

# **ANEXOS**

---

# **ANEXO A**

---

Questionário de Estado de Saúde (SF-36v2)

## **ANEXO B**

---

Classificação atribuída a cada item do questionário

**ANEXO 1**

**Quadro 1.1 - Classificação de atribuída a cada item do questionário**

Item	Possibilidade de resposta para cada item	Classificação atribuída a cada possibilidade de resposta
3a, 3b, 3c, 3d, 3e, 3f, 3g, 3h, 3i e 3j	1 → 3 → 2 →	0 50 100
2, 4a, 4b, 4c, 4d, 5a, 5b, 5c, 9b, 9c, 9f, 9g, 9i, 10, 11a, e 11c	1 → 2 → 3 → 4 → 5 →	0 25 50 75 100
7	1 → 2 → 3 → 4 → 5 → 6 →	100 80 60 40 20 0
1, 6, 8, 9a, 9d, 9e, 9h, 11b e 11d	1 → 2 → 3 → 4 → 5 →	100 75 50 25 0

## **ANEXO C**

---

Resultados obtidos em cada variável nos dois momentos  
de avaliação

## ANEXO 2

Quadro 2.1 – Resultados obtidos (média) na Variável Vitalidade

<b>Vitalidade</b>		
<b>Sujeitos</b>	<b>Avaliação Inicial</b>	<b>Avaliação Final</b>
Suj 1	0	25
Suj 2	100	87,5
Suj 3	81,25	87,5
Suj 4	81,25	75
Suj 5	25	31,25
Suj 6	50	68,75
Suj 7	68,75	81,25
Suj 8	37,5	62,5
Suj 9	62,5	68,75
Suj 10	25	56,25
Suj 11	68,75	68,75
Suj 12	81,25	81,25
Suj 13	87,5	75
Suj 14	43,75	56,25
Suj 15	81,25	56,25
Suj 16	25	31,25
Suj 17	0	56,25
Suj 18	31,25	37,5
Suj 19	37,5	31,25
Suj 20	93,75	87,5
Suj 21	62,5	31,25
Suj 22	37,5	43,75

Quadro 2.2 – Resultados Obtidos (média) na Variável Saúde Mental

<b>Saúde Mental</b>		
<b>Sujeitos</b>	<b>Avaliação Inicial</b>	<b>Avaliação Final</b>
Suj 1	10	30
Suj 2	90	70
Suj 3	75	75
Suj 4	95	50
Suj 5	55	50
Suj 6	60	50
Suj 7	80	90
Suj 8	75	50
Suj 9	75	45
Suj 10	60	55
Suj 11	85	70
Suj 12	90	85
Suj 13	85	80
Suj 14	50	65
Suj 15	95	85
Suj 16	55	50
Suj 17	15	40
Suj 18	45	45
Suj 19	50	35
Suj 20	85	95
Suj 21	60	25
Suj 22	50	40

Quadro 2.3 – Resultados Obtidos (média) na Variável Dor

<b>Dor</b>		
<b>Sujeitos</b>	<b>Avaliação Inicial</b>	<b>Avaliação Final</b>
Suj 1	22,5	22,5
Suj 2	45	80
Suj 3	100	100
Suj 4	67,5	22,5
Suj 5	25	100
Suj 6	55	22,5
Suj 7	45	77,5
Suj 8	35	90
Suj 9	35	90
Suj 10	22,5	22,5
Suj 11	30	55
Suj 12	42,5	22,5
Suj 13	45	80
Suj 14	67,5	32,5
Suj 15	67,5	32,5
Suj 16	25	100
Suj 17	30	22,5
Suj 18	22,5	100
Suj 19	22,5	35
Suj 20	80	80
Suj 21	10	32,5
Suj 22	67,5	67,5

Quadro 2.4 – Resultados Obtidos (média) na Variável Aspectos Sociais

<b>Aspectos Sociais</b>		
<b>Sujeitos</b>	<b>Avaliação Inicial</b>	<b>Avaliação Final</b>
Suj 1	62,5	100
Suj 2	50	50
Suj 3	100	50
Suj 4	62,5	25
Suj 5	100	50
Suj 6	100	50
Suj 7	100	75
Suj 8	100	37,5
Suj 9	100	62,5
Suj 10	75	50
Suj 11	100	75
Suj 12	62,5	87,5
Suj 13	75	100
Suj 14	87,5	100
Suj 15	62,5	100
Suj 16	100	50
Suj 17	75	37,5
Suj 18	75	50
Suj 19	25	75
Suj 20	100	100
Suj 21	100	50
Suj 22	62,5	87,5

