

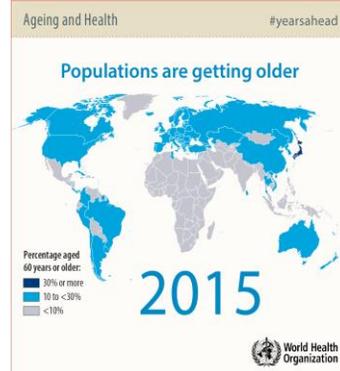
CURSO DE FISILOGIA DO EXERCÍCIO APLICADA À PROMOÇÃO DA SAÚDE E AO ESPORTE

TESTES DE CAMPO PARA IDOSOS



Prof. Dr^o: Helton de Sá Souza

1

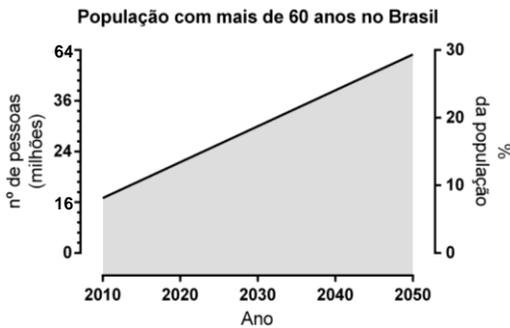


Estimativa p/ 2050 é de 2 bilhões de idosos no mundo.

~ 200 milhões de idosos serão acometidos por doenças relacionadas a integridade do tecido muscular esquelético.

(World Health Organization, http://www.who.int/ageing/events/world-report-2015-launch/populations-are-getting-older-full_g7ua-1)

2



(Secretaria de Direitos Humanos, Presidência da República Brasileira: <http://www.sdh.gov.br/assuntos/pessoas-idosas/dados-estatisticos/DadosobreoEnvelhecimentoNoBrasil.pdf>)

4

Envelhecimento

- Só pode ser compreendida a partir do momento em que se estabelece a diferença entre os aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais;
- Que são aspectos fundamentais para a categorização de um indivíduo como velho (idoso) ou não.
- A pessoa mais velha, na maioria das vezes, é definida como idosa quando chega aos 60 anos, independentemente de seu estado biológico, psicológico e social.

Envelhecimento

Processo dinâmico e progressivo, com modificações morfológicas, funcionais, bioquímicas e psicológicas que determinam progressiva perda da capacidade de adaptação do indivíduo ao meio ambiente, ocasionando maior vulnerabilidade e maior incidência de processos patológicos.

(Carvalho Filho & Alencar, 2000)

5

Envelhecimento

- Alteração no Humor, Cognição e Sono:
 - ↑ Depressão;
 - ↑ Ansiedade;
 - ↑ Déficit Cognitivo;
 - ↑ Doenças Crônicas;
 - Dificuldade de concentração;
 - Lentificação do pensamento;
 - Fragmentação do sono.

- POLI-QUEIXAS

(Caramelli et al., 2001)

Envelhecimento

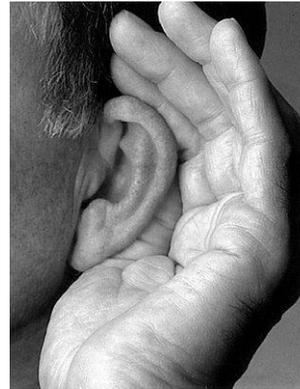
Alterações Psicossocial

- ↓ Motivação e perspectiva;
- ↑ Isolamento;
- Alteração no processo de comunicação;
- Gradativa perda da autonomia e independência;
- Apatia; embotamento afetivo;
- ↓ Campo vivencial;
- ↓ Campo de interesse.



[Miguel Filho & Almeida, 2000]

Envelhecimento

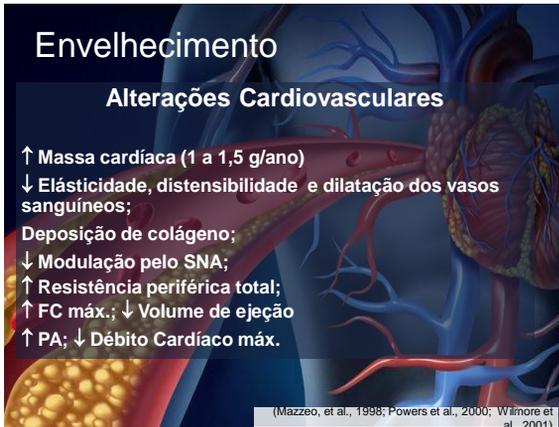


- Diabetes;
- Obesidade;
- Osteoporose;
- Problemas auditivos;
- Problemas visuais;
- Demências;
- Diminuição do Campo de vivência
- Estreitamento de interesse
- Diminuição de Qualidade de Vida

Envelhecimento

Alterações Cardiovasculares

- ↑ Massa cardíaca (1 a 1,5 g/ano)
- ↓ Elásticidade, distensibilidade e dilatação dos vasos sanguíneos;
- Deposição de colágeno;
- ↓ Modulação pelo SNA;
- ↑ Resistência periférica total;
- ↑ FC máx.; ↓ Volume de ejeção
- ↑ PA; ↓ Débito Cardíaco máx.



