**Tabela 1-** Descrição das características físicas antropométricas e resultados dos testes físicos da bateria *Senior Fitness Test* da Equipe Esportiva (EE) e do Grupo Sedentário (GS) dos idosos da UNATI UNILASALLE.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Esportiva (EE)** | **Sedentária (GS)** |  |
| **Sexo** | N | % | N | % |  |
| **Masculino** | 5 | (18%) | 2 | (8%) | 0.4256 |
| **Feminino** | 23 | (82%) | 23 | (92%) |  |
| **Total** | 28 | (53%) | 25 | (47%) |  |
|  | Média | D.Pad | Média | D.Pad | ***P*** |
| **IDADE** | 66.5 | 4.51 | 68.4 | 5.33 | 0.1568 |
| **PESO** | 68.7 | 14.41 | 71.2 | 13.62 | 0.5301 |
| **ALTURA** | 1.58 | 0.076 | 1.55 | 0.085 | 0.2249 |
| **Alcançar as Costas D** | -3.89 | 10.925 | -13.16 | 13.529 | **0.0081** |
| **Alcançar as Costas E** | -6.92 | 10.427 | -16.84 | 12.634 | **0.0029** |
| **Flexão de Braço Dom.** | 19.28 | 4.361 | 18.36 | 5.438 | 0.2050 |
| **Levantar da Cadeira** | 13.42 | 2.284 | 12.44 | 3.305 | 0.2070 |
| **Levantar e caminhar** | 0.05 | 0.008 | 0.13 | 0.218 | **0.0428** |
| **Marcha Estacionária**  | 95.1 | 26.62 | 60.8 | 21.384 | **<.0001** |
| **Sentar e Alcançar os Pés D** | 1.78 | 7.74 | -2.80 | 9.979 | 0.0659 |
| **Sentar e Alcançar os Pés E** | 3.42 | 7.76 | -2.80 | 9.622 | **0.0120** |

D.Pad= Desvio Padrão, D= direito(a), E=esquerdo(a)

**Figura 1** - Teste levantar e sentar da cadeira em 30 segundos. Porcentual da classificação para normalidade da capacidade funcional da força e resistência dos membros inferiores.

**Figura 1 -** Porcentagem da equipe esportiva (EE), grupo sedentário (GS) e faixa de normalidade 50%.

**Figura 2** - Resultados do teste: levantar e caminhar. Porcentual da classificação para normalidade da capacidade funcional da velocidade, agilidade e equilíbrio dinâmico.

**Figura 2-** Porcentagem da equipe esportiva (EE), grupo sedentário (GS) e faixa de normalidade 50%.

**Figura 3** - Teste de Marcha Estacionária de 2minutos. Porcentual da classificação para normalidade da capacidade funcional da resistência aeróbica.

**Figura 3-** Porcentagem da equipe esportiva (EE), grupo sedentário (GS) e faixa de normalidade 50%.