

FOLHA DE REGISTO DE TESTES DE AVALIAÇÃO FUNCIONAL

		Outubro	Maio	Zona saudável
Composição corporal	Índice massa corporal (IMC)			23 – 27.5Kg/m ²
	Perímetro abdominal			Mulheres <88cm Homens <102cm
<p>Pessoas com excesso de peso para a altura, com massa gorda e com perímetro abdominal aumentados apresentam maior potencial para desenvolver doenças cardiovasculares, diabetes e alguns tipos de cancro. Além dos índices de saúde também o movimento fica limitado com uma composição corporal aumentada.</p>				
		Outubro	Maio	Zona saudável
Flexibilidade	Sentar e Alcançar			Mulheres ≥8cm Homens >5cm
	Alcançar atrás das costas			Mulheres ≥5cm Homens >3cm
<p>A flexibilidade é essencial para a amplitude de movimento e para uma boa mobilidade articular. Esta componente é utilizada ao longo de todo o dia, como é o caso de calçar sapatos ou vestir uma camisola. Ao nível do tronco uma baixa flexibilidade está associada a problemas da coluna vertebral, sendo por isto um fator de proteção para a zona lombar.</p>				
		Outubro	Maio	Zona saudável
Força muscular	Levantar e sentar			Mulheres >14 Homens >15
	Força de braços			Mulheres >16 Homens >17
<p>Um nível de força muscular reduzida pode comprometer a realização das tarefas da vida diária como ir as compras, subir e descer escadas, atividades sociais e de lazer, autonomia funcional. Pessoas com massa muscular diminuída apresentam maior risco para doenças osteoarticulares, osteoporose, fratura óssea, limitações da mobilidade e conseqüentemente um risco de quedas aumentado.</p>				
		Outubro	Maio	Zona saudável
Equilíbrio	Unipedal			>30 segundos
<p>Um bom equilíbrio é fundamental para as ações locomotoras e outras atividades na posição bípede. Um fraco equilíbrio pode ser visto como um problema de deterioração postural e uma pior qualidade de marcha potenciando o risco de quedas.</p>				
		Outubro	Maio	Zona saudável
Resistência	6 minutos a andar			Mulheres >567m Homens >643m
<p>A resistência é a capacidade de suportar e recuperar a fadiga física, essencial para que consiga realizar tarefas que necessitem esforços prolongados. Ao melhorar esta capacidade melhora a frequência cardíaca, o débito cardíaco e a pressão arterial.</p>				