

## ESCALA DE EQUILÍBRIO PEDIÁTRICA

Lilian G. K. Ries, Stella M. Michaelsen, Patrícia S. A. Soares, Vanessa C. Monteiro, Kátia M. G. Allegretti

### Anexo 1. Escala de Equilíbrio Pediátrica.

Nome: \_\_\_\_\_  
 Data: \_\_\_\_\_  
 Local: \_\_\_\_\_  
 Examinador: \_\_\_\_\_

Descrição do Item	Pontuação Segundos	
	0 - 4	opcional
1. Posição sentada para posição em pé	_____	_____
2. Posição em pé para posição sentada	_____	_____
3. Transferências	_____	_____
4. Em pé sem apoio	_____	_____
5. Sentado sem apoio	_____	_____
6. Em pé com os olhos fechados	_____	_____
7. Em pé com os pés juntos	_____	_____
8. Em pé com um pé à frente	_____	_____
9. Em pé sobre um pé	_____	_____
10. Girando 360 graus	_____	_____
11. Virando-se para olhar para trás	_____	_____
12. Pegando objeto do chão	_____	_____
13. Colocando pé alternado no degrau/apoio para os pés	_____	_____
14. Alcançando a frente com braço estendido	_____	_____
<b>Pontuação Total do Teste</b>	_____	_____

**Instruções Gerais**

- Demonstre cada tarefa e forneça instruções conforme descrito. A criança poderá receber uma demonstração prática em cada item. Se a criança não conseguir completar a tarefa baseada em sua habilidade para entender as orientações, poderá ser realizada uma segunda demonstração prática. Orientações visuais e verbais poderão ser esclarecidas/fornechas por meio do uso de dicas físicas.
- Cada item deve ser pontuado utilizando-se a escala de 0 a 4. São permitidas várias tentativas em todos os itens. O desempenho da criança deverá ser pontuado baseando-se no menor critério, que descreve o melhor desempenho da criança. Se, na primeira tentativa, a criança receber a pontuação máxima de 4, não será necessário administrar tentativas adicionais. Vários itens exigem que a criança mantenha uma determinada posição durante um tempo específico. Progressivamente, mais pontos são descontados se o tempo ou distância não forem alcançados; se o desempenho do indivíduo necessita de supervisão ou se o indivíduo toca um apoio externo ou recebe ajuda do examinador. Os indivíduos devem entender que eles precisam manter o equilíbrio enquanto tentam realizar as tarefas. A escolha sobre qual perna ficar em pé ou qual distância alcançar é decidida pelo indivíduo. Um julgamento pobre irá influenciar de forma negativa o desempenho e a pontuação. Além dos itens de pontuação 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 e 13, o examinador poderá escolher registrar o tempo exato em segundos.

**Equipamento**

A Escala de Equilíbrio Pediátrica foi desenvolvida para exigir utilização mínima de equipamento especializado. A seguir, há uma lista completa de itens necessários para administração desta ferramenta:

- Banco de altura ajustável
- Cadeira com suporte no encosto e descanso para os braços
- Cronômetro ou relógio de mão

- Fita adesiva de 2,5 centímetros de largura
- Um apoio para os pés de 15 centímetros de altura
- Apagador de quadro negro
- Régua ou fita métrica
- Um pequeno nível (instrumento utilizado para verificar se um plano está horizontal)

Os itens seguintes são opcionais e poderão ser úteis durante a administração do teste:

- 2 moldes dos pés tamanho infantil
- Tapa-olhos (venda)
- Um objeto bem colorido medindo pelo menos 5 centímetros
- Cartões coloridos
- 5 centímetros de fita (duplo) velcro
- 2 fitas de 30 cm de velcro duplo

**1. Posição sentada para posição em pé**

\* **Instrução especial.** Itens nº. 1 e nº. 2 podem ser testados simultaneamente se, na determinação do examinador, puder facilitar o melhor desempenho da criança.

**INSTRUÇÕES: Pedir-se à criança para "Manter os braços para cima e ficar em pé".** A criança poderá selecionar a posição dos braços.

**EQUIPAMENTO:** Um banco de altura apropriada para permitir que os pés da criança permaneçam apoiados no chão com os quadris e joelhos mantidos a 90 graus de flexão.

