Bateria de Desempenho Físico Curto (SPPB)[1]

DANONE HEALTH ACADEMY

DANONE Nutridrink ENTREGA MAIS!*

A Bateria de Desempenho Físico Curto (SPPB) é uma ferramenta prática e amplamente utilizada para avaliar a capacidade funcional de pessoas idosas. Por meio de três testes simples (**equilíbrio, velocidade da marcha e força de membros inferiores**), é possível identificar riscos de fragilidade, quedas e perda de mobilidade e funcionalidade física. Preencha cada etapa do questionário conforme avaliação do paciente para obter o desempenho geral automaticamente ao final dos testes.

TESTE DE EQUILÍBRIO

Ficar em pé por 10 segundos com os pés em cada uma das 3 posições a seguir. Assinale as alternativas verdadeiras:

A. Pés juntos



- ○ 1 ponto: conseguiu ficar 10 segundos.
- ○ 0 ponto: não conseguiu ficar 10 segundos.
- ○ 0 ponto: não tentou. Neste caso, termine aqui os testes de equilíbrio.

B. Pés semialinhados



- ○ 1 ponto: conseguiu ficar 10 segundos.
- ○ 0 ponto: não conseguiu ficar 10 segundos.
- ○ 0 ponto: não tentou. Neste caso, termine aqui os testes de equilíbrio.

C. Pés alinhados



- ○ 2 pontos: conseguiu ficar 10 segundos.
- ○ 1 ponto: conseguiu ficar de 3 a 9,99 segundos.
- ○ 0 ponto: conseguiu ficar < 3 segundos.
- ○ 0 ponto: não tentou.

TESTE DE VELOCIDADE DA MARCHA

Mede o tempo necessário para caminhar 4 metros em um ritmo normal (considerar o melhor tempo entre duas tentativas):

- ○ 4 pontos: ° 4,8 2 segundos.
- ○ 3 pontos: 4,82 a 6,20 segundos.
- ○ 2 pontos: 6,21 a 8,70 segundos.
- ○ 1 ponto: > 8,7 segundos.
- ○ 0 ponto: incapaz de completar.

TESTE DE LEVANTAR-SE DA CADEIRA

Mede o tempo necessário para realizar 5 levantamentos de uma cadeira para a posição ereta o mais rápido possível, sem usar os braços.

- ○ 4 pontos: ° 11,19 segundos.
- ○ 3 pontos: 11,20–13,69 segundos.
- ○ 2 pontos: 13,70–16,69 segundos.
- ○ 1 ponto: 16,7 segundos.
- ○ 0 ponto: 60 segundos ou incapaz de completar.

Resultado da SPPB

O desempenho será exibido acima após o preenchimento de todas as etapas.

Pontuação final da SPPB = soma dos três testes acima.

0 — **12**

funcionalidade comprometida — funcionalidade preservada

1. Material adaptado de Guralnik JM et. al. 1994.

Material técnico-científico destinado exclusivamente a profissionais de saúde. Proibida a reprodução total e/ou parcial. Junho/2026.

*Comparativo realizado entre produtos da mesma categoria comercial, em 01/2026, utilizando informações extraídas da tabela nutricional. Associado a hábitos de vida saudáveis.

Na prática clínica, intervir é essencial. Intervir com precisão é determinante.**

DANONE Nutridrink ENTREGA MAIS!*

Cada estágio funcional exige uma estratégia diferente.[2]

0-3 pontos

Tipo de idoso: funcionalidade comprometida[2]

- Dependência para atividades de vida diária
- Perda muscular evidente
- Alto risco de complicações

Objetivo clínico:

Reduzir a dependência e evitar complicações.[3]

AGIR IMEDIATAMENTE

Veja como a Danone pode apoiar a sua prática clínica no cuidado ao paciente

Acesse o conteúdo

4-9 pontos

Tipo de idoso: funcionalidade em declínio[2]

- Demanda maior tempo para realizar atividades de vida diária
- Redução de vida ativa
- Início de fraqueza/Cansaço fácil

Objetivo clínico:

Frear a progressão e recuperar a funcionalidade.[3]

AGIR AGORA

Conheça soluções da Danone para apoiar o manejo clínico do paciente

Confira o material

10-12 pontos

Tipo de idoso: funcionalidade preservada[2]

- Independência para atividades de vida diária
- Mantém atividades sociais
- Sem perda muscular visível

Objetivo clínico:

Preservar reserva funcional e independência.[3]

