

ID del estudio _____ Fecha _____ Iniciales del evaluador _____
PROTOCOLO DE BATERÍA DE RENDIMIENTO FÍSICO CORTO Y HOJA DE CALIFICACIONES

Todas las pruebas deben realizarse en el mismo orden en que se presentan en este protocolo. Instrucciones para los participantes se muestran en negrita y cursiva y se deben dar exactamente como están escritos en este guión.

1. PRUEBAS DE BALANCE

El participante debe poder pararse sin ayuda sin el uso de un bastón o andador. Puede ayudar al participante para levantarse. Ahora comencemos la evaluación. Ahora me gustaría que intentaras mover tu cuerpo en diferentes movimientos. Primero te describiré y te mostraré cada movimiento. Entonces me gustaría que intentaras hazlo. Si no puede hacer un movimiento en particular, o si siente que no sería seguro intentar hacerlo, dímelo y pasaremos a la siguiente.

Déjame enfatizar que no quiero que intentes hacer cualquier ejercicio que considere peligroso.

¿Tiene algunas preguntas antes de que comencemos?

A. Soporte de lado a lado

1. Ahora les mostraré el primer movimiento.
2. (Demuestre) Quiero que intente pararse con los pies juntos, uno al lado del otro, durante unos 10 segundos.
3. Puede usar los brazos, doblar las rodillas o mover el cuerpo para mantener el equilibrio, pero intente no mover los pies. Trate de mantener esta posición hasta que le diga que se detenga.
4. Párese al lado del participante para ayudarlo a ponerse de lado a lado.
5. Proporcione el apoyo suficiente al brazo del participante para evitar la pérdida del equilibrio.
6. Cuando el participante tenga los pies juntos, pregunte "¿Estás listo?"
7. Luego, suéltelo y comience a medir el tiempo mientras dice: "Listo, comience".
8. Detenga el cronómetro y diga "Stop" después de 10 segundos o cuando el participante se salga de su posición o agarra tu brazo.
9. Si el participante no puede mantener la posición durante 10 segundos, registre el resultado y vaya a la prueba de velocidad de la marcha.

B. Soporte semi-tándem

1. Ahora les mostraré el segundo movimiento.
2. (Demuestre) Ahora quiero que intente pararse con el lado del talón de un pie tocando el dedo gordo del otro pie durante unos 10 segundos. Puede poner cualquiera de los pies al frente, lo que sea más cómodo para ti.
3. Puede usar los brazos, doblar las rodillas o mover el cuerpo para mantener el equilibrio, pero no intente para mover los pies. Trate de mantener esta posición hasta que le diga que se detenga.
4. Párese al lado del participante para ayudarlo a colocarse en la posición de semi-tándem.
5. Proporcione el apoyo suficiente al brazo del participante para evitar la pérdida del equilibrio.
6. Cuando el participante tenga los pies juntos, pregunte "¿Estás listo?"
7. Luego, suéltelo y comience a medir el tiempo mientras dice "Listo, comience".
8. Detenga el cronómetro y diga "Stop" después de 10 segundos o cuando el participante se salga de su posición o agarra tu brazo.

9. Si el participante no puede mantener la posición durante 10 segundos, registre el resultado y vaya a la marcha.
prueba de velocidad.

C. Soporte en tándem

1. Ahora les mostraré el tercer movimiento.
2. (Demuestre) Ahora quiero que intente pararse con el talón de un pie delante y tocando los dedos del otro pie durante unos 10 segundos. Puede poner cualquiera de los pies al frente, lo que sea más cómodo para ti.
3. Puede usar los brazos, doblar las rodillas o mover el cuerpo para mantener el equilibrio, pero no intente para mover los pies. Trate de mantener esta posición hasta que le diga que se detenga.
4. Párese al lado del participante para ayudarlo a colocarse en la posición de tándem.
5. Proporcione el apoyo suficiente al brazo del participante para evitar la pérdida del equilibrio.
6. Cuando el participante tenga los pies juntos, pregunte "¿Estás listo?"
7. Luego, suéltelo y comience a medir el tiempo mientras dice: "Listo, comience".
8. Detenga el cronómetro y diga "Stop" después de 10 segundos o cuando el participante se salga de su posición o agarra tu brazo.

PUNTUACIÓN:

A. Soporte de lado a lado

Si el participante no intentó la prueba o falló, marque con un círculo el motivo:

Intentado, pero no puede 1

El participante no pudo mantener la posición sin ayuda 2

No se intentó, se sintió inseguro 3

No se intentó, el participante se sintió inseguro 4 Participante incapaz de entender

Número de segundos retenidos si las instrucciones 5

Otro (especificar) 6

Participante rechazado 7

Retenido durante 10 segundos ☐ 1 punto

No retenido durante 10 segundos ☐ 0 puntos

No se intentó ☐ 0 puntos

Si 0 puntos, finalice las pruebas de equilibrio

menos de 10 segundos: _____. _____ seg.

