

TUGT – Teste de Levantar-se da Cadeira e Caminhar

Informação Geral (adaptado de Podsiadlo & Richardson, 1991):

- A pessoa deverá estar sentada, numa cadeira com apoio de braços, encostar-se e relaxar, estendendo os membros superiores ao longo do apoio de braços. Caso a pessoa utilize um auxiliar de marcha, este deve estar próximo.
- A roupa e calçado devem ser confortáveis e apropriados para caminhada.
- A Pessoa deverá caminhar até uma marca que estará **a 3 metros de distância**, dar meia volta, e regressar à cadeira, sentando-se novamente e o teste deve terminar quando a pessoa estiver corretamente sentada na cadeira.
- Deverá ser utilizado um cronómetro para controlar o tempo do teste (em segundos).

Preparação:

- Meça e marque o fim de percurso com três metros de distância.
- Coloque uma cadeira com altura padronizada (aproximadamente de 46cm de altura do assento e 67cm de altura do braço) no início do percurso assinalado.

Orientações para a Pessoa:

- Instrua a pessoa para se sentar na cadeira, encostar as costas contra a cadeira e estender os membros superiores ao longo do apoio de braços.
- As extremidades superiores não deverão estar em contacto com o auxiliar de marcha, mas este deverá estar próximo.
- Demonstre o teste à pessoa.
- Quando a pessoa estiver preparada diga “Pode começar” e nesse momento o cronómetro deve iniciar, terminando quando a pessoa estiver sentada na cadeira.

Formulário do Teste Levantar-se da Cadeira e Caminhar

Dispositivo auxiliar ou sistema de apoio: _____

Data: _____

Tempo TUG: _____

Data: _____

Tempo TUG: _____

Data: _____

Tempo TUG: _____

Referência: Podsiadlo, D. and Richardson, S. (1991). "The timed "Up & Go": a test of basic functional mobility for frail elderly persons." J Am Geriatr Soc 39(2): 142-148.