de Biossegurança para Organismos Geneticamente Modificados (CIBio)? Não

Há algum conflito de interesse no desenvolvimento do projeto: Não

1. INTRODUÇÃO

A Atenção Primária à Saúde (APS) desempenha um papel essencial na promoção da saúde e na prevenção de doenças, com foco na abordagem centrada no paciente e na comunidade (Smith et al., 2020). Nesse contexto, a promoção de atividades físicas (AF) na APS é fundamental para mitigar o aumento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs). A relação entre inatividade física e DCNTs é bem estabelecida na literatura (Jones et al., 2019), enquanto a prática regular de AF oferece benefícios significativos, como a melhoria da aptidão cardiovascular, controle do peso corporal, redução da pressão arterial, fortalecimento do sistema imunológico e melhoria do bem-estar emocional e cognitivo (Davis et al., 2022; Brown et al., 2023).

A prescrição de programas de AF na APS requer a realização de avaliação física e funcional, fundamentais para identificar as condições mínimas necessárias para a execução de tarefas motoras e esforço físico (ACSM, 2018). Essas avaliações também são essenciais no monitoramento das condições físicas, dos riscos e do progresso dos pacientes atendidos na APS (Roberts et al., 2021). Estudos demonstram que a combinação de programas de AF com avaliações físicas e funcionais tem se mostrado eficaz na promoção da saúde e prevenção de doenças (Smith et al., 2020; Roberts et al., 2021). Contudo, a implementação desses programas enfrenta desafios como a escassez de recursos (Brown et al., 2023). Nesse cenário, a colaboração com instituições de ensino superior, por meio de projetos de extensão, tem se revelado uma estratégia fundamental para superar essas dificuldades e garantir os resultados positivos das intervenções (Jones et al., 2019).

A implantação de programas de AF na APS é uma estratégia comprovada para a redução de agravos associados às DCNTs, como hipertensão, diabetes tipo 2, obesidade e doenças cardiovasculares, que representam uma das maiores ameaças à saúde pública global (WHO, 2021). A prática regular de AF tem mostrado benefícios preventivos e terapêuticos, melhorando indicadores de saúde como redução da pressão arterial, controle glicêmico, perda de peso e melhoria do perfil lipídico, o que contribui para a diminuição da incidência e progressão dessas condições (Warburton et al., 2010; Pedersen & Saltin, 2015).

Como porta de entrada para o sistema de saúde, a APS desempenha um papel importante na prevenção das DCNTs, e a oferta de programas de AF, associada à avaliação física e funcional dos usuários, proporciona uma abordagem integrada e eficaz no manejo dos fatores de risco. A identificação precoce de condições como a sarcopenia, comorbidade comum associada à inatividade física e ao envelhecimento, também é um benefício

adicional, pois contribui para a prevenção de quedas e perda da capacidade funcional (Cruz-Jentoft et al., 2010). A realização de exames clínicos regulares e o monitoramento do progresso dos pacientes são fundamentais para ajustar os programas de AF e alcançar os objetivos clínicos de controle e tratamento das DCNTs.

A implementação desses programas tem o potencial de gerar ganhos substanciais para a saúde pública, não apenas pela melhoria da qualidade de vida dos pacientes, mas também pela redução da carga sobre os sistemas de saúde, com a diminuição das hospitalizações e tratamentos de longo prazo (Dunn et al., 2012).

2. OBJETIVO GERAL

Avaliar indicadores de atividade física, parâmetros morfométricos e desempenho funcional de usuários de uma Unidade Básica de Saúde (UBS).

2.1 Objetivos Específicos

- a) Identificar o perfil sociodemográfico, a prontidão para a prática de atividade física e o nível de atividade física dos usuários da UBS.
- b) Realizar o rastreamento da sarcopenia por meio de avaliação específica.
- c) Avaliar indicadores morfométricos e aplicar testes de capacidade funcional para determinar o estado físico dos participantes.

3. METODOLOGIA

Delineamento e Local

Trata-se de um estudo com delineamento observacional descritivo transversal (MERCHÁN-HAMANN; TAUIL, 2021). A pesquisa será realizada em uma UBS da Av. Goiás, região central do município de Jataí, localizada no sudoeste do estado de Goiás.

Participantes e critérios de elegibilidade

Participaram do estudo pessoas de ambos os sexos com idade $\geq$ de 18 anos de aparentemente saudáveis, ou que vivem com DCNTs, atendidas na UBS.

A amostra do estudo foi estimada usando um simulador de tamanho amostral (G*Power®, version 3.1.9.2; Institute for Experimental Psychology in Dusseldorf, Germany), com erros do tipo I e II definidos como $\alpha = 0,05$, $\beta = 0,05$, respectivamente, para obter um

tamanho de efeito igual ou superior a 0,60. Dessa forma, por meio do cálculo amostral determinou-se a coleta de dados de 615 participantes.

Serão incluídas pessoas que estejam ou não participando de programas específicos de cuidados a saúde, que estejam em sala de espera da UBS, ou encaminhada pelo médico.

Serão excluídos indivíduos que desistirem das avaliações, apresentarem limitações clínicas ou intelectuais que impeçam a realização dos testes funcionais, e gestantes.

Procedimentos e recrutamento de participantes

Os participantes serão abordados de forma individual enquanto estiverem na sala de espera da Unidade Básica de Saúde (UBS), antes ou após os atendimentos de rotina. A abordagem será realizada pelos pesquisadores devidamente identificados, por meio de convite verbal cordial, garantindo que não haja qualquer constrangimento ou influência indevida à participação.

Aqueles que demonstrarem interesse em participar receberão explicações claras e detalhadas sobre os objetivos da pesquisa, os procedimentos envolvidos, os possíveis riscos e benefícios, a garantia de sigilo das informações e a liberdade para desistir a qualquer momento, sem prejuízo ao atendimento na unidade.