(Mazzeo, et al., 1998; Powers et al., 2000; Wilmore et al., 2003)

Envelhecimento

CLASSICAL PERSPECTIVES

Skeletal muscle mass simply an organ for locomotion and energy storage

The authors hypothesized that exercise intensity would increase skeletal muscle mass but to a lesser extent than previously reported. If this is a predictor to muscle mass, we would expect to see a positive correlation between exercise intensity and muscle mass.

Association between skeletal muscle mass and insulin secretion in patients with type 2 diabetes mellitus

Kuniko Shobkolaei¹, Keiji Tamamoto¹, Satoshi Sakai¹, Yoshiro Tamamoto², Junzo Tanaka¹ and Yoshiko Haruhata¹

Cholesterol and Skeletal Muscle Health

Steven E. Reichman¹ · Chang Wood Lee¹ · Gentile Chikani¹ · Vincent C.W. Chan¹ · Teik-Ving Lee¹

Relation between triglycerides in human skeletal muscle and serum and the fractional elimination rate of exogenous plasma triglycerides

E. G. FRONZONI, J. BOGNER & W. ERICSSON, *King College 'V' Research Institute, Kinshasa Hospital, Kinshasa, Zaire*

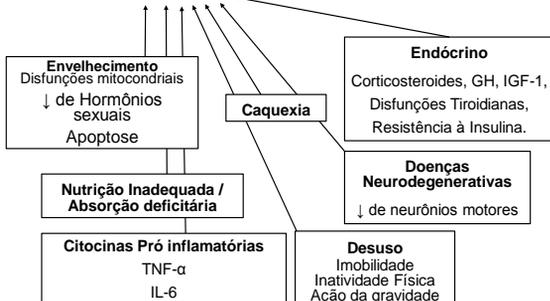
A boa saúde do tecido muscular está relacionada com:

- Auxílio ao processo de emagrecimento,
- ↓ o risco de desenvolvimento de resistência à insulina e diabetes,
- ↓ da fragilidade,
- ↓ do risco de queda,
- ↑ da qualidade de vida.

(Hármos e Suba, *Orvos Hetlap*, 2014; 4:155-177; Trombetti, et al., *Osteoporos Int.*, 2015; Cosentino R, et al., *Int J Mol Sci.*, 2015; 16(5):10674-85)

Envelhecimento

SARCOPENIA



(Adaptado de Cruz-Jentoft et al., *Age and Ageing*, 2010; 39: 412-423)



Dra. Roberta E. Rikli Dra. Jessie Jones

ORIGINAL RESEARCH

Journal of Aging and Physical Activity, 1996, 7, 129-161

© 1996 Human Kinetics Publishers, Inc.

Development and Validation of a Functional Fitness Test for Community-Residing Older Adults

Roberta E. Rikli and C. Jessie Jones

Roberta E. Rikli and C. Jessie Jones are with the Division of Kinesiology and Health Promotion, California State University, Fullerton, Fullerton, CA 92834.

Original article

The application of Fullerton's Functional Fitness Test for older adults in a group setting

C.J. Jones, R.E. Rikli

Division of Kinesiology and Health Promotion, California State University Fullerton, PO Box 8070, CA 92834-8070 Fullerton, CA

Fullerton's Functional Fitness Test (SFT)

É uma bateria de testes funcionais cujo objetivo é avaliar a capacidade física em idosos;

"Conseguir manter as atividades da vida diária de forma segura, independente e sem fadiga injustificada."

(R.E. Rikli & C.J. Jones, 2001)

Identificação de declínios físicos precoce e intervenções apropriadas podem ajudar a prevenir ↓ da performance diária, ↓ do risco de queda e permanência em leito.

13

Tabela 1: parâmetros fisiológicos associados às funções necessárias para AVDs.

Parâmetros físicos	Funções	Objetivos
Força Muscular	Caminhada	Cuidados pessoais
Capacidade aeróbia	Subir escadas	Fazer compras
Flexibilidade	Levantar da cadeira	Tarefas domésticas
Habilidades motoras: Potência. Velocidade (agilidade) Equilíbrio	Levantar e alcançar	Jardinagem
Composição Corporal	Flexão de joelhos	Práticas esportivas recreacionais
	"trotar" / correr	Viajar

Adaptado de R.E. Rikli & C.J. Jones, 2001.

14

Tabela 2: Classificação quanto à habilidade física.

