



crefisa



FAM

Caro Associado,

Confira aqui as dicas e referências da avaliação realizada no Projeto Verão com os resultados adquiridos no seu Passaporte da Saúde. A avaliação física é totalmente dedicada a oferecer mais qualidade de vida para você e sua família.

#### ➤ Teste de Flexibilidade – Dedos ao Solo

Ter uma boa flexibilidade da musculatura da cadeia posterior é importante tanto para prevenir desvios posturais quanto para melhorar seu equilíbrio. No teste de flexibilidade de dedos ao solo, deve-se colocar a palma de uma mão sobre o dorso da outra mão e inclinar o tronco à frente sem flexionar os joelhos, buscando tocar as mãos no solo.

#### Interpretação do resultado

Compare o seu resultado com as indicações abaixo:

RESULTADO	AValiação
Tocar o solo com a palma da mão	Excelente
Tocar o solo com as mãos fechadas ou com as falanges	Muito bom
Tocar o solo com a ponta do dedo médio / entre 0 cm e 10 cm	Bom
Entre 10 cm e 20 cm	Razoável
Acima de 20 cm	Ruim

#### ➤ Teste de Força de Membros Superiores com Dinamômetro

Os testes de avaliação de força (preensão manual) realizados com um dinamômetro permitem conhecer a capacidade muscular máxima dos membros superiores, o que faz com que sua utilização seja útil não somente no campo da fisioterapia, mas também nos da musculação, preparação física e educação física.

#### Interpretação do resultado

Compare o seu resultado com as indicações abaixo:

Idade	Número	Mão	Media	Número	Mão	Media
18-24	24	DIR	23	24	DIR	44
		ESQ	19		ESQ	42
25-34	35	DIR	26	35	DIR	44
		ESQ	24		ESQ	46
35-44	42	DIR	24	42	DIR	31
		ESQ	20		ESQ	32
45-54	33	DIR	22	33	DIR	41
		ESQ	17		ESQ	41
55-64	26	DIR	20	26	DIR	32
		ESQ	18		ESQ	33
65-74	21	DIR	15	21	DIR	30
		ESQ	13		ESQ	29
75 +	36	DIR	12	36	DIR	24
		ESQ	11		ESQ	14

Fonte: Massy-Westropp et al. (2004).

### ➤ Teste de Força de Membros Inferiores – Jump Test

O teste de força de membros inferiores mede a força, potência e resistência muscular dos membros inferiores do indivíduo. A análise inclui importantes parâmetros, como força explosiva, força explosiva reativa, assimetria bilateral (diferença de força entre membros) e índice de fadiga na repetição de exercícios.

#### Interpretação do resultado

Compare o seu resultado com as indicações abaixo:

Tabela 2

TABELA DE AVALIAÇÃO PARA TESTE DE IMPULSÃO VERTICAL:

classificação	masculino (cm)	feminino (cm)
excelente	> 70	> 60
Muito bom	61-70	51-60
Acima da média	51-60	41-50
Média	41-50	31-40
Abaixo da média	31-40	21-30
pobre	21-30	11-20
muito pobre	< 21	< 11

### ➤ Teste de Força Abdominal

Você sabia que ter os músculos abdominais fortalecidos pode ser muito mais do que uma estética bonita? Prevenção de desvios posturais e de hérnias de disco estão na lista de benefícios que um abdômen fortalecido pode oferecer a você.

O teste de força abdominal consiste em realizar a maior quantidade de abdominais completos em 1 minuto. Deve-se observar a execução do movimento para que outros músculos, por exemplo, os dorsais, não influenciem no movimento.

#### Interpretação do resultado

Compare o seu resultado com as indicações abaixo:

Classificação para homens (n° de repetições por minuto)					
Idade	Excelente	Acima da média	Média	Abaixo da média	Fraco
15-19	=48	42 a 47	38 a 41	33 a 37	=32
20-29	=43	37 a 42	33 a 36	29 a 32	=18
30-39	=36	31 a 35	27 a 30	22 a 26	=21
40-49	=26	26 a 30	22 a 25	17 a 21	=16
50-59	=23	22 a 25	18 a 21	13 a 17	=12
60-69	=23	17 a 22	12 a 16	07 a 11	=6
Classificação para mulheres (n° de repetições por minuto)					
Idade	Excelente	Acima da média	Média	Abaixo da média	Fraco
15-11	=42	16 a 41	32 a 35	27 a 31	=26
20-29	=36	31 35	25 a 30	21 a 24	=20
30-39	=29	24 a 23	20 a 23	15 a 19	=14
40-49	=25	20 a 24	15 a 19	07 a 14	=6
50-59	=19	12 a 13	05 a 11	03 a 04	=2
60-69	=16	12 a 12	04 a 11	02 a 03	=1

Fonte: Pollock e Wilmore, 1993.