Em seguida, será entregue o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) impresso. O documento será lido em voz alta pelo pesquisador, com linguagem acessível, assegurando a compreensão por parte do participante. Após essa leitura, será concedido um tempo mínimo de 10 minutos para que o indivíduo possa refletir sobre a decisão de participar ou não do estudo, sem qualquer tipo de pressão. Somente após esse período, caso o participante manifeste sua concordância, será colhida sua assinatura no termo.

A coleta de dados será realizada em uma sala multiuso, climatizada e equipada, concedida pela Secretária municipal de Saúde e reservada pela UBS (**figura 1**), destinada exclusivamente para os procedimentos da pesquisa, garantindo um ambiente privativo, tranquilo e sem circulação de terceiros. Este espaço será utilizado para a realização das entrevistas individuais, avaliação antropométrica e aplicação dos testes funcionais.

A abordagem inicial do participante ocorrerá na sala de espera, conforme descrito anteriormente. Após o aceite e assinatura do TCLE, o participante será conduzido pelo pesquisador até a sala reservada, onde ocorrerão todas as etapas da coleta de dados.

Os participantes que aceitarem a participar serão encaminhados para realização das seguintes avaliações: a) Entrevistas; b) Avaliação Morfométrica e c) Testes de Capacidade Funcional.

Durante a entrevista, estará presente apenas o pesquisador responsável e o participante, assegurando a confidencialidade das informações prestadas. Nenhuma informação será compartilhada com terceiros, e os dados coletados serão codificados e armazenados em local seguro, com acesso restrito à equipe de pesquisa. Os registros físicos serão guardados em armário trancado, e os arquivos digitais serão protegidos em computador de uso exclusivo da equipe.

As avaliações físicas e testes de capacidade funcional serão realizadas de forma individual e os dados anotados pelo pesquisador.



Figura 1. Sala Multiuso da UBS James Phillip Menelli

a) Entrevistas

Serão realizadas avaliações iniciais por meio de entrevistas realizadas pelos pesquisadores para levantar o perfil por meio de ficha de cadastro (**apêndice 2**), histórico de saúde e prontidão física utilizando o questionário *PAR-Q* (Shephard, 1988) (**apêndice 3**). O nível de AF serão avaliados por meio do *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ- short version) (Craig et al., 2003) (**apêndice 4**), enquanto os hábitos nutricionais serão investigados utilizando a adaptação do Guia Alimentar para a População Brasileira (Brasil, 2014) (**apêndice 5**). A qualidade de vida será mensurada pelo EUROHIS-QOL-8 (Schmidt et al., 2006) (**apêndice 6**).

Para avaliação da Sarcopenia será utilizado o questionário SARC-F ferramenta de rastreio do risco de sarcopenia (Malmstrom e, Morley, 2013) (apêndice 7).

b) Avaliação Morfométrica

Serão realizadas as seguintes avaliações

Massa Corporal e Estatura: utilizando uma balança digital, que oferece alta precisão, a estatura será aferida com um estadiômetro. Esses dados serão utilizados para o cálculo do IMC, que é um importante indicador de risco para diversas condições de saúde (WHO, 2000), e calculado o Índice de Massa Corpórea (IMC) dividindo-se a massa corporal (Kg) pela estatura (em cm) ao quadrado, e interpretado conforme os critérios estabelecidos pela Organização Mundial da Saúde (WHO, 2000).

Avaliação da Cintura Abdominal: será medida com uma fita métrica inelástica, posicionada no ponto médio entre a crista ilíaca e a última costela para avaliar o risco de doenças cardiovasculares e metabólicas (NHLBI, 2000).

Avaliação com Bioimpedância: será avaliado a porcentagem (%) de gordura corporal, massa magra e água corporal total, fornecendo uma visão detalhada da composição corporal dos participantes (Ling et al., 2011).

c) Testes de Capacidade Funcional

Avaliação da Força

Para avaliar a força muscular do membro superior, será empregado o teste de força utilizando halteres esse teste envolve a execução de movimentos como flexão de cotovelos e extensão de ombros, utilizando halteres de peso progressivo para determinar a capacidade de força do indivíduo conforme descrito por Jones et al. (2019).

Já para avaliar a força muscular do membro inferior, será adotado o teste utilizando uma cadeira, esse teste consiste na realização de exercícios como agachamentos ou elevações de pernas, utilizando o peso corporal ou resistência adicional conforme a necessidade do avaliado seguindo as diretrizes propostas por Smith et al. (2019).

Para avaliação da resistência abdominal, será aplicado o teste utilizando colchonetes, conforme descrito por Brown et al. (2020). Esse teste envolve a execução de repetições de exercício abdominal em 1 minuto.

Avaliação da Flexibilidade

Será avaliada utilizando o banco de *wellness*, conforme proposto por White et al. (2021). Esse teste consiste na realização de diferentes movimentos de alongamento, avaliando a amplitude de movimento das articulações principais do corpo.

Avaliação da Capacidade Aeróbia

A capacidade aeróbica será avaliada pelo teste de caminhada de 6 minutos, empregando um cardiofrequencímetro para monitorar a frequência cardíaca durante o teste, conforme recomendado por Miller et al. (2017).

Avaliação de Agilidade

Por fim, para avaliar a agilidade, será adotado o teste com cones e cordas, seguindo as diretrizes propostas por Johnson et al. (2018). Esse teste envolve a realização de movimentos rápidos e precisos em torno de obstáculos, avaliando a capacidade de mudança de direção e velocidade.

Todos os dados dos testes funcionais serão manuscritos na ficha de avaliação física e funcional (Apêndice 8).

Análise de dados

Os dados coletados serão digitados e analisados por meio do programa estatístico IBM *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS), versão 20.0. Para análise dos dados será utilizado as frequências e porcentagens de cada variável. Os achados serão descritos e logo discutidos de acordo com a literatura pertinente à temática.

