



Evento: XXVI Jornada de Extensão ▾

TESTE DE SENTAR E LEVANTAR DA CADEIRA: ANÁLISE DE UM ESTUDO LONGITUDINAL NO PROGRAMA INTEGRADO PARA A TERCEIRA IDADE - PITI/UNIJUÍ¹

Michele Santos da Rosa Basso², Eloísa de Souza Borkenhagen Bohrer³, Lucas Forgiarini de Matos⁴

¹ Projeto de extensão do Curso de Educação Física da Unijuí;

² Pós Graduação Lato Sensu em Geriatria e Gerontologia e responsável técnica do Laboratório de Atividade Física e Promoção à Saúde da Unijuí/Ijuí;

³ Docente do Curso de educação Física da Unijuí e Coordenadora do Piti/Unijuí;

⁴ Aluno do Curso de Educação Física da Unijuí.

INTRODUÇÃO

Com o aumento da expectativa de vida, as ações de promoção de saúde passam a ser uma das principais estratégias para se tentar prevenir ou amenizar as perdas funcionais causadas pelo processo de envelhecimento. Segundo Prado (2021), a mobilidade funcional pode ser descrita como a capacidade física e motora que o sujeito dispõe para se locomover e realizar atividades cotidianas que permitam a sua autonomia, tais como autocuidado, tarefas domésticas e práticas recreativas.

Evidentemente, a perda ou redução da capacidade física da pessoa idosa de realizar tarefas da vida diária refletem na sua saúde, bem-estar e qualidade de vida. Conforme dados do Ministério da Saúde (2025), no Brasil nos primeiros quatro meses deste ano, foram registrados internações e atendimentos ambulatoriais de idosos vítimas de quedas, representando um risco muito mais grave para sua saúde, podendo afetar o bem-estar físico, emocional, social e econômico, além de aumentar o risco de dependência e institucionalização.

Neste contexto, dentre as ações de promoção à saúde a pessoa idosa está a prática de atividade física que, entre os inúmeros benefícios, promove a proteção do desempenho funcional. Para Matsudo (2005), os programas de exercícios físicos regulares para idosos podem favorecer mudanças quantitativas e qualitativas voltadas à saúde e ao desempenho físico. Além disso, para identificar possíveis déficits e avaliar o movimento humano em situações específicas, seja para prevenção de lesões ou para direcionar um tratamento, torna-se fundamental a realização de testes específicos.



Entre a bateria de testes de aptidão física funcional para idosos, consta o teste sentar e levantar da cadeira em 30 segundos que pode ser utilizado como um indicador de saúde, pois ajuda a identificar se a pessoa está em risco de quedas, problemas cardiovasculares ou até mesmo com maior risco de morte (Santos et al., 2013). Do mesmo modo, estudos longitudinais são importantes para acompanhar a evolução dos idosos e identificar as medidas de proteção contra a perda da capacidade funcional.

O estudo tem como Objetivo de Desenvolvimento Sustentável (ODS) tematizar a saúde e o bem-estar, com a proposta de analisar um estudo longitudinal com o teste levantar e sentar da cadeira em 30 segundos com uma amostra de idosas participantes do Programa Integrado para a Terceira Idade - PITI/UNIJUÍ, entre os anos de 2023 a 2025.

METODOLOGIA

O presente trabalho se trata de um estudo longitudinal que visa analisar as variações nas características dos mesmos elementos amostrais ao longo de um período de tempo de três anos. A amostra foi composta por mulheres idosas ($n = 18$) com idade entre 70-79 anos que participam frequentemente das aulas oferecidas no Programa Integrado para a Terceira Idade – PITI/UNIJUÍ. Para a coleta dos dados foi utilizado o teste sentar e levantar da cadeira em 30 segundos (Rikli e Jones, 2008), que tem por objetivo avaliar indiretamente a força e resistência muscular e o equilíbrio dinâmico dos membros inferiores do corpo. A pontuação do teste é dada a partir do número de repetições completas e classificado conforme os valores de referência por idade, sendo de 10 a 15 repetições para o sexo feminino entre 70-79 anos. O teste, durante os 3 anos, foi realizado na sala de avaliação do Laboratório de Atividade Física e Promoção à Saúde do Curso de Educação Física da UNIJUÍ, como parte do cronograma de atividades desenvolvidas anualmente. Os resultados do estudo foram compilados e analisados por meio do google excel utilizando ferramentas de porcentagem e estatística descritiva.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Conforme a análise, a amostra apresenta a média de 73,5 anos de idade, sendo 12 mulheres de 70 a 74 anos e 6 mulheres de 75 a 79 anos. Na média geral do teste, nos 3 anos avaliados, analisou-se o escore de 12 repetições, considerado dentro da normalidade, de acordo com os valores de referência de 10 a 15 repetições. Quanto à média individual



