

# Anexo I

## DOCUMENTO DE EXPLICAÇÃO DO ESTUDO

**Título do estudo:** Fatores determinantes de diferentes estados de fragilidade em idosos.

**Enquadramento:** Este estudo está a ser desenvolvido por Cristina Maria de Oliveira e Silva Patrício, sob orientação do Professor Doutor Rui Soles Gonçalves, com vista à elaboração de tese de Doutoramento em Fisioterapia da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Tem como objetivos identificar prevalência e fatores determinantes de diferentes estados de fragilidade em idosos.

**Explicação do estudo:** Para a concretização deste estudo será solicitado a cada participante o preenchimento de um questionário sobre dados pessoais, estado de saúde e prática de atividade física. Será ainda aplicada uma bateria de testes físicos que visam avaliar a força e flexibilidade muscular dos membros superiores e inferiores, a agilidade e equilíbrio e a capacidade cardiorrespiratória.

Os participantes deverão usar calçado e roupa adequada, não praticar atividade física vigorosa no dia anterior e ingerir uma refeição leve uma hora antes da avaliação.

A avaliação será feita num único momento e durante a mesma serão respeitadas todas as regras de segurança pré-estabelecidas para a realização dos testes. O improvável desconforto muscular que possa acontecer será semelhante ao sentido durante a prática de atividade física moderada.

**Potenciais vantagens:** Se desejar o participante será informado do seu nível de fragilidade, de atividade física semanal e de aptidão física. Este conhecimento possibilitará um melhor conhecimento sobre a sua saúde. Posteriormente, se for do seu consentimento, poderá ainda vir a ser selecionado para a realização de um programa de exercício físico orientado por um fisioterapeuta.

**Confidencialidade:** A confidencialidade dos dados obtidos serão garantidos. Após análise de toda a informação recolhida, os dados serão guardados numa base de dados protegida por palavra-passe. Os dados recolhidos são para uso exclusivo desta investigação, não existindo quaisquer interesses financeiros a motivar o estudo.

A sua participação é voluntária, não existindo nenhuma contrapartida financeira ou de outra natureza, à sua participação. Em qualquer momento, poderá livremente recusar ou interromper a participação no estudo, sem qualquer tipo de penalização por este facto.

Em nome da equipa de investigação, manifesto os nossos agradecimentos pela sua participação, e a nossa disponibilidade para quaisquer esclarecimentos adicionais.

### Investigador Principal do Projeto

Cristina Maria de Oliveira e Silva Patrício  
Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra  
Nº telemóvel: 917752072  
Email:cpatricio@estescoimbra.pt

Assinatura do Investigador : \_\_\_\_\_

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

**CONSENTIMENTO INFORMADO, LIVRE E ESCLARECIDO PARA PARTICIPAÇÃO EM ESTUDO DE INVESTIGAÇÃO**

**De acordo com a Lei 67/98 de 26 outubro, a Declaração de Helsínquia e a Convenção de Oviedo**

**Título do Estudo:**

Fatores determinantes de diferentes estados de fragilidade em idosos

Na qualidade de participante/ representante legal do participante (riscar o que não interessa) no estudo acima referido, declaro que compreendi todos os objetivos da minha participação no mesmo, pelas informações verbais e escritas que me foram fornecidas pela equipa de investigação. Foi garantida a confidencialidade dos dados, e a possibilidade de, em qualquer altura, recusar participar neste estudo sem qualquer tipo de consequências. Tive oportunidade de fazer perguntas e as minhas dúvidas foram esclarecidas. Desta forma, aceito de livre vontade a participação / daquele que legalmente represento (riscar o que não interessa), neste estudo e permito a utilização dos dados que de forma voluntária forneço, confiando em que apenas serão utilizados para esta investigação, aceitando também a divulgação dos resultados obtidos no meio científico, garantindo o anonimato.

