SENIOR FITNESS TEST

Ficha de avaliação funcional para idosos

Esta ficha registra testes de aptidão física. Não diagnostica nenhuma doença nem substitui uma avaliação médica.

DADOS DO ALUNO

Nome completo: **Data:**

Idade: **Sexo: Mulher / Homem**

Personal trainer: **Usa bengala ou andador: Sim / Não**

Médico ou fisioterapeuta de referência e telefone:

ANTES DOS TESTES

Algum médico já desaconselhou que você faça exercício?	☐ Sim	☐ Não
Você sente dor no peito, tontura ou falta de ar desproporcional quando faz esforço?	☐ Sim	☐ Não
Você tem pressão alta sem controle?	☐ Sim	☐ Não
Você passou por cirurgia, fratura ou lesão recente que limite seus movimentos?	☐ Sim	☐ Não

Se alguma resposta for sim, não aplique os testes: peça antes a liberação do médico do aluno.

QUEDAS

As três perguntas do consenso do Ministério da Saúde da Espanha (2026).

Você caiu nos últimos 12 meses?	☐ Sim	☐ Não
Você se sente instável quando está em pé ou caminhando?	☐ Sim	☐ Não
O medo de cair já fez você deixar de lado suas atividades habituais?	☐ Sim	☐ Não

Se houve queda, marque o que aconteceu:

- ☐ Lesão grave o bastante para procurar um serviço de saúde
- ☐ 2 ou mais quedas no último ano
- ☐ Ficou no chão sem conseguir se levantar por 1 hora ou mais
- ☐ Perdeu a consciência ou pode ter sido um desmaio (síncope)

TRIAGEM DE FRAGILIDADE (ESCALA FRAIL)

Cada resposta que pontua soma 1 ponto. **Total FRAIL (0-5):**

Fadiga	Nas últimas 4 semanas, com que frequência você se sentiu cansado(a) ou fatigado(a)?	Pontua: o tempo todo ou quase todo	
Resistência	Você tem dificuldade para subir um lance de 10 degraus sem descansar e sem ajuda?	Pontua: sim	
Deambulação	Você tem dificuldade para caminhar 100 metros ou mais sozinho(a), sem ajuda?	Pontua: sim	
Doenças	Algum médico já disse que você tem alguma destas? Hipertensão, diabetes, câncer (exceto câncer de pele sem gravidade), doença pulmonar crônica, infarto ou doença cardíaca isquêmica, insuficiência cardíaca, angina, asma, artrite, AVC, insuficiência renal.	Pontua: 5 ou mais	
Perda de peso	Você perdeu mais de 5 kg no último ano? Se houver um registro anterior do peso: perdeu 5% ou mais?	Pontua: sim	

VELOCIDADE DE MARCHA EM 4 METROS

A pessoa caminha 4 metros no ritmo habitual, com o calçado de costume e com a bengala ou o andador, se usar. Duas tentativas; anote o melhor tempo.

Tempo 1 (s): **Tempo 2 (s):** **Velocidade = 4 / melhor tempo (m/s):**

QUANDO ENCAMINHAR

O consenso do Ministério da Saúde da Espanha (2026) considera alta probabilidade de fragilidade uma pontuação FRAIL de 1 ou mais ou uma velocidade de marcha abaixo de 0,8 m/s, e risco de quedas qualquer resposta sim às três perguntas. Se aparecer algum desses resultados, encaminhe o aluno ao médico ou ao fisioterapeuta antes de programar o treino.

- ☐ Alguma resposta sim em quedas
- ☐ FRAIL de 1 ponto ou mais
- ☐ Velocidade abaixo de 0,8 m/s
- ☐ Encaminhado(a) para:

OS 6 TESTES DO SENIOR FITNESS TEST

Aplique a caminhada de 6 minutos ou a marcha estacionária de 2 minutos, não as duas. Anote o resultado de cada teste e repita a bateria a cada 3 meses para acompanhar a evolução.

