

USO DO TESTE DE SENTAR E LEVANTAR NA AVALIAÇÃO DA CAPACIDADE FUNCIONAL DE PESSOAS IDOSAS

Maisa Bruna de Moraes Teixeira do Nascimento¹
Brenda Marques Maia¹
Maria Fernanda Pereira Costa Carvalho¹
Deise Aparecida de Almeida Pires Oliveira¹
Universidade Evangélica de Goiás – UniEVANGÉLICA¹

RESUMO

Introdução: A capacidade de levantar da posição sentada é um pré-requisito essencial para a independência funcional de pessoas idosas. Embora esse ato represente um movimento funcional natural e complexo, a força dos membros inferiores é amplamente reconhecida como um preditor relevante do desempenho nessa atividade, influenciando mobilidade, autonomia e risco de quedas. **Objetivo:** Avaliar a capacidade funcional de pessoas idosas por meio do teste de sentar e levantar, identificando a prevalência de baixo condicionamento de força dos membros inferiores. **Método:** Estudo de abordagem transversal, com uma amostragem probabilística, foram avaliadas 213 pessoas idosas cadastradas na Unidade Básica de Saúde (UBS) Vila São José em Gurupi/TO, em que realizaram o teste físico sentar e levantar da cadeira por 1 minuto. **Resultados:** No teste de Sentar e Levantar foram identificados dois grupos: o Grupo 1, composto por 147 pessoas idosas (69%), apresentou baixo condicionamento de força muscular dos membros inferiores; o Grupo 2, formado por 66 pessoas idosas (31%), demonstrou condicionamento considerado normal. A distribuição sugere elevada proporção de indivíduos com desempenho reduzido, potencialmente associada a menores níveis de mobilidade e maior vulnerabilidade funcional. **Conclusão:** O estudo revelou elevada prevalência de baixo condicionamento de força em membros inferiores entre pessoas idosas acompanhadas na UBS Vila São José, ressaltando a importância do monitoramento contínuo da capacidade funcional, especialmente por meio do teste de Sentar e Levantar. Recomenda-se a implementação de estratégias de promoção de força e resistência muscular, com intervenções multicomponentes na atenção primária, visando prevenir declínios funcionais e apoiar a autonomia no envelhecimento.

Palavras-chave: Envelhecimento; Condicionamento de membros inferiores; Força muscular.

INTRODUÇÃO

A preservação das funções musculares é fundamental para um envelhecimento saudável, pois influencia equilíbrio postural, força muscular, capacidade de exercício e independência funcional. A principal preocupação é prevenir o declínio musculoesquelético, que compromete a saúde, eleva custos assistenciais e aumenta morbimortalidade em pessoas idosas¹.

Todavia, a relação entre a força muscular dos membros inferiores e o equilíbrio é intrinsecamente conectada, sendo que alguns estudos demonstram que níveis mais elevados de força muscular nos membros inferiores estão diretamente associados a uma melhor agilidade e equilíbrio, tanto estático quanto dinâmico².

Dessa forma a diminuição da força muscular dos membros inferiores apresenta uma relação direta com o declínio da capacidade funcional, sendo que pessoas idosas que mantêm níveis mais elevados de força muscular nos membros inferiores demonstram melhor desempenho em testes funcionais, como o teste de sentar e levantar, indicando maior independência nas atividades diárias³.

Indubitavelmente, alguns estudos demonstram a prevalência de limitações funcionais em pessoas idosas, o que representa um desafio significativo para os sistemas de saúde global, com uma proporção considerável de indivíduos apresentando dificuldades nas atividades básicas e instrumentais da vida diária, o que é agravada pelo isolamento social, que afeta significativamente a população idosa e pode contribuir para a perda da capacidade funcional^{4,5}.

No entanto, a capacidade funcional, especialmente no que diz respeito à dimensão física, é um indicador significativo do envelhecimento bem-sucedido e da qualidade de vida⁶. A manutenção e o aprimoramento da capacidade física são fundamentais para a realização das atividades diárias da população idosa, sendo determinantes para a preservação da autonomia funcional⁷.

