PREFEITURA DE SÃO PAULO
SAÚDE

PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE SÃO PAULO
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE
COORDENAÇÃO DAS REDES DE ATENÇÃO À SAÚDE E ÁREAS TEMÁTICAS
ÁREA TÉCNICA DE SAÚDE DA PESSOA IDOSA

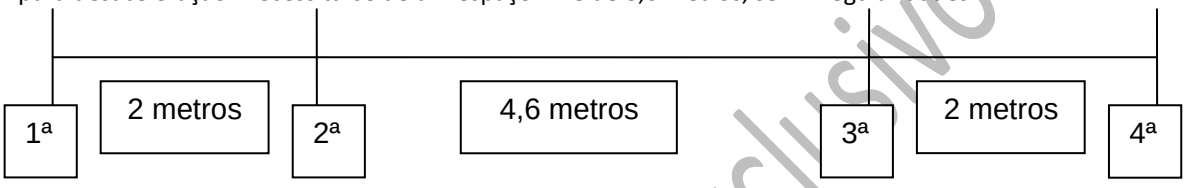
NOME:		**DN:**
RAÇA/COR: ( ) Branca ( ) Preta ( )Amarela ( ) Parda ( ) Indígena	**CNS:**	**SEXO:** **F ( ) M ( )**
ENDEREÇO:		
UBS:	**EQUIPE:**	**TEL:**

TESTE DE VELOCIDADE HABITUAL DE MARCHA

INSTRUÇÕES

- **Material/equipamento:** cadeira (45 cm a 48 cm de altura) com braços, de pés fixos (sem rodinhas), cronômetro, fita adesiva e trena ou barbante, ou fita com 3m (para demarcar a distância de 3m em linha reta);
- **Utilizar um vão livre de 8,6 metros, realizando as seguintes demarcações:**
  - ponto de partida
  - trecho de 2 metros (aceleração)
  - trecho de 4,6 metros (o que será medido efetivamente)
  - trecho de 2 metros (desaceleração) e ponto de chegada

  Observação: a demarcação dos trechos deverá estar bem visível, para que o profissional saiba exatamente, quando o idoso pisa naquele ponto.
- Considerar os dois metros iniciais para aceleração e os 2m finais para desaceleração, medindo a velocidade apenas do trecho intermediário de 4,6 metros;
- Orientar o idoso, certificando-se do entendimento da tarefa;
- Cronometrar o trajeto intermediário (4,6m).
- Solicitar ao idoso, que ande no ritmo normal a distância de 8,6m, sendo os dois metros iniciais para aceleração e os 2m finais para desaceleração. Necessita-se de um espaço livre de 8,6 metros, sem irregularidades.



- O cronômetro deverá ser acionado a partir da 2ª marca (2m) e pausado na 3ª marca (6,6m), ou seja, só deve ser registrado o tempo gasto, para percorrer o espaço entre a 2ª e a 3ª marcas (4,6 metros).
- O tempo que é gasto nas partes iniciais e finais do trajeto não precisa ser registrado (2 metros iniciais e finais).
- Esse procedimento deverá ser repetido três vezes.
- O indivíduo deverá aguardar a realização de cada teste subsequente, mantendo-se na posição de pé.
- Anotar o tempo obtido em cada percurso e calcular a média dos três percursos no campo específico (Resultados),
- O resultado a ser considerado será a média do tempo gasto (em segundos) nos três percursos.
- O ponto de corte leva em consideração o gênero e a altura, conforme tabela abaixo.

RESULTADOS

1ª medida: _____ s	2ª medida: _____ s	3ª medida: _____ s	MÉDIA dos 3 percursos: _____ s

AVALIAÇÕES DOS RESULTADOS

Gênero	Altura (cm)	Ponto de corte	Gênero	Altura (cm)	Ponto de corte
Masculino	< 168	< 5,49 s	**Feminino**	< 155	< 6,61 s
	> 168	< 5,54 s		> 155	< 5,92 s

OBSERVAÇÕES (durante a aplicação do teste):

Data: _____/____/_____	**Nome Legível e Assinatura do profissional:**

Em avaliação - uso exclusivo SMS/PMSP

RASTREAMENTO DA CAPACIDADE FUNCIONAL

ORIENTAÇÕES

TESTE DE VELOCIDADE DE MARCHA

O que é? Teste que avalia a velocidade de marcha, que será expressa em metros por segundo.

Objetivo: É um teste indicativo de equilíbrio corporal, cadência e, indiretamente, de "endurance", ou seja, de resistência e adaptação postural.

Procedimento: O idoso deverá andar no ritmo normal uma distância de 8,6m, sendo os dois metros iniciais para aceleração e os 2m finais para desaceleração. Necessita-se de um espaço livre de 8,6 metros, sem irregularidades. É computado, apenas, o tempo que o participante leva para percorrer os 4,6 metros.

Quem faz? O Teste de Velocidade de Marcha poderá ser realizado por qualquer membro da equipe técnica multiprofissional da Unidade Básica de Saúde, que tenha sido devidamente treinado no serviço.

Avaliação de resultados: deverá ser considerada a média dos 3 resultados obtidos. Para avaliação considerar o gênero e altura, conforme a tabela no verso. Os tempos médios, que forem superiores ao corte proposto, serão indicadores de déficit de marcha e risco de quedas.

Encaminhamentos: os idosos com alterações de marcha e equilíbrio, ou com história de quedas, deverão ser encaminhados diretamente para a Unidade de Referência em Saúde do Idoso (URSI), ou outras especialidades, conforme avaliação da equipe da UBS.

Referências: NERI, A.L., YASSUDA, M.S., ARAUJO,L.F., EULÁLIO,M.C., CABRAL,B.E., SIQUEIRA,M.E.C., SANTOS,G.A., MOURA,J.G.A., Metodologia e perfil sociodemográfico, cognitivo e de fragilidade de idosos comunitários de sete cidades brasileiras: Estudo FIBRA. Cadernos de Saúde Pública 29(4):778-792, Rio de Janeiro, abr, 2003.
RODRIGUES, I.G. Velocidade da marcha, quedas, medo de cair e capacidade funcional em idosos da comunidade: dados comunidade: dados do FIBRA. Campinas: Dissertação de Mestrado em Gerontologia, Faculdade de Ciências Medicas da Universidade Estadual de Campinas – UNICAMP. 2009.

REGISTRO DOS ENCAMINHAMENTOS E PLANO DE CUIDADOS DA EQUIPE:

NOME E ASSINATURA DO PROFISSIONAL: **DATA:**

Em avaliação - uso exclusivo SMS/PMSP