Quadro 2.5 – Resultados Obtidos (média) na Variável Aspectos Físicos

<b>Aspectos Físicos</b>		
<b>Sujeitos</b>	<b>Avaliação Inicial</b>	<b>Avaliação Final</b>
Suj 1	15	25,0
Suj 2	90	100,0
Suj 3	60	75,0
Suj 4	45	90,0
Suj 5	20	40,0
Suj 6	40	75,0
Suj 7	65	100,0
Suj 8	65	80,0
Suj 9	40	65,0
Suj 10	60	90,0
Suj 11	55	100,0
Suj 12	95	80,0
Suj 13	85	100,0
Suj 14	65	85,0
Suj 15	45	85,0
Suj 16	20	40,0
Suj 17	55	50,0
Suj 18	15	5,0
Suj 19	35	30,0
Suj 20	90	100,0
Suj 21	50	80,0
Suj 22	65	65,0

Quadro 2.6 – Resultados Obtidos (média) na Variável Aspectos Emocionais

<b>Aspectos Emocionais</b>		
<b>Sujeitos</b>	<b>Avaliação Inicial</b>	<b>Avaliação Final</b>
Suj 1	0	25
Suj 2	100	100
Suj 3	33,33	66,67
Suj 4	75	75
Suj 5	0	25
Suj 6	50	75
Suj 7	100	50
Suj 8	91,67	25
Suj 9	100	50
Suj 10	75	50
Suj 11	100	50
Suj 12	33,33	50
Suj 13	75	66,67
Suj 14	66,67	75
Suj 15	75	75
Suj 16	0	25
Suj 17	25	25
Suj 18	8,33	25
Suj 19	0	33,33
Suj 20	100	75
Suj 21	50	100
Suj 22	66,67	66,67

Quadro 2.7 – Resultados Obtidos (média) na Variável Problemas de Saúde Física

<b>Problemas de Saúde Física</b>		
<b>Sujeitos</b>	<b>Avaliação Inicial</b>	<b>Avaliação Final</b>
Suj 1	0	25
Suj 2	100	100
Suj 3	62,5	81,25
Suj 4	68,75	56,25
Suj 5	100	50
Suj 6	37,5	56,25
Suj 7	93,75	56,25
Suj 8	62,5	50
Suj 9	56,25	50
Suj 10	37,5	37,5
Suj 11	100	50
Suj 12	100	56,25
Suj 13	62,5	100
Suj 14	68,75	75
Suj 15	68,75	68,75
Suj 16	100	50
Suj 17	93,75	25
Suj 18	12,5	50
Suj 19	25	6,25
Suj 20	100	81,25
Suj 21	43,75	100
Suj 22	87,5	68,75

Quadro 2.8 – Resultados Obtidos (média) na Variável Estado Geral da Saúde

<b>Estado Geral da Saúde</b>		
<b>Sujeitos</b>	<b>Avaliação Inicial</b>	<b>Avaliação Final</b>
Suj 1	15	25
Suj 2	65	85
Suj 3	90	50
Suj 4	45	40
Suj 5	75	55
Suj 6	65	30
Suj 7	45	75
Suj 8	20	35
Suj 9	25	35
Suj 10	45	45
Suj 11	30	60
Suj 12	35	75
Suj 13	70	90
Suj 14	50	45
Suj 15	45	45
Suj 16	75	55
Suj 17	20	50
Suj 18	40	45
Suj 19	40	40
Suj 20	35	70
Suj 21	50	40
Suj 22	30	50