	Dependentes frágeis	Independentes	Atléticos
CARACTERÍSTICA	Pessoas que precisam de ajuda para as AVDs e AIVDs.	Pessoas com capacidade funcional plena, mas com baixos níveis de atividade podem levar a fragilidade.	Pessoas altamente ativas que devem permanecer ativas na idade avançada, evitando lesões e doenças.
% de idosos	30%	65%	5%

AVDs – atividades da vida diária. AIVDs – atividades instrumentais na vida diária (uso de ferramentas/acessórios – como em jardinagem, trabalhos domésticos, compras).

15

CONSIDERAÇÕES (antes do teste)

- Evitar exercício físico 1 ou 2 dias antes dos testes;
- Evitar uso excessivo de álcool 1 ou 2 dias antes;
- Consumir alimentos de fácil digestão até 1 h antes do teste;
- Não avaliar o idoso em jejum;
- Usar indumentária adequada;
- Testes ao ar livre, recomendar bonés ou óculos;
- Óculos de leitura para preenchimento de ficha;
- Saber quais as limitações, medicamentos em uso;
- Sempre aferir pressão arterial antes e depois;

16

CONSIDERAÇÕES (Indicações para interrupção do teste)

- Fadiga não habitual, falta de ar;
- Tontura ou confusão mental;
- Dor torácica ou outras dores ou sensações;
- Frequência cardíaca irregular;
- Sensação de dormência;
- Perda de controle muscular ou equilíbrio;
- Sensação de náusea ou vômito;
- Visão turva.

17

TESTE DE LEVANTAR e SENTAR DA CADEIRA

Objetivo:

- avaliar força muscular (membros inferiores);

Equipamentos:

- Cronômetro;
- Cadeira (assento a 43,18 cm do chão) encostada na parede;

Procedimentos:

- Ao sinal, o sr. Deve se levantar e se sentar (completamente) o máximo de vezes possível em 30";

- Fazer algumas vezes antes para ver se aprendeu;
- Registrar do nº de vezes (levantar/sentar).



18

Adaptação (se for preciso)

- Deixar apoiar nas pernas ou bengala para se levantar (fazer o mesmo processo de contagem);
- Não esquecer de marcar na ficha se isso for necessário.
- Marcar zero (comparar com o padrão), mas anotar o escore para comparar com ele mesmo no futuro

19

TESTE DE FLEXÃO DE BRAÇO

Objetivo:

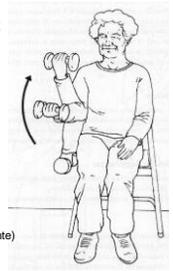
- avaliar força muscular (membros superiores);

Equipamentos:

- Cronômetro;
- Cadeira (sem braço de encosto);
- Halter de 2,27kg (4 lb) para mulheres
- Halter de 3,63 kg (8 lb) para homens

Procedimentos:

- Ao sinal, o sr. irá flexionar e estender o cotovelo (dominante) o máximo de repetições possíveis em 30";
- Fazer algumas vezes antes para ver se aprendeu;
- Registrar do nº de repetições em 30"



20

Adaptação (se for preciso)

- Se o idoso não conseguir segurar o peso (fixar com velcro no punho ou outro sistema);
- Se o peso for pesado, troque por um halter mais leve e anote o escore adaptado. O escore padrão é zero.

21

TESTE DE SENTAR E ALCANÇAR OS PÉS

Objetivo:

- avaliar a flexibilidade dos membros inferiores;

Equipamentos:

- Cadeira (assento a 43,18 cm do chão) encostada na parede;
- Régua (50 cm)

Procedimentos:

- Sentar na beirada da cadeira. Uma das pernas flexionadas (no chão) e a outra estendida (90 graus tornozelo e perna);
- Lentamente inclinando para frente para tentar alcançar os dedos dos pés sem flexionar o joelho;



22

Outras recomendações

- Marca-se o alcance máx. mantido por 2 seg;
- Praticar nas 2 pernas e ver qual o melhor. Depois aquecer mais 2x com a perna escolhida;
- A avaliação deve ser feita em 2 tentativas (considerar o melhor)
- Escore: distância (cm) da ponta dos dedos até a ponta dos pés
- Marcação negativa (antes do pé) positiva (depois do pé);
- Não aplicar em pessoas com osteoporose grave ou com dor.

23

TESTE DE LEVANTAR-IR-VOLTAR (TOG)

Objetivo:

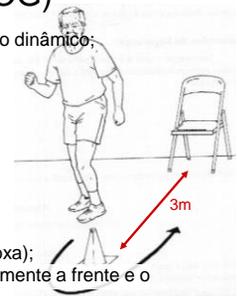
- avaliar a agilidade e o equilíbrio dinâmico;

Equipamentos:

- Cronômetro;
- Cadeira (43,18 cm);
- Trena;
- Cone.

Procedimentos:

- Sentado na cadeira (mãos na coxa);
- Um pé deve ser colocado ligeiramente a frente e o corpo inclinado a frente;
- Ao comando "iniciar", levantar da cadeira, dar a volta no cone, voltar e se sentar novamente;



24

Outras recomendações

- Praticar 1x antes da avaliação propriamente dita;
- A avaliação deve ser feito em 2 tentativas (considerar o melhor)
- Pode se adaptar com o uso de bengala (marcar a observação na ficha).

