



Versão Brasileira da Short Physical Performance Battery (SPPB)

Todos os testes devem ser realizados na ordem em que são apresentados neste protocolo. As instruções para o avaliador e para o paciente estão separadas nos quadros abaixo. As instruções aos pacientes devem ser dadas exatamente como estão descritas neste protocolo.

1. TESTE DE EQUILÍBRIO

A. Posição em pé, com os pés juntos

Instruções para o Avaliador	Instruções para o Paciente
O paciente deve conseguir ficar em pé sem utilizar bengala ou andador. Ele pode ser ajudado a levantar-se para ficar na posição	a) Agora vamos começar a avaliação b) Eu gostaria que o(a) Sr(a) tentasse realizar vários movimentos com o corpo c) Primeiro eu demonstro e explico como fazer cada movimento d) Depois o(a) Sr(a) tenta fazer o mesmo e) Se o(a) Sr(a) não puder fazer algum movimento, ou sentir-se inseguro(a) para realizá-lo, avise-me e passaremos para o próximo teste f) Vamos deixar bem claro que o(a) Sr(a) não tentará fazer qualquer movimento se não se sentir seguro(a) g) O(a) Sr(a) tem alguma pergunta antes de começarmos?
Agora eu vou mostrar o 1º movimento. Depois, o(a) Sr(a) fará o mesmo	
1. Demonstre	a) Agora, fique em pé, com os pés juntos, um encostado no outro, por 10 segundos b) Pode usar os braços, dobrar os joelhos ou balançar o corpo para manter o equilíbrio, mas procure não mexer os pés c) Tente ficar nesta posição até eu falar “pronto”
2. Fique perto do paciente para ajudá-lo a ficar em pé com os pés juntos	
3. Caso seja necessário, dê somente o suporte necessário ao braço do paciente para evitar que ele perca o equilíbrio	
4. Assim que o paciente estiver com os pés juntos, pergunte:	O(a) Sr(a) está pronto(a)?
5. Retire o apoio, caso tenha sido necessário ajudar o paciente a ficar em pé na posição, e diga:	“Preparar, já!” (disparando o cronômetro)
6. Pare o cronômetro depois de 10 segundos, ou quando o paciente sair da posição, ou segurar o seu braço dizendo:	“Pronto, acabou”
7. Se o paciente não conseguir se manter na posição por 10 segundos, marque o resultado e prossiga para o Teste de Velocidade de Marcha	

Pontuação

- Mantve por 10 segundos ☐ 1 ponto
 Não manteve por 10 segundos ☐ 0 ponto
 Não tentou ☐ 0 ponto

Se pontuar 0, encerre os Testes de Equilíbrio e marque o motivo no Quadro 1
 Tempo de execução quando for menor que 10 seg: ____ segundos

1. TESTE DE EQUILÍBRIO

B. Posição em pé, com um pé parcialmente à frente

Instruções para o Avaliador	Instruções para o Paciente
Agora eu vou mostrar o 2º movimento. Depois o(a) Sr(a) fará o mesmo	
1. Demonstre	a) 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 encostado ao lado do dedão do outro pé b) Fique nesta posição por 10 segundos c) O(a) Sr(a) pode colocar tanto um pé quanto o outro na frente, o que for mais confortável d) O(a) Sr(a) pode usar os braços, dobrar os joelhos ou o corpo para manter o equilíbrio, mas procure não mexer os pés e) Tente ficar nesta posição até eu falar “pronto”
2. Fique perto do paciente para ajudá-lo a ficar em pé com um pé parcialmente à frente	
3. Caso seja necessário, dê somente o suporte necessário ao braço do paciente para evitar que ele perca o equilíbrio	
4. Assim que o paciente estiver na posição, com o pé parcialmente à frente, pergunte:	“O(a) Sr(a) está pronto(a)?”
5. Retire o apoio, caso tenha sido necessário ajudar o paciente a ficar em pé na posição, e diga:	“Preparar, já!” (disparando o cronômetro)
6. Pare o cronômetro depois de 10 segundos, ou quando o paciente sair da posição ou segurar o seu braço, dizendo:	“Pronto, acabou”
7. Se o paciente não conseguir se manter na posição por 10 segundos, marque o resultado e prossiga para o Teste de Velocidade de Marcha	

Pontuação

- Manteve por 10 segundos ☐ 1 ponto
 Não manteve por 10 segundos ☐ 0 ponto
 Não tentou ☐ 0 ponto

Se pontuar 0, encerre os Testes de Equilíbrio e marque o motivo no Quadro 1
 Tempo de execução quando for menor que 10 seg: ____ . ____ segundos

Adaptado de Nakano MM, 2007.