Quadro 2.9 – Resultados Obtidos (média) na Variável Evolução da Saúde

<b>Evolução da Saúde</b>		
<b>Sujeitos</b>	<b>Avaliação Inicial</b>	<b>Avaliação Final</b>
Suj 1	25	75
Suj 2	50	25
Suj 3	25	50
Suj 4	25	50
Suj 5	75	50
Suj 6	50	50
Suj 7	50	25
Suj 8	100	50
Suj 9	25	50
Suj 10	75	50
Suj 11	75	50
Suj 12	50	25
Suj 13	50	25
Suj 14	50	50
Suj 15	25	25
Suj 16	75	50
Suj 17	25	25
Suj 18	75	75
Suj 19	75	50
Suj 20	50	50
Suj 21	75	25
Suj 22	50	50

## **ANEXO D**

---

Protocolo dos Testes de Aptidão Funcional da Bateria de  
Testes de Rikli & Jones (1999)

## **Protocolo dos Testes de Aptidão Funcional da Bateria de Testes de Rikli & Jones (1999)**

### **1. Levantar e Sentar na Cadeira**

#### **Objectivo:**

Avaliar a força e resistência dos membros inferiores (número de execuções em 30'' sem a utilização dos membros superiores).

#### **Equipamento:**

Cronómetro, cadeira com encosto (sem braços), com altura do assento aproximadamente 43 cm. Por razões de segurança, a cadeira deve ser colocada contra uma parede, ou estabilizada de qualquer outro modo, evitando que se mova durante o teste.

#### **Protocolo:**

O teste inicia-se com o participante no meio da cadeira, com as costas direitas e os pés afastados à largura dos ombros e totalmente apoiados no solo. Um dos pés deve estar ligeiramente avançado em relação ao outro para ajudar a manter o equilíbrio. Os membros superiores estão cruzados ao nível dos pulsos e contra o peito. Ao sinal de “partida” o participante eleva-se até à extensão máxima (posição vertical) e regressa à posição inicial sentado. O participante é encorajado a completar o máximo de repetições num intervalo de tempo de 30''. Enquanto controla o desempenho do participante para assegurar o maior rigor, o avaliador conta as elevações correctas. Chamadas de atenção verbais (ou gestuais) podem ser realizadas para corrigir um desempenho deficiente.

#### **Prática/ ensaio:**

Após uma demonstração realizada pelo avaliador, um dos dois ensaios podem ser efectuados pelo participante visando uma execução correcta. De imediato segue-se a aplicação do teste.

**Pontuação:**

A pontuação é obtida pelo número total de execuções correctas num intervalo de 30''. Se o participante estiver a meio da elevação no final dos 30', esta deve contar como uma elevação.

## **2. Flexão do Antebraço**

**Objectivo:**

Avaliar a força e resistência do membro superior (número de execuções em 30'').

**Equipamento:**

Cronómetro, cadeira com encosto (sem braços) e halteres de mão (2,77 Kg para mulheres e 3,36 Kg para homens).

**Protocolo:**

O participante está sentado numa cadeira, com as costas direitas, com os pés totalmente assentes no solo e com o tronco totalmente encostado. O haltere está seguro na mão dominante. O teste começa com o antebraço em posição inferior, ao lado da cadeira, perpendicular ao solo. Ao sinal de "iniciar" o participante roda gradualmente a palma da mão para cima, enquanto faz a flexão do antebraço no sentido completo do movimento; depois regressa à posição inicial de extensão do antebraço. Especial atenção deverá ser dada ao controlo da fase final da extensão do antebraço.

O avaliador ajoelha-se (ou senta-se numa cadeira) junto do participante no lado do braço dominante, colocando os seus dedos no bicipite do executante, de modo a estabilizar a parte superior do braço, e assegurar que seja realizada uma flexão completa (o antebraço do participante deve apertar os dedos do avaliador). É importante que a parte superior do braço permaneça estática durante o teste.

O avaliador pode precisar de colocar a sua outra mão atrás do cotovelo de maneira a que o executante saiba quando atingiu a extensão total, evitando movimentos de balanço do antebraço. O relógio deve ser colocado de maneira totalmente visível.

O participante é encorajado a realizar o maior número de flexões num tempo limite de 30'', mas sempre com movimentos controlados tanto na fase de flexão como de extensão. O avaliador deverá acompanhar as execuções de forma a assegurar que o peso é transportado em toda a amplitude do movimento – da extensão total à flexão total.

Cada flexão correcta é contabilizada, com chamadas de atenção verbais sempre que se verifique um desempenho incorrecto.

