

DIABÉTICOS EM MOVIMENTO | PROGRAMA DE EXERCÍCIO FÍSICO PARA DIABÉTICOS TIPO2



ESCALA DE EQUILÍBRIO DE FULLERTON Fullerton Advanced Balance (FAB) Scale

Nome: _____ Data do Teste: _____

TESTE 1: Permanecer na posição vertical com os pés juntos e com os olhos fechados

- 0 Incapaz de permanecer na posição correcta autonomamente.
- 1 Capaz de permanecer na posição correcta autonomamente, mas incapaz de manter a posição ou manter os olhos fechados por mais de 10 segundos.
- 2 Capaz de manter a posição correcta, com os olhos fechados por mais de 10 segundos, mas menos de 30 segundos.
- 3 Capaz de manter a posição correcta com os olhos fechados por 30 segundos, mas requer uma estreita supervisão.
- 4 Capaz de manter a posição correcta com segurança, com os olhos fechados por 30 segundos.

TESTE 2: Rodar 360° para a direita e para a esquerda

- 0 Necessita de assistência manual enquanto roda.
- 1 Precisa de supervisão próxima ou ajuda verbal enquanto roda.
- 2 Capaz de rodar 360° mas precisa mais do que quatro passos em ambas as direcções.
- 3 Capaz de rodar 360° mas incapaz de realizar em quatro ou menos passos em cada direcção.
- 4 Capaz de rodar 360° de forma segura precisando de quatro ou menos passos em ambas as direcções.

TESTE 3: Transposição de um banco de 15 cm com apenas um apoio sobre o banco.

- 0 Incapaz de subir para o banco sem perda de equilíbrio ou assistência manual.
- 1 Capaz de subir o banco com a perna que segue à frente, mas a perna seguinte contacta com o banco ou na fase de troca de apoios demonstra oscilação em ambas as direcções.
- 2 Capaz de subir o banco com a perna que segue à frente, mas a perna seguinte contacta com o banco ou na fase de troca de apoios demonstra oscilação numa direcção.
- 3 Capaz de transpor o banco em ambas as direcções mas requer supervisão próxima numa ou em ambas as direcções.
- 4 Capaz de transpor o banco correctamente em ambas as direcções em segurança e de forma independente.

TESTE 4: Caminhar sobre uma linha recta colocada no chão

- 0 Incapaz de realizar 10 passos autonomamente.
- 1 Capaz de completar 10 passos com mais de cinco interrupções.
- 2 Capaz de completar 10 passos com três a cinco interrupções.
- 3 Capaz de completar 10 passos com uma a duas interrupções.
- 4 Capaz de completar 10 passos com autonomia e sem interrupções.

TESTE 5: Ficar em equilíbrio sobre uma perna

- 0 Incapaz de tentar ou necessita de assistência para evitar uma queda.
- 1 Capaz de levantar a perna com autonomia, mas incapaz de a manter a posição por mais de 5 segundos.
- 2 Capaz de levantar a perna com autonomia e manter a posição por mais de 5 segundos e menos de 12 segundos.
- 3 Capaz de levantar a perna com autonomia e manter a posição por 12 ou mais segundos e menos de 20 segundos.
- 4 Capaz de levantar a perna com autonomia e manter a posição por 20 segundos.

TESTE 6: Permanecer em pé numa superfície de esponja com os olhos fechados e braços cruzados.

- 0 Incapaz de subir para a esponja ou manter posição correcta com autonomia de olhos abertos.
- 1 Capaz de subir para a esponja com autonomia e manter-se na posição correcta mas incapaz de fechar os olhos.
- 2 Capaz de subir para a esponja com autonomia e manter-se na posição correcta com os olhos fechados por menos de 10 segundos.
- 3 Capaz de subir para a esponja com autonomia e manter-se na posição correcta com os olhos fechados por mais de 10 segundos mas menos de 20 segundos.
- 4 Capaz de subir para a esponja com autonomia e manter-se na posição correcta com os olhos fechados por 20 segundos.

Total Máximo: 24 Pontos

TOTAL: _____

PROTOCOLO DE UTILIZAÇÃO da ESCALA DE EQUILÍBRIO DE FULLERTON

A Escala de FAB é constituída por 10 itens, dos quais seleccionamos 6 itens. Cada teste tem uma cotação de 0 a 4 pontos, atingindo no máximo 24 pontos, para os 6 itens.

Importante realizar sempre a demonstração ao participante e explicar de forma clara o procedimento de cada teste.

TESTE 1: Permanecer na posição vertical com os pés juntos e com os olhos fechados

Solicitar ao participante que permaneça em pé com os pés juntos, com os braços cruzados ao nível do peito e que feche os olhos até pedirmos para os abrir ou até não conseguir continuar com o exercício. Utilizar um cronómetro para verificar o tempo que permanece na posição correcta.

TESTE 2: Rodar 360° para a direita e para a esquerda

Pedir ao participante que faça um círculo completo para a direita e outro círculo completo para a esquerda, voltando sempre à posição inicial.

TESTE 3: Transposição de um banco de 15 cm com apenas um apoio sobre o banco.

O participante deve transpor um banco de 15cm, com apenas um apoio sobre o banco. O teste deve ser realizado pelos menos duas vezes, alternando o pé de apoio no banco.

TESTE 4: Caminhar sobre uma linha recta colocada no chão

Solicitar ao participante que caminhe sobre uma linha colocada no chão, efectuando 10 passos em linha recta em que o calcanhar deve tocar na ponta do pé contrário em todos os passos. Se o participante perder o equilíbrio deve voltar à linha e continuar a tentar.

TESTE 5: Ficar em equilíbrio sobre uma perna

É pedido ao participante que permaneça em pé, sobre apenas um apoio e com os braços cruzados sobre o peito, sendo cronometrado durante quanto tempo o participante consegue permanecer nesta posição até um máximo de 20 segundos ou até perder o equilíbrio. Solicitar a troca do apoio para verificar se o apoio escolhido era o mais forte.

TESTE 6: Permanecer em pé numa superfície de esponja com os olhos fechados e braços cruzados.

Consiste em permanecer em pé sobre uma superfície de esponja com os olhos fechados e braços cruzados sobre o peito, o participante deverá tentar permanecer nesta posição durante 20 segundos ou até perda de equilíbrio.