



Práticas corporais e  
atividades físicas para  
pessoas convalescentes da  
covid-19: uma proposta de  
promoção da saúde no  
contexto pós-covid

# Dia 1

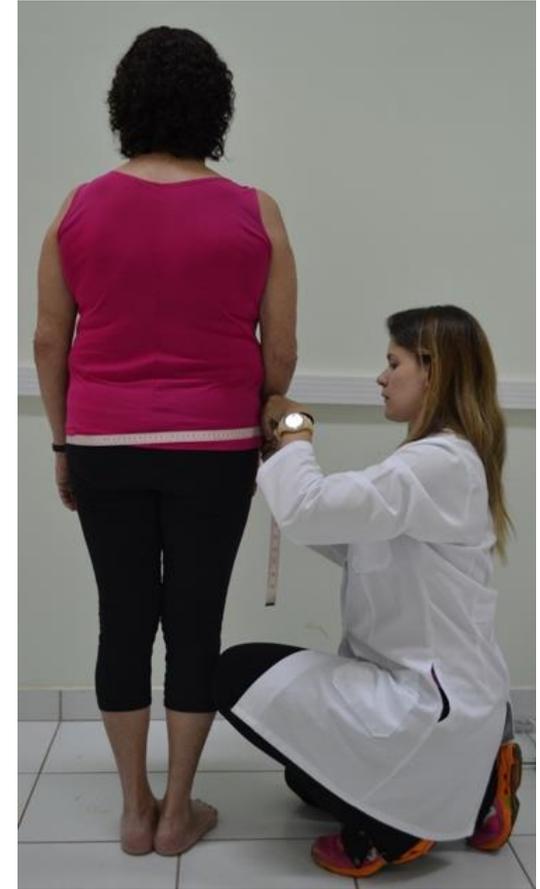
- Ficha de informações, anamnese, PAR-Q e IPAQ
- Outros questionários (orientações para responder em casa ou no dia 2)
- Medida da pressão arterial
- Medidas antropométricas
- Testes motores
- Entregar papel com agendamento e orientações da coleta de sangue

# Questionários

- Nível atividade física (IPAQ – versão curta)
- Formulário de consumo alimentar – Ministério da Saúde
- Qualidade de vida (SF – 12v2)
- Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (DASS – 21)

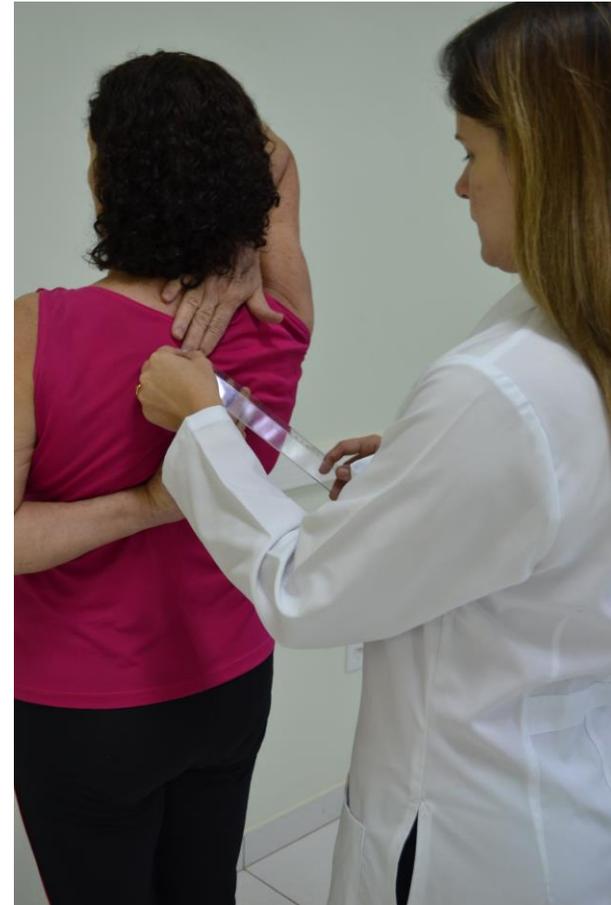
Matsudo et al. (2001)  
Brasil (2008)  
Camelier (2004)  
Vignola e Tucci (2014)