**Prática/ ensaio:**

Após uma demonstração realizada pelo avaliador, um dos dois ensaios podem ser efectuados pelo participante visando uma execução correcta. De imediato segue-se a aplicação do teste durante 30''.

### **3. Sentado e Alcançar**

**Objectivo:**

Avaliar a flexibilidade dos membros inferiores (distância atingida na direcção dos dedos dos pés).

**Equipamento:**

Cadeira com encosto (aproximadamente 43 cm de altura até ao assento) e uma régua de 45 cm. Por razões de segurança a cadeira deve ser colocada contra uma parede de forma a que se mantenha estável (não deslize para a frente) quando o participante se sentar na respectiva extremidade.

**Protocolo:**

Usando uma régua de 45 cm, o avaliador regista a distância (cm) até aos dedos dos pés (resultado mínimo) ou a distância (cm) que consegue alcançar para além dos dedos dos pés (resultado máximo). O meio do dedo grande do pé, na extremidade do sapato, representa o ponto zero. Registar ambos os valores encontrados com a aproximação de 1 cm, e fazer um círculo sobre o melhor resultado. O melhor resultado é

usado para avaliar o desempenho. Assegure-se de que regista os sinais – ou + na folha de registo.

**Atenção:**

O avaliador deve ter em atenção as pessoas que apresentam problemas de equilíbrio, quando sentadas na extremidade da cadeira.

A perna preferida é definida pelo melhor resultado. É importante trabalhar os dois lados do corpo ao nível da flexibilidade, mas por questões de tempo apenas o lado hábil tem sido usado para definição de padrões.

## **4. Estatura e Peso**

**Objectivo:**

Avaliar o índice de massa corporal

**Equipamento:**

Balança, fita métrica de 150 cm, régua e marcador.

**Calçado:**

Por uma questão de tempo, as pessoas podem estar calçadas durante a medição da altura e do peso, com os ajustamentos abaixo descritos.

**Protocolo:**

**Estatura** – uma fita métrica deve ser aplicada verticalmente numa parede, com a posição zero exactamente a 50 cm acima do solo. O participante encontra-se de pé encostado à parede (a parte média da cabeça está alinhada com a fita métrica) e olhando em frente. O avaliador coloca a régua (ou objecto similar) sobre a cabeça do participante, mantendo-a nivelada, estendendo-a até à fita métrica. A estatura da pessoa é a medida (cm) indicada na fita métrica, mais 50 cm (distância a partir do solo até ao ponto zero da fita métrica). Caso o participante se encontre calçado, pode ainda retirar-se de 1,3 cm a 2,5 cm do total dos cm, usando o critério mais rigoroso possível.

**Peso** – o participante deve despir todas as peças de vestuário pesadas, tais como, casacos, camisolas grossas, etc. O peso é medido e registado com aproximação às 100 g

e ajustamentos relativos ao peso do calçado. Em geral deve ser subtraído 0,45 Kg para mulheres e 0,91 Kg para homens.

## **5. Sentado, Caminhar 2,44 e Voltar a Sentar**

### **Objectivo:**

Avaliar a mobilidade física – velocidade, agilidade e equilíbrio dinâmico.

### **Equipamento:**

Cronómetro, fita métrica, cone (ou outro marcador) e cadeira com encosto (aproximadamente 43 cm de altura).

### **Montagem:**

A cadeira deve ser posicionada contra a parede ou de forma que garanta a posição estática durante o teste. A cadeira deve também estar numa zona desobstruída, em frente a um cone à distância de 2,44 m (medição desde a ponta da cadeira até à parte anterior do marcador). Deve haver pelo menos 1,22 m de distância livre à volta do cone, permitindo ao participante contornar livremente o cone.

### **Protocolo:**

O teste é iniciado com o participante totalmente sentado na cadeira (postura erecta), mãos nas coxas, e pés totalmente assentes no solo (um pé ligeiramente avançado em relação ao outro). Ao sinal de “partida” o participante eleva-se da cadeira, caminha o mais rápido possível à volta do cone e regressa à cadeira. O participante deve ser informado de que se trata de um teste “por tempo”, sendo o objectivo caminhar o mais depressa possível (sem correr) à volta do cone e regressar à cadeira. O avaliador deve funcionar como assistente, mantendo-se a meia distância entre a cadeira e o cone, de maneira a poder dar assistência em caso de desequilíbrio. O avaliador deve iniciar o cronómetro ao sinal de “partida” quer a pessoa tenha ou não iniciado o movimento, e pará-lo no momento exacto em que a pessoa se senta.