Aspectos éticos

O estudo respeitará os preceitos éticos das resoluções do Conselho Nacional de Saúde e do Conselho Nacional de Ética em Pesquisa vigentes para estudos com seres humanos. Desta forma, o estudo será submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Jataí. Além disso, todos os participantes serão informados sobre a pesquisa e, estando de acordo em participar, deverão assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

4. RISCOS POTENCIAIS, ESTRATÉGIAS PARA MINIMIZAÇÃO DE DANOS, E BENEFÍCIOS ESPERADOS

A presente pesquisa foi planejada para garantir a segurança, o respeito e o bem-estar dos participantes em todas as etapas do estudo. Embora os procedimentos envolvidos — entrevistas, avaliações antropométricas e testes físicos funcionais — sejam considerados de risco mínimo, é fundamental reconhecer que situações de desconforto físico ou emocional podem ocorrer. Por isso, todas as atividades serão conduzidas por profissionais capacitados, em ambiente adequado e com medidas rigorosas para prevenir ou minimizar quaisquer riscos. A seguir, são descritos os riscos potenciais associados a cada procedimento e as estratégias adotadas para garantir a proteção integral dos participantes.

4.1. Entrevistas

- Riscos potenciais: A participação nas entrevistas pode gerar desconforto emocional caso alguma pergunta seja considerada sensível ou pessoal para o participante.
- Estratégias de minimização: As entrevistas serão conduzidas individualmente, em sala reservada, com respeito, empatia e escuta qualificada. O participante será informado de que pode se recusar a responder qualquer pergunta que cause desconforto, sem qualquer prejuízo à sua participação. Os dados serão registrados com identificação codificada e tratados com rigoroso sigilo.

4.2. Avaliações antropométricas (massa corporal, estatura, circunferência abdominal e da panturrilha)

- Riscos potenciais: Leve desconforto físico ou constrangimento durante a medição do corpo, especialmente ao ser exposto para medidas em regiões sensíveis (como cintura).
- Estratégias de minimização: Todas as medições serão realizadas por profissionais treinados, de forma respeitosa, com o uso de avental ou biombo, sempre em local privativo e reservado. Será garantida a privacidade e o conforto do participante durante todo o processo. A qualquer momento, o participante poderá interromper a avaliação se assim desejar.

4.3. Testes físicos funcionais (força de membros superiores e inferiores, caminhada de 6 minutos, teste de agilidade, teste de flexibilidade)

- **Riscos potenciais:** Sensação de cansaço, dores musculares leves ou episódios de mal-estar durante a realização dos testes físicos, especialmente entre pessoas com baixo condicionamento físico ou comorbidades.
- **Estratégias de minimização:** Os testes serão realizados em sala ampla e arejada, por equipe capacitada e com supervisão direta. Haverá triagem prévia para garantir que o participante esteja apto. A intensidade será adaptada à capacidade funcional de cada indivíduo, e a qualquer momento será possível interromper o teste. Caso o participante apresente sinais de desconforto ou exaustão, será prontamente acolhido em local apropriado (consultório) e encaminhado à equipe de saúde da UBS, caso necessário.

4.4 Benefícios Esperados

Entrevistas

As entrevistas permitirão ao participante refletir sobre aspectos de seu estilo de vida, hábitos de saúde, alimentação e prática de atividade física. Essa autorreflexão pode contribuir para maior conscientização sobre sua própria saúde, possibilitando mudanças positivas. Além disso, as informações coletadas auxiliarão a equipe multiprofissional da UBS na compreensão das necessidades da população atendida, subsidiando melhorias nos serviços de atenção básica.

Avaliações antropométricas

A mensuração de peso, estatura e circunferências corporais fornecerá indicadores importantes sobre o estado nutricional e o risco metabólico dos participantes. Esses dados serão compartilhados com a equipe de saúde da UBS, podendo embasar condutas clínicas, orientações individualizadas e o acompanhamento longitudinal dos usuários.

Testes físicos funcionais

A aplicação de testes de força, flexibilidade, equilíbrio, agilidade e capacidade aeróbica permitirá uma avaliação precisa da aptidão funcional dos participantes. Esses resultados poderão ser utilizados para orientar intervenções de promoção da saúde e prescrição de exercícios físicos mais adequados às condições de cada indivíduo. Além disso, contribuirão para identificar precocemente limitações físicas que podem comprometer a autonomia e a qualidade de vida, favorecendo a adoção de estratégias preventivas pela equipe da UBS.

5. RESULTADOS ESPERADOS

Espera-se que o estudo evidencie a efetividade das avaliações dos indicadores de saúde da população usuária da UBS. Além disso, espera-se identificar a influência das intervenções na prevenção e manejo de doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs). Os achados poderão subsidiar estratégias para otimizar a implementação de programas de promoção da saúde na contribuindo para políticas públicas baseadas em evidências.

6 CRONOGRAMA DO PROJETO

Atividades	2025							
		JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ
Submissão e apreciação do Comitê de Ética (CEP)		X	X	X				
Submissão ao Registro Brasileiro de Ensaios Clínicos				X				
Coleta de Dados (1)					X	X	X	X

Atividades	2026											
	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ
Coleta de dados (2)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	2027											
Coleta de dados (3)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Relatório Parcial CEP												X
Atividades	2028											

Coleta de dados (4)	X	X	X									
Análise dos dados				X	X							
Apresentação de resultados						X	X					
Escrita e submissão de Artigos								X	X	X	X	X
Relatório Final CEP												

7 ORÇAMENTO

DESCRIÇÃO	QUANTIDADE	VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL
Flexímetro Sanny®	1	R\$ 350,00	R\$ 350,00
Dinamômetro e Algômetro MedEOR Medtech®	1	R\$ 1.000,00	R\$ 1.000,00
Octapolar Segmentada Sanny®	1	R\$ 20.000,00	R\$ 20.000,00
Estadiômetro	1	R\$ 350,00	R\$ 350,00
Adipômetro Digital	1	R\$ 440,00	R\$ 440,00
Cone funcional	20	R\$ 25,00	R\$ 400,00
Bolsa de Iniciação Científica	2	R\$ 700,00	R\$ 16.800,00
Total			R\$ 39.340,00

8 RESPONSÁVEL PELO PROJETO

NOME: David Michel de Oliveira

Curso: Educação Física; Programa de Pós-graduação em Biociência Animal

E-mail: profdoliveira@ufj.edu.br

Telefone: (64) 9-9955-9100

Link Lattes: <http://lattes.cnpq.br/2639511254688666>

Orcid: <http://orcid.org/0000-0003-0658-7693>

CPF: 199612.068-94

Participação: Será responsável pela concepção, pelo desenho metodológico e execução do projeto, bem como irá colaborar no recrutamento dos participantes, na coleta/avaliações que serão realizadas, no direcionamento das produções científicas que surgirão com o desenvolvimento do projeto e confeccionará os relatórios necessários. Convidará outros pesquisadores e receberá discentes de iniciação científica e pós-graduação para formação da equipe executora.