**Melhor das três tentativas**

( ) 4 capaz de levantar-se sem utilizar as mãos e estabilizar-se de forma independente  
 ( ) 3 capaz de levantar-se de forma independente utilizando as mãos  
 ( ) 2 capaz de levantar-se utilizando as mãos após várias tentativas  
 ( ) 1 necessita de ajuda mínima para levantar-se ou estabilizar-se  
 ( ) 0 necessita de ajuda moderada ou máxima para levantar-se

**2. Posição em pé para posição sentada**

\* **Instrução especial.** Itens nº. 1 e nº. 2 podem ser testados simultaneamente se, na determinação do examinador, puder facilitar o melhor desempenho da criança.

**INSTRUÇÕES: Pedir-se à criança para sentar-se devagar, sem utilizar as mãos.** A criança poderá selecionar a posição dos braços.

**EQUIPAMENTO:** Um banco de altura apropriada para permitir que os pés da criança permaneçam apoiados no chão com os quadris e joelhos mantidos a 90 graus de flexão.

**Melhor das três tentativas**

( ) 4 senta-se com segurança com utilização mínima das mãos  
 ( ) 3 controla a descida utilizando as mãos  
 ( ) 2 utiliza a parte de trás das pernas contra a cadeira para controlar a descida  
 ( ) 1 senta-se de forma independente, mas tem descida sem controle  
 ( ) 0 necessita de ajuda para sentar-se

### 3. Transferências

**INSTRUÇÕES:** Arrume as cadeiras perpendicularmente (90 graus) para uma transferência em pivô. **Peça à criança para transferir-se de uma cadeira com apoio de braço para uma cadeira sem apoio de braço.**

**EQUIPAMENTO:** Duas cadeiras ou uma cadeira e um banco de altura ajustável. Uma superfície do assento deve ter braços. Uma cadeira/banco deve ser de tamanho adulto padrão e a outra deve ter altura apropriada para permitir que a criança sente-se confortavelmente com os pés apoiados no chão e a noventa graus de flexão de quadril e joelho.

#### Melhor das três tentativas

- 4 capaz de transferir-se com segurança e uso mínimo das mãos
- 3 capaz de transferir-se com segurança com o uso das mãos
- 2 capaz de transferir-se seguindo orientações verbais e/ou supervisão (observação)
- 1 necessita de uma pessoa para ajudar
- 0 necessita de duas pessoas para ajudar ou supervisionar (monitoramento próximo) para sentir-se seguro

### 4. Em pé sem apoio

**INSTRUÇÕES:** **Pede-se à criança que fique em pé por 30 segundos sem se apoiar ou mover seus pés.** Uma fita adesiva ou moldes dos pés poderão ser colocados no chão para ajudar a criança a manter a posição estática dos pés. A criança poderá se envolver em uma conversa não estressante para manter o tempo de atenção por 30 segundos. Reações de troca de peso e equilíbrio nos pés são aceitáveis; o movimento do pé no espaço (fora da superfície de suporte) indica final do tempo do teste.

**EQUIPAMENTO:** Um cronômetro ou relógio de mão. Uma fita adesiva de 30 cm de comprimento ou dois moldes dos pés colocados separados equivalente à distância da largura dos ombros.

- 4 capaz de permanecer em pé por 30 segundos
- 3 capaz de permanecer em pé por 30 segundos sob supervisão (observação)
- 2 capaz de permanecer em pé por 15 segundos sem apoio
- 1 necessita de várias tentativas para permanecer em pé por 10 segundos sem apoio
- 0 incapaz de permanecer em pé por 10 segundos sem ajuda

\_\_\_\_\_ **Tempo em segundos**

*Instruções especiais:* Se a criança puder permanecer em pé por 30 segundos sem apoio, marque pontuação máxima para sentar-se sem apoio no item nº. 5. Continue com o item nº. 6.

### 5. Sentando sem apoio nas costas e com os pés apoiados no chão

**INSTRUÇÕES:** **Por favor, sente-se com os braços cruzados sobre seu peito por 30 segundos.** A criança poderá se envolver em uma conversa não estressante para manter o tempo de atenção por 30 segundos. O tempo deverá ser interrompido se reações de proteção no tronco ou extremidades superiores forem observadas.

