|  |
| --- |
| **Tabela 1.** Média, desvio-padrão (DP) e valores mínimo (Mín) e máximo (Máx) da idade, da massa e da estatura dos participantes separadas por sexo. |
|  | Mulheres (n = 30) | Homens (n = 2) |
|  | Média ± DP | Mín - Máx | Média ± DP | Mín - Máx |
| Idade (anos) | 45,36 ± 13,57 | 18,60 - 66,29 | 40,55 ± 21,46 | 25,37 - 55,72 |
| Massa (kg) | 70,45 ± 13,68 | 49,10 - 103,10 | 78,90 ± 0,57 | 78,50 - 79,30 |
| Estatura (m) | 1,58 ± 0,05 | 1,49 - 1,68 | 1,72 ± 0,04 | 1,69-1,75 |

Fonte: elaborados pelo autor

|  |
| --- |
| **Tabela 2. Valores de média, desvio-padrão (dp) e valores mínimo (Mín) e máximo (Máx) das variáveis antropométricas para cada sexo.** |
|  | Mulheres (n = 30) | Homens (n = 2) |
|  | Média ± dp | Mín - Máx | Média ± dp | Mín - Máx |
| IMC (kg/m2) | **28,21 ± 5,27** | **18,94 - 42,16** | **26,69 ± 1,12** | **25,89 - 27,48** |
| Percentual de gordura | **33,58 ± 4,77** | **23,37 - 45,29** | **18,20 ± 4,24** | **15,20 - 21,20** |

Fonte: elaborados pelo autor

|  |
| --- |
| **Tabela 3. Valores de média, desvio-padrão (dp) e valores mínimo (Mín) e máximo (Máx) das variáveis físicas para cada sexo. \*O tamanho amostral foi menor para o teste do VO2máx.** |
|  | Mulheres (n = 30/28\*) | Homens (n = 2) |
|  | Média ± dp | MínMáx | Média ± dp | MínMáx |
| Força dos extensores de joelho (kgf) | 48,70 ± 18,82 | 18,0083,00 | 99,50 ± 28,99 | 79,00120,00 |
| Flexibilidade dos isquiotibiais e dorsais (cm) | 23,81 ± 7,26 | 5,3034,00 | 25,50 ± 16,26 | 14,0037,00 |
| VO2máx (ml/kg·min-1)\* | 19,13 ± 6,43 | 9,1934,05 | 28,83 ± 21,09 | 13,9243,75 |

Fonte: elaborados pelo autor