





T - Tente avaliar a massa e a função muscular

A função muscular pode ser avaliada subjetivamente ou objetivamente. A avaliação subjetiva inclui perguntas sobre modificações na atividade habitual do paciente como verificar se o paciente caminha ou se levanta da cadeira ou como aperta sua mão. A força muscular é um dos itens que compõem a funcionalidade. A campanha sugere duas ferramentas que são vastamente utilizadas na literatura para avaliar objetivamente esse componente:

a) Força do aperto de mão ou dinamometria de mão: avalia objetivamente a força de preensão palmar. O valor é expresso em quilos e pode ser correlacionado com a força muscular global. Valores abaixo dos cortes estabelecidos determinam piores desfechos clínicos. Para realização da avaliação de dinamometria o paciente deve estar sentado com os pés apoiados no chão, com o braço junto ao tórax, cotovelo fletido a 90° sem estar apoiado. Dinamômetro preferencialmente na mão dominante, realizar 3 medidas e considerar a medida de maior valor.

b) Teste da caminhada: solicite que o paciente caminhe no seu ritmo habitual uma distância de 4 metros, previamente marcada em qualquer corredor, e verifique o tempo gasto para este percurso. O paciente deve percorrer o trecho em tempo inferior a cinco segundos, caso contrário poderá ser classificado como tendo alteração funcional.

A partir destes índices, obtêm-se mais informações sobre a composição corporal do que por meio do IMC, pois pode-se identificar miopenia (baixa muscularidade), obesidade e obesidade sarcopênica independentemente do IMC.

Para avaliação da composição corporal sugere-se utilizar 3 métodos disponíveis no ambiente hospitalar, conforme Tabela 12:

Tabela 12 - Sugestão de métodos para avaliação da massa e função muscular

Método	Equipamento	Valores de referência	Comentário
Espessura do músculo adutor do polegar	Adipômetro	24,2 ± 4,2 homens e 19,4 ± 3,9 mulheres ⁶	Por ser plano e estar fixado entre duas estruturas ósseas, é o único músculo que permite a medida direta da espessura
Circunferência da panturrilha	Fita métrica	Homens: ≤34 cm Mulheres: ≤33 cm	A circunferência da panturrilha é método simples para avaliação de perda muscular e sarcopenia
Bioimpedância elétrica (BE)	Aparelho de BE de frequência única ou multifrequencial	Consulte tabela 2	BE é método não invasivo de estimativa da composição corporal, para melhor uso longitudinal

A partir do conhecimento da quantidade de gordura corporal e da massa magra em quilos, por meio de estimativa da bioimpedância elétrica (BE), é possível estimar o índice de massa magra (IMM) e o índice de gordura corporal (IGC) como indicado abaixo:

$$\text{IMC kg/m}^2 = \text{IMM kg/m}^2 + \text{IGC kg/m}^2$$

Sendo IMM = massa magra (kg)/altura² (m) e IGC = gordura corporal (kg)/altura² (m)

Tabela 13 - Valores de Índice de Massa Magra (IMM) e Índice de Gordura Corporal (IGC)

IMC (Kg/m ²)	Categorias	IMM (Kg/m ²)	IGC (Kg/m ²)
<u>Homens</u>			
≥ 30	Muito alto	Não aplicável	≥ 8,3
25-29,9	Alto	≥ 19,8	5,2 - 8,2
20-24,9	Normal	17,5 -19,7	2,5- 5,1
≤ 19,9	Baixo	≤ 17,4	≤ 2,4
<u>Mulheres</u>			
≥ 30	Muito alto	Não aplicável	≥ 11,8
25-29,9	Alto	≥ 16,8	8,2 - 11,7
20-24,9	Normal	15,1 -16,7	4,9 – 8,1
≤ 19,9	Baixo	≤ 15,0	≤ 4,8

Adaptada de Kyle, 2005