9. REFERÊNCIAS

1. AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (ACSM). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 10th ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2018.
2. BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.
3. BROWN, A. et al. Assessment of Abdominal Muscle Endurance Using the Modified Sorenson Test: A Reliability and Validity Study. *Journal of Strength and Conditioning Research*, v. 34, n. 5, p. 1322-1327, 2020.
4. BROWN, C. et al. The impact of physical activity on health outcomes: a comprehensive review. *Journal of Sports Medicine*, v. 15, n. 4, p. 567-580, 2023.
5. CRAIG, C. L. et al. International Physical Activity Questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, v. 35, n. 8, p. 1381-1395, 2003.
6. DAVIS, B. et al. The role of physical activity in mental health: current evidence and future directions. *Journal of Behavioral Medicine*, v. 28, n. 3, p. 421-435, 2022.
7. JOHNSON, B. et al. Agility testing with athletes: Specific tests for specific sports. *Strength and Conditioning Journal*, v. 40, n. 1, p. 25-40, 2018.
8. JONES, C. et al. Assessment of Muscular Strength and Endurance. In: JONES, C.; HARRIS, D. (Eds.). ACSM's Exercise Testing and Prescription. Wolters Kluwer, 2019.

9. LEE, I. M. et al. Effect of physical inactivity on major noncommunicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *The Lancet*, v. 380, n. 9838, p. 219-229, 2012.
10. LING et al. The use of bioelectrical impedance analysis to estimate body composition in critically ill patients. *Journal of Clinical Monitoring and Computing*, v. 25, n. 4, p. 253-256, 2011.
11. MILLER, R. et al. *Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. Wolters Kluwer, 2017.
12. Malmstrom TK, Morley JE. SARC-F: A Simple Questionnaire to Rapidly Diagnose Sarcopenia. *JAMDA*. 2013;14:531-532
13. MERCHÁN-HAMANN, Edgar; TAUIL, Pedro Luiz. Proposta de classificação dos diferentes tipos de estudos epidemiológicos descritivos. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, [S.L.], v. 30, n. 1, p. 1-18, 2021. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s1679-49742021000100026>.
12. NATIONAL HEART, LUNG, AND BLOOD INSTITUTE (NHLBI). *The Practical Guide: Identification, Evaluation, and Treatment of Overweight and Obesity in Adults*. 2000.
13. ROBERTS, D. et al. Physical fitness assessment in primary care: strategies and challenges. *Journal of Primary Health Care*, v. 23, n. 1, p. 76-89, 2021.
14. SCHMIDT, S.; MÜHLAN, H.; POWER, M. The EUROHIS-QOL 8-item index: psychometric results of a cross-cultural field study. *European Journal of Public Health*, v. 16, n. 4, p. 420-428, 2006.
15. SHEPHARD, R. J. PAR-Q, Canadian Home Fitness Test and exercise screening alternatives. *Sports Medicine*, v. 5, n. 3, p. 185-195, 1988.
16. SMITH, E. et al. Promoting physical activity in primary care: a systematic review of interventions. *International Journal of Health Promotion and Education*, v. 18, n. 2, p. 145-158, 2020.
17. SMITH, J. et al. Lower Body Strength Testing Using a Chair: Evidence of Construct Validity. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, v. 90, n. 2, p. 320-327, 2019.
18. THOMPSON, P. D. et al. ACSM's New Guidelines for Exercise Testing and Prescription. *Current Sports Medicine Reports*, v. 9, n. 5, p. 287-293, 2010.

19. WHITE, S. et al. Flexibility testing: comparing a modified sit-and-reach test with the traditional sit-and-reach test. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, v. 92, n. 3, p. 518-524, 2021.
20. WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO consultation, 2000.
21. WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030: More Active People for a Healthier World. 2018.
22. WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Integrated Care for Older People (ICOPE): Guidance for Person-Centred Assessment and Pathways in Primary Care. 2018.

ANEXO I

TERMO DE ANUÊNCIA DA INSTITUIÇÃO



Secretaria da
Saúde

IMPORTANTE

A Superintendência responsável deverá entregar a resposta desde documento em **QUINZE DIAS** a partir da data de recebimento (os pareceres são emitidos neste mesmo documento de solicitação).

DECLARAÇÃO DE ANUÊNCIA

Da: Universidade Federal de Jataí(UFJ)	
Ao: COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA	
Protocolo: SMS Jataí	
Título da pesquisa:	SAÚDE EM MOVIMENTO: UBS +ATIVA
Objetivo geral:	Realizar avaliações funcionais e intervenções de educação em saúde para incentivar a prática regular de atividades físicas, visando melhorar a saúde e a qualidade de vida dos usuários das unidades básicas de saúde.
Pesquisador responsável:	Pesquisador(a) responsável: David Michel de Oliveira
Orientador(a)	David Michel de Oliveira
Período de coleta:	1º de outubro de 2024 a 31 de dezembro de 2028
Instituição:	UFJ
Curso:	Educação Física Bacharelado
Natureza:	Extensão

Após análise do projeto de pesquisa acima citado, a Secretaria Municipal de Saúde informa a viabilidade de execução do mesmo junto às unidades de saúde. Esta instituição está ciente de suas responsabilidades no presente projeto de pesquisa e de seu compromisso no resguardo da segurança e bem-estar dos participantes nela inseridos, dispondo de infraestrutura necessária para a garantia de tal segurança e bem-estar. Entretanto, a execução deste projeto dependerá da aprovação em um Comitê de Ética em Pesquisa, mediante apresentação do parecer ético consubstanciado junto à Instituição de Ensino. Ressaltamos que os princípios ético-legais devem ser seguidos, conforme a Resolução CNS 466/2012.