Teste	Unidade	Inicial	Reteste	Reteste
Data				
1. Levantar e sentar na cadeira (30 s) Força de membros inferiores. Cadeira sem braços de 43 cm de altura, encostada na parede, braços cruzados sobre o peito. Vezes que fica totalmente em pé em 30 s.	rep.			
2. Flexão de antebraço (30 s) Força de membros superiores. Sentado(a), halter de 2,3 kg (mulheres) ou 3,6 kg (homens) na mão dominante. Flexões completas em 30 s.	rep.			
3. Caminhada de 6 minutos Resistência aeróbia. Metros percorridos em 6 minutos num circuito medido, sem correr.	m			
4. Marcha estacionária de 2 minutos Resistência aeróbia (alternativa). Vezes que o joelho direito sobe até a metade da distância entre a patela e o quadril em 2 minutos.	passos			
5. Sentar e alcançar na cadeira Flexibilidade de membros inferiores. Sentado(a) na borda, uma perna estendida. Distância entre os dedos da mão e a ponta do pé: negativa se não alcançar. Duas tentativas, vale a melhor.	cm			
6. Alcançar atrás das costas Flexibilidade dos ombros. Uma mão por cima do ombro e a outra por trás das costas. Distância entre os dedos médios: negativa se não se tocarem. Duas tentativas, vale a melhor.	cm			
7. Levantar, caminhar 2,44 m e sentar Agilidade e equilíbrio. Partindo da posição sentada, caminha o mais rápido possível, sem correr, até um cone a 2,44 m, contorna e volta a sentar. Duas tentativas, vale a melhor.	s			

Interrompa o teste se surgir dor no peito, tontura, falta de ar desproporcional, náusea ou dor articular, e encaminhe o aluno ao médico.

FAIXAS NORMAIS (RIKLI E JONES)

A faixa normal são os 50% centrais das pessoas da mesma idade e sexo: acima dela, melhor que a média; abaixo, uma capacidade a desenvolver, não um diagnóstico. No teste de levantar e caminhar 2,44 m, menos segundos é melhor. Os valores vêm de mais de 7.000 pessoas de 60 a 94 anos que moravam em casa nos Estados Unidos. Foram publicados em polegadas e jardas; aqui estão convertidos para cm e m e arredondados.

MULHERES · Idade	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90-94
Levantar cadeira (rep.)	12-17	11-16	10-15	10-15	9-14	8-13	4-11
Flexão antebraço (rep.)	13-19	12-18	12-17	11-17	10-16	10-15	8-13
Caminhada 6 min (m)	498-604	457-581	439-562	393-535	352-494	311-466	251-402
Marcha 2 min (passos)	75-107	73-107	68-101	68-100	60-91	55-85	44-72
Sentar e alcançar (cm)	-1 / +13	-1 / +11	-3 / +10	-4 / +9	-5 / +8	-6 / +6	-11 / +3
Alcançar costas (cm)	-8 / +4	-9 / +4	-10 / +3	-13 / +1	-14 / 0	-18 / -3	-20 / -3
Levantar 2,44 m (s)	4,4-6,0	4,8-6,4	4,9-7,1	5,2-7,4	5,7-8,7	6,2-9,6	7,3-11,5

HOMENS · Idade	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90-94
Levantar cadeira (rep.)	14-19	12-18	12-17	11-17	10-15	8-14	7-12
Flexão antebraço (rep.)	16-22	15-21	14-21	13-19	13-19	11-17	10-14
Caminhada 6 min (m)	558-672	512-640	498-622	430-585	407-553	347-521	279-457
Marcha 2 min (passos)	87-115	86-116	80-110	73-109	71-103	59-91	52-86
Sentar e alcançar (cm)	-6 / +10	-8 / +8	-9 / +6	-10 / +5	-14 / +4	-14 / +1	-17 / -1
Alcançar costas (cm)	-17 / 0	-19 / -3	-20 / -3	-23 / -5	-24 / -5	-25 / -8	-27 / -10
Levantar 2,44 m (s)	3,8-5,6	4,3-5,7	4,2-6,0	4,6-7,2	5,2-7,6	5,3-8,9	6,2-10,0

Observações do personal trainer:

Fontes

Jones CJ, Rikli RE. Measuring functional fitness of older adults. The Journal on Active Aging. 2002; março-abril: 24-30.

Rikli RE, Jones CJ. Functional fitness normative scores for community-residing older adults, ages 60-94. Journal of Aging and Physical Activity. 1999; 7(2): 162-181.

Ministerio de Sanidad (Ministério da Saúde da Espanha). Actualización del Documento de Consenso sobre prevención de la fragilidad y caídas en la persona mayor. 2026.