

Desempenho de Estudantes Universitários nos Testes de Sentar e Levantar e Marcha Estacionária: Uma Avaliação Funcional.

A pesquisa está associada a:

[] PROBIC [] GEP [] TCC [x] OUTROS

Coordenador/orientador da pesquisa: Patrícia M. M. Carvalho, Renilza A. N. Cabral.

Alunos / colaboradores / apresentadores do trabalho: ¹Anyelle L.P.Damasceno, ¹Sabrina B.Campos, ²Hevelen de P. Carvalho

¹Acadêmicas do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Presidente Antônio Carlos - UNIPAC

² Acadêmica do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Presidente Antônio Carlos – UNIPAC

³Fisioterapeuta, coordenadora e professoras do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Presidente Antônio Carlos – UNIPAC

⁴Enfermeira, coordenadora e professora do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Presidente Antônio Carlos – UNIPAC

Resumo:

Introdução: Manter a capacidade de realizar atividades físicas simples do dia a dia é crucial para a qualidade de vida presente e futura do indivíduo. Para medir essa capacidade, são utilizados testes funcionais, como o Teste de Sentar e Levantar¹ e o Teste da Marcha Estacionária². Esses testes envolvem atividades cotidianas, como sentar, levantar e andar, fornecendo uma medida quantitativa importante da funcionalidade física do indivíduo. **Objetivos:** Analisar o rendimento dos Teste de Sentar e Levantar e Marcha Estacionária em estudantes universitários. **Métodos:** Neste estudo, participaram 17 adultos com idades entre 18 e 34 anos (média de 22,53 ± 5,51 anos), sendo 13 mulheres (76,5%) e 4 homens (23,5%). Os participantes realizaram dois testes: o Teste da Marcha Estacionária (TME) e o Teste de Sentar e Levantar (TSL). No primeiro teste, os indivíduos foram instruídos a marchar no mesmo lugar durante 2 minutos, na maior velocidade possível. No segundo teste, os participantes deveriam sentar e levantar de uma cadeira sem braços durante 3 minutos, também na maior velocidade possível. Caso um participante não conseguisse completar o tempo total, ele poderia interromper o teste no momento em que atingisse seu limite máximo. Foram avaliados os sinais vitais antes e depois da realização dos testes: Pressão Arterial (PA) e Frequência Cardíaca (FC) e os voluntários responderam sobre a sua percepção de esforço, através da escala de Borg³. Dois voluntários foram excluídos por não registrarem os valores dos sinais vitais e os dados foram analisados no programa SPSS. **Resultados:** Responderam que sentiam dores na coluna 15 (88,2%) dos participantes. O Teste T para amostras independentes entre mulheres e homens revelou diferenças significativas para o número de vezes no TSL (79,85±15,40 vs. 106,50± 23,95 vezes- p=0,17) e TME (103,31± 20,40 vs. 137,55± 43,57 passos- p=0,03). Os valores da percepção de esforço e sinais vitais PA e FC não tiveram diferenças significativas.

Conclusão: Uma grande maioria dos participantes (88,2%) relatou sentir dores na coluna, indicando uma prevalência significativa desse problema na amostra estudada. Para o TSL e o TME, houve uma diferença significativa entre homens e mulheres em relação ao número de vezes executadas. Os homens apresentaram uma média significativamente maior de repetições em comparação com as mulheres. Os valores



V Mostra Científica unipac.br

para percepção de esforço, sinais vitais, como Pressão Arterial (PA) e



Frequência Cardíaca (FC), também não apresentaram diferenças significativas entre os dois grupos.

Agradecimentos: Agradecemos a organização da V Mostra Científica do Centro Universitário Presidente Antônio Carlos, pela oportunidade de discutir sobre evidências científicas no meio acadêmico e aos voluntários universitários dos Cursos de Enfermagem e Fisioterapia, que autorizaram a utilização dos dados.

Referências:

1. Muscular Activity and Fatigue in Lower-Limb and Trunk Muscles during Different Sit-ToStand Tests Cristina Roldán-Jiménez , Paul Bennett , Antonio I. Cuesta-Vargas 1-Minute Sit-to-Stand Test SYSTEMATIC REVIEW OF PROCEDURES, PERFORMANCE, AND CLINIMETRIC PROPERTIES Richard W. Bohannon, PT, DPT, EdD; **Rebecca Crouch** , PT, DPT.
2. Guedes, M. B. O. G., Lopes, J. M., Andrade, A. D. S., Guedes, T. S. R., Ribeiro, J. M., & Cortez, L. C. D. A. (2015). Validação do teste de marcha estacionária de dois minutos para diagnóstico da capacidade funcional em idosos hipertensos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, 18, 921-926. 1-Minute Sit-to-Stand Test.
3. Martins, R., Wamosy, R. M. G., Minsky, R. C., Mayer, A. F., & Schivinski, C. I. S. (2021). Escala de percepção de esforço para criança (EPEC): Validação para o português em um teste submáximo. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 35(1), 43-53. SYSTEMATIC REVIEW OF PROCEDURES, PERFORMANCE, AND CLINIMETRIC.

Palavras-chave: Capacidade Funcional. Aptidão Física, Estudantes, Testes de Desempenho, Saúde do Estudante.