referente aos 3 anos observou-se que 77,78% das mulheres alcançaram a pontuação recomendada, porém em 22,22% a pontuação foi abaixo dos valores referência, significando que as referidas mulheres apresentam menor força nos membros inferiores estando suscetíveis ao risco de quedas. Com relação a média dos anos, verificou-se que no ano de 2023 a média do teste foi de 11,5 repetições e no ano de 2024 de 11,6 repetições, observou-se que entre os anos as mulheres avaliadas apresentaram uma pequena evolução de força muscular dos membros inferiores, mas não significativa.

No ano de 2025 constatou-se a média de 12,9 repetições, revelando uma boa evolução da força muscular nas pernas, quando comparado ao ano anterior. Cabe salientar que a maioria das senhoras avaliadas até o ano de 2023 praticavam as modalidades de musculação e ginástica funcional e a partir do ano de 2024, as mesmas passaram a execução somente da musculação, sendo que o desempenho foi de forma assídua e comprometida com relação aos exercícios físicos propostos na prescrição do treino, o qual foi elaborado de maneira individualizada e minuciosa, considerando o histórico patológico mais detalhado através dos atestados médicos, aplicação e análise do questionário sobre estilo de vida e resultados apresentados nos testes da aptidão funcional. No entanto, foi possível observar que os resultados apresentados nos dois últimos anos foram satisfatórios na evolução da força muscular nos membros inferiores, evidenciando que a prática dos exercícios físicos resistidos têm comprovado seus efeitos positivos sobre a capacidade funcional nas mulheres avaliadas.

Para Matsudo, Matsudo e Neto (2000), com o avançar da idade ocorre a diminuição nos níveis do hormônio de crescimento e a redução do nível de atividade física sendo apontadas como as principais causas da perda seletiva da massa muscular, pois a força muscular pode apresentar um declínio de 10-15% por década, sendo mais significativo dos 70 aos 80 anos de idade. De acordo com Oliveira et al. (2014), a incidência de quedas pode aumentar expressivamente a partir dos 75 anos de idade, sendo que as mulheres apresentam maior risco de cair quando comparado aos homens - essa diferença pode ser explicada pela maior fragilidade, prevalência de doenças crônicas, consumo de medicações e longevidade das mulheres em relação aos homens.

Visto que os autores Sheoran e Vaish (2022), mencionam a existência de uma relação direta entre força muscular e exercício físico ao envelhecer, e que a redução da atividade física frequentemente leva à alteração do metabolismo muscular, declínio da massa muscular



e menor capacidade física. Além disso, em um estudo observacional e transversal de Moreira et al. (2020), os resultados mostraram a prevalência de baixa capacidade funcional associada a uma rede de fatores multidimensionais, influenciados por fatores demográficos e socioeconômicos, além de condições de saúde e aspectos psicoemocionais.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (2020), em idosos a atividade física ajuda a prevenir quedas e lesões relacionadas, e o declínio da saúde óssea e da capacidade funcional. Nesta perspectiva, as diretrizes fornecem recomendações para que os idosos realizem atividades de fortalecimento muscular de intensidade moderada ou superior, que envolvam os principais grupos musculares, pelo menos dois dias por semana, pois estes propõem benefícios adicionais à saúde. Em vista disso, enfatiza-se que a prática regular de exercícios físicos resistidos está fortemente correlacionada com o desempenho na realização das atividades básicas e instrumentais da vida diária.

