

## Teste sentar-levantar em idosos ativos: 30 segundos vs 5 repetições

Larissa Medeiros<sup>1</sup>, Juliana Hotta Ansai<sup>2</sup>, Anielle C. de Medeiros Takahashi<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Estudante de graduação em Fisioterapia da UFSCar; \* bm.larissa@gmail.com, <sup>2</sup>Aluna de doutorado do Programa de Pós Graduação em Fisioterapia da UFSCar; <sup>3</sup>Professora Adjunta e pesquisadora no Departamento de Fisioterapia da UFSCar- Laboratório de Pesquisa em Saúde do Idoso (orientadora).

Palavras Chave: *idosos, exercício físico, força muscular*

### Introdução

A perda da função muscular de membros inferiores é um dos processos fisiológicos envolvidos no envelhecimento. Assim sendo, testes que avaliem a função muscular de membros inferiores devem fazer parte do roteiro de avaliação física de idosos. Existem dois testes que cumprem tal função: o teste sentar-levantar 30 segundos e o teste sentar-levantar 5 vezes. Para tanto, o presente estudo tem por finalidade verificar o desempenho de idosos ativos da comunidade nos dois testes, compará-los e avaliar qual melhor associa-se à força muscular global.

### Resultados e Discussão

**Metodologia:** Participaram do estudo 80 idosos com idade superior a 60 anos, residentes na comunidade, que possuíam capacidade de deambular sozinho e participantes há pelo menos um ano do Programa de Revitalização Geriátrica (UFSCar). Este programa consiste em exercícios físicos multimodais (equilíbrio, força, aeróbio, flexibilidade e agilidade) realizados 3x/semana com duração de 50 minutos.

Todos os voluntários realizaram anamnese, histórico de quedas, teste sentar-levantar 30 segundos, teste sentar-levantar 5 vezes e força de preensão palmar (força muscular global).

Figura 1: Ilustração do teste sentar e levantar



Este estudo foi aprovado pelo comitê de ética e pesquisa da UFSCar (436.821/2013).

**Análise estatística:** Foram realizadas análise descritiva, correlação de Pearson (dados com distribuição normal) e

Spearman (dados com distribuição não normal), com nível de significância  $\alpha = 0.05$ , software SPSS (17.0).

**Resultados:** Na tabela 1, estão apresentadas as características sociodemográficas dos voluntários avaliados. Em média, os idosos realizaram o teste sentar-levantar 5 vezes em  $11,3 \pm 2,4$  s e o teste sentar-levantar 30 segundos em  $12,3 \pm 3,5$  repetições.

Tabela 1: Características sociodemográficas dos voluntários.

Características	Média (DP)
Idade (anos)	65,5 (7,4)
Sexo feminino, n (%)	62 (77,5%)
Índice de massa corpórea (kg/m <sup>2</sup> )	27,7 (4,9)
Histórico de quedas	0,07 (0,2)
Caidores, n (%)	6 (7,5%)
Força de preensão palmar (KgF)	26,3 (7,4)

Tabela 2: Correlação entre os testes sentar-levantar e com a força muscular global.

	30 segundos	5 vezes
Força de preensão palmar	NS	NS
Sentar-levantar 5 vezes	$r = -0,697^{**}$	-

NS=não-significativo, \*\* $p < 0.01$

### Conclusões

Apesar de alguns estudos indicarem que a versão 30 segundos avalie mais endurance muscular e a versão 5 repetições mais força muscular, houve correlação significativa e moderada entre as duas versões do teste sentar-levantar. Deste modo, ambos os testes podem ser utilizados na avaliação de força de membros inferiores em idosos ativos. No entanto, não houve correlação entre os testes sentar-levantar e a força de preensão manual, que refletiria a força muscular global. Sendo assim, a avaliação somente da força de preensão manual não retrata necessariamente a força de MMII. Recomenda-se a adoção de uma das versões do teste sentar-levantar para avaliar força de membros inferiores em idosos. Ressalta-se a importância desta medida, pois a mesma é de fundamental importância na funcionalidade e independência nos idosos.