

## **AValiação PELO TESTE SENTAR E LEVANTAR EM PARTICIPANTES DO PROGRAMA ESEFFEGO EM FORMA**

**Raquel Brito Elmescany<sup>1\*</sup> (bolsista permanência), Anna Beatriz Souza Ligório<sup>1</sup>, Amanda Terra Silva<sup>1</sup>, Tânia Cristina Dias da Silva Hamu<sup>1</sup> (Docente, BIP-UEG)**

<sup>1</sup> Universidade Estadual de Goiás- Campus Goiânia-ESEFFEGO. Avenida Anhanguera Nº 3228 Vila Nova Goiânia/GO – CEP. 74.643-010.

**Introdução:** a obesidade é crescente entre as mulheres e pode reduzir a capacidade funcional e mobilidade desta população. Neste sentido, o objetivo do estudo foi analisar comparativamente os aspectos inerentes ao Teste de Sentar-Levantar entre mulheres eutróficas, com sobrepeso e obesas. **Métodos:** participaram do estudo 40 mulheres, sendo no grupo experimental 13 mulheres pré obesas e 16 mulheres obesas (sendo 11 com obesidade grau I e 5 obesas grau II), com idade entre 40 e 60 anos, e altura entre 1,40 e 1,70m, no grupo controle, 11 mulheres eutróficas participantes do Programa de promoção e atenção à saúde de pessoas obesas- ESEFFEGO EM FORMA. Todas as mulheres realizaram o Teste Sente-Levantar que consiste de uma forma simples de sentar e levantar no chão da forma mais equilibrada possível e sem a utilização de apoios. **Resultados:** Quanto à diferença entre os grupos de acordo com as pontuações do TSL, observou-se que em todas as pontuações, obteve-se um  $p < 0,05$ , mostrando que há diferença estatisticamente significativa nas pontuações entre os grupos. **Conclusão:** mulheres classificadas com excesso de peso obtiveram uma pontuação inferior no teste de sentar-levantar quando comparado às mulheres eutróficas.

Palavras-chave: obesidade, sentar-levantar, mulheres

### **Introdução**

A obesidade é reconhecida como um grande problema de saúde pública, e está associada a várias desordens musculoesqueléticas, principalmente funcionais. Mas ainda existe uma escassez de informações quantitativas relativas à limitação funcional dos indivíduos obesos (LESSA, 2013).

O teste de Sentar-Levantar pode ser utilizado para verificar a funcionalidade de indivíduos obesos. Nesse contexto, o Teste de Sentar-Levantar (TSL) consiste em um procedimento simples que avalia as ações básicas motoras de sentar e levantar, sendo considerado um teste que avalia a aptidão muscular mínima para a autonomia. Envolve itens como flexibilidade dos membros inferiores, equilíbrio, coordenação motora, força e potência muscular. Pelo menos, 80 países já tiveram contato com o TSL. Por se tratar da combinação de uma ideia simples, cientificamente embasada, de fácil compreensão e alta aplicabilidade, o teste vem sendo bem acolhido pelos profissionais de saúde de todas as partes do mundo (ARAUJO, 2013; LIRA, 2000; ARAUJO, 1999).

Sendo assim, é de interesse científico determinar qual a redução de mobilidade que o excesso de peso pode acarretar em mulheres. Para tanto, o objetivo do presente estudo é analisar comparativamente os aspectos inerentes ao Teste de Sentar-Levantar entre mulheres eutróficas, com sobrepeso e obesas.

## Material e Métodos

O presente estudo apresenta delineamento Analítico Transversal, sendo realizada a avaliação das participantes, a coleta dos dados e a organização e análise dos dados coletados no Laboratório de Pesquisa em Musculoesquelética- LaPeMe da Universidade Estadual de Goiás Campus ESEFFEGO. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética e pesquisa em seres humanos do Hospital de Urgências de Goiânia CEP/HUGO/SES com número de parecer nº 027/11. Participaram do estudo 40 mulheres, sendo no grupo experimental 13 mulheres pré obesas e 16 mulheres obesas (sendo 11 com obesidade grau I e 5 obesas grau II), com idade entre 40 e 60 anos, e altura entre 1,40 e 1,70m. No grupo controle, 11 mulheres eutróficas, pareadas com as mulheres com excesso de peso quanto à idade e altura. Amostra proveniente das atividades de extensão da Universidade Estadual de Goiás. A escolha das voluntárias ocorreu de forma não-probabilística intencional. Critérios de inclusão: deambuladoras comunitárias e independentes, ausência de doença clínica ou obstétrica, ausência de distúrbios pulmonares, cardíacos e cognitivos. Para o grupo controle foram adotados os mesmos critérios de inclusão, diferenciando apenas pelo IMC. Critérios de exclusão adotados para os três grupos foram os seguintes: uso de dispositivos auxiliares à marcha, portadoras de doenças neurológicas, do sistema vestibular e usuárias de medicamentos que afetem o equilíbrio.