1. TESTE DE EQUILÍBRIO

C. Posição em pé, com um pé à frente

Instruções para o Avaliador	Instruções para o Paciente
Agora eu vou mostrar o 3º movimento. Depois o(a) Sr(a) fará o mesmo	
1. Demonstre	f) Eu gostaria que o(a) Sr(a) colocasse um dos pés totalmente à frente do outro até ficar com o calcanhar deste pé encostado nos dedos do outro pé g) Fique nesta posição por 10 segundos h) O(a) Sr(a) pode colocar qualquer um dos pés na frente, o que for mais confortável i) O(a) Sr(a) pode usar os braços, dobrar os joelhos ou o corpo para manter o equilíbrio, mas procure não mexer os pés j) Tente ficar nesta posição até eu avisar quando parar
2. Fique perto do paciente para ajudá-lo a ficar em pé com um pé à frente	
3. Caso seja necessário, dê somente o suporte necessário ao braço do paciente para evitar que ele perca o equilíbrio	
4. Assim que o paciente estiver na posição, com o pé à frente, pergunte:	“O(a) Sr(a) está pronto?”
5. Retire o apoio, caso tenha sido necessário ajudar o paciente a ficar em pé na posição, e diga:	“Preparar, já!” (disparando o cronômetro)
6. Pare o cronômetro depois de 10 segundos, ou quando o paciente sair da posição ou segurar o seu braço, dizendo:	“Pronto, acabou”

Pontuação

Manteve por 10 segundos	☐ 2 pontos
Manteve por 3 a 9,99 segundos	☐ 1 ponto
Manteve por menos de 3 segundos	☐ 0 ponto
Não tentou	☐ 0 ponto

Se pontuar 0, encerre os Testes de Equilíbrio e marque o motivo no Quadro 1
 Tempo de execução quando for menor que 10 seg: ____ . ____ segundos

Adaptado de Nakano MM, 2007.

Quadro 1. Se o participante não realizou algum teste ou falhou, marque o motivo:

- () Tentou, mas não conseguiu
- () Participante não pode manter-se na posição sem ajuda
- () Não tentou, você não sentiu segurança
- () Não tentou, o participante sentiu-se inseguro
- () Participante não conseguiu entender as instruções
- () Outros (especifique) _____
- () Participante se recusou

Pontuação total nos Testes de Equilíbrio: _____ (soma dos pontos)

Comentários: _____

2. TESTE DE VELOCIDADE DE MARCHA

(PODEM SER UTILIZADOS 3 OU 4 METROS)

A. Primeira tentativa

Instruções para o Avaliador	Instruções para o Paciente
Material: fita crepe ou fita adesiva, espaço de 3 ou 4 metros, fita métrica ou trena e cronômetro	Agora eu vou observar o(a) Sr(a) andando normalmente Se precisar de bengala ou andador para caminhar, pode utilizá-los
1. Demonstre a caminhada para o paciente	a) Eu caminharei 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 b) Caminhe até ultrapassar completamente a marca final e depois pare c) Eu andarei com o(a) Sr(a) d) O(a) Sr(a) sente-se seguro(a) para fazer isso?
2. Posicione o paciente em pé, com a ponta dos pés tocando a marca inicial	
3. Dispare o cronômetro assim que o paciente tirar o pé do chão	a) Quando eu disser “Já”, o(a) Sr(a) começa a andar b) “Entendeu?” Assim que o paciente disser que sim, diga: “Então, preparar, já!” (disparando o cronômetro)
4. Caminhe ao lado e logo atrás do paciente	
5. Quando um dos pés do paciente ultrapassar completamente marca final, pare de marcar o tempo	