## ➤ **Avaliação do Consumo Alimentar**

O formulário da avaliação do consumo alimentar é um instrumento de fácil aplicação no seu cotidiano. Atentar-se à pontuação que você obteve nele pode ser o empurrão que faltava para procurar por um especialista. Aliás, no Doutor FAM, tem consulta com nutricionista + exame de bioimpedância. Aproveite para cuidar da sua saúde com uma equipe de profissionais que são referência no mercado e oferecem atendimento prático e eficiente. Agende sua consulta pelo site [www.doutorfam.com.br](http://www.doutorfam.com.br) ou pelo WhatsApp (11) 98859-4024.

### **10 passos para alimentação adequada e saudável**

- 1 – Fazer de alimentos in natura ou minimamente processados a base da alimentação.
- 2- Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar, cozinhar alimentos e criar preparações culinárias.
- 3 – Limitar o consumo de alimentos processados.
- 4 – Evitar o consumo de alimentos superprocessados.
- 5 – Comer com regularidade e atenção em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia.
- 6 – Fazer comprar em locais que ofereçam variedades de alimentos in natura ou minimamente processados.
- 7 – Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias.
- 8 – Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece.
- 9 – Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora.
- 10 – Ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais.

### **Interpretação do resultado**

Para verificar como anda a sua alimentação, compare a pontuação que você obteve na avaliação do consumo alimentar com os dados a seguir.

Lembre-se de que para cada item respondido como alimentação saudável, será atribuído 1 ponto. O número máximo é 8 pontos.

Acertos:

0-2 pontos – Vamos lá! É possível caprichar mais na alimentação.

2-4 pontos – Já temos algumas conquistas na alimentação saudável, mas dá para melhorar.

4-6 pontos – Bom! Sua alimentação está tendendo a ser mais saudável, melhore alguns itens.

6-8 pontos – Parabéns! Sua alimentação é saudável! Mantenha assim.

### ➤ Avaliação da Composição Corporal e da Circunferência Abdominal

A medida de circunferência abdominal tem relação com a gordura visceral que, quando está aumentada, indica maior risco de complicações metabólicas, como hipertensão, diabetes e eventos cardiovasculares.

A avaliação da composição corporal indica a distribuição dos compartimentos corporais, como massa muscular, gordura e hidratação e tem referência individualizada. A importância de se manter dentro dos parâmetros tem relação com a saúde, menor risco de doenças metabólicas e melhor qualidade de vida.

#### Interpretação do resultado

Você deve comparar a sua circunferência abdominal com os pontos de corte indicados pela OMS (2018). Veja:

Circunferência abdominal (cm) e risco de complicações metabólicas		
Risco de complicações metabólicas	Homem	Mulher
Aumentado	≥ 94	≥ 80
Significativamente aumentado	≥ 102	≥ 88

### ➤ Orientação Postural

[https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/dicas/159corrija\\_postura.html](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/dicas/159corrija_postura.html)

### ➤ Podometria

[https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/dicas/59saude\\_coluna.html](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/dicas/59saude_coluna.html)

### ➤ Controle da Pressão Arterial

Você, com certeza, já ouviu falar muito sobre a pressão arterial, mas realmente sabe o que é? Pressão arterial é a nomenclatura que damos para a força que o sangue exerce sobre as paredes das artérias. Essa força depende de alguns fatores, como a força da contração do coração, a quantidade de sangue circulante e a resistência das paredes dos vasos.

#### Interpretação do resultado

Para verificar se sua pressão arterial necessita de uma atenção maior, compare o seu resultado com as indicações abaixo:

Ótima < 120/80 mmHg

Normal < 130/85 mmHg

Limítrofe 130-139/85-89 mmHg

Alta > ou = 140/90mmHg

Caso a sua pressão arterial esteja maior que 140x90 mmHg, aguarde 10 minutos para nova verificação. Persistindo a alteração, procure um médico.

### ➤ Controle da Glicemia

A glicemia é a concentração de glicose no sangue circulante. A taxa de glicemia pode ser alterada em algumas situações, por exemplo, pelo estado de jejum ou por patologias, como o diabetes. Por isso, é importante checar sua glicemia.

#### **Interpretação do resultado**

Caso o participante esteja em jejum há mais de 8 horas e tenha o resultado maior ou igual a 126mg/dl ou, tendo se alimentado há mais de 2 horas, apresente resultado maior ou igual a 140mg/dl, ele será orientado a procurar seu médico para realização de investigação para diabetes.

#### **Dica importante**

No site do Palmeiras, na página de atividades esportivas, você encontra diversas atividades, com os dias e horários das aulas, para dar continuidade ao seu Projeto Verão.

Acesse o link abaixo e confira as informações sobre as atividades disponíveis.

<https://www.palmeiras.com.br/atividades-esportivas/>.

**crefisa**



**FAM**