

## TESTE SENTAR-LEVANTAR E RELAÇÃO CINTURA-QUADRIL COMO PREDITORES DE MORTALIDADE EM IDOSOS: UMA REVISSÃO BIBLIOGRAFICA

Nathália Lopes Brilhante Bhering<sup>1</sup>, Andrês Valente Chiapeta<sup>2</sup>

**Resumo:** *O envelhecimento humano traz alterações graduais e irreversíveis na fisiologia do equilíbrio, força, coordenação. Facilitando, assim, o aumento destes indivíduos sofrerem algum tipo de lesão, aumentando a morbidade e consequentemente a mortalidade. Estudos vem tentando predir mortalidade em idosos, duas ferramentas que nos possibilitam analisar esse fator é a Relação Cintura-Quadril e o Teste de Sentar-Levantar. Contudo o Teste de Sentar-Levantar se mostra mais eficaz como avaliação simples e de fácil aplicação pra idosos do que a relação cintura-quadril. Este estudo tem como objetivo fazer uma revisão de literatura comparando a relação cintura-quadril e o teste sentar-levantar como ferramentas preditoras de mortalidade em idosos.*

**Abstract:** *Human aging brings gradual and irreversible changes in the physiology of balance, strength, facilitating coordination, thus increasing these individuals suffer some kind of injury, thus increasing morbidity and mortality. Studies have tried predir mortality in the elderly, two tools that enable us to analyze this factor is the Waist-Hip Ratio and Sitting Lift Test. Yet Sitting Lift Test proves more effective as a simple evaluation and easily applied to older than the waist-hip ratio. This study aims to review the literature comparing the waist-hip ratio and sit-up test tools as predictors of mortality in elderly*

**Palavras-chave:** *Teste de sentar-levantar, qualidade de vida, avaliação fisioterápica.*

---

1Graduanda em Fisioterapia – FACISA/UNIVIÇOSA.e-mail: natibrilhante@yahoo.com.br

2Graduado em Fisioterapia – FACISA/UNIVIÇOSA.e-mail: 0andreschiapeta@gmail.com

## **Introdução**

O envelhecimento é um processo natural da vida, correlaciona-lo à pratica de atividades físicas, saúde e qualidade de vida, é de grande importância nos dias atuais, já que é notório o aumento da população idosa do mundo. (CESAR,2004)

As alterações que o indivíduo pode sofrer até se torna um idoso vão de alterações estruturais à psíquicas, que irão ter impacto direto na capacidade de cuidar de si mesmo, na maior propensão a quedas e na qualidade de vida. (HERNANDES,2004; MATSUDO,2009)

A queda e a instabilidade no equilíbrio tem se tornado uns dos grandes problemas enfrentados pelos idosos. Tais fatores geram um aumento na morbidade e uma consequente mortalidade. (PRANKE, 2006)

Uma forma de diminuir os agravantes advindos da idade é um prognostico da condição de saúde deste indivíduo, principalmente avaliando o desempenho muscular funcional. Os testes que nos possibilitam avaliar essa condição são o Teste de Sentar-Levantar (TSL) e relação cintura-quadril. (ARAUJO,1999)

O objetivo deste trabalho é comparar métodos preditores de mortalidade em idosos tais como, o Teste de sentar-levantar do chão e a Relação cintura-quadril.

## **Material e Métodos**

Este trabalho trata-se de uma revisão bibliográfica do Teste de Sentar-levantar e Relação cintura-quadril como um preditor de mortalidade principalmente em idosos. Foram incluídos artigos no período de 1999 à 2015 A pesquisa dos artigos se deu através das base de dados: Scielo, Medlina, Bireme, Pubmed, usando palavras chaves como: teste de sentar-levantar, qualidade de vida, avaliação fisioterápica, relação cintura-quadril e em língua inglesa: Test sit up, quality of life, physical therapy evaluation, wai waist-hip

ratio. Foram descartados os artigos que não correlacionavam teste de sentar-levantar e avaliação fisioterápica principalmente em idosos.

