

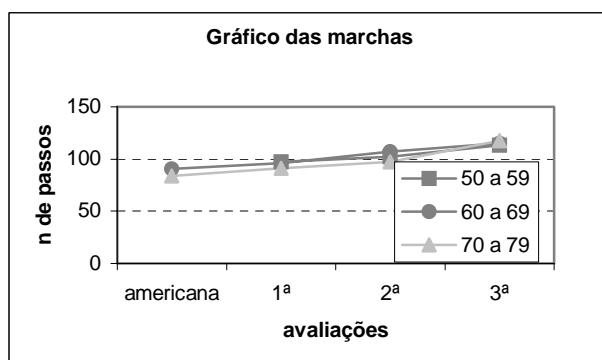
## EFEITOS DO TESTE DA MARCHA ESTACIONÁRIA DE 2 MINUTOS NA ENDURANCE FÍSICA EM MULHERES ATIVAS DE 50 A 79 ANOS

Antonio de J. Peres Neto, José C. Lopes Penha, Turíbio Leite de Barros, Ivan da C. Piçarro.  
CEMAFE/UNIFESP – Centro de Medicina da Atividade Física e do Esporte/Universidade Federal de São Paulo – São Paulo – SP – Brasil. [cemafe@uol.com.br](mailto:cemafe@uol.com.br)

**Introdução:** O teste da marcha estacionária de 2 minutos é atualmente utilizado para medir a endurance física na terceira idade. **Objetivo:** Esta pesquisa teve como objetivo medir a endurance física 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 no número de passos em uma avaliação inicial (I), após um intervalo de 6 meses (II) e após 12 meses (III). **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), a participante inicia a flexão dos joelhos, simulando o movimento de marchar (sem correr), sem sair do lugar, iniciando com a perna direita, completando a maior quantidade possível de passadas dentro do período de tempo de 2 minutos (a altura que o joelho direito alcança é determinada de acordo com cada avaliada). **Resultados:** O resultado encontra-se abaixo relacionado na tabela 1 e representado no gráfico 1.

**Tabela 1** – Evolução dos valores da marcha estacionária em 2 minutos determinada pelo número de passos em três avaliações.

	50 a 59 anos			60 a 69 anos			70 a 79 anos		
	1 <sup>a</sup>	2 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>	1 <sup>a</sup>	2 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>	1 <sup>a</sup>	2 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>
<b>média</b>	97,4	102,4	113	95,8	107,4	115,1	91	97,4	117,4
<b>d.</b>									
<b>padrão</b>	11,7	18	18,4	17,2	19,1	13,1	12,1	18,4	17
<b>%</b>	5,1%	10,4%	16,0%	12,1%	7,2%	20,1%	7,0%	20,5%	29,0%



**Gráfico 1:** Evolução do número de passos.

Teste usando ANOVA Two-Way e teste Bonferroni com  $p = 0,01$

**Conclusão:** O teste apresentou aumento significativo no número médio de passos nas três faixas etárias. Os valores obtidos encontram-se dentro dos padrões de referência (repetições) para a população americana (RIKLI e JONES, 1999), em média e desvio padrão de acordo com o sexo e a idade cronológica.