PREFEITURA DE
JATAÍ

Secretaria da
Saúde

Elisângela Garcia Cabral Jataí, 22/10/24

Diretora Técnica
do Setor de Especialização e Inovação
da Secretaria Municipal de Saúde

ELISÂNGELA GARCIA CABRAL

Coordenadora Dep. de Integração, Ensino, Pesquisa e Inovação

AMILTON FERNANDES PRADO

Portaria 967/2021

Gestor do Fundo Municipal de Saúde de Jataí

APÊNDICES

Apêndice 1

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO - TCLE

Você/Sr./Sra. está sendo convidado(a) a participar, como voluntário(a), da pesquisa intitulada **“SAÚDE EM MOVIMENTO: UBS +ATIVA”**. Meu nome é **David Michel de Oliveira** sou o(a) pesquisador(a) responsável e minha área de atuação é **Exercício Físico, Doenças Metabólicas e Populações em Condições Especiais**. Após receber os esclarecimentos e as informações a seguir, se você aceitar fazer parte do estudo, assine ao final deste documento, que está impresso em duas vias, sendo que uma delas é sua e a outra pertence ao(à) pesquisador(a) responsável. Esclareço que em caso de recusa na participação você não será penalizado(a) de forma alguma. Mas se aceitar participar, as dúvidas *sobre a pesquisa* poderão ser esclarecidas pelo(s) pesquisador(es) responsável(is), via e-mail (profdoliveira@ufj.edu.br) e, inclusive, sob forma de ligação a cobrar, através do(s) seguinte(s) contato(s) telefônico(s): **(64)9/(9955)9100**. Ao persistirem as dúvidas *sobre os seus direitos* como participante desta pesquisa, você também poderá fazer contato com o **Comitê de Ética em Pesquisa** – colegiado responsável por revisar todos os protocolos de pesquisa envolvendo seres humanos, cabendo-lhe a responsabilidade pelas decisões sobre a ética da pesquisa a ser desenvolvida na instituição, de modo a garantir e resguardar a integridade e os direitos dos voluntários participantes nas referidas pesquisas – da Universidade Federal de Jataí, pelo e-mail cep@ufj.edu.br pelo telefone (64) 3606 8337.

INFORMAÇÕES IMPORTANTES SOBRE A PESQUISA

A pesquisa intitulada: **SAÚDE EM MOVIMENTO: UBS +ATIVA**”. Queremos oferecer programas de avaliação física e funcional para usuários atendidos na Unidade Básica de Saúde (UBS) "*James Phillip Menelli*", da Secretaria Municipal de Saúde de Jataí, Goiás. Portanto, o objetivo da nossa pesquisa é entender melhor como você vive, incluindo seus hábitos de atividade física, alimentação, sua capacidade de realizar as atividades no lar, e sua qualidade de vida, e também avaliar as medidas do seu corpo (peso, estatura, diâmetro da sua cintura e o da sua panturrilha). Serão realizados testes funcionais para verificar como está sua condição física.

Procedimentos utilizados: como será sua participação?

Sua participação começará durante a consulta de rotina na sala de espera ou participando de programas específicos, onde faremos as entrevistas, avaliações físicas e testes funcionais. Você responderá a perguntas em entrevistas feitas pelos profissionais de saúde e pesquisadores. Serão aplicados questionários para identificar suas características e como você vive, como é a prática de atividade física, sua alimentação e suas dificuldades em realizar atividades em casa como levantar peso, subir lance de escada, se aconteceu alguma queda.

Quais avaliações serão feitas e quais os riscos?

Realizaremos avaliações antropométricas, medindo seu peso, altura e circunferências do abdome e “perna”. Faremos testes de força para braços com halteres (pesos) e pernas (sentando-se e se levantando de uma cadeira), será realizado teste leve de caminhada, que você fará um maior percurso em 6 minutos, e um teste de agilidade com cones e cordas para realização de movimentos que mudam de local, avaliando sua capacidade de direção e velocidade, também será medida sua flexibilidade(alongamento) em um banco, estes testes cansam e causam um pequeno desconforto.

Todas estas avaliações e testes serão realizados aqui mesmo na UBS. Para garantir sua privacidade, as informações serão coletadas por meio de formulário eletrônico, identificadas apenas pelas iniciais do seu nome, e armazenadas em um banco de dados acessível somente aos pesquisadores cadastrados.

Você poderá sentir mal-estar ou desconforto durante as os testes de capacidade física, podendo optar por não realizar os testes ou interromper a participação a qualquer momento. Caso isso ocorra, você será levado(a) a um local amplo e arejado para seu bem-estar e imediatamente será atendida por profissional de saúde da UBS(Médico ou Profissionais de Enfermagem).

O que será feito com os resultados desta pesquisa?

Os resultados obtidos serão utilizados para orientar você durante as avaliações e ajudarão a equipe multiprofissional de saúde a melhorar o atendimento na UBS. Você pode deixar de responder qualquer pergunta ou realizar qualquer teste a qualquer momento. Todas as avaliações serão realizadas em uma sala reservada para garantir sua privacidade.

Os resultados das avaliações serão colocados na sua ficha de identificação (prontuário), que será consultada corretamente pela equipe da UBS.

E, se você se sentir prejudicado (a)?

Se você se sentir prejudicado(a) de qualquer forma (fisicamente, psicologicamente ou emocionalmente) pela participação no estudo, terá direito a indenização conforme as leis do país. Você pode se manter informada sobre os resultados da pesquisa a qualquer momento, entrando em contato com o responsável pela pesquisa. Você também tem o direito de deixar as avaliações a qualquer momento sem sofrer retaliação ou prejuízo.