## **Resultados e Discussão**

Para uma boa qualidade de vida principalmente de um idoso é necessária uma condição mínima de função muscular, para conseguir realizar suas atividades diárias. Sentar e levantar é uma atividade comum no dia-dia das pessoas e para isso precisa de um corpo com potência muscular, equilíbrio e flexibilidade, o desempenho que um idoso se tem ao realizar esta atividade está diretamente relacionado ao risco de queda ou mesmo de se erguer depois de uma queda. (LIRA,2000; HUKUNDA,2010)

O perfil de mortalidade de uma população pode ser verificado através de dados de domínios públicos fornecidos pelo ministério de saúde. (LIMA-COSTA, 2005)

Segundo Cabrera 2005, que realizou um estudo com idosas de 60 à 94 anos mostra que a obesidade central, representada pelo aumento da Relação Cintura-Quadril (RCQ), e não a obesidade global, representada pelo aumento de índice de massa corpórea, foi preditora de mortalidade total em idosas.

Entretanto um estudo retrospectivo de coorte único, com avaliações realizadas de 1997 à 2011, tendo um total de 2076 indivíduos com idade entre 51 à 80 anos, no tempo de avaliação, sendo que ao final do estudo a amostra foi de 2002, mostrou que o TSL pode ser um preditor de mortalidade por qualquer causa, onde quanto maior a pontuação no TSL maior a sobrevivência e quanto menor o valor de TSL maior o índice de mortalidade. (BRITO,2012)

Diferentemente da RCQ o TSL além de ser preditor de mortalidade por qualquer causa ao mesmo tempo avalia como por exemplo força e equilíbrio, e já o RCQ geralmente está mais relacionado com mortes por problemas cardíacos.

## **Conclusão**

É notório a necessidade de avaliar e conscientizar a importância de exercícios em idosos prevenindo e diminuindo a morbidade e principalmente a mortalidade, melhorando a qualidade de vida. Verificou-se que existe mais de uma ferramenta de avaliação preditora de mortalidade, porém o TSL se verificou mais simples e de fácil aplicabilidade, podendo ser aplicado em qualquer pessoa, o que a relação cintura-quadril já não nos garante.

## **Referências Bibliográficas**

ARAÚJO, C.G.S. Teste de sentar-levantar – apresentação preliminar de um procedimento para avaliação em Medicinado Exercício e do Esporte. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. 1999;5:179-182.

BRITO,L.B.B. et al. Ability to sit and rise from the floor as a predictor of all-cause mortality. Received 28 May 2012; accepted 29. November 2012.

CABRERA,M.A.S. et al. Relação do índice de massa corporal, da relação cintura-quadril e da circunferência abdominal com a mortalidade em mulheres idosas: seguimento de 5 anos. *Cad. Saúde Pública*, Rio de Janeiro, junho de 2005

LIRA,V.A; ARAÚJO,C.G.S. Teste de sentar-levantar: estudo de fidegnidade. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, Brasília v.8, n.2, março de 2000.

LIMA-COSTA,M.F. et al. Condição de saúde, capacidade funcional, uso de serviços de saúde e gastos com medicamentos da população idosa brasileira: em um estudo descritivo baseado na Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios. *Cad. Saúde Pública*, Rio de Janeiro, junho de 2003

HERNANDES,E.S.C; BARROS,J.F. Efeitos de um programa de atividade física e educacionais para idosos sobre o desempenho em testes de atividades da vida diaria. Revista Brasileira Ciência e Movimento, Brasília v.12,n.2, junho de2004.

CÉSAR,E.P. et al. Aplicação de quatro testes do protocolo GDLAM-Grupo De Desenvolvimento Latino-Americano para Maturidade. R.Min. Educ. Fis., Viçosa, v.12, n. 1, p.18-37, 2004.

MATSUDO,S.M.M. Envelhecimento, atividade física e saúde. Boletim do Instituto de Saúde

HUKUNDA,M.E. et al. Carecterização e tempo da atividade funcional de sentar e levantar da cadeira por meninos saudáveis. Conscientiae Saúde, vol.9, núm.3, julho de 2010.

PRANKE, Gabriel Ivan; TEIXEIRA, Clarissa Stefani; MOTA, Carlos Bolli. Contribuições biomecânicas ao público da terceira idade. Rev. bras. geriatr. gerontol, v. 9, n. 2, p. 75-91, 2006