B. Soporte semi-tándem

Retenido durante 10 segundos ☐ 1 punto

No retenido durante 10 segundos ☐ 0 puntos

No se intentó ☐ 0 puntos (marque la razón arriba)

Si tiene 0 puntos, finalice las pruebas de equilibrio

Número de segundos retenidos si es menos de 10 segundos: _____. _____ segundo

C. Soporte en tándem

Retenido durante 10 segundos ☐ 2 puntos

Retenido de 3 a 9,99 segundos ☐ 1 punto

Retenido por <de 3 segundos ☐ 0 puntos

No se intentó ☐ 0 puntos (marque la razón arriba)

Número de segundos retenidos si es menos de 10 segundos: _____. _____ segundo

D. Puntaje total de las pruebas de equilibrio _____ (suma de puntos)

2. PRUEBA DE VELOCIDAD DE MARCHA

Ahora voy a observar cómo caminas normalmente. Si usa un bastón u otra ayuda para caminar y siente lo necesita para caminar una distancia corta, entonces puede usarlo.

A. Primera prueba de velocidad de marcha

1. Este es nuestro curso de caminata. Quiero que camines hasta el otro extremo del recorrido a tu velocidad habitual, como si estuvieras caminando por la calle para ir a la tienda.
2. Demuestre la caminata para el participante.
3. Camine hasta pasar el otro extremo de la cinta antes de detenerse. Yo caminaré contigo. ¿Sientes esto sería seguro?
4. Haga que el participante se pare con ambos pies tocando la línea de salida.
5. Cuando quiera que comience, le diré: "Listo, comience". Cuando el participante reconoce esto instrucción dice: "Listo, comience".
6. Presione el botón de inicio / parada para iniciar el cronómetro cuando el participante comience a caminar.
7. Camine detrás y al lado del participante.
8. Detenga el cronometraje cuando uno de los pies del participante haya cruzado completamente la línea de fondo.

B. Segunda prueba de velocidad de marcha

1. Ahora quiero que repitas la caminata. Recuerda caminar a tu ritmo habitual y recorrer todo el camino pasado el otro extremo del curso.
2. Haga que el participante se pare con ambos pies tocando la línea de salida.
3. Cuando quiera que comience, le diré: "Listo, comience". Cuando el participante reconoce esto instrucción dice: "Listo, comience".
4. Presione el botón de inicio / parada para iniciar el cronómetro cuando el participante comience a caminar.
5. Camine detrás y al lado del participante.
6. Detenga el cronometraje cuando uno de los pies del participante haya cruzado completamente la línea de fondo.

PUNTUACIÓN DE LA PRUEBA DE VELOCIDAD DE MARCHA:

Longitud del recorrido de prueba de caminata: cuatro metros ☐ tres metros ☐

A. Tiempo para la primera prueba de velocidad de marcha (seg)

1. Tiempo de 3 o 4 metros. Segundo
2. Si el participante no intentó la prueba o falló, marque con un círculo el motivo:

Intentado, pero no puedo	1	
El participante no podía caminar sin ayuda	2	
No lo intentó, se sintió inseguro	3	
No se intentó, el participante se sintió inseguro	4	
El participante no puede comprender las instrucciones	5	
Otro (especificar)	6	
Participante rechazado	7	

Complete la hoja de calificaciones y vaya a la prueba de soporte de silla

3. Ayudas para la primera caminata Ninguna ☐ Bastón ☐ Otro ☐

COMENTARIOS:

B. Tiempo para la segunda prueba de velocidad de marcha (seg)

1. Tiempo de 3 o 4 metros. _____, _____ segundo
2. Si el participante no intentó la prueba o falló, marque con un círculo el motivo:

Intentado, pero no puedo	1
El participante no podía caminar sin ayuda	2
No lo intentó, se sintió inseguro	3
No se intentó, el participante se sintió inseguro	4
El participante no puede comprender las instrucciones	5
Otro (especificar)	6
Participante rechazado	7
3. Ayudas para la segunda caminata Ninguna ☐ Bastón ☐ Otro ☐

¿Cuál es el momento para la más rápida de las dos caminatas?

Registre el más corto de los dos tiempos _____, _____ segundo

[Si solo hizo 1 caminata, registre ese tiempo] _____ . _____ segundo

Si el participante no pudo hacer la caminata: ☐ 0 puntos.

