

COMPOSIÇÃO CORPORAL E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM IDOSOS FREQUENTADORES DE UM PROGRAMA DE UNIVERSIDADE DA MATURIDADE (UMA)

BODY COMPOSITION AND LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITY IN ELDERLY FREQUENTERS OF A UNIVERSITY OF MATURITY PROGRAM

COMPOSICIÓN CORPORAL Y NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN IDOSOS FRECUENTES DE UN PROGRAMA DE UNIVERSIDAD DE LA MADURIDAD

Álvaro Antonio de Abranches Campos¹

alvaro.campos7@hotmail.com

Thaizi Campos Barbosa²

thaizi@gmail.com

Luís Sinésio da Silva Neto³

luizneto@uft.edu.br

Fernando Rodrigues Peixoto Quaresma³

ferodriguesto@gmail.com

Erika da Silva Maciel³

erikasmaciel@gmail.com

¹Fundação Escola de Saúde Pública (FESP)

²Faculdade de Medicina do ABC (FMABC)

³Universidade Federal do Tocantins (UFT)

PALAVRAS-CHAVE: *Composição Corporal; Idoso; Exercício.*

INTRODUÇÃO

A obesidade central pode levar a um maior risco de complicações cardiovasculares e até a morte, pois está associada ao desenvolvimento de várias doenças, como hipertensão arterial, diabetes tipo II e doença arterial coronariana (GOMES; OLIVEIRA NETO, 2018). O gasto energético no envelhecimento é influenciado por várias mudanças que ocorrem ao decorrer dos anos. A atividade física tem papel chave no controle do gasto energético, propiciando este, para o controle do peso e composição corporal, ideais para a manutenção da saúde integral (FERREIRA, 2016).



OBJETIVO

O objetivo do estudo foi avaliar o nível de atividade física e composição corporal de idosos frequentadores da Universidade da maturidade.

METODOLOGIA

Os idosos participantes do estudo são frequentadores de um projeto "Universidade da Maturidade". Foi realizado avaliações de características sociodemográficas, nível de atividade física através do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) (MATSUDO *et al.*, 2001) e Composição Corporal (Índice de Massa Corporal, Perímetro Abdominal, Risco Cintura-Quadril e Percentual de Gordura com utilização de bioimpedância tetrapolar) (ABESO, 2016). O estudo teve aprovação pelo Comitê de Ética com número 77415517.0.0000.5516.

RESULTADOS

Participaram do estudo 35 idosos, com idade média de 68,14 anos ($\pm 6,07$), 65,71% do sexo feminino. Em relação ao nível de atividade física, 61,76% foram classificados como ativos e muito ativos (29,41% e 32,35% respectivamente). Quanto a composição corporal, 51,43% estão com Excesso de Peso (Excesso de peso, Obesidade I, II e III) pelo Índice de Massa Corporal, 80% com perímetro abdominal aumentado e aumentado substancialmente (25,71% e 54,29% respectivamente), com risco cintura-quadril alto e muito alto (25,71% cada) e 65,71% com classificação ruim e muito ruim no percentual de gordura (37,14% e 28,57%).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Apesar de a maioria dos idosos serem classificados como muito ativos, a maior parte também foi classificada com excesso de peso. Já é amplamente discutido que a atividade física tem relação direta com a composição corporal, porém, para que este efeito seja significativo, esta deve ser sistematizada, regular e com controle da intensidade, assim, a intensidade, regularidade e/ou sistematização da atividade, aparentemente, não foi suficiente para atuar na redução de gordura corporal. Recomenda-se o auxílio de um profissional de educação física para que estas variáveis sejam controladas.

REFERÊNCIAS

- ABESO. *Diretrizes Brasileiras de Obesidade*. São Paulo: 2016. Disponível em: <<http://www.abeso.org.br/uploads/downloads/92/57fcc403e5da.pdf>>. Acesso em: 15 abr. 2019.
- FERREIRA, M. T. O Papel Da Atividade Física Na Composição Corporal De Idosos. *Revista Brasileira Ciências da Saúde*, v. 1, n. 1, p. 43–52, 2003.
- GOMES, I. C.; OLIVEIRA NETO, L. *Saúde do Idoso: um olhar de profissionais de Educação Física*. 1ª Ed. Lura Editorial: São Paulo, 2018.
- MATSUDO, S. *et al.* Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): Estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, v. 6, n. 2, p. 5–18, 2001.