De mais a mais, o teste de sentar e levantar de 1 minuto (TSL1) é um teste de fácil e rápida aplicação, sentar-se e levantar-se são movimentos comuns que as pessoas geralmente conhecem, além de estarem associados à autonomia do indivíduo e capacidade funcional. Portanto, o objetivo desse trabalho foi avaliar a capacidade funcional de pessoas idosas utilizando o teste de sentar e levantar.

MATERIAIS E MÉTODOS

Os participantes, cadastrados na UBS Vila São José em Gurupi/TO, foram selecionados por amostragem probabilística, totalizando 213 pessoas idosas. Os instrumentos foram aplicados em dois momentos, sendo o primeiro a entrevista para obtenção dos seguintes dados: idade, endereço, sexo, e, em seguida a aplicação do teste físico, no qual, a força de membros inferiores foi avaliada por meio do teste de Sentar e Levantar da Cadeira em 1 minuto, aplicado em único momento em sala reservada da unidade.

O teste consiste em quantificar o número máximo de vezes que o indivíduo consegue sentar e levantar completamente de uma cadeira sem braços (altura aproximada de 43-45 cm) durante 1 minuto⁸.

O teste é amplamente utilizado por sua simplicidade, baixo custo e boa reprodutibilidade, sendo uma ferramenta valiosa para avaliação funcional e acompanhamento de intervenções (Faria et al.,2023).

RESULTADOS

A característica da amostra em relação faixa etária, idade e ao sexo, podem ser observados na tabela 1.

Tabela 1. Tabela descritiva, frequências absolutas e relativas da faixa etária, idade e sexo dos participantes

Variável	Freq. abs / rel
Faixa Etária	
60 a 64	45 (21.13%)
65 a 74	108 (50.7%)
75 a 84	55 (25.82%)
Acima de 85	5 (2.35%)
Idade	
Min-Máx	60-88
Q1-Q3	65-76
Mediana	70
Média (DP)	70.7 (6.83)
Sexo	
Feminino	144 (67.61%)
Masculino	69 (32.39%)

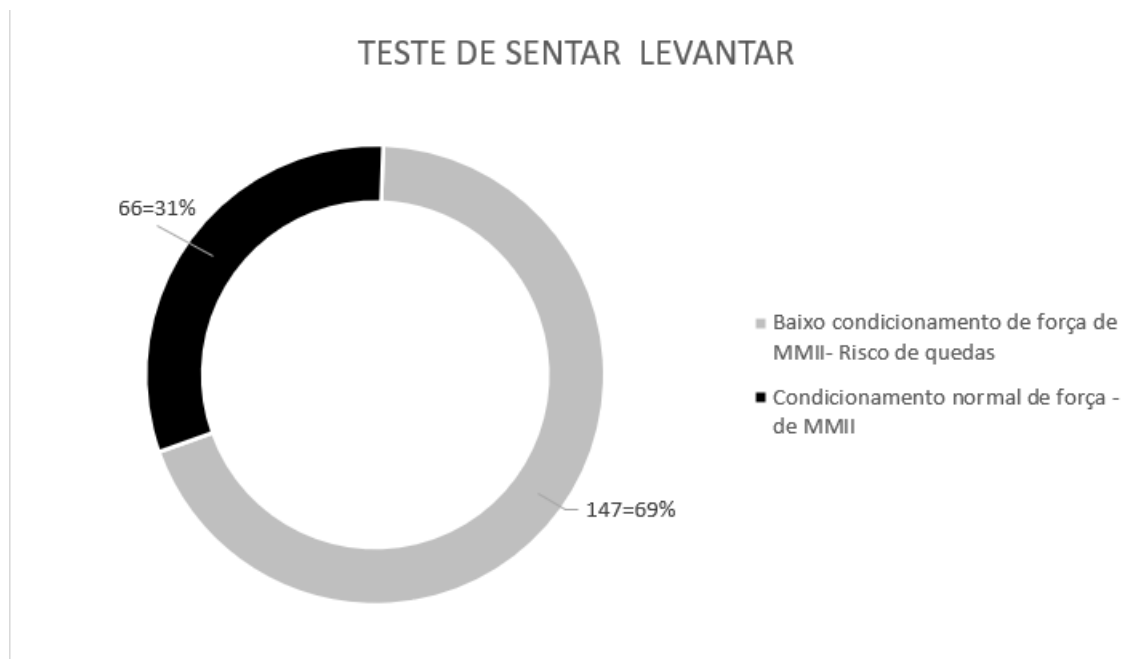
Conteúdo da tabela: Análise descritiva dos dados gerais; Q1-Q3 = Primeiro e terceiro quartis; DP=desvio padrão