Nome Completo: \_\_\_\_\_

Assinatura: \_\_\_\_\_ ... Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

SE NÃO FOR O PRÓPRIO A ASSINAR POR IDADE / INCAPACIDADE

(se o menor tiver discernimento deve também assinar em cima, se consentir)

NOME: \_\_\_\_\_

BI/CC Nº: \_\_\_\_\_ DATA OU VALIDADE \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

GRAU DE PARENTESCO OU TIPO DE REPRESENTAÇÃO: \_\_\_\_\_

ASSINATURA \_\_\_\_\_

## Anexo II

# PREVALÊNCIA E DETERMINANTES DE FRAGILIDADE EM IDOSOS

Local de avaliação \_\_\_\_\_

Data \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Inquérito nº \_\_\_\_\_

## DADOS PESSOAIS

1. Nome (opcional): \_\_\_\_\_
2. Morada (opcional): \_\_\_\_\_
3. Contacto telefónico (opcional): \_\_\_\_\_
4. Sexo <sub>1</sub> masculino <sub>2</sub> feminino
5. Idade \_\_\_\_ anos
6. Quantos anos de escolaridade completou? \_\_\_\_\_
7. Profissão (se estiver desempregado/a ou reformado/a, escreva a sua última profissão) \_\_\_\_\_
8. Qual a sua situação profissional?
  - <sub>1</sub> Trabalhador por conta de outrem
  - <sub>2</sub> Trabalhador familiar não remunerado
  - <sub>3</sub> Patrão
  - <sub>4</sub> Trabalhador por conta própria
  - <sub>5</sub> Doméstico/a
  - <sub>6</sub> Reformado/a
- 8.1. Se está reformado, continua a manter uma atividade profissional?  
<sub>1</sub> Sim <sub>2</sub> Não
- 8.2. Se sim,  
<sub>1</sub> A mesma; <sub>2</sub> Outra. Qual \_\_\_\_\_
9. Qual é o seu estado civil?
  - <sub>1</sub> casado(a)/vive com um parceiro(a)
  - <sub>2</sub> separado(a)/divorciado(a)
  - <sub>3</sub> solteiro(a)
  - <sub>4</sub> viúvo(a)
10. Com quem vive?
  - <sub>1</sub> sozinho
  - <sub>2</sub> esposa/o
  - <sub>3</sub> familiares
  - <sub>4</sub> outros
  - <sub>5</sub> institucionalizado
11. A zona em que vive é  
<sub>1</sub> urbana <sub>2</sub> rural
12. Quais os seus hábitos tabágicos?
  - <sub>1</sub> Não fumador/a
  - <sub>2</sub> Ex-fumador/a
  - <sub>3</sub> Fumador/a
13. Quando era jovem praticou algum desporto?
  - <sub>1</sub> Sim
  - <sub>2</sub> Não
- 13.1. Se sim, durante quanto tempo? \_\_\_\_\_ (anos) e até que idade \_\_\_\_\_
14. Quantas quedas sofreu durante o último ano (12 meses)? \_\_\_\_\_ quedas.

## QUESTIONÁRIO DE ESTADO DE SAÚDE (SF-12)

As questões que se seguem pedem-lhe opinião sobre a sua saúde, a forma como se sente e sobre a sua capacidade de desempenhar as atividades habituais. Pedimos que leia com atenção cada pergunta e que responda o mais honestamente possível. Se não tiver a certeza sobre a resposta a dar, dê-nos a que achar mais apropriada.

Pedimos-lhe que nos dê alguma informação sobre o seu atual estado de saúde.

1 Em geral, diria que a sua saúde é:

- 1 Ótima
- 2 Muito boa
- 3 Boa
- 4 Razoável
- 5 Fraca

As perguntas que se seguem são sobre atividades que executa no seu dia-a-dia. Será que a sua saúde o/a limita nestas atividades? Se sim, quanto?

Sim, muito limitado/a	Sim, um pouco limitado/a	Não, nada limitado/a
-----------------------	--------------------------	----------------------

2 Atividades moderadas, tais como deslocar uma mesa ou aspirar a casa.

- 1      2      3

3 Subir vários lanços de escadas

- 1      2      3

Durante as últimas 4 semanas teve, no seu trabalho ou atividades diárias, algum dos problemas apresentados a seguir como consequência do seu estado de saúde físico?

Quanto tempo, nas últimas quatro semanas ...