AGIR CEDO

Explore como a Danone pode contribuir para a sua conduta clínica

Saiba mais

***Comparativo realizado entre produtos da mesma categoria comercial, em 01/2026, utilizando informações extraídas da tabela nutricional. Associado a hábitos de vida saudáveis.**
****A indicação de uso deve ser avaliada caso a caso pelo profissional de saúde, considerando o estado clínico do paciente. Consumo diário por, no mínimo, 90 dias para melhores resultados na força e vitalidade.[6]**

2. Moraes EN, Lanna FM, Santos RR, Bicalho MAC, Machado CJ, Romero DE. A new proposal for the clinical-functional categorization of the elderly: Visual Scale of Frailty (VS-Frailty). J Aging Res Clin Pract. 2016;5(1):24-30. 3. Dent E, Martin FC, Bergman H, Woo J, Romero-Ortuno R, Walston JD. Management of frailty: opportunities, challenges, and future directions. Lancet. 2019;394(10206):1376-1386. 4. Bauer J, Biolo G, Cederholm T, Cesari M, Cruz-Jentoft AJ, Morley JE et al. Evidence-based recommendations for optimal dietary protein intake in older people: a position paper from the PROT-AGE Study Group. J Am Med Dir Assoc. 2013 Aug;14(8):542-59. 5. Grönstedt H, Vikström S, Cederholm T, Franzén E, Luiking YC, Seiger A, Wimo A, Faxén-Irving G, Boström AM. Effect of Sit-to-Stand Exercises Combined With Protein-Rich Oral Supplementation in Older Persons: The Older Person's Exercise and Nutrition Study. J Am Med Dir Assoc. 2020;21(9):1229-1237. 6. de Luis DA et al. Effect of a high-protein oral nutritional supplement in elderly patients with malnutrition: A randomized clinical trial. Clin Nutr. 2021;40(4):1752-1757.
Material técnico-científico destinado exclusivamente a profissionais de saúde. Proibida a reprodução total e/ou parcial. Junho/2026.

DANONE Nutridrink ENTREGA MAIS!* DANONE HEALTH ACADEMY DANONE

Funcionalidade comprometida

Aporte nutricional consistente para suporte intensivo:[5]

- Apoio na reabilitação mesmo com apetite reduzido
- Redução do risco de complicações, quedas e internações

18g PROTEÍNAS POR PORÇÃO



- Alto teor proteico por dose
- Versatilidade para preparações doces e salgadas
- Flexibilidade para adaptação à rotina alimentar do paciente
- Sem lactose

DANONE Nutridrink ENTREGA MAIS!*

*Comparativo realizado entre produtos da mesma categoria comercial, em 01/2026, utilizando informações extraídas da tabela nutricional. Associado a hábitos de vida saudáveis. **O PRODUTO MENCIONADO NÃO CONTÉM GLÚTEN**

JANELA DE OPORTUNIDADE**

Funcionalidade em declínio

Aporte nutricional consistente para correção:[4]

- Recuperação de força e massa muscular
- Evitar perda de independência

18g PROTEÍNAS POR EMBALAGEM

- Alto aporte proteico: melhor custo por porção***
- Versatilidade para preparações doces e salgadas
- Sem lactose



18g PROTEÍNAS POR PORÇÃO

- Alto aporte proteico
- Mais praticidade: pronto para beber
- 3 sabores

DANONE Nutridrink ENTREGA MAIS!*

*Comparativo realizado entre produtos da mesma categoria comercial, em 01/2026, utilizando informações extraídas da tabela nutricional. Associado a hábitos de vida saudáveis. **A indicação de uso deve ser avaliada caso a caso pelo profissional de saúde, considerando o estado clínico do paciente. Consumo diário por, no mínimo, 90 dias para melhores resultados na força e vitalidade. ***Comparativo realizada entre produtos da linha Nutridrink.
OS PRODUTOS MENCIONADOS NÃO CONTÉM GLÚTEN

Funcionalidade preservada

Aporte nutricional consistente para manutenção:[4]

- Força e massa muscular
- Mais energia e vitalidade

18g PROTEÍNAS POR PORÇÃO

- Maior quantidade de proteína na diluição única**
- Versatilidade para preparações doces e salgadas
- Sem lactose





25g PROTEÍNAS NA SUGESTÃO DE CONSUMO***

- Mais acessível $**
- Maior versatilidade de sabor**

DANONE Nutridrink ENTREGA MAIS!*

*Comparativo realizado entre produtos da mesma categoria comercial, em 01/2026, utilizando informações extraídas da tabela nutricional. Associado a hábitos de vida saudáveis. **Comparativo realizada entre produtos da linha Nutridrink. ***Na sugestão de consumo de 2 porções/dia, preparada com leite desnatado, conforme modo de preparo. OS PRODUTOS MENCIONADOS NÃO CONTÉM GLÚTEN