Após cinco anos da conclusão da pesquisa, todos os formulários, questionários e resultados de avaliações e exames serão descartados de nossos arquivos. Durante esse período, as informações coletadas serão armazenadas de forma segura *online* pelo (*Google Drive*) com o pesquisador responsável.

Se você participar das entrevistas, avaliações físicas e testes funcionais física e quiser desistir em qualquer momento, não haverá nenhum problema ou prejuízo pessoal ou financeiro.

Não haverá nenhum tipo de pagamento ou gratificação financeira pela participação na pesquisa. Você não terá despesas pessoais adicionais para participar da pesquisa, nem receberá pagamento por sua participação. Para garantir sua privacidade, as informações serão coletadas por meio de formulário eletrônico, identificadas apenas pelas iniciais do seu nome, e armazenadas em um banco de dados acessível somente aos pesquisadores cadastrados.

Você pode recusar a participação ou retirar o seu consentimento a qualquer momento, sem penalização ou prejuízo ao seu cuidado ou à continuidade do seu tratamento. Também pode se recusar a responder a perguntas que causem desconforto emocional ou constrangimento durante entrevistas e questionários aplicados na pesquisa.

Os resultados da pesquisa serão tornados públicos, independentemente de serem favoráveis ou não. Eles serão usados para orientar você durante as avaliações e ajudarão a equipe multiprofissional de saúde a melhorar o atendimento na UBS. Você pode se manter informada sobre os resultados da pesquisa a qualquer momento.

Os dados coletados poderão ser relevantes em pesquisas futuras. Por favor, indique se autoriza a guarda do material coletado para uso em pesquisas futuras:

() Declaro ciência de que meus dados coletados podem ser relevantes em pesquisas futuras e, portanto, autorizo a guarda do material em banco de dados e/ou biobancos e biorrepositórios.

() Declaro ciência de que meus dados coletados podem ser relevantes em pesquisas futuras, mas não autorizo a guarda do material em banco de dados e/ou biobancos e biorrepositórios.

Por favor, assine com rubrica dentro do parêntese da proposição escolhida.

Se você tiver dúvidas, entre em contato!

Qualquer dúvida pode ser esclarecida com o professor David Michel de Oliveira, na Universidade Federal de Jataí – UFJ, Campus Jatobá – Cidade Universitária, na secretaria do Curso de Educação Física (sala 19), Gabinete dos Professores 1, BR 364, Km 195, n 3800. Você pode ligar a cobrar para (64) 9-9955-9100 ou enviar um e-mail para profdoliveira@ufj.edu.br.

Este trabalho será realizado com recursos próprios dos pesquisadores ou com apoio de alguma agência de fomento, sem financiamento de nenhuma instituição. Você não terá despesas pessoais adicionais para participar da pesquisa, nem receberá pagamento por sua participação.

A equipe de pesquisa (pesquisador principal e demais membros) é responsável pelos participantes em todas as fases da pesquisa. Este estudo teve a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos (CEP) da Universidade Federal de Jataí. Se persistirem dúvidas sobre seus direitos, você pode entrar em contato com o CEP pelo telefone (64) 3606-8337.

O pesquisador responsável e a equipe garantem que toda publicação gerada com os dados deste projeto irá garantir os devidos créditos aos autores e não identificará os participantes. Caso aceite participar da pesquisa, deverá assinar todas as páginas e colocar o nome completo no final do documento.

Eu,, inscrito(a) sob o RG/CPF/n.º de prontuário/n.º de matrícula, abaixo assinado, concordo em participar do estudo intitulado “ **SAÚDE EM MOVIMENTO: UBS +ATIVA**”. Informo ter mais de 18 anos de idade, e destaco que minha participação nesta pesquisa é de caráter voluntário. Fui, ainda, devidamente informado (a) e esclarecido(a), pelo pesquisador(a) responsável, sobre a pesquisa, os

procedimentos e métodos nela envolvidos, assim como os possíveis riscos e benefícios decorrentes de minha participação no estudo. Foi-me garantido que posso retirar meu consentimento a qualquer momento, sem que isto leve a qualquer penalidade. Declaro, portanto, que concordo com a minha participação no projeto de pesquisa acima descrito e que estou assinando este termo em duas vias, sendo que uma ficará comigo.

Jataí-GO, de de

Assinatura por extenso do(a) participante

Assinatura por extenso do(a) pesquisador(a) responsável

Para o participante sem letramento.



Testemunha 1

Testemunha 2

Apêndice 2**Ficha de Cadastro**

N: _____

1. Avaliador

(a) _____

2. Data: ____ / ____ / ____

3. Nome: _____

4. Idade: _____ anos

5. Sexo: () Masculino () Feminino () Outro ()

6. Nível de Escolaridade

() 1 a 5º ano (Ensino Fundamental I) () 6º ao 9º Ano (Ensino Fundamental II)

() 1ª a 3ª Série (Ensino Médio) () Superior Incompleto/ Completo

7. Quanto tempo frequentou a escola em anos? _____ anos

8. Você Fuma? SIM () NÃO ()

9. Você consome bebida alcoólica? SIM () NÃO ()

10. Você pratica atividades físicas em academias? SIM () NÃO ()

10.1 Modalidade: _____ (nº de dias por semana): _____

11. Participa de algum programa da UBS? Sim () Não () Não Sabe ()

11.1 Se sim, qual programa participa? _____

Apêndice 3

Questionário de Prontidão para Atividade Física (PAR-Q)

Este questionário tem por objetivo identificar a necessidade de avaliação por um médico antes do início ou do aumento de nível da atividade física.

QUESTÕES	SIM	NÃO
1. Algum médico já disse que você possui algum problema de coração e que só deveria realizar atividade física supervisionado por profissionais de saúde?		
2. Você sente dores no peito quando pratica atividade física?		
3. No último mês, você sentiu dores no peito ao praticar atividade física?		
4. Você apresenta algum desequilíbrio devido à tontura e/ou perda momentânea da consciência?		
5. Você possui algum problema ósseo ou articular que pode ser afetado ou agravado pela atividade física?		
6. Você toma atualmente algum tipo de medicação de uso contínuo?		
7. Você realiza algum tipo de tratamento médico para pressão arterial ou problemas cardíacos?		