25

TESTE DE ALCANÇAR AS COSTAS

Objetivo:

- avaliar a flexibilidade dos membros superiores (ombro);

Equipamentos:

- Régua (50 cm)

Procedimentos:

- Em pé com a mão sobre o ombro (palma estendida) tentando alcançar a parte central das costas (cotovelo apontando para cima);
- Outra mão palma para cima na parte posterior da cintura (tentando encontrar a outra mão);



26

Outras recomendações

- Praticar 1x antes da avaliação propriamente dita;
- A avaliação deve ser feito em 2 tentativas (considerar o melhor)

27

TESTE DE CAMINHADA DE 6 MINUTOS

Objetivo:

- avaliar o condicionamento aeróbio;

Equipamentos:

- Trena (para marcar o perímetro da pista – 45,72m)
- **ADAPTAÇÃO LINHA RETA DE 20m;**
- 4 cones para demarcar o perímetro do teste ou 2 cones;
- Cronômetro;
- Fita adesiva para demarcar as distâncias intermediárias;

28

Outras recomendações

- Praticar 1x antes da avaliação propriamente dita;
- A avaliação deve ser feito em 2 tentativas (considerar o melhor) com intervalo de 30 min entre elas.

29

TESTE DE MARCHA ESTACIONÁRIA DE 2 MINUTOS

Objetivo:

- avaliar o condicionamento aeróbio;

Equipamentos:

- Trena (para marcar a altura a ser alcançada pelo joelho);

Altura deve ser a distância média entre a borda superior da patela e a crista ilíaca anterior.

- Contador;
- Cronômetro;

30

Outras recomendações

- Praticar 1x antes da avaliação propriamente dita;
- A avaliação deve ser feita em 2 tentativas com intervalo de 15 min. entre elas. (considerar o melhor)

31

Tabela 3: Escores normais para homens

	60 - 64	65 - 69	70 - 74	75 - 79	80 - 84	85 - 89	90 - 94
Levantar e sentar	14 - 19	12 - 18	12 - 17	11 - 17	10 - 15	8 - 14	7 - 12
Flexão de braços	16 - 22	15 - 21	14 - 21	13 - 19	13 - 19	11 - 17	10 - 14
Caminhada 6'	610 - 735	560 - 700	545 - 680	470 - 640	445 - 605	380 - 570	305 - 500
Marcha estacionária de 2'	87 - 115	86 - 116	80 - 110	73 - 109	71 - 103	59 - 91	52 - 86
Sentar e alcançar	-2,5 - +4,0	-3,0 - +3,0	-3,5 - +2,5	-4,0 - +2,0	-5,5 - +1,5	-5,5 - +0,5	-6,5 - -0,5
Alcançar as costas	-6,5 - +0,0	-7,5 - -1,0	-8,0 - -1,0	-9,0 - -2,0	-9,5 - -2,0	-10 - -3,0	-10,5 - -4,0
Levantar-ir-voltar	6,6 - 3,8	5,7 - 4,3	6,0 - 4,2	7,2 - 4,6	7,6 - 4,6	8,9 - 5,3	10,0 - 6,2

32

Tabela 4: Escores normais para mulheres

	60 - 64	65 - 69	70 - 74	75 - 79	80 - 84	85 - 89	90 - 94
Levantar e sentar	12 - 17	11 - 16	10 - 15	10 - 15	9 - 14	8 - 13	4 - 11
Flexão de braços	13 - 19	12 - 18	12 - 17	11 - 17	10 - 16	10 - 15	8 - 13
Caminhada 6'	545 - 660	500 - 635	480 - 615	430 - 585	385 - 540	340 - 510	275 - 440
Marcha estacionária de 2'	75 - 107	73 - 107	68 - 101	68 - 100	60 - 91	55 - 85	44 - 72
Sentar e alcançar	-0,5 - +5	-0,5 - +4,5	-1 - +4	-1,5 - +3,5	-2 - +3	-2,5 - +2,5	-4,5 - +1
Alcançar as costas	-3 - +1,5	-3,5 - +1,5	-4 - +1	-5 - +0,5	-5,5 - +0	-7 - -1	-8 - -1
Levantar-ir-voltar	6,0 - 4,4	6,4 - 4,8	7,1 - 4,9	7,4 - 5,2	8,7 - 5,7	9,6 - 6,2	11,5 - 7,3

32

Bateria Curta de Performance Física (SPPB)

- Utiliza-se vários conceitos da bateria Fullerton.
- Pode ser utilizada como um dos critérios diagnósticos da sarcopenia.
- Busca avaliar o Equilíbrio, Agilidade, Velocidade e Força de membros inferiores..

