

André Silva Grijó Torres Ribeiro

Nº 26229

Como evolui a aptidão física no teste Levantar e Sentar 5 em homens e mulheres idosos ao longo do tempo?

Dissertação com vista à obtenção do grau de Mestre em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em Exercício Físico e Saúde, nos termos do Decreto-lei nº 63/2016 de 13 de setembro

Trabalho realizado sob a orientação institucional:

Profº. Doutor Pedro Figueiredo

Profª. Doutora Elisa Marques

junho de 2018

Resumo

Este estudo observacional foi desenhado com o objetivo de desenvolver padrões normativos de aptidão funcional nos idosos portugueses. Considerando a importância de preservar a independência física ao longo dos anos, utilizou-se o teste *Five-Times Sit-To-Stand* (FTSTS) para analisar o declínio da função física com a idade, em homens e mulheres. A amostra foi constituída por 836 idosos ativos (homens e mulheres) com idades entre os 55 e os 98 anos que foram avaliados usando medidas antropométricas e realizando o teste de aptidão funcional, o FTSTS. De modo geral, os homens apresentam a mesma aptidão física que as mulheres, podendo-se verificar isto nas faixas etárias 65 - 69 anos e 75 - 79 anos, onde os homens dão como terminado o teste em menos tempo, comparativamente às mulheres, sendo esta diferença estatisticamente significativas $9,4 \pm 3,1s$ vs $8,5 \pm 3,6s$; $p = 0.011$ e $9,7 \pm 2,3s$ vs $8,3 \pm 2,5s$; $p = 0.007$. No entanto, nas faixas etárias 60 - 64 anos as mulheres apresentam uma média de tempo necessário para a conclusão do teste estatisticamente menor que os homens $8,5 \pm 2,3s$ vs $9,7 \pm 3,4s$; $p = 0.018$. Estes padrões normativos poderão ser importantes para futuros estudos, no sentido de entender qual a evolução dos idosos portugueses neste teste específico FTSTS e, com isso avaliar se os programas de treino aplicados na população têm sido eficientes na melhoria da aptidão física (coordenação, equilíbrio e mobilidade) e da saúde mental, que é fundamental preservar nesta população.

Palavras-chave: *Five-Time Sit-To-Stand*, idosos, aptidão física.