

1. Pressão arterial

- 5 minutos de repouso
- Costas e membros superiores/inferiores relaxados
 - Não cruzar as pernas e/ou conversar
 - Braço direito apoiado na altura do coração
- Manguito dois dedos acima da dobra do cotovelo e não deve ter folga maior que dois dedos
 - Indicação da posição da artéria no manguito: centro da parte anterior do braço

2. Massa corporal (MC) e estatura

- Descalço(a)
- Não usar roupa de frio e esvaziar bolsos
- Pés juntos
- Olhar para frente (cabeça alinhada)

3. Circunferência da cintura (CC)

- Medida feita na linha do umbigo
- Perguntar se o(a) participante se importa de levantar a camiseta (anotar se não levantar)
 - Caso a calça esteja acima da linha do umbigo, peça para abaixá-la
 - Pedir para levantar levemente os braços e juntar os pés
 - Posicionar-se ao lado do indivíduo
 - Verificar onde é o ponto zero da fita
 - Observar se a fita está alinhada

4. Circunferência do quadril (CQ)

- Medida feita na região de maior volume do quadril
- Pernas unidas e pedir para levantar levemente os braços
 - Posicionar-se ao lado do indivíduo
 - Verificar onde é o ponto zero da fita
 - Observar se a fita está alinhada

5. Espirometria

- Avaliador mostra e permite que o avaliado realize duas vezes como teste
- Segurar o aparelho com uma das mãos e posicionar o bocal próximo à boca, deixando a outra mão próxima ao nariz
- Encher o peito, tapar o nariz e assoprar com o máx de força e até acabar o ar dos pulmões (prolongado, perder fôlego) – realizar tentativas para 3 boas medidas – observar gráfico

6. Sentar e alcançar

- Cadeira verde apoiada na parede
- Indivíduo sentado na “ponta” da cadeira (encontro da nádega com a coxa no “fim” da cadeira)
 - Uma mão sobre a outra: o dedo médio de uma mão não deve ultrapassar o da outra
 - Cotovelos estendidos; Pé a ser testado fletido a 90°
 - Joelho do lado dominante estendido e o do lado não dominante fletido com pé no solo
 - Ponto zero é o ponto médio do “bico” do calçado; manter posição por 2 segundos
- 1 tentativa com cada lado para escolher o lado → 2 tentativas para aquecimento com lado escolhido → 2 tentativas valendo com lado escolhido
- Se dedos médios ultrapassam o ponto zero o resultado é positivo, caso contrário é negativo
- Deixar a régua fixa fazendo um “T” com o pé do(a) participante, caso perceba que o resultado será positivo

7. Mãos nas costas

- Mão superior com a palma voltada para as costas e a outra com o dorso voltado para as costas
 - Medir distância entre os dedos médios (vertical, horizontal ou diagonal)
 - Resultado só é positivo quando os dois dedos médios se sobrepõem
- 1 tentativa com cada lado para escolher o lado → 2 tentativas para aquecimento com lado escolhido → 2 tentativas valendo com lado escolhido

8. Força de preensão manual

- Não realizar aquecimento ou tentativas
 - Segunda marcação para mulheres e terceira para homens
- Sentado(a), cotovelo fletido a 90°, antebraço neutro – não apoiar braço na cadeira
- Instruir a fazer força máxima (até 3 s) e após isso relaxar para fazer a leitura do aparelho
- Observar se o indivíduo não está mantendo a contração mais tempo do que o necessário
 - 15 s de intervalo e retornar o marcador para o zero; alternar direita e esquerda
- Escala KGS

9. Levantar da cadeira

- Cadeira verde apoiada na parede
 - Iniciar sentado(a) e cruzar os braços em frente ao tronco
 - Amplitude completa
 - O indivíduo deve sentar, mas não deve apoiar as costas
 - 3 repetições para familiarização
 - Instruir a fazer o maior número de repetições possíveis
- Anotar número de repetições com amplitude completa em 30 segundos

10. Flexão e extensão do cotovelo

- 3,63kg para homens e 2,27Kg para mulheres
- Braço dominante
- Pedir para o indivíduo se deslocar para o “canto” da cadeira para ter movimento livre do braço
- Amplitude completa
- 3 repetições para familiarização
- Instruir a fazer o maior número de repetições possíveis
- Anotar número de repetições com amplitude completa em 30 segundos

11. Agilidade e equilíbrio dinâmico

- Cada cone: 1,5 m para trás e 1,8 m para o lado do centro da extremidade anterior da cadeira
- Início do teste na posição sentada
- Não faz diferença o lado que circunda o cone
- Caminhar o mais rápido que conseguir, sem correr
- 1 tentativa = passar ao redor de cada um dos cones 2 vezes, alternando
- Sempre que sentar devem ser retirados ligeiramente os 2 pés do chão
- Sempre observar se a cadeira está na marcação correta (marcar solo com fita)
- Cronômetro só é parado quando o indivíduo tira os pés do chão

12. Caminhada de 6 minutos

- Orientar o indivíduo a passar o mais próximo possível do lado de “fora” dos cones
- Caminhar o mais rápido que conseguir, sem correr
- Avisá-lo sobre o tempo quando faltar 3 e 1 minuto
- Instruir o indivíduo a parar no lugar ao término do teste para fazer a medida – contar cones