Apêndice 4

Questionário de Atividade Física - IPAQ

Estamos interessados em saber quais atividades físicas as pessoas fazem no dia a dia. As perguntas são sobre o tempo que você passou fazendo atividades físicas na ÚLTIMA semana. Incluímos atividades feitas no trabalho, em casa, como transporte, lazer ou exercício. Obrigado pela sua participação!

Importante lembrar:

- Atividades FÍSICAS INTENSAS são aquelas que exigem muito esforço e fazem você respirar BEM mais forte que o normal.
- Atividades FÍSICAS MODERADAS exigem algum esforço e fazem você respirar UM POUCO mais forte que o normal.

Responda pensando apenas em atividades feitas por pelo menos 10 minutos seguidos.

1. Na última semana, em quantos dias você CAMINHOU por pelo menos 10 minutos seguidos (em casa, no trabalho, como transporte, por lazer ou exercício)?

Dias por semana: _____ () Nenhum

1b. Nos dias em que caminhou por 10 minutos seguidos, quanto tempo no total você caminhou por dia?

Horas: _____ Minutos: _____

2. Na última semana, em quantos dias você fez atividades MODERADAS por pelo menos 10 minutos seguidos (como pedalar leve, nadar, dançar, fazer ginástica leve, jogar vôlei recreativo, carregar peso leve, limpar a casa, varrer ou cuidar do jardim)? (NÃO INCLUA CAMINHADAS).

Dias por semana: _____ () Nenhum

2b. Nos dias em que fez atividades moderadas, quanto tempo no total você passou fazendo essas atividades?

Horas: _____ Minutos: _____

3. Na última semana, em quantos dias você fez atividades INTENSAS por pelo menos 10 minutos seguidos (como correr, jogar futebol, pedalar rápido, jogar basquete, fazer serviços domésticos pesados ou carregar peso)?

Dias por semana: _____ () Nenhum

3b. Nos dias em que fez atividades intensas, quanto tempo no total você passou fazendo essas atividades?

Horas: _____ Minutos: _____

“Agora vamos falar sobre o tempo que você ficou sentado”:

4a. Quanto tempo no total você passa sentado em um dia de semana?

Horas: _____ Minutos: _____

4b. Quanto tempo no total você passa sentado em um dia de fim de semana?

Horas: _____ Minutos: _____

Apêndice 5

CONSUMO ALIMENTAR

(Guia alimentar para a população brasileira, 2014)

ÓLEOS, GORDURAS, SAL E AÇÚCAR:



Óleo de soja



Óleo de milho



Óleo de girassol



Azeite de oliva



Manteiga



Gordura de coco



Banha de porco



Açúcar



Sal

FREQUÊNCIA:

- (1) Todos os dias
- (2) 5 a 6 vezes por semana
- (3) 2 a 4 vezes por semana
- (4) 1 vez por semana
- (5) 1 a 3 vezes por mês
- (6) Nunca ou quase nunca

QUANTIDADE:

- (1) 0 alimento
- (2) 1 a 2 alimentos
- (3) 3 a 4 alimentos
- (4) 5 a 8 alimentos
- (5) 8 a 10 alimentos
- (6) mais de 10 alimentos

CONSUMO ALIMENTAR

(Guia alimentar para a população brasileira, 2014)

ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS:



Biscoitos



Sorvete



Balas e
guloseimas



Bolos e misturas
para bolo



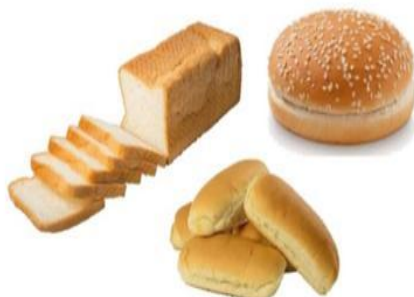
Sopas, macarrão e
temperos instantâneos



Refrescos e refrigerantes,
iogurtes e bebidas lácteas
adoçados e aromatizados



Salsichas e outros embutidos



Pães de forma, pães para
hambúrguer ou hot dog



Produtos congelados e prontos para
aquecimento como pratos de massas, pizzas,
hambúrgueres e extratos de carne de frango
ou peixe empanados do tipo nuggets

FREQUÊNCIA:

- (1) Todos os dias
- (2) 5 a 6 vezes por semana
- (3) 2 a 4 vezes por semana
- (4) 1 vez por semana
- (5) 1 a 3 vezes por mês
- (6) Nunca ou quase nunca

QUANTIDADE:

- (1) 0 alimento
- (2) 1 a 2 alimentos
- (3) 3 a 4 alimentos
- (4) 5 a 8 alimentos
- (5) 8 a 10 alimentos
- (6) mais de 10 alimentos

CONSUMO ALIMENTAR

(Guia alimentar para a população brasileira, 2014)

ALIMENTOS IN NATURA OU MINIMAMENTE PROCESSADOS:



Legumes, verduras



Frutas



Tubérculos



Arroz, milho, feijão, lentilhas,
grão de bico, castanhas,
nozes, amendoim, etc.



Sucos de frutas e sucos
de frutas pasteurizados



Farinhas de
mandioca, de
milho ou de trigo



Carnes de gado, de porco e
de aves, peixes e ovo.



Leite pasteurizado,
ultrapasteurizado ou em pó.



Chá, café, e água potável.

