

Bateria de Desempenho Físico Curto (SPPB)¹

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 autonomia.

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):

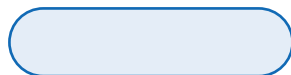
- ☐ 4 pontos: ≤ 4,82 segundos.
- ☐ 3 pontos: 4,82 a 6,20 segundos.
- ☐ 2 pontos: 6,21 a 8,70 segundos.
- ☐ 1 ponto: > 8,7 segundos.
- ☐ 0 ponto: incapaz de completar.

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 do SPPB



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

Pontuação final do SPPB = soma dos três testes acima.

0

funcionalidade comprometida

12

funcionalidade preservada