



Breve Descrição do Teste Sentar-Levantar

Claudio Gil S. Araújo (1999)

Local:	Um solo plano e não escorregadio; pode-se dispor de um colchonete ou tapete atrás do indivíduo sendo avaliado.
Condições e posição do avaliado:	Deverá estar descalço e sem meias, evitando ainda vestimentas que possam dificultar-lhe a mobilidade.
Posição do avaliador:	Para maior segurança, o avaliador posiciona-se à frente e em diagonal com o avaliado.
Instruções para o avaliado:	Deverá procurar sentar e levantar, sem se desequilibrar, e utilizando o menor número de apoios possível.
Técnica de execução propriamente dita:	<p>a) As ações de sentar e levantar devem ser feitas de modo natural e cuidadoso, sem necessidade de realizar os movimentos em velocidade, pois isto não é considerado na avaliação e pode acarretar um maior risco de lesão.</p> <p>b) Enquanto é válido cruzar as pernas para ajudar a sentar ou levantar, não é permitido que o indivíduo se jogue para trás ao tentar sentar-se</p>
Medida:	<p>a) A nota máxima é 5; para cada apoio [mãos e/ou joelhos], ou ainda das mãos ou antebraços sobre os joelhos ou pernas, que o indivíduo utiliza para sentar e levantar do chão, desconta-se um ponto, perdendo-se ainda meio ponto para qualquer desequilíbrio que possa ser percebido na execução.</p> <p>b) Caso o indivíduo não consiga sentar ou levantar do solo sem auxílio de outra pessoa ou de uma parede, a nota é mínima, isto é, zero.</p> <p>c) As notas são atribuídas independentemente para cada um dos dois atos - sentar e levantar -.</p> <p>d) Executado o ato de sentar é atribuída a nota e solicitado ao avaliado que se levante e novamente o avaliador confere uma nota.</p>
Exemplo de medida:	O avaliado sentou-se usando o apoio de uma mão e teve algum desequilíbrio (nota 3,5 para sentar) (Figura 1) e para levantar-se apoiou a mão direita no chão e depois a esquerda na coxa sem desequilibrar-se (nota 3 para levantar).
Avaliação:	<p>a) Permite avaliar de forma global vários itens: flexibilidade das articulações dos membros inferiores, equilíbrio, coordenação motora e relação entre potência muscular e peso corporal, de uma vez só, no que pode ser caracterizado como aptidão muscular funcional mínima.</p> <p>b) Os resultados tendem a piorar com o aumento da idade, com situações em que o equilíbrio e/ou a coordenação motora estão prejudicados e, especialmente para o ato de levantar, com o sobrepeso ou a obesidade. Os mesmos tendem a ser melhores nos indivíduos com boa flexibilidade, especialmente de tornozelo, e naqueles com bom desenvolvimento muscular de membros inferiores e com boa coordenação motora.</p>
Tentativas:	São normalmente feitas duas tentativas, procurando melhorar o resultado da primeira para a segunda. Caso o avaliador perceba que o indivíduo, por qualquer razão, pode ainda melhorar a técnica de execução, outras tentativas orientadas podem ser feitas. Os melhores resultados para cada ação são então considerados como representativos do desempenho do indivíduo.
Tempo dispendido:	O procedimento pode ser realizado, em geral, em um a dois minutos.
Recomendação adicional:	Embora trate-se de um procedimento simples, sugerimos que sua aplicação seja restrita a profissionais de saúde, não sendo estimulada a auto-execução. Poderá estar contra-indicado em certos indivíduos nos quais o risco pode eventualmente exceder os benefícios, tais como gestantes em fase avançada, idosos debilitados, indivíduos com crises de labirintite etc.