Tempo de primeira tentativa

A. Tempo para 3 ou 4 metros: _____ segundos

B. Se o paciente não realizou o teste ou falhou, marque o motivo:

- 1) Tentou, mas não conseguiu
- 2) O paciente não consegue caminhar sem a ajuda de outra pessoa
- 3) Não tentou, o avaliador julgou inseguro
- 4) Não tentou, o paciente sentiu-se inseguro
- 5) O paciente não conseguiu entender as instruções
- 6) Outros (especifique) _____
- 7) O paciente se recusou

C. Apoio para a primeira caminhada:

☐ Nenhum ☐ Bengala ☐ Outro

D. Se o paciente não conseguiu realizar a caminhada, pontue:

☐ 0 ponto e prossiga para o Teste de Levantar da Cadeira

Adaptado de Nakano MM, 2007.

2. TESTE DE VELOCIDADE DE MARCHA

(PODEM SER UTILIZADOS 3 OU 4 METROS)

B. Segunda Tentativa

Instruções para o Avaliador	Instruções para o Paciente
1. Oriente o paciente	a) Agora eu quero que você repita a caminhada b) Lembre-se de andar em seu ritmo de costume e percorra todo o trajeto até o final
2. Posicione o paciente em pé com a ponta dos pés tocando a marca inicial	c) Quando eu disser "Já", o(a) Sr(a) começa a andar d) "Entendeu?" Assim que o paciente disser que sim, diga: "Então, preparar, já!"
3. Caminhe ao lado e logo atrás do paciente	
4. Quando um dos pés do paciente ultrapassar completamente a marca final, pare de marcar o tempo	

Tempo de segunda tentativa

A. Tempo para 3 ou 4 metros: _____ segundos

B. Se o paciente não realizou o teste ou falhou, marque o motivo:

- 1) Tentou, mas não conseguiu
- 2) O paciente não consegue caminhar sem a ajuda de outra pessoa
- 3) Não tentou, o avaliador julgou inseguro
- 4) Não tentou, o paciente sentiu-se inseguro
- 5) O paciente não conseguiu entender as instruções
- 6) Outros (especifique) _____
- 7) O paciente se recusou

C. Apoio para a primeira caminhada:

☐ Nenhum ☐ Bengala ☐ Outro

D. Se o paciente não conseguiu realizar a caminhada, pontue:

☐ 0 ponto

Pontuação do Teste de Velocidade de Marcha

Extensão do teste de marcha: ☐ Quatro metros ☐ Três metros

Qual foi o tempo mais rápido dentre as duas caminhadas?

Marque o menor dos dois tempos: _____ segundos e utilize para pontuar

Se somente uma caminhada foi realizada, marque esse tempo: _____ segundos

Pontuação para a caminhada de 3 metros:

- | | |
|------------------|-----------------------------------|
| > 6,52s | ☐ 1 ponto |
| ≥ 4,66 e ≤ 6,52s | ☐ 2 pontos |
| ≥ 3,62 e ≤ 4,65s | ☐ 3 pontos |
| > 3,62s | ☐ 4 pontos |

Pontuação para a caminhada de 4 metros:

- | | |
|------------------|-----------------------------------|
| > 8,70s | ☐ 1 ponto |
| ≥ 6,21 e ≤ 8,70s | ☐ 2 pontos |
| ≥ 4,82 e ≤ 6,20s | ☐ 3 pontos |
| > 4,82s | ☐ 4 pontos |

3. TESTE DE LEVANTAR DA CADEIRA

A. Levantar da cadeira uma vez

Instruções para o Avaliador	Instruções para o Paciente
Material: cadeira com encosto reto, sem apoio lateral, com aproximadamente 45 cm de altura e cronômetro. A cadeira deve estar encostada à parede ou estabilizada de alguma forma, para impedir que se mova durante o teste	
Pré-teste: levantar da cadeira de uma vez	
1. Certifique-se de 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 último 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?
2. Demonstre e explique os procedimentos	Eu vou demonstrar primeiro. Depois, o(a) Sr(a) fará o mesmo a) Primeiro, cruze os braços sobre o peito e sente-se com os pés apoiados no chão b) Depois, levante-se completamente, mantendo os braços cruzados sobre o peito e sem tirar os pés do chão
3. Anote o resultado	“Por favor, levante-se mantendo os braços cruzados sobre o peito”
4. Caso o participante não consiga levantar-se sem usar os braços, diga:	“Tudo bem, tente levantar-se usando os braços” Este é o fim do teste
5. Finalize e prossiga para o formulário de pontuação	