**Prática/ ensaio:**

Após demonstração, o participante deve experimentar uma vez, realizando duas vezes o exercício. Deve chamar-se a atenção do participante de que o tempo é contabilizado até este estar completamente sentado na cadeira.

**Pontuação:**

O resultado corresponde ao tempo decorrido entre o sinal de “partida” até ao momento em que o participante está sentado na cadeira. Registam-se os dois valores até ao 0,01'. O melhor resultado é utilizado para medir o desempenho.

## **6. Alcançar atrás das Costas**

**Objectivo:**

Avaliar a flexibilidade dos membros superiores (distância que as mãos podem atingir atrás das costas).

**Equipamento:**

Régua de 45 cm

**Protocolo:**

Na posição de pé, o participante coloca a mão dominante por cima do mesmo e alcança o mais baixo possível em direcção ao meio das costas, palma da mão para baixo e dedos estendidos (o cotovelo apontado para cima). A mão do outro braço é colocada por baixo e atrás, com a palma da mão virada para cima, tentando alcançar o mais longe possível numa tentativa de tocar (ou sobrepor) os dedos médios de ambas as mãos.

**Prática/ ensaio:**

Após a demonstração por parte do avaliador, o participante é questionado sobre a sua mão de preferência. Sem mover as mãos do participante, o avaliador ajuda a orientar os dedos médios de ambas as mãos na direcção um do outro. O participante experimenta duas vezes, seguindo-se duas tentativas do teste. O participante experimenta duas vezes, seguindo-se duas tentativas do teste. O participante não pode entrelaçar os dedos e puxar.

**Pontuação:**

A distância de sobreposição, ou a distância entre os médios é medida ao cm mais próximo. Os resultados negativos (-) representam a distância mais curta entre os dedos médios; os resultados positivos (+) representam a medida da sobreposição dos dedos médios. Registam-se duas medidas. O “melhor” valor é usado para medir o desempenho. Certifique-se de que marca os sinais – e + na ficha de pontuação.

## **7. Andar 6 minutos**

**Objectivo:**

Avaliar a resistência aeróbia percorrendo a maior distância em 6 minutos.

**Equipamento:**

Cronómetro, fita métrica, cones (ou outro marcador) e giz. As cadeiras devem estar colocadas ao longo de vários pontos, na parte de fora do circuito.

**Montagem:**

O teste envolve a medição da distância máxima que se pode ser caminhada durante seis minutos ao longo do percurso de 50 m, sendo marcados segmentos de 5 m. Os participantes caminham continuamente em redor do percurso marcado, durante um período de 6 minutos, tentando percorrer a máxima distância possível. A área de percurso deve ser bem iluminada, a superfície não deve ser deslizante e lisa. Se necessário o teste pode ser realizado numa área rectangular marcada em segmentos de 5 m.

**Protocolo:**

Para facilitar o processo de contagem das voltas do percurso, pode ser dado ao participante um pau (ou objecto similar) no fim de cada volta, ou então um colega pode marcar numa ficha de registo sempre que uma volta é terminada. Ao sinal de partida, os participantes são instruídos para caminhar o mais rapidamente possível (sem correrem) na distância marcada à volta dos cones. Se necessário os participantes podem parar e descansar, sentando-se e retomando depois o percurso.

**Prática/ ensaio:**

O participante deve experimentar uma ocasião anterior ao dia do teste, para que possa criar o seu ritmo. No dia do teste, o avaliador deve fazer uma demonstração do procedimento e permitir ao participante que partique rapidamente para assegurar a compreensão do protocolo. Os participantes devem ser encorajados verbalmente no sentido de obterem o desempenho máximo.

**Pontuação:**

O resultado representa o número total de metros caminhados durante os seis minutos.

**Precauções:**

Qualquer participante deve interromper o teste caso tenha tonturas, dor, náuseas ou fadiga.