Sempre	A maior parte do tempo	Algum tempo	Pouco tempo	Nunca
--------	------------------------	-------------	-------------	-------

4 Fez menos do que queria?

- 1      2      3      4      5

5 Sentiu-se limitado/a no tipo de trabalho ou outras atividades?

- 1      2      3      4      5

Durante as últimas 4 semanas, teve com o seu trabalho ou com as suas atividades diárias, algum dos problemas apresentados a seguir devido a quaisquer problemas emocionais (tal como sentir-se deprimido/a ou ansioso/a)?

Quanto tempo, nas últimas quatro semanas ...

Sempre	A maior parte do tempo	Algum tempo	Pouco tempo	Nunca
--------	------------------------	-------------	-------------	-------

6 Fez menos do que queria?

- 1      2      3      4      5

7 Executou o seu trabalho ou outras atividades menos cuidadosamente do que era costume?

- 1      2      3      4      5

8 Durante as últimas 4 semanas, de que forma é que a dor interferiu com o seu trabalho normal (tanto o trabalho fora de casa como o trabalho doméstico)?

- 1 Absolutamente nada  
2 Pouco  
3 Moderadamente  
4 Bastante  
5 Imenso

As perguntas que se seguem pretendem avaliar a forma como se sentiu e como lhe correram as coisas nas últimas quatro semanas. Para cada pergunta, dê a resposta que melhor descreve a forma como se sentiu.

Quanto tempo, nas últimas quatro semanas ...	Sempre	A maior parte do tempo	Algum tempo	Pouco tempo	Nunca
9 Se sentiu calmo/a e tranquilo/a?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
10 Se sentiu com muita energia?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
11 Se sentiu deprimido/a?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
12 Durante as últimas quatro semanas, até que ponto é que a sua saúde física ou problemas emocionais limitaram a sua <u>atividade social</u> (tal como visitar amigos ou familiares próximos)?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

### QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA (IPAQ)

As questões que lhe vou colocar, referem-se à semana imediatamente anterior, considerando o tempo em que esteve fisicamente ativo/a. Por favor, responda a todas as questões, mesmo que não se considere uma pessoa fisicamente ativa. Vou colocar-lhe questões sobre as atividades desenvolvidas na sua atividade profissional e nas suas deslocações, sobre as atividades referentes aos trabalhos domésticos e às atividades que efetuou no seu tempo livre para recreação ou prática de exercício físico / desporto.

Ao responder às seguintes questões considere o seguinte:

- Atividades físicas vigorosas referem-se a atividades que requerem um esforço físico intenso que fazem ficar com a respiração ofegante.
- Atividades físicas moderadas referem-se a atividades que requerem esforço físico moderado e tornam a respiração um pouco mais forte que o normal.

Ao responder às questões considere apenas as atividades físicas que realize durante pelo menos 10 minutos seguidos.

Q.1 Diga-me por favor, nos últimos 7 dias, em quantos dias fez atividades físicas vigorosas, como por exemplo, levantar objetos pesados, cavar, ginástica aeróbica, nadar, jogar futebol, andar de bicicleta a um ritmo rápido?

Dias

Q.2 Nos dias em que pratica atividades físicas vigorosas, quanto tempo em média dedica normalmente a essas atividades?

Horas   Minutos

Q.3 Diga-me por favor, nos últimos 7 dias, em quantos dias fez atividades físicas moderadas como por exemplo, carregar objectos leves, caçar, trabalhos de carpintaria, andar de bicicleta a um ritmo normal ou ténis de pares? Por favor não inclua o "andar".

Dias

Q.4 Nos dias em que faz atividades físicas moderadas, quanto tempo em média dedica normalmente a essas atividades?

Horas   Minutos

Q.5 Diga-me por favor, nos últimos 7 dias, em quantos dias andou pelo menos 10 minutos seguidos?

Dias

Q.6 Quanto tempo no total, despendeu num desses dias, a andar/caminhar?

Horas   Minutos

Q.7 Diga-me por favor, num dia normal quanto tempo passa sentado? Isto pode incluir o tempo que passa a uma secretária, a visitar amigos, a ler, a estudar ou a ver televisão.

Horas   Minutos

**OBRIGADA PELA SUA COLABORAÇÃO**