

***ANEXO 1.***

---

*Protocolo de recolha de dados*

***Código:*** número atribuído a cada participante, por ordem de entrada no estudo;

***Peso:*** realizado na balança Tanita, em período anterior ao almoço, sem sapatos e com o menor número de peças de roupa possível;

***Estatura:*** medido com o estadiómetro;

***IMC:*** calculado pelo inquiridor;

***Perímetro da cintura:*** realizado com fita métrica, 2 dedos abaixo do umbigo;

***PC ideal:***

***Mulheres:*** inferior a 80 cm; risco muito aumentado acima de 88 cm;

***Homens:*** inferior a 94 cm; risco muito aumentado acima de 102 cm;

***% de Gordura, Massa Magra, Água Corporal, Gordura Visceral:*** realizado na Tanita (a balança deve ser desinfectada com álcool antes de cada utilização), sem sapatos e sem meias; Não pode ter comido até...horas antes e feito exercício até...horas antes. Verificar outros factores como gravidez, diuréticos, problemas de coração, entre outros.

***ANEXO 2.***

---

*Resultados do estudo na ASL*

## **Resultados do Estudo na ASL**

Quadro n.º 1 - Caracterização dos indivíduos avaliados segundo os diferentes indicadores antropométricos e de composição corporal

<b>Variáveis</b>	<b>Média ± DP (n=140)</b>	<b>Amplitude (min – max.)</b>
<i>IMC (Kg/m<sup>2</sup>)</i>	25,63 ± 4,29	34,54 – 19,50
<i>% Água</i>	52,21 ± 4,21	62,70 – 41,90
<i>IM</i>	38,50 ± 13,32	75,00 – 12,00
<i>PC (cm)</i>	83,77 ± 13,23	116,00 – 64,00
<i>GV</i>	6,11 ± 3,86	18,00 – 1,00
<i>% MG</i>	28,46 ± 6,39	43,40 – 12,50
<i>% MM</i>	47,91 ± 10,71	71,00 – 32,30
<i>Idade</i>	37,73 ± 10,08	62,00 – 22,00
<i>Peso</i>	70,31 ± 14,88	105,80 – 44,80

IMC: Índice de massa corporal; MG: Massa gorda; MM: Massa magra; PC: Perímetro da cinta; GV: Gordura visceral; IM: Idade Metabólica.

Quadro n.º 2 - Distribuição dos indicadores antropométricos e de composição corporal.

	<b>Total n (%)</b>
<b>Escala do Peso</b>	
<i>Peso Baixo</i>	2 (5,4%)
<i>Normal</i>	13 (35,1%)
<i>Excesso de Peso</i>	14 (37,8%)
<i>Obesidade Moderada</i>	8 (21,6 %)
<i>Obesidade Grave</i>	0 (0%)
<b>Escala Perímetro da Cinta</b>	
<i>Baixo risco</i>	20 (54,1%)
<i>Risco aumentado</i>	11 (29,7%)
<i>Risco muito aumentado</i>	6 (16,2%)

Quadro n.º 3 - Número médio de indivíduos que praticam actividade física

	<b>Total n (%)</b>
<b>Actividade Desportiva</b>	
<i>Praticam</i>	33 (89,2%)
<i>Não praticam</i>	4 (10,8%)

Quadro n.º 4 - Número médio de indivíduos fumadores

	<b>Total n (%)</b>
--	--------------------

<b>Fumar</b>	
<i>Não</i>	31 (83,8%)
<i>Sim</i>	6 (16,2%)

Quadro n.º 5 - Número médio de indivíduos que consomem álcool

	<b>Total n (%)</b>
<b>Álcool</b>	
<i>Não</i>	22 (59,46%)
<i>Sim</i>	15 (40,54%)

Quadro n.º 6 - Frequência média do consumo de álcool

	<b>Total n (%)</b>
<b>Álcool Frequência</b>	
<i>Raro</i>	2 (5,4%)
<i>Socialmente</i>	4 (10,8%)
<i>Todos os dias</i>	5 (13,5%)
<i>1-3 / Semana</i>	3 (8,1%)
<i>1 / Mês</i>	2 (5,4%)

Quadro n. 7 - Estratificação do risco da amostra estudada

	<b>Total n (%)</b>
<b>Estratificação do risco</b>	
<i>Baixo risco</i>	20 (54,1%)
<i>Risco Moderado</i>	16 (43,2%)
<i>Alto Risco</i>	1 (2,7%)

***ANEXO 3.***

---

*Declaração de Consentimento Informado para o Participante*

# DECLARAÇÃO DE CONSENTIMENTO

Considerando a “Declaração de Helsínquia” da Associação Médica Mundial

(Helsínquia 1964; Tóquio 1975; Veneza 1983; Hong Kong 1989; Somerset West 1996 e Edimburgo 200)

## **Designação do Estudo:**

*Composição Corporal e Insulino-Resistência*

**Eu, abaixo-assinado, (nome completo do doente ou voluntário são) -----**

-----, compreendi a explicação que me foi fornecida acerca da minha participação na investigação que se tenciona realizar, bem como do estudo em que serei incluído. Foi-me dada oportunidade de fazer as perguntas que julguei necessárias e de todas obtive resposta satisfatória.

Tomei conhecimento de que, de acordo com as recomendações da Declaração de Helsínquia, a informação ou explicação que me foi prestada versou os objectivos e os métodos e, se ocorrer uma situação de prática clínica, os benefícios previstos, os riscos potenciais e o eventual desconforto. Além disso, foi-me afirmado que tenho o direito de recusar a todo o tempo a minha participação no estudo, sem que isso possa ter como efeito qualquer prejuízo pessoal.

Por isso, consinto que me seja aplicado o método ou o tratamento, se for caso disso, propostos pelo investigado.

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_\_/200\_\_

**Assinatura do doente ou voluntário são:** \_\_\_\_\_

O Investigador responsável:

**Nome:**

**Assinatura:**

***ANEXO 4.***

---

*Questionário de avaliação da Condição física*

***ANEXO 5.***

---

*Carta dirigida ao Director Executivo*