34

Instrução para o Avaliador

Instrução para o Avaliado

<p>POSIÇÃO COM OS PÉS JUNTOS</p>  <p>O paciente deve conseguir ficar em pé sem utilizar bengala ou andador. Ele pode ser ajudado e levantar-se para ficar na posição</p>	<p>I. Agora vamos começar a avaliação.</p> <p>II. Eu gostaria que o(a) Sr(a) tentasse realizar vários movimentos com o corpo.</p> <p>III. Primeiro eu demonstro e explico como fazer cada movimento.</p> <p>IV. Depois o(a) Sr(a) tentar fazer o movimento.</p> <p>V. Se o(a) Sr(a) não puder fazer algum movimento, ou sentir-se inseguro para realizá-lo, avise-me e passaremos para o próximo teste.</p> <p>VI. Vamos deixar bem claro que se o Sr(a) não tentará fazer qualquer movimento se não se sentir seguro.</p> <p>VII. O(A) Sr(a) tem alguma pergunta antes de começarmos?</p> <p>Agora eu vou mostrar o 1º movimento. Depois o(a) Sr(a) fará o mesmo.</p>
<p>DEMONSTRE</p> <p>Fique perto do paciente para ajudá-lo(a) a ficar em pé com os pés juntos. Caso seja necessário, segure o braço do paciente para ficar na posição e evitar que ele perca o equilíbrio.</p> <p>Assim que o paciente estiver com os pés juntos, pergunte:</p> <p>Retire o Apoio, se foi necessário ajudá-lo(a) a ficar em pé na posição e diga:</p> <p>Pare o cronômetro depois de 10 seg. ou quando o paciente sair da posição ou segurar o seu braço dizendo:</p> <p><i>Se o paciente não conseguir se manter na posição por 10 segundos, marque a resultado a seguinte para a nota de</i></p>	<p>I. Agora, fique em pé, com os pés juntos, um encostado no outro, por 10 seg.</p> <p>II. Pode usar os braços, dobrar os joelhos ou balançar o corpo para manter o equilíbrio, mas procure não mexer os pés.</p> <p>Tente ficar nesta posição até eu falar "pronto".</p>
	<p>I. O(A) Sr(a) está pronto(a)?</p> <p>I. Preparar. Já (deparando o cronometro)</p> <p>I. Pronto, acabou</p>

35

36

Pés Juntos

PONTUAÇÃO	Manteve por 10 seg.	1 PONTO
	Não manteve por 10 seg.	0 PONTO
	Não tentou	0 PONTO

Se pontuar 0, encerre os testes de Equilíbrio e marque o motivo

Instrução para o Avaliador	Instrução para o Avaliado
<p>POSIÇÃO COM OS PÉS PARCIALMENTE À FRENTE</p> <p>O paciente deve conseguir ficar em pé sem utilizar bengala ou andador. Ele pode ser ajudado e levantar-se para ficar na posição.</p> <p>DEMONSTRE.</p> <p>Fique perto do paciente para ajudá-lo/a a ficar em pé com um dos pés parcialmente a frente. Caso seja necessário, segure o braço do paciente para ficar na posição e evitar que ele perca o equilíbrio.</p> <p>Assim que o paciente estiver com os pés juntos, pergunte:</p> <p>Retire o Apoio, se foi necessário ajudá-lo/a a ficar em pé na posição e diga:</p> <p>Pare o cronômetro depois de 10 seg. ou quando o paciente sair da posição ou segurar o seu braço dizendo:</p> <p>Se o paciente não conseguir se manter na posição por 10 segundos, marque o resultado e prossiga para o teste de velocidade de marcha.</p>	<p>Agora eu vou mostrar o 2º movimento. Depois o(a) Sr(a) fará o mesmo.</p> <p>I. Eu gostaria que o(a) Sr(a) colocasse um dos pés um pouco mais à frente do outro pé, até ficar com o calcanhar de um pé em contato ao lado do dedão do outro pé.</p> <p>II. Fique nesta posição por 10 segundos.</p> <p>III. O(A) Sr(a) pode colocar tanto um pé quanto o outro na frente, o que for mais confortável.</p> <p>IV. O(A) Sr(a) pode usar os braços, dobrar os joelhos ou o corpo para manter o equilíbrio, mas procure não mexer os pés.</p> <p>V. Tente ficar nesta posição até eu falar "pronto".</p> <p>I. O(A) Sr(a) está pronto(a)?</p> <p>I. Preparar, Já (disparando o cronometro)</p> <p>I. Pronto, acabou</p>

Parcialmente a Frente

PONTUAÇÃO	Manteve por 10 seg.	1 PONTO
	Não manteve por 10 seg.	0 PONTO
	Não tentou	0 PONTO