**EQUIPAMENTO:** Um cronômetro ou relógio de mão. Um banco de altura apropriada para permitir que os pés fiquem apoiados no chão com os quadris e joelhos mantidos a noventa graus de flexão.

- 4 capaz de sentar-se de forma segura por 30 segundos
- 3 capaz de sentar-se por 30 segundos sob supervisão (observação) ou pode necessitar de uso definitivo das extremidades superiores para manter-se na posição sentada
- 2 capaz de sentar-se por 15 segundos
- 1 capaz de sentar-se por 10 segundos
- 0 incapaz de sentar-se sem apoio por 10 segundos

\_\_\_\_\_ **Tempo em segundos**

### 6. Em pé sem apoio com os olhos fechados

**INSTRUÇÕES:** Pede-se à criança que fique em pé parada com os pés separados equivalente à largura dos ombros e feche os olhos por 10 segundos. *Orientação:* "Quando eu disser feche os olhos, eu quero que você fique parada, feche os olhos e mantenha-os fechados até eu dizer para abri-los". Se necessário, pode-se usar um tapa-olhos. Reações de troca de peso e equilíbrio nos pés são aceitáveis; movimento do pé no espaço (fora da superfície de suporte) indica o final do tempo do teste. Uma fita adesiva ou moldes dos pés poderão ser colocados no chão para ajudar a criança a manter a posição estática dos pés.

**EQUIPAMENTO:** Um cronômetro ou relógio de mão. Uma fita adesiva de 30 centímetros ou dois moldes dos pés colocados separados equivalente à distância da largura dos ombros, um tapa-olhos.

#### Melhor das três tentativas

- 4 capaz de permanecer em pé por 10 segundos de forma segura
- 3 capaz de permanecer em pé por 10 segundos com supervisão
- 2 capaz de permanecer em pé por 3 segundos
- 1 incapaz de permanecer com os olhos fechados por 3 segundos, mas mantém-se firme
- 0 necessita de ajuda para evitar queda

\_\_\_\_\_ **Tempo em segundos**

### 7. Em pé sem apoio com os pés juntos

**INSTRUÇÕES:** **Pede-se que a criança coloque seus pés juntos e fique em pé parada sem segurar-se.** A criança poderá se envolver em uma conversa não estressante para manter o tempo de atenção por 30 segundos. Reações de troca de peso e equilíbrio nos pés são aceitáveis; movimento do pé no espaço (fora da superfície de suporte) indica o final do tempo do teste. Uma fita adesiva ou moldes dos pés poderão ser colocados no chão para ajudar a criança a manter a posição estática dos pés.

**EQUIPAMENTO:** Um cronômetro ou relógio de mão, uma fita adesiva de 30 centímetros ou dois moldes dos pés colocados juntos.

#### Melhor das três tentativas

- 4 capaz de posicionar os pés juntos de forma independente e permanecer em pé por 30 segundos de forma segura
- 3 capaz de posicionar os pés juntos de forma independente e permanecer em pé por 30 segundos com supervisão (observação)

- 2 capaz de posicionar os pés juntos de forma independente, mas não pode sustentar por 30 segundos
- 1 necessita de ajuda para posicionar-se, mas é capaz de permanecer em pé por 30 segundos com os pés juntos
- 0 necessita de ajuda para posicionar-se e/ou é incapaz de permanecer nessa posição por 30 segundos

\_\_\_\_\_ **Tempo em segundos**

#### 8. Em pé sem apoio com um pé à frente

**INSTRUÇÕES:** **Pede-se à criança que fique em pé, com um pé à frente do outro, com o calcanhar tocando os dedos do pé de trás.**

Se a criança não conseguir colocar os pés um à frente do outro (diretamente na frente), pede-se que dê um passo à frente o suficiente para permitir que o calcanhar de um pé seja colocado à frente dos dedos do pé fixo. Uma fita adesiva e/ou moldes dos pés poderão ser colocados no chão para ajudar a criança a manter a posição estática dos pés. Além de uma demonstração visual, poderá ser dada uma dica física simples (assistência com colocação). A criança poderá se envolver em uma conversa não estressante para manter o tempo de atenção por 30 segundos. Reações de troca de peso e/ou equilíbrio nos pés são aceitáveis. O tempo do teste poderá ser interrompido se qualquer um dos pés se mover no espaço (deixar a superfície de suporte) e/ou as extremidades superiores forem utilizadas.