# Medidas da pressão arterial e antropométricas



# Testes motores flexibilidade

- sentar e alcançar;
- mãos nas costas



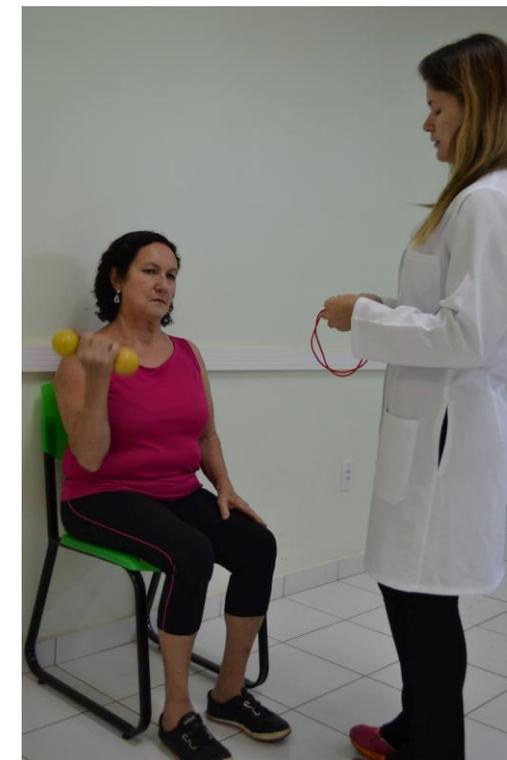
# Força de preensão manual



Figura 1 – Figura ilustrativa do dinamômetro de preensão manual (esquerda) e a posição do participante para avaliações (direita).

