

TESTE DE LEVANTAR DA CADEIRA

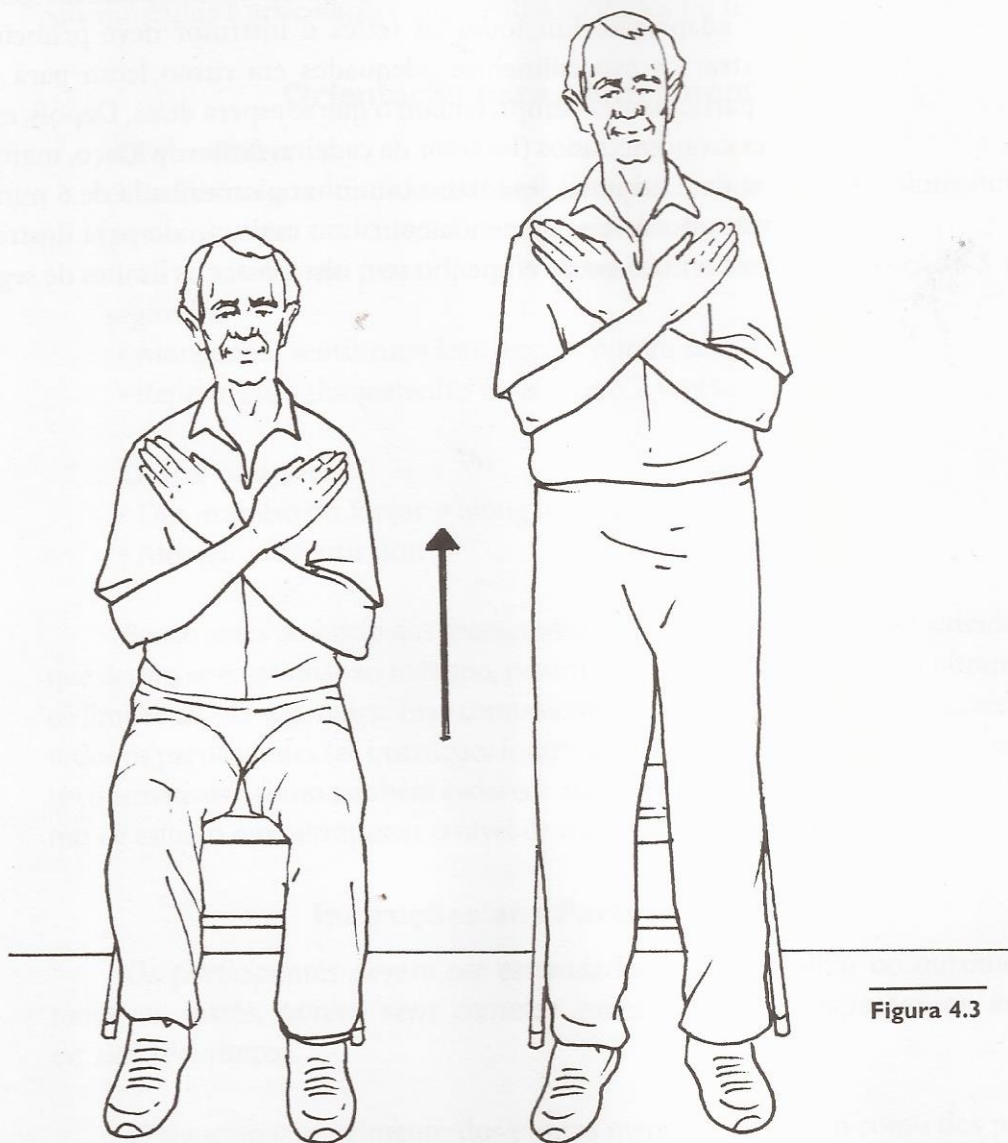


Figura 4.3

Objetivo:

Avaliar a força dos membros inferiores.

Equipamento:

Cronômetro e cadeira de espaldar reto ou cadeira dobrável com assento de 43,18 centímetros. A cadeira deve ficar encostada a uma parede para evitar deslizamento.

Procedimento:

Instruir o participante a sentar no meio do assento com as costas eretas, pés fixos no chão e braços cruzados na altura dos punhos contra o tórax. Ao comando de “iniciar” o participante se levanta de forma completa e retorna à posição sentada. Ver Figura 4.3. Estimular o participante a se levantar e sentar o máximo de vezes possível em 30 segundos. Demonstrar o teste lentamente para mostrar a forma adequada. Depois, em ritmo mais rápido, mostrar que o objetivo é se empenhar o máximo possível sem ultrapassar os limites de segurança. Antes do teste, pedir que o participante repita o movimento completo uma ou duas vezes para aprender a forma correta.

Registro do Escore:

O escore corresponde ao total de movimentos de levantar e sentar realizados em 30 segundos. Se o indivíduo tiver completado mais da metade do movimento de levantar da cadeira no final dos 30 segundos, conta-se como um movimento completo. Aplicar o teste apenas uma vez.

Recomendações de Segurança:

- Apoiar a cadeira contra a parede ou pedir para alguém mantê-la firme.
- Prestar atenção a problemas de equilíbrio.
- Interromper o teste imediatamente se o participante se queixar de dor.

Adaptações:

Se o participante não conseguir se levantar da cadeira nenhuma vez sem usar as mãos, permitir o apoio nas pernas ou na cadeira ou, ainda, o uso de bengala ou andador, se necessário. Se houver necessidade de uma adaptação, não esquecer de descrevê-la na ficha de pontuação. Mesmo que o escore anotado do teste seja zero para propósitos de comparação com os padrões normativos, indicar o escore adaptado para que o desempenho individual possa ser avaliado em testes realizados em outras ocasiões.