Resultado do pré-teste: levantar da cadeira de uma vez

A. Levantou-se sem ajuda e com segurança

☐ Sim ☐ Não

B. Resultados:

- () Usou os braços para levantar-se > Vá para o teste de Levantar da Cadeira Repetidas Vezes
 () Levantou-se sem usar os braços > Encerre o teste e pontue 0 ponto
 () Teste não completado/realizado > Encerre o teste e pontue 0 ponto

C. Se o paciente não realizou o teste ou falhou, marque o motivo:

- 1) Tentou, mas não conseguiu
- 2) O paciente não consegue se levantar sem ajuda de outra pessoa
- 3) Não tentou, o avaliador julgou inseguro
- 4) Não tentou, o paciente sentiu-se inseguro
- 5) O paciente não conseguiu entender as instruções
- 6) Outros (especifique) _____
- 7) O paciente se recusou

Adaptado de Nakano MM, 2007.

3 TESTE DE LEVANTAR DA CADEIRA

B. Levantar da cadeira repetidas vezes

Instruções para o Avaliador	Instruções para o Paciente
1. Demonstre e explique os procedimentos	a) “O(a) Sr(a) se sentiria seguro(a) tentando levantar-se de uma cadeira cinco vezes sem usar os braços?” b) “Por favor, levante-se o mais rápido possível, cinco vezes seguidas, sem parar entre as repetições” c) “Cada vez que se levantar, sente-se e levante-se novamente” d) “Mantenha os braços cruzados sobre o peito” e) “Eu vou marcar o tempo com um cronômetro”
2. Quando o paciente estiver sentado, adequadamente, como descrito anteriormente, avise que vai disparar o cronômetro, dizendo:	“Preparar, já!” (disparando o cronômetro)
3. Conte em voz alta cada vez que o paciente se levantar, até a quinta vez	
4. Pare se o paciente ficar cansado ou com a respiração ofegante durante o teste	
5. Pare o cronômetro quando o paciente levantar-se completamente pela quinta vez	
6. Também pare: - Se o paciente usar os braços - Após um minuto, se o paciente não completar o teste - Quando achar que é necessário para a segurança do paciente	
7. Se o paciente parar e parecer cansado antes de completar os cinco movimentos, pergunte-lhe se ele pode continuar	
8. Se o paciente disser “Sim”, continue marcando o tempo. Se o paciente disser “Não”, pare e zere o cronômetro	

Resultado do teste: levantar da cadeira repetidas vezes

A. Levantou-se as cinco vezes com segurança:

☐ Sim ☐ Não

B. Levantou-se as cinco vezes com êxito, registre o tempo: _____ segundos

C. Se o paciente não realizou o teste ou falhou, marque o motivo:

- 1) Tentou, mas não conseguiu
- 2) O paciente não consegue caminhar sem a ajuda de outra pessoa
- 3) Não tentou, o avaliador julgou inseguro
- 4) Não tentou, o paciente sentiu-se inseguro
- 5) O paciente não conseguiu entender as instruções
- 6) Outros (especifique) _____
- 7) O paciente se recusou

Pontuação do teste: levantar da cadeira

O paciente não conseguiu levantar as 5 vezes ou completou o teste em tempo > 60s:

- Se o tempo for $\geq 16,70$ s: ☐ 0 ponto
 Se o tempo for $\geq 13,70$ e $\leq 16,69$ s: ☐ 1 ponto
 Se o tempo for $\geq 11,20$ e $\leq 13,69$ s: ☐ 2 pontos
 Se o tempo for $\leq 11,19$ s: ☐ 3 pontos
☐ 4 pontos

Pontuação completa para a Versão Brasileira da Short Physical Performance Battery – SPPB

1. Pontuação total do teste de equilíbrio: _____ pontos
2. Pontuação total do teste de velocidade de marcha: _____ pontos
3. Pontuação total do teste de levantar da cadeira: _____ pontos
4. Pontuação total: _____ pontos (some todos os pontos acima)

Adaptado de Nakano MM, 2007.