**EQUIPAMENTO:** Um cronômetro ou relógio de mão, uma fita adesiva de 30 centímetros ou dois moldes dos pés colocadas na direção calcanhar aos dedos do pé.

##### Melhor das três tentativas

- 4 capaz de colocar um pé à frente do outro de forma independente e sustentar por 30 segundos
  - 3 capaz de colocar o pé adiante do outro de forma independente e sustentar por 30 segundos
- Obs.:** o comprimento do passo deve exceder o comprimento do pé fixo, e a largura da posição em pé deve aproximar-se da largura do passo normal da criança.
- 2 capaz de dar um pequeno passo de forma independente e sustentar por 30 segundos ou necessita de ajuda para colocar um pé à frente, mas pode ficar em pé por 30 segundos
  - 1 necessita de ajuda para dar o passo, mas permanece por 15 segundos
  - 0 perde o equilíbrio ao tentar dar o passo ou ficar em pé

\_\_\_\_\_ **Tempo em segundos**

#### 9. Em pé sobre uma perna

**INSTRUÇÕES:** **Pede-se que a criança fique em pé sobre uma perna o máximo que puder sem se segurar.** Se necessário, a criança poderá ser instruída a manter seus braços ao longo do corpo ou com as mãos na cintura. Uma fita adesiva e/ou moldes dos pés poderão ser colocados no chão para ajudar a criança a manter a posição estática dos pés. Reações de troca de peso e/ou equilíbrio nos pés são aceitáveis. O tempo do teste poderá ser interrompido se o pé que está sustentando o peso mover-se no espaço (deixar a superfície de suporte); se o membro superior tocar a perna oposta ou se a superfície de apoio e/ou extremidades superiores forem utilizadas para apoio.

**EQUIPAMENTO:** Um cronômetro ou relógio de mão, uma fita adesiva de 30 centímetros ou dois moldes dos pés colocadas na direção calcanhar para os dedos do pé.

##### Melhor das três tentativas

- 4 capaz de levantar a perna de forma independente e sustentar por 10 segundos
- 3 capaz de levantar a perna de forma independente e sustentar de 5 a 9 segundos
- 2 capaz de levantar a perna de forma independente e sustentar de 3 a 4 segundos
- 1 tenta levantar a perna; é incapaz de sustentar por 3 segundos, mas permanece em pé
- 0 incapaz de tentar ou necessita de ajuda para evitar queda

#### 10. Girar 360 graus

**INSTRUÇÕES:** **Pede-se para a criança girar completamente em torno de si mesma em uma volta completa, PARE, e então gire completamente em torno de si mesma na outra direção.**

**EQUIPAMENTO:** Um cronômetro ou relógio de mão.

- 4 capaz de girar 360 graus de forma segura em 4 segundos ou menos cada volta (total menor que 8 segundos)
- 3 capaz de girar 360 graus de forma segura somente em uma direção em 4 segundos ou menos; para completar a volta na outra direção requer mais que 4 segundos
- 2 capaz de girar 360 graus de forma segura, mas lentamente
- 1 necessita de supervisão próxima (observação) ou dicas verbais constantes
- 0 necessita de ajuda enquanto gira

\_\_\_\_\_ **Tempo em segundos**

#### 11. Virar e olhar para trás por cima do ombro esquerdo e direito enquanto permanece em pé

**INSTRUÇÕES:** **Pede-se à criança que fique em pé com seus pés parados, fixos em um lugar. "Siga este objeto conforme eu for movimentando-o. Mantenha o olhar enquanto ele se move, mas não movimente os pés".**

**EQUIPAMENTO:** Um objeto bem colorido medindo pelo menos 5 centímetros ou cartões coloridos, uma fita adesiva de 30 centímetros de comprimento ou dois moldes dos pés colocados separados equivalente à distância dos ombros.