Se pontuar 0, encerre os testes de Equilíbrio e marque o motivo

38

Instrução para o Avaliador	Instrução para o Avaliado
<p>O paciente deve conseguir ficar em pé sem utilizar bengala ou andador. Ele pode ser ajudado e levantar-se para ficar na posição</p> <p>DEMONSTRE.</p> <p>Fique perto do paciente para ajudá-lo/a a ficar em pé com os pés um a frente do outro. Caso seja necessário, segure o braço do paciente para ficar na posição e evitar que ele perca o equilíbrio.</p> <p>Assim que o paciente estiver com os pés juntos, pergunte:</p> <p>Retire o Apoio, se foi necessário ajudá-lo/a a ficar em pé na posição e diga:</p> <p>Pare o cronômetro depois de 10 seg. ou quando o paciente sair da posição ou segurar o seu braço dizendo:</p> <p>Se o paciente não conseguir se manter na posição por 10 segundos, marque o resultado e prossiga para o teste de velocidade de marcha.</p>	<p>I. Agora eu vou mostrar o 3º movimento. Depois o(a) Sr(a) fará o mesmo.</p> <p>I. Eu gostaria que o(a) Sr(a) colocasse um dos pés totalmente à frente do outro pé, até ficar com o calcanhar de um pé encostado nos dedos do outro pé.</p> <p>II. Fique nesta posição por 10 segundos.</p> <p>III. O(A) Sr(a) pode colocar tanto um pé quanto o outro na frente, o que for mais confortável.</p> <p>IV. O(A) Sr(a) pode usar os braços, dobrar os joelhos ou o corpo para manter o equilíbrio, mas procure não mexer os pés.</p> <p>V. Tente ficar nesta posição até eu falar "pronto".</p> <p>I. O(A) Sr(a) está pronto(a)?</p> <p>I. Preparar, Já (disparando o cronometro)</p> <p>I. Pronto, acabou.</p>

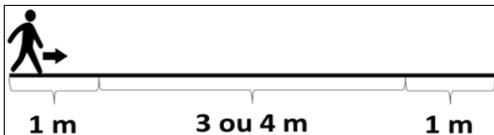
Um a frente do outro

PONTUAÇÃO	Manteve por 10 segundos	2 PONTOS
	Manteve entre 3 e 9 seg.	1 PONTO
	< 3 segundos	0 PONTO
	Não tentou	0 PONTO

Se pontuar 0, encerre os testes de Equilíbrio e marque o motivo

40

TESTE DE VELOCIDADE DE MARCHA



INSTRUÇÃO PARA O AVALIADOR	INSTRUÇÃO PARA O AVALIADO
Material: fita crepe ou fita adesiva, espaço de 4 metros, fita métrica ou trena e cronometro.	Agora eu vou observar o(a) Sr(a) andando normalmente. Se precisar de bengala ou andador para caminhar, pode utilizá-los
PRIMEIRA TENTATIVA	
Demonstre a caminhada para o paciente	Eu caminhei primeiro e só depois o (a) Sr(a) irá caminhar da marca inicial até ultrapassar completamente a marca final, no seu passo de costume, como se estivesse andando na rua para ir a uma loja.
Posicione o paciente com a ponta dos pés tocando a marca inicial.	Caminhe até ultrapassar completamente a marca e depois pare. Eu andarei com o(a) Sr(a) para que sinta-se seguro para fazer isto.
Caminhe ao lado e logo atrás do paciente	"Entendeu?" Assim que o paciente disser sim, diga: "Então, preparar, já!"
Quando um dos pés do paciente ultrapassar completamente a marca final pare de marcar o tempo.	
<p>Se o paciente não realizou o teste ou falhou, marque o motivo: Tentou mas não conseguiu O paciente não consegue caminhar sem ajuda de outra pessoa. Não tentou, o avaliador julgou inseguro. Não tentou, o paciente sentiu-se inseguro. O paciente não conseguiu entender as instruções. Outros: _____</p>	
<p>O paciente recusou participação. Apoios para a primeira caminhada: <input type="checkbox"/> nenhum <input type="checkbox"/> bengala <input type="checkbox"/> outro: _____</p>	

41

42

SEGUNDA TENTATIVA

INSTRUÇÃO PARA O AVALIADOR	INSTRUÇÃO PARA O AVALIADO
Posicione o paciente com a ponta dos pés tocando a marca inicial.	Caminhe até ultrapassar completamente a marca e depois pare. Eu andarei com o(a) Sr(a) para que sinta-se seguro para fazer isto.
Dispare o cronometro assim que o paciente tirar o pé do chão.	Quando eu disser "já", o(a) Sr(a) começa a andar.
Caminhe ao lado e logo atrás do paciente	"Entendeu?" Assim que o paciente disser sim, diga: "Então, preparar, já!"