### Coleta e análise dos dados

Todas as mulheres realizaram o Teste Sente-Levantar que consiste de uma forma simples de sentar e levantar no chão da forma mais equilibrada possível e sem a utilização de apoios. É recomendado que o indivíduo realize as ações na velocidade mais natural possível. Após a execução do teste, notas independentes são atribuídas para cada um dos dois atos (sentar e levantar), onde ambos iniciam com o escore máximo 5. A cada apoio (mão, braço, joelho) resulta na subtração de um ponto do score máximo e a cada desequilíbrio perceptível há a subtração de meio ponto, como pode ser visto na Tabela 2. A pontuação final do teste é obtida através da somatória do score

obtido no ato de sentar, com o score apresentado no ato de levantar, tendo uma pontuação máxima de 10 pontos ao total (12, 22).

Para caracterização da amostra selecionada para o estudo, foram utilizados tópicos da estatística descritiva com medidas de tendência central e variabilidade (média e desvio padrão). Para análise da normalidade da distribuição de valores da amostra foi utilizado o teste de *Shapiro-Wilk*. Sendo caracterizada a distribuição de valores como homogênea seguiu-se a aplicação de teste paramétrico, com a finalidade de apontar a existência de diferença estatisticamente significativa entre os grupos foi realizado o Teste *t-student* para amostras independentes. O nível de significância adotado foi de 5% ( $p < 0,05$ ).

## Resultados e Discussão

Participaram desse estudo e foram avaliadas no teste de sentar e levantar um total de 40 mulheres. A idade média das voluntárias foi de 49,98 ( $\pm 5,27$ ) anos com faixa etária de 40 a 60 anos.

Após a caracterização geral da amostra, optou-se por apresentar os resultados para idade, massa, estatura, IMC e avaliação do teste de sentar e levantar separados por grupos, sendo os três grupos descritos a seguir:

GRUPO 1 (G1) - Mulheres eutróficas com IMC entre 18,5 e 24,99 kg/m<sup>2</sup>;

GRUPO 2 (G2) - Mulheres pré-obesas com IMC entre 25 e 29,9 kg/m<sup>2</sup>;

GRUPO 3 (G3) - Mulheres obesas com IMC  $\geq 30$  kg/m<sup>2</sup>.

Para G1, quando analisadas as pontuações dos observadores, apresentou-se uma média que variou de 8,31 a 8,63 pontos, com valor mínimo 6 pontos e máximo de 10 pontos. O grupo G2, obteve média de pontuação no TSL entre 7,84 e 8,15 pontos, com mínimo de 4 e máximo de 10 pontos. Houve uma diminuição no valor médio das pontuações de G2, quando comparado ao G1, porém esta variação não foi estatisticamente significativa. Com relação ao G3, a média das pontuações apresentou redução estatisticamente significativa quando comparado aos dois grupos anteriores, com média variando entre 6,5 e 7 pontos, com valores de mínimo e máximo de 3,5 e 9, respectivamente.

Quanto à diferença entre os grupos de acordo com as pontuações do TSL, observou-se que em todas as pontuações, obteve-se um  $p < 0,05$ , mostrando que há diferença estatisticamente significativa nas pontuações entre os grupos.

## Considerações Finais

Os achados neste estudo apontam que as mulheres classificadas com excesso de peso obtiveram uma pontuação inferior no teste de sentar-levantar quando comparado às mulheres eutróficas. Indicando que aumentos no peso corporal tendem a comprometer o desempenho nas ações de sentar e levantar do solo, em mulheres com idade entre 40 e 60 anos.

## Agradecimentos

Agradecimentos ao Programa Próprio de Bolsas da Universidade Estadual de Goiás- Bolsa Permanência; ao Programa de Concessão de Bolsa de Incentivo ao Pesquisador da Universidade Estadual de Goiás (BIP-UEG), e ao Edital do Ministério da Educação PROEXT 2013- MEC/SESu

## Referências

Araújo CGS. Teste de sentar-levantar: apresentação de um procedimento para avaliação em Medicina do Exercício e do Esporte. Rev Bras Med Esporte. 1999; 5:1-4.

Araújo CGS. Teste de Sentar-Levantar: uma idéia simples e bem sucedida. Rev DERC. 2013; 19 (2): 37-40.

LESSA O.M. Estimativa dos custos da obesidade para o Sistema Único de Saúde do Brasil. Tese (doutorado) – Faculdade de Ciências da Saúde, Universidade de Brasília. 2013.

Lira VA, Araújo CGS. Teste de sentar-levantar: estudos de fidedignidade. Rev Bras Ciên Mov. 2000; 8: 9-18.