A tabela 1 apresenta um perfil sociodemográfico predominante feminino entre as pessoas idosas 144 (67.61%), enquanto a faixa etária observou-se, uma distribuição ampla entre os participantes, variando de 60 a 88 anos com média de 70.7 anos.

Quanto ao condicionamento de força de membros inferiores, avaliado pelo teste de Sentar e Levantar, 147 participantes (69%) foram classificados com baixo condicionamento, indicando maior risco de quedas, enquanto 66 (31%) apresentaram condicionamento considerado normal.

Podemos observar os resultados no gráfico a seguir:

Gráfico 1: Classificação dos grupos do teste sentar e levantar



Fonte: a autora, 2024. Dados da pesquisa.

CONCLUSÃO

O estudo revelou elevada prevalência de baixo condicionamento de força muscular em membros inferiores entre as pessoas idosas avaliadas na UBS Vila São José, em Gurupi/TO. Os resultados destacam a relevância do monitoramento contínuo da capacidade funcional, sobretudo por meio do teste de Sentar e Levantar, evidenciando sua eficácia como instrumento de triagem para a detecção precoce de riscos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Sadjapong U, et al. Multicomponent exercise program reduces frailty and inflammatory biomarkers and improves physical performance in community-dwelling older adults: a randomized controlled trial. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(11):3760.
2. Lee TS, et al. Associations of lower limb muscle strength performance with static and dynamic balance control among older adults in Taiwan. *Front Public Health*.

2024;12:1226239. doi:10.3389/fpubh.2024.1226239. PMID:38414890;
PMCID:PMC10896829.

3. Batista FS, et al. Relação entre força muscular de membros inferiores e independência funcional em idosos segundo critérios de fragilidade: estudo transversal. Sao Paulo Med J. 2024;132(5):282-289. Epub 2024 Jul 22. doi:10.1590/1516-3180.2024.1325669.
4. Ren Z, et al. Prevalence of social isolation in the elderly: a systematic review and meta-analysis. Geriatr Nurs. 2024;58:87-97. doi:10.1016/j.gerinurse.2024.05.008.
5. Getinet M, et al. Functional disability in basic and instrumental activities of daily living among older adults worldwide: a systematic review and meta-analysis. BMC Geriatr. 2025;25(1):413. doi:10.1186/s12877-025-06056-8. PMID:40481440; PMCID:PMC12142940.
6. Lima FB, et al. Functional performance in community-dwelling elderly: results from a Brazilian study. Rev Bras Geriatr Gerontol. 2023;[volume(número):páginas]. doi:10.1590/1981-22562023.24.0012.
7. Rodriguez KL, et al. Multicenter evaluation of functional capacity in older adults. Arch Gerontol Geriatr. 2024;[volume(número):páginas]. doi:10.1016/j.archger.2024.02.015.
8. Bohannon RW, Crouch R. One-minute sit-to-stand test: systematic review of procedures, performance, and clinimetric properties. J Cardiopulm Rehabil Prev. 2019 Jan;39(1):2-8. doi:10.1097/HCR.0000000000000336. PMID:30489442.