

Anexo 1

Determinação do Índice de Massa Corporal*

O índice de massa corporal (BMI) é um instrumento utilizado para determinar o estatuto de peso corporal nos seres humanos. Os seus valores variam em função da idade, pelo que existem valores tabelados para crianças e valores tabelados para adultos. Para adultos com idades acima de vinte anos, os valores tabelados são os seguintes:

BMI	Estatuto de peso corporal
<18.5	Falta de peso
18.5-24.9	Normal
25-29.9	Excesso de peso
≥30	Obeso

O BMI é muitas vezes utilizado para comparar e analisar os efeitos que o peso corporal tem sobre a saúde. O BMI traduz a razão entre o peso, em quilogramas, e o quadrado da estatura, em metros. Ou seja, a fórmula a ser aplicada para o seu cálculo é a seguinte:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Peso corporal (kg)}}{\text{Estatura}^2 \text{ (m}^2\text{)}}$$

Anexo 2

Termo de Concordância

Eu, _____, tomei conhecimento do projecto apresentado nesta monografia, desenvolvido no âmbito da temática “Exercício Físico e Obesidade” com o intuito de contribuir para o enriquecimento dos conhecimentos nesta área de estudo e cuja plena concretização conta com a minha participação e empenho. Foi-me assegurado que os procedimentos previstos para os seis momentos de avaliação, que terão lugar ao longo de três anos, serão acompanhados e realizados por membros da equipa de investigação e por pessoas qualificadas. As informações recolhidas neste estudo servirão exclusivamente para fins científicos, pelo que me foi garantido o total anonimato em caso de divulgação.

Ciente de que se trata de um estudo sério, comprometo-me, dentro das minhas possibilidades, a cumprir com o meu papel inserido no grupo de trabalho reconhecendo, no entanto, o meu direito de abandonar o projecto sem que com isso me seja imputado qualquer tipo de prejuízo, quer a nível legal, quer a outro nível.

Coimbra, ____ de _____ de 200__

(assinatura)

Anexo 3

Procedimentos do Teste Oral de Tolerância à Glicose*

O teste oral de tolerância à glicose mede a capacidade do organismo metabolizar a glicose. Os procedimentos normalmente utilizados na realização do teste estão descritos a seguir.

Após uma noite de sono em jejum, o indivíduo deve beber uma solução contendo uma quantidade conhecida de glicose – a dose padrão utilizada desde 1970 é de 1.75g de glicose por quilograma de peso corporal, até um máximo de 75g. O tempo para ingestão dessa solução não deve exceder os cinco minutos.

Antes da ingestão deve-se colher uma amostra de sangue para averiguação da glicémia em jejum. Após a ingestão devem-se colher amostras de sangue a cada hora até se completarem três horas depois do início do teste.

A dosagem e as colheitas supracitadas são utilizadas para verificação da diabetes tipo II. Os valores normais (ausência de diabetes) estabelecidos nesse caso são os seguintes:

- colheita em jejum: 60-100mg/dL;
- colheita após um hora: menos do que 200mg/dL;
- colheita após duas horas: menos do que 140mg/dL; entre 140-200mg/dL considera-se patente um estado de resistência à insulina – indivíduos que apresentem estes valores estão sob um risco aumentado de desenvolver diabetes; para valores superiores a 200mg/dL diagnostica-se a condição de diabético tipo II.

Nota: se o valor da glicémia em jejum for superior a 140mg/dL não se prossegue com o teste oral de tolerância à glicose devido ao risco de se provocar um estado grave de hiperglicémia.

Anexo 4

Nome: _____

Grupo: _____

Calendário dos Momentos de Avaliação

Momentos de avaliação	Observações	Sequência de eventos
Data: ____/____/____ Local: _____		• 8h30-9h: 1ª colheita de sangue
Data: ____/____/____ Local: _____		• 9h-9h25: pequeno-almoço
Data: ____/____/____ Local: _____		• 9h25-9h50: repouso
Data: ____/____/____ Local: _____		• 9h50-10h: aquecimento
Data: ____/____/____ Local: _____		• 10h-11h: sessão de exercício físico
Data: ____/____/____ Local: _____		• 11h-11h20: alongamentos e retorno à calma
Data: ____/____/____ Local: _____		• 11h20-11h30: 2ª colheita de sangue
Data: ____/____/____ Local: _____		• 11h30: marcação da data para o próximo momento de avaliação

Nota: a pessoa deve apresentar-se em jejum de pelo menos seis horas antes do início de cada momento de avaliação.

Anexo 5

Ficha Individual de Registos

Nome: _____

Grupo: _____

Idade: _____

Contacto: _____

Momentos de avaliação	Parâmetros analisados	Valores das concentrações		Observações
		1ª colheita	2ª colheita	
Data: _____ Local: _____	Glicémia:	
	IL-6:	
	TNF α :	
	CRP:	
	Colesterol:	
	Triglicédeos:	
	Glicerol/ác. gor.:	
	LDL/HDL:	
Data: _____ Local: _____	Glicémia:	
	IL-6:	
	TNF α :	
	CRP:	
	Colesterol:	
	Triglicédeos:	
	Glicerol/ác. gor.:	
	LDL/HDL:	
Data: _____ Local: _____	Glicémia:	
	IL-6:	
	TNF α :	
	CRP:	
	Colesterol:	
	Triglicédeos:	
	Glicerol/ác. gor.:	
	LDL/HDL:	
Data: _____ Local: _____	Glicémia:	
	IL-6:	
	TNF α :	
	CRP:	
	Colesterol:	
	Triglicédeos:	
	Glicerol/ác. gor.:	
	LDL/HDL:	
Data: _____ Local: _____	Glicémia:	
	IL-6:	
	TNF α :	
	CRP:	
	Colesterol:	
	Triglicédeos:	
	Glicerol/ác. gor.:	
	LDL/HDL:	