FREQUÊNCIA:

- (1) Todos os dias
- (2) 5 a 6 vezes por semana
- (3) 2 a 4 vezes por semana
- (4) 1 vez por semana
- (5) 1 a 3 vezes por mês
- (6) Nunca ou quase nunca

QUANTIDADE:

- (1) 0 alimento
- (2) 1 a 2 alimentos
- (3) 3 a 4 alimentos
- (4) 5 a 8 alimentos
- (5) 8 a 10 alimentos
- (6) mais de 10 alimentos

CONSUMO ALIMENTAR

(Guia alimentar para a população brasileira, 2014)

ALIMENTOS PROCESSADOS:



Cenoura, pepino, ervilhas, palmito, cebola, couve-flor preservados em salmoura ou em solução de sal e vinagre



Extrato ou concentrados de tomate



Frutas em calda e frutas cristalizadas



Queijos



Carne seca



Bacon



Pães feitos de farinha de trigo, leveduras, água e sal



Sardinha e atum enlatados

FREQUÊNCIA:

- (1) Todos os dias
- (2) 5 a 6 vezes por semana
- (3) 2 a 4 vezes por semana
- (4) 1 vez por semana
- (5) 1 a 3 vezes por mês
- (6) Nunca ou quase nunca

QUANTIDADE:

- (1) 0 alimento
- (2) 1 a 2 alimentos
- (3) 3 a 4 alimentos
- (4) 5 a 8 alimentos
- (5) 8 a 10 alimentos
- (6) mais de 10 alimentos

Apêndice 6

EUROHIS_QUOL QUALIDADE DE VIDA

As questões seguintes perguntam sobre como você se sente em relação a sua qualidade de vida, saúde e outras áreas de sua vida. Nós estamos perguntando o que você acha de sua vida, tomando como referência as duas últimas semanas.

* “Ao pesquisador”: O resultado do EUROHIS_QUOL 8 é um índice global, calculado a partir do somatório dos oito itens, sendo que a um valor mais elevado corresponde uma melhor percepção da qualidade de vida.

1.Como você avaliaria sua qualidade de vida?

1. Muito ruim
2. Ruim
3. Nem ruim nem boa
4. Boa
5. Muito boa

2. Quão satisfeito(a) você está com a sua saúde?

- 1.Muito insatisfeito
2. Insatisfeito
3. Nem satisfeito nem insatisfeito
4. Satisfeito
5. Muito satisfeito

3 Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade de desempenhar as atividades do seu dia a dia?

- 1.Muito insatisfeito
2. Insatisfeito
- 3.Nem satisfeito nem insatisfeito
4. Satisfeito
5. Muito satisfeito

4 Quão satisfeito(a) você está consigo mesmo?

1. Muito insatisfeito
2. Insatisfeito
3. Nem satisfeito nem insatisfeito
4. Satisfeito
5. Muito satisfeito

5 Quão satisfeito(a) você está com suas relações pessoais (amigos, parentes, conhecidos, colegas)?

1. Muito insatisfeito
2. Insatisfeito
3. Nem satisfeito nem insatisfeito
4. Satisfeito
5. Muito satisfeito

6 Quão satisfeito(a) você está com as condições do local onde mora?

1. Muito insatisfeito
2. Insatisfeito
3. Nem satisfeito nem insatisfeito
4. Satisfeito
5. Muito satisfeito

7 Você tem energia (disposição) suficiente para seu dia-a-dia?

1. Nada
2. Muito Pouco
3. Mais ou menos
4. Bastante
5. Exatamente

8 Você tem dinheiro suficiente para satisfazer suas necessidades?

1. Nada
 2. Muito Pouco
 3. Mais ou menos
 4. Bastante
 5. Exatamente
-

Apêndice 7

SARC-F		
Componente	Questão	Pontuação
Força	O quanto de dificuldade você tem para levantar e carregar 5 kg?	☐ Nenhuma= 0 ☐ Alguma= 1 ☐ Muita ou não consegue= 2
Ajuda para caminhar	O quanto de dificuldade você tem para atravessar um cômodo?	☐ Nenhuma=0 ☐ Alguma= 1 ☐ Muita, usa apoios, ou incapaz= 2
levantar-se da cama/cadeira	O quanto de dificuldade você tem para levantar de uma cama ou cadeira?	☐ Nenhuma= 0 ☐ Alguma =1 ☐ Muita ou não consegue sem ajuda= 2
subir escadas	O quanto de dificuldade você tem para subir um lance de escadas (10 degraus)?	☐ Nenhuma= 0 ☐ Alguma= 1 ☐ Muita ou não consegue =2
Quedas	Quantas vezes você caiu no último ano?	☐ Nenhuma =0 ☐ 1 a 3 quedas = 1 ☐ 4 ou mais quedas = 2
Panturrilha	Meça à circunferência da panturrilha direita exposta do(a) paciente em pé, com as pernas relaxadas e pés afastados 20 cm um do outro	MULHERES: ☐ >33cm =0 ☐ ≤33cm= 10 HOMENS: ☐ >34cm=0

		() $\leq 34\text{cm} = 10$
Somatório (0-20 pontos)		
0-10 sem sinais sugestivos de sarcopenia no momento (cogitar reavaliação periódica)		
11-20 sugestivo de sarcopenia (prosseguir com investigação e diagnóstico completo)		

Apêndice 8

FICHA DE AVALIAÇÃO FÍSICA E FUNCIONAL

N: _____

1. Avaliador (a) _____
2. Data: ____/____/____
3. Nome: _____

ANTROPOMETRIA

Medidas	Valores	CLASSIFICAÇÃO
Estatutura(altura)		
Massa corporal (peso)		
IMC (calcular)		
Cintura Abdominal (CA)		

*IMC (Valores de referência): **Peso normal ou ideal:** IMC entre 18,5 e 24,9; $\geq$ entre sobrepeso/Obesidade.

* CA (Valores de referência: não ultrapasse 102cm nos homens e 88cm nas mulheres.

TESTES DE CAPACIDADE FUNCIONAL

Teste	Tipo	Nº repetições
Membro Inferior	Sentar-se e levantar/ TSL 30 segundos	
Membro Superior	Teste de Repetição com halteres /TRH/ posição de pé 1 minuto	
Capacidade Cardiovascular	Teste da marcha estacionária de 2 minutos (TME2') 2 minutos	
		cm
Flexibilidade	Teste de Flexibilidade na Cadeira	