Desse modo, o teste de sentar e levantar da cadeira em 30 segundos tem sido utilizado para diferentes contextos de estudo na população idosa. Os pesquisadores Batista e Santana (2020), compararam a capacidade funcional de idosos pré e pós-intervenção através do treinamento resistido e treinamento aeróbio e observaram padrões normais de acordo com a idade e sexo dos participantes, onde obteve significância no grupo submetido ao treinamento resistido. Similarmente, o estudo preliminar de Schumm et al. (2018), determinou o efeito do treino de força e de equilíbrio em idosos divididos em grupo-controle, grupo-força e o grupo-equilíbrio, no qual realizou-se a intervenção por 60 minutos, duas vezes por semana, durante oito semanas, constatando que os grupos obtiveram um melhor resultado no pós-intervenção.

Sem dúvida, a capacidade de levantar de uma cadeira sem a ajuda das mãos é mais do que uma demonstração de força na população idosa, sendo um preditor de saúde funcional, mobilidade e longevidade. Neste sentido, o teste também contribui para monitorar a progressão do condicionamento físico, possibilitando identificar a tendência para os riscos de quedas e facilitando a avaliação da eficácia nas intervenções.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Portanto, na amostra estudada os resultados do teste sinalizam a necessidade da manutenção da prática regular de exercícios específicos para aumentar a força muscular dos



membros inferiores, priorizando a prática da modalidade de musculação no processo de envelhecimento. Entende-se a necessidade de análise dos resultados do teste para uma maior parcela dos participantes do programa. Do mesmo modo, o estudo evidencia a importância de programas especializados no atendimento da população idosa como o PITI, por exemplo.

Palavras-chave: Envelhecimento. Capacidade funcional. Exercícios Físicos. Idosos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BATISTA, D. S; SANTANA, F. **Capacidade funcional de idosos submetidos a diferentes treinamentos:** resistido e aeróbio. Revista Brasileira de Desenvolvimento, Curitiba, v. 6, n. 7, 2020.
- FREIRE, Tâmara. Queda de idosos pode ter consequências graves, alertam especialistas.. **Agência Brasil.** Publicado em 24/06/2025. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/geral/noticia/2025-06/queda-de-idosos-pode-ter-consequencias-graves-alertam-especialistas> Acesso em 17 de julho de 2025.
- MATSUDO, S. M. MATSUDO V.K.R; NETO, T.L.B. **Impacto do envelhecimento nas variáveis antropométrica, neuromusculares e metabólicas da aptidão física.** Revista Brasileira de Ciência e Movimento, v.8, n. 4, p. 21-32, 2000.
- MATSUDO, Sandra M. **Avaliação do idoso:** física e funcional. 2ª ed., Londrina: Midiograf, 2005.
- MOREIRA, et al. **Fatores associados à capacidade funcional de idosos adscritos à Estratégia de Saúde da Família.** Ciência da saúde coletiva, n. 25, v. 6, 2020.
- OLIVEIRA, et al. **Fatores ambientais e risco de quedas em idosos:** revisão sistemática. Artigos Temáticos. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, n. 17, v. 3, 2014. Disponível em : <https://www.scielo.br/j/rbagg/a/Y3SnRmkjKx8WvvnktTKgzbp/> Acesso em 17 de julho de 2025.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário.** Genebra, 2020.
- PRADO et al. **Influência de programa de exercícios físicos na mobilidade funcional em idosos.** Research, Society and Development, v. 10, n. 15, 2021.
- RIKLI, R. E.; JONES, C. J. **Parâmetros do TAFI.** Teste de aptidão física para idosos, cap.2, p.13-27. Barueri: Manole, 2008.
- SCHUMM, et al. **Efeito do treino de força e de equilíbrio no teste sentar e levantar em idosos:** um estudo preliminar. Revista Kairós-Gerontologia, v. 21, n.2. São Paulo, 2018. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/40951> Acesso em 15 de julho de 2025.
- SHEORAN, M.; VAISH, H. **Desempenho do teste de sentar e levantar de trinta segundos na população geriátrica da comunidade:** um estudo transversal. Revista Pesquisa Fisioterapia, v.12, Bahia, 2022. Disponível em: <https://www5.bahiana.edu.br/index.php/fisioterapia/article/view/4600>. Acesso em 17 de julho de 2025.