Para caminata de 4 metros:	Para caminata de 3 metros:
Si el tiempo es superior a 8,70 s: ☐ 1	Si el tiempo es superior a 6,52 s: ☐ 1
Si el tiempo es de 6,21 a 8,70 segundos: ☐ 2	Si el tiempo es de 4,66 a 6,52 segundos: ☐ 2
Si el tiempo es de 4,82 a 6,20 segundos: ☐ 3	Si el tiempo es de 3,62 a 4,65 segundos: ☐ 3
Si el tiempo es inferior a 4,82 segundos: ☐ 4	Si el tiempo es inferior a 3,62 segundos: ☐ 4

3. PRUEBA DE PARARSE DE UNA SILLA

Soporte para silla individual

1. Hagamos la última prueba de movimiento. ¿Crees que sería seguro para ti intentar levantarte de una silla sin usar los brazos?
2. La siguiente prueba mide la fuerza en sus piernas.
3. (Demuestre y explique el procedimiento). Primero, cruce los brazos sobre el pecho y

siéntese tus pies están en el suelo; luego levántese manteniendo los brazos cruzados sobre el pecho.

4. Por favor, levántese manteniendo los brazos cruzados sobre el pecho. (Registro de resultado).

5. Si el participante no puede levantarse sin usar los brazos, diga "Está bien, intente ponerse de pie usando los brazos". Esto es al final de su prueba. Registre el resultado y vaya a la página de puntuación.

Soportes de silla repetidos

1. ¿Cree que sería seguro para usted intentar levantarse de una silla cinco veces sin usando tus brazos?

2. (Demuestre y explique el procedimiento): párese derecho lo más RÁPIDAMENTE que pueda cinco veces, sin detenerse en el medio. Después de levantarse cada vez, siéntese y luego levántese de nuevo. Mantenga los brazos cruzados sobre el pecho. Te mediré con un cronómetro.

3. Cuando el participante esté sentado correctamente, diga: "¿Listo? Stand" y comience a cronometrar.

4. Cuente en voz alta a medida que el participante se levanta cada vez, hasta cinco veces.

5. Deténgase si el participante se cansa o le falta el aire cuando se para en silla repetidamente.

6. Detenga el cronómetro cuando se haya enderezado completamente por quinta vez.

7. También deténgase:

- Si el participante usa sus brazos
- Después de 1 minuto, si el participante no ha completado sube
- A su discreción, si le preocupa la seguridad del participante

8. Si el participante se detiene y parece estar fatigado antes de completar las cinco gradas, confírmelo preguntando "¿Puedes continuar?"

9. Si el participante dice "Sí", continúe cronometrando. Si el participante dice "No", detenga y reinicie el cronómetro.

PUNTUACIÓN

Prueba de soporte de una silla

	SÍ	NO
A. Es seguro pararse sin ayuda		☐
B. Resultados:		☐
		El participante se puso de pie sin usar los brazos ☐ → Vaya a Prueba repetida para ponerse de pie en silla
		El participante usó los brazos para ponerse de pie ☐ → Finalizar la prueba; puntuar como 0 puntos
	Prueba no completada	☐ → Finalizar prueba; puntuar como 0 puntos
C. Si el participante no intentó la prueba o falló, marque con un círculo el motivo:		
Intentado, pero no puedo		1
El participante no podía permanecer sin ayuda		2
No lo intentó, se sintió inseguro		3

No se intentó, el participante se sintió inseguro	4	
El participante no puede comprender las instrucciones		5
Otro (especificar)	6	
Participante rechazado		7

Prueba repetida de soporte de silla

	SÍ	NO
A. Es seguro pararse cinco veces	☐	☐
B. Si cinco paradas se realizaron con éxito, registre el tiempo en segundos. Tiempo en completar cinco levantamientos ____ seg.		
C. Si el participante no intentó la prueba o falló, marque con un círculo el motivo:		
Intentado, pero no puedo	1	
El participante no podía permanecer sin ayuda		2
No lo intentó, se sintió inseguro	3	
No se intentó, el participante se sintió inseguro	4	
El participante no puede comprender las instrucciones		5
Otro (especificar)	6	
Participante rechazado		7
Puntuación de la prueba de silla repetida		

El participante no puede completar 5 soportes de silla o completa los soportes en > 60 segundos: ☐ 0 puntos

Si el tiempo de reposo de la silla es de 16,70 segundos o más: ☐ 1 punto

Si el tiempo de reposo de la silla es de 13,70 a 16,69 segundos: ☐ 2 puntos

Si el tiempo de reposo de la silla es de 11,20 a 13,69 segundos: ☐ 3 puntos

Si el tiempo de reposo de la silla es de 11,19 segundos o menos: ☐ 4 puntos

Puntuación por batería de rendimiento físico corto completo

Resultados de las pruebas

Puntaje total de la prueba de equilibrio _____ puntos

Puntuación de la prueba de velocidad de marcha _____ puntos

Puntaje de prueba de soporte de silla _____ puntos

Puntaje total _____ puntos (suma de los puntos)