Se o paciente não realizou o teste ou falhou, marque o motivo:
 Tentou mas não conseguiu
 O paciente não consegue caminhar sem ajuda de outra pessoa.
 Não tentou, o avaliador julgou inseguro.
 Não tentou, o paciente sentiu-se inseguro.
 O paciente não conseguiu entender as instruções.
 Outros: _____
 O paciente recusou participação.
 Apoios para a primeira caminhada: nenhum bengala outro: _____

43

PONTUAÇÃO	
Tempo da 1ª tentativa:	> que 8,70 seg 1 PONTO
Tempo da 2ª tentativa:	Entre 6,21 e 8,69 seg 2 PONTOS
	Entre 4,82 e 6,20 seg. 3 PONTOS
Utilize o menor tempo entre as avaliações para pontuação	< que 4,82 seg. 4 PONTOS

44

TESTE DE LEVANTAR E SENTAR NA CADEIRA



45

INSTRUÇÕES PARA O AVALIADOR	INSTRUÇÕES PARA O AVALIADO
Certifique-se que o paciente esteja sentado ocupando a maior parte do assento, mas com os pés bem apoiados no chão. Não precisa necessariamente encostar a coluna no encosto da cadeira, isso vai depender da altura do paciente.	Vamos fazer o penúltimo teste. Ele mede a força de suas pernas. O(a) Sr(a) se sente seguro(a) para levantar-se da cadeira sem ajuda dos braços?
Demonstre e explique os procedimentos.	Eu vou demonstrar primeiro. Depois o(a) Sr(a) fará o mesmo. Primeiro, cruze os braços sobre o peito e sente-se com os pés apoiados no chão. Depois, levante-se completamente mantendo os braços cruzados sobre o peito sem tirar os pés do chão.
Anote o resultado Se o paciente não conseguir levantar-se sem usar os braços, não realize o teste, apenas diga: "tudo bem, este é o fim dos testes" Finalize e registre o resultado e prossiga para a pontuação completa do SPPB	Agora, por favor, levante-se completamente mantendo os braços cruzados sobre o peito.
Levantou-se sem ajuda e com segurança: <input type="checkbox"/> sim <input type="checkbox"/> não	Se o paciente não realizou o teste ou falhou, marque o motivo: <input type="checkbox"/> Tentou mas não conseguiu <input type="checkbox"/> O paciente não consegue caminhar sem ajuda de outra pessoa. <input type="checkbox"/> Não tentou, o avaliador julgou inseguro. <input type="checkbox"/> Não tentou, o paciente sentiu-se inseguro. <input type="checkbox"/> O paciente não conseguiu entender as instruções. <input type="checkbox"/> Outros: _____
O paciente levantou-se sem usar os braços: <input type="checkbox"/> vá para o teste de levantar-se da cadeira 5 vezes	
O paciente usou os braços para levantar-se: <input type="checkbox"/> encerre o teste e pontue 0 ponto.	
Teste não completado ou não realizado:	

TESTE DE LEVANTAR E SENTAR NA CADEIRA 5 vezes	
INSTRUÇÕES PARA O AVALIADOR	INSTRUÇÕES PARA O AVALIADO
	Agora o(a) Sr(a) se sente seguro para levantar-se da cadeira completamente por 5 vezes, com os pés bem apoiados no chão e sem usar os braços?
Demonstre e explique os procedimentos	Eu vou demonstrar primeiro. Depois o(a) Sr(a) fará o mesmo. Por favor, levante-se completamente o mais rápido possível 5x seguidas sem para as repetições. Cada vez que se levantar, sente-se e levante-se novamente, mantendo os braços cruzados no peito. Eu vou marcar o tempo com um cronometro.
Quando o paciente estiver sentado adequadamente, como descrito anteriormente, avise que vai disparar o cronometro dizendo:	Preparar, já!
Conte em voz alta cada vez que o paciente se levantar até a quinta vez. Pare se o paciente ficar cansado ou com respiração ofegante durante o teste Pare o cronometro quando o paciente levantar-se completamente pela 5ª vez. Também pare se: O paciente usar os braços Após 1 min. Se o paciente não completar o teste Quando achar que é necessário para a segurança do paciente. Se o paciente para e parecer cansado antes de completar 5 movimentos, pergunte-lhe se ele pode continuar Se o paciente disser sim, continue marcando o tempo. Se a resposta for não, pare e zere o cronometro.	
Levantou 5x com segurança: <input type="checkbox"/> sim <input type="checkbox"/> não	Se o paciente não realizou o teste ou falhou, marque o motivo: <input type="checkbox"/> Tentou mas não conseguiu <input type="checkbox"/> O paciente não consegue caminhar sem ajuda de outra pessoa. avaliador julgou inseguro.
	<input type="checkbox"/> Não tentou, q ₇

PONTUAÇÃO	
Tempo da 1ª tentativa:	Não completou 0 PONTO
Tempo da 2ª tentativa:	> 16,7 seg. 1 PONTO
	Entre 13,7 a 16,69 seg 2 PONTOS
Utilize o menor tempo entre as avaliações para pontuação	Entre 11,20 a 13,69 seg. 3 PONTOS
	< que 11,19 seg. 4 PONTOS