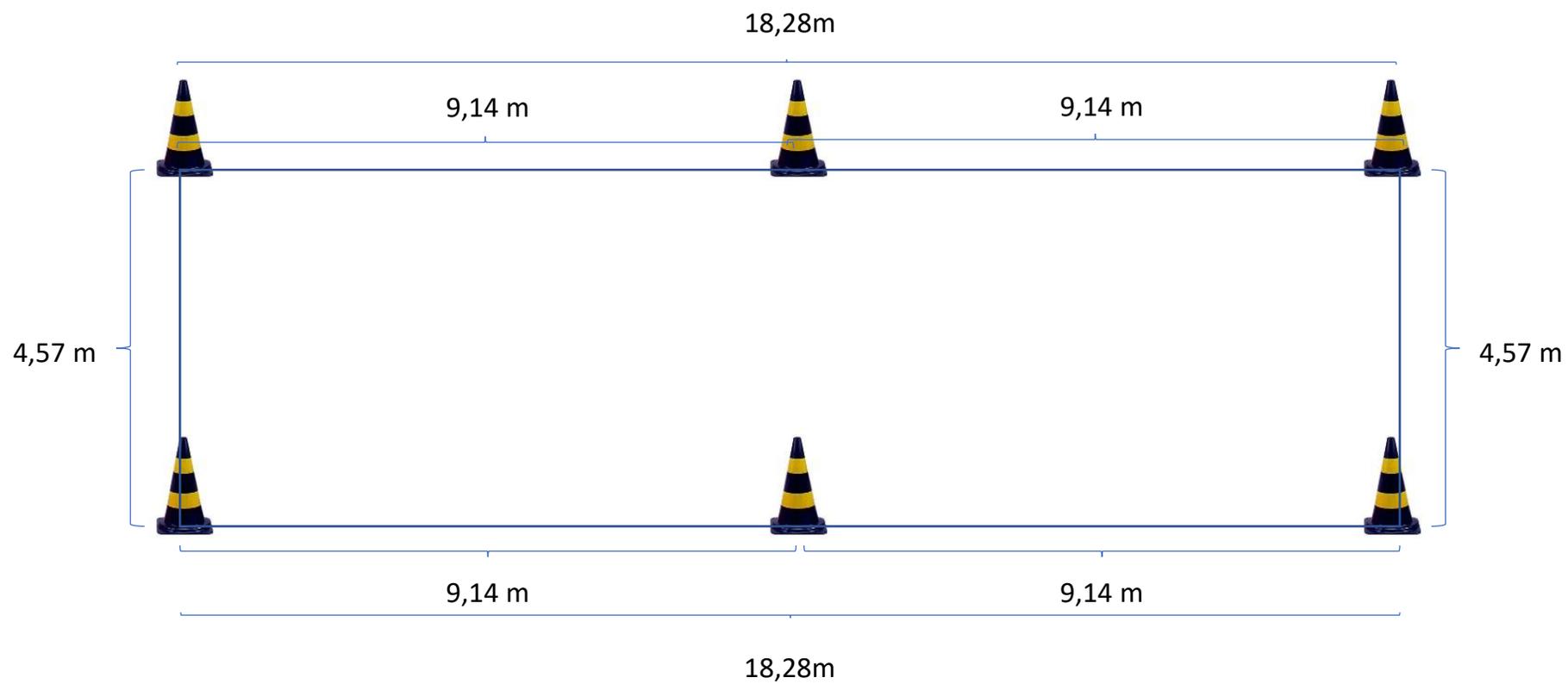
# Testes de resistência de força

- sentar e levantar;
- flexão e extensão cotovelo





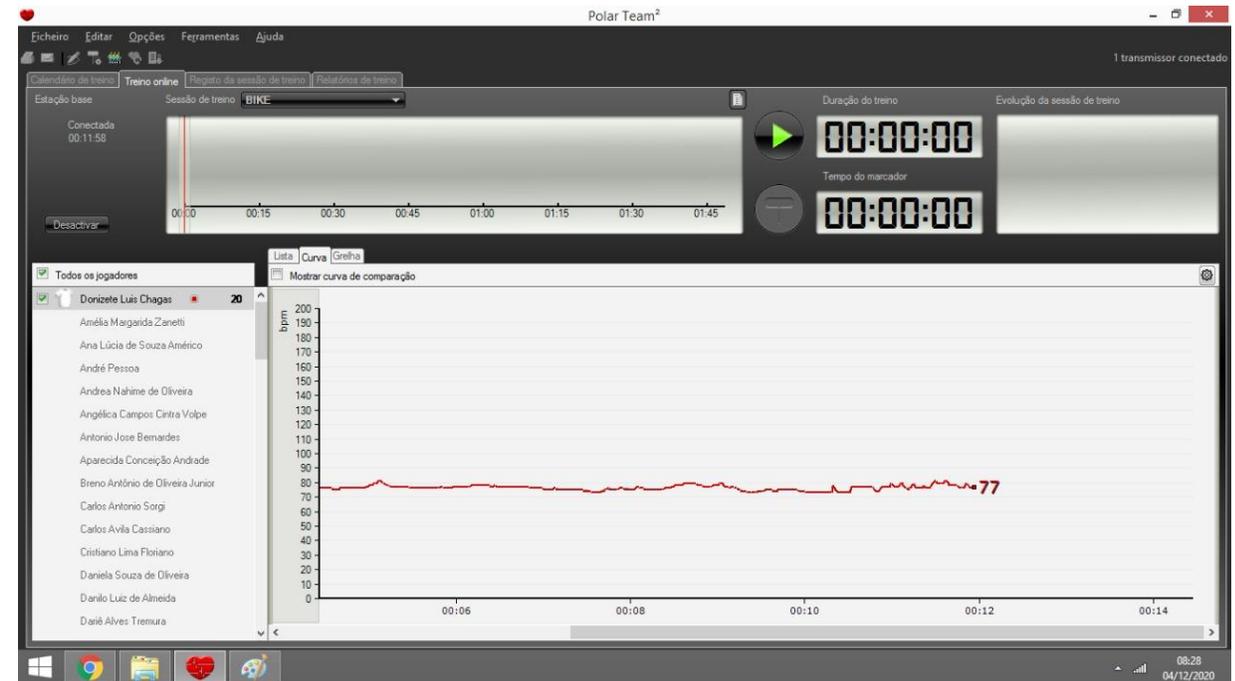
# Teste de Caminhada de 6 minutos



# Dia 2

- Recolher questionários respondidos ou continuação do preenchimento
- Segunda medida da pressão arterial
- Coleta de sangue
- Variabilidade da frequência cardíaca
- iDXA
- Espirometria

# Avaliações – Variabilidade da FC



iDXA



# Avaliações – espirometria

