

ANÁLISE DA FORÇA MUSCULAR DOS MEMBROS INFERIORES DE MULHERES FISICAMENTE ATIVAS ACIMA DE 50 ANOS DE IDADE

Alessandro da Conceição, José Carlos Lopes Penha, Turíbio Leite de Barros, Edgar Freire
CEMAFE/UNIFESP – Centro de Medicina da Atividade Física e do Esporte/Universidade Federal de São Paulo – São Paulo – SP – Brasil. cemafe@uol.com.br

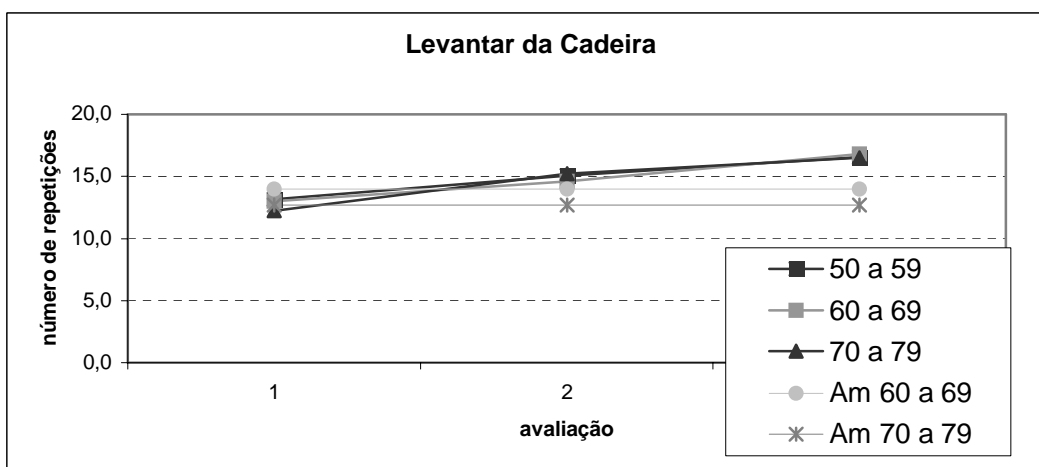
Introdução: A força de membros inferiores é uma variável fundamental para a realização das atividades cotidianas e portanto para a manutenção da mobilidade e da capacidade funcional durante o envelhecimento. **Objetivo:** Esta análise teve como objetivo medir indiretamente a força dos membros inferiores de mulheres ativas de 50 a 79 anos, participantes de um programa de atividade física na Cidade de Santos, durante o período de 1 ano e verificar se houve aumento da força através do número total de movimentos completos de se sentar executados corretamente em 30 segundos. **Métodos:** Foram avaliadas 99 mulheres, divididas em três faixas etárias 50 a 59 anos (45), 60 a 69 anos (40) e 70 a 79 anos (14), que participaram do teste de levantar da cadeira em 30 segundos, em uma avaliação inicial (I), após intervalo de 6 meses (II) e após 12 meses (III). **Resultados:** O resultado encontra-se abaixo relacionado na tabela 1 e representado no gráfico 1.

Tabela 1: Análise do teste de levantar da cadeira em 30 segundos.

	50 a 59 anos			60 a 69 anos			70 a 79 anos		
	I	II	III	I	II	III	I	II	III
média	13,2	15,1	16,6*	13,0	14,6*	16,8*	12,2	15,2	16,5*
s	3,1	3,1	3,3	2,7	3,0	3,1	2,2	3,5	3,4
%	14,5%	10,0%	26,0%	12,1%	15,1%	29,0%	24,6%	8,5%	35,1%
n	45			40			14		

* $p < 0,01$ - em relação à comparação das avaliações II e III em relação à avaliação I.
Teste utilizado: ANOVA TWO-WAY e teste Bonferroni

Gráfico 1: Evolução dos valores do teste comparados com o padrão de referência da população americana.



Conclusão: Observou-se que o número de repetições na terceira avaliação das mulheres do estudo em Santos, foram superiores a da população americana RIKLI e JONES (1999), nas duas faixas etárias (60 a 69 anos e 70 a 79 anos) $p < 0,01$.