46

TESTE DE LEVANTAR IR E VOLTAR – TIME UP-TO-GO



49

INSTRUÇÕES PARA O AVALIADOR	INSTRUÇÕES PARA O AVALIADO
<p>Certifique-se que o paciente esteja sentado ocupando a maior parte do assento, mas com os pés bem apoiados no chão. Não precisa necessariamente encostar a coluna no encosto da cadeira, isso vai depender da altura do paciente.</p>	<p>Vamos fazer o último teste. Ele mede a força de suas pernas, a agilidade e o equilíbrio, tudo junto. O(a) Sr(a) se sente seguro(a) para levantar-se da cadeira sem ajuda dos braços?</p>
<p>Demonstre e explique os procedimentos.</p>	<p>Eu vou demonstrar primeiro. Depois o(a) Sr(a) fará o mesmo. Primeiro, coloque as mãos nos joelhos e sente-se com os pés apoiados no chão. Depois, levante-se completamente mantendo os braços cruzados sobre o peito sem tirar os pés do chão.</p>
<p>Anote o resultado</p>	<p>Agora, por favor, levante-se, vá até o cone, dê a volta nele, volte e sente-se na cadeira novamente.</p>
<p>Se o paciente não conseguir levantar-se sem usar os braços, não realize o teste, apenas diga: "tudo bem, este é o fim dos testes" Finalize e registre o resultado e prossiga para a pontuação completa do SPPB</p>	
<p>MARQUE O TEMPO DO TESTE: _____</p> <p>Levantou-se sem ajuda e com segurança: <input type="checkbox"/> sim <input type="checkbox"/> não</p> <p>O paciente usou os braços para levantar-se: <input type="checkbox"/> encerre o teste e pontue 0 ponto.</p> <p>Teste não completado ou não realizado: <input type="checkbox"/> encerre o teste e pontue 0 ponto.</p>	<p>Se o paciente não realizou o teste ou falhou, marque o motivo:</p> <p><input type="checkbox"/> Tentou mas não conseguiu <input type="checkbox"/> O paciente não consegue caminhar sem ajuda de outra pessoa. <input type="checkbox"/> Não tentou, o avaliador julgou inseguro. <input type="checkbox"/> Não tentou, o paciente sentiu-se inseguro. <input type="checkbox"/> O paciente não conseguiu entender as instruções. <input type="checkbox"/> Outros: _____</p> <p style="text-align: right;">50</p>

INSTRUÇÕES PARA O AVALIADOR	INSTRUÇÕES PARA O AVALIADO
	<p>Agora o(a) Sr(a) se sente seguro tudo de novo, só que mais rápido?</p> <p>Eu vou demonstrar primeiro. Depois o(a) Sr(a) fará o mesmo.</p>
<p>Demonstre e explique os procedimentos</p>	<p>Primeiro, coloque as mãos nos joelhos e sente-se com os pés apoiados no chão. Depois, levante-se completamente mantendo os braços cruzados sobre o peito sem tirar os pés do chão. Eu vou marcar o tempo com um cronometro.</p>
<p>Quando o paciente estiver sentado adequadamente, como descrito anteriormente, avise que vai disparar o cronometro dizendo:</p> <p>Pare se o paciente ficar cansado ou com respiração ofegante durante o teste</p> <p>Pare o cronometro quando o paciente sentar na cadeira novamente.</p> <p>Se o paciente parar e parecer cansado antes de completar 5 movimentos, pergunte-lhe se ele pode continuar</p> <p>Se o paciente disser sim, continue marcando o tempo. Se a resposta for não, pare e zere o cronometro.</p>	<p>Preparar, já!</p>
<p>MARQUE O TEMPO DO TESTE: _____</p> <p>Levantou-se sem ajuda e com segurança: <input type="checkbox"/> sim <input type="checkbox"/> não</p> <p>O paciente usou os braços para levantar-se: <input type="checkbox"/> encerre o teste e pontue 0 ponto.</p> <p>Teste não completado ou não realizado:</p>	<p>Se o paciente não realizou o teste ou falhou, marque o motivo:</p> <p><input type="checkbox"/> Tentou mas não conseguiu <input type="checkbox"/> O paciente não consegue caminhar sem ajuda de outra pessoa. <input type="checkbox"/> Não tentou, o avaliador julgou inseguro. <input type="checkbox"/> Não tentou, o paciente sentiu-se inseguro. <input type="checkbox"/> O paciente não conseguiu entender as instruções. <input type="checkbox"/> Outros: _____</p> <p style="text-align: right;">51</p>

	PONTUAÇÃO	
	Tempo da 1ª tentativa: _____	Não completou
Tempo da 2ª tentativa: _____	> 16,70 seg.	1 PONTO
Utilize o menor tempo entre as avaliações para pontuação	Entre 13,70 e 16,69 seg	2 PONTOS
	Entre 11,20 e 13,69 seg.	3 PONTOS
	< que 11,19 seg.	4 PONTOS

52

Classificação Geral do SPPB

0 a 3 pontos	Incapacidade ou desempenho ruim
4 a 6 pontos	Baixo desempenho
7 a 9 pontos	Moderado desempenho
10 a 12 pontos	Bom desempenho

53