- 4 olha para trás por cima de cada ombro; a troca de peso inclui rotação do tronco
- 3 olha para trás e sobre o ombro com rotação do tronco; a troca de peso na direção oposta ao ombro; não há rotação do tronco
- 2 vira a cabeça para olhar no nível do ombro; não há rotação do tronco
- 1 necessita de supervisão (observação) quando vira; o queixo move-se mais do que a metade da distância do ombro
- 0 necessita de ajuda para evitar perder o equilíbrio ou cair; movimento do queixo é menor do que a metade da distância do ombro

**12. Pegar objeto do chão a partir de uma posição em pé**

**INSTRUÇÕES:** **Pede-se para que a criança pegue um apagador de lousa colocado aproximadamente no comprimento dos seus pés, na frente do seu pé dominante.** Em crianças em que a dominância não é clara, pergunte para ela qual mão ela quer usar e coloque o objeto à frente do pé correspondente.

**EQUIPAMENTO:** Um apagador de lousa, uma fita adesiva ou moldes dos pés.

- ( ) 4 capaz de pegar o apagador de forma segura e facilmente
- ( ) 3 capaz de pegar o apagador, mas necessita de supervisão (observação)
- ( ) 2 incapaz de pegar o apagador, mas alcança a distância de 2 a 5 centímetros do apagador e mantém o equilíbrio de forma independente
- ( ) 1 incapaz de pegar o apagador; necessita de supervisão (observação) enquanto está tentando
- ( ) 0 incapaz de tentar, necessita de ajuda para evitar a perda do equilíbrio ou a queda

**13. Colocar o pé alternadamente no apoio enquanto permanece em pé sem apoio**

**INSTRUÇÕES:** **Pede-se à criança que coloque cada pé alternadamente no apoio para os pés (degrau) e continue até que cada pé tenha tocado o apoio quatro vezes.**

**EQUIPAMENTO:** Um degrau/apoio para os pés de 10 centímetros de altura, um cronômetro ou relógio de mão.

- ( ) 4 capaz de permanecer em pé de forma independente e segura e completa 8 toques no apoio em 20 segundos
- ( ) 3 capaz de permanecer em pé de forma independente e completa 8 toques no apoio em mais que 20 segundos
- ( ) 2 capaz de completar 4 toques no apoio sem ajuda; mas necessita supervisão próxima (observação)
- ( ) 1 capaz de completar 2 toques no apoio; necessita de ajuda mínima
- ( ) 0 necessita de ajuda para manter equilíbrio ou evitar a queda, incapaz de tentar

**14. Alcançar a frente com o braço estendido permanecendo em pé**

**Instrução Geral e Instalação:** Uma fita métrica, fixada na horizontal em uma parede com as fitas de velcro, será utilizada como ferramenta de medida. Usa-se uma fita adesiva e/ou moldes dos pés para manter o pé estático no chão. Pede-se à criança que alcance a frente o mais longe possível sem cair e sem pisar além da linha. A articulação metacarpofalangiana da mão da criança será utilizada como ponto de referência anatômica para as medidas. Ajuda poderá ser dada para posicionar inicialmente o braço da criança a 90 graus. Não será dado suporte durante o processo de alcance. Se uma flexão de 90 graus do ombro não for atingida, então este item será omitido.

**INSTRUÇÕES:** **Pede-se que a criança levante o braço desta maneira "Estique seus dedos, feche a mão e tente alcançar a frente o mais longe que você puder sem mover seus pés".**

**EQUIPAMENTO:** Uma fita métrica ou régua, uma fita adesiva ou moldes dos pés, um pequeno nível.

Pontuação média das três tentativas

- ( ) 4 capaz de alcançar a frente de forma confiante mais que 25 centímetros
- ( ) 3 capaz de alcançar a frente mais que 12,5 centímetros com segurança
- ( ) 2 capaz de alcançar a frente mais que 5 centímetros com segurança
- ( ) 1 capaz de alcançar a frente, mas necessita de supervisão (observação)
- ( ) 0 perde o equilíbrio enquanto está tentando, necessita de apoio externo

\_\_\_\_\_ **Pontuação Total do Teste**

**PONTUAÇÃO MÁXIMA = 56**