

Caracterização e comparação de mulheres com 60 ou mais anos de idade nos parâmetros antropométricos e de composição corporal.

Estudo de caso de Esposende

Rafael Oliveira^{1,2,3}, João Brito^{1,2}, Carlos T. Santamarinha⁴

rafaeloliveira@esdrm.ipsantarem.pt

FUNDING: Portuguese Foundation for Science and Technology, I.P., Grant/Award Number UIDP/04748/2020.

¹ Escola Superior de Desporto de Rio Maior – Instituto Politécnico de Santarém (ESDRM-IPS)

² Centro de Investigação e Qualidade de Vida (CIEQV)

³ Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD)

⁴ Câmara Municipal de Esposende, empresa municipal Esposende2000, Portugal

Tabela 1. Resultados antropométricos e de composição corporal

Variáveis	G1	G2	Valor - P
Peso corporal (kg)	68,46 ± 3,95	78,65 ± 4,47	0,188
Massa gorda (kg)	33,01 ± 9,12	30,62 ± 8,86	0,345
Massa isenta de gordura (kg)	39,04 ± 4,22	37,12 ± 3,21	0,088
Massa livre de gordura (kg)	41,27 ± 4,42	39,27 ± 3,36	0,091
Água Intracelular (l)	18,60 ± 2,01	17,59 ± 1,52	0,061
Água Extracelular (l)	11,91 ± 1,32	11,44 ± 1,05	0,190
Água corporal total (l)	30,51 ± 3,30	29,04 ± 2,54	0,096
AFase (θ, 50Khz)	5,39 ± 0,56	5,01 ± 0,55	0,019*
AFase do braço direito (θ, 50Khz)	5,33 ± 0,46	4,98 ± 0,62	0,016*
AFase do braço esquerdo (θ, 50Khz)	5,19 ± 0,44	4,89 ± 0,58	0,028*
AFase do tronco (θ, 50Khz)	5,69 ± 1,02	5,69 ± 1,36	0,992
AFase da perna direita (θ, 50Khz)	5,40 ± 0,91	4,98 ± 0,76	0,085
AFase da perna esquerda (θ, 50Khz)	5,25 ± 0,83	4,80 ± 0,69	0,050*
AFase (θ, 50Khz)	5,39 ± 0,56	5,01 ± 0,55	0,019*

AFase, ângulo de fase

* Estatisticamente significativo entre G1 e G2 (p < 0.05).

INTRODUÇÃO

Segundo os dados do Instituto Nacional de Estatística, PORDATA (2020), em Portugal existem 2.262,325 pessoas com 64 ou mais anos. Em Esposende existem 5974, sendo que estes números continuam com tendência para aumentar nos próximos anos, estando associado ao aumento da esperança média de vida.

OBJECTIVO

O presente estudo objetivou caracterizar a população idosa através de variáveis antropométricas e de composição corporal.

MÉTODOS

74 mulheres com 60 ou mais anos participaram no estudo. Foram divididas em dois grupos em função da idade (Ouchi et al., 2017): G1, (idosas-jovens, <75 anos) n=56; idade 68,46±3,95 anos; altura 154,50±4,95 cm e G2, (idosas, ≥75 anos) n=17; idade 78,65±4,47 anos; altura 152,88±3,21 cm. Foram avaliados os parâmetros: massa gorda, massa isenta de gordura, massa livre de gordura, água intracelular, água extracelular, água corporal total, ângulo de fase corporal total e segmentado (50 Khz) através do equipamento InBody S10 (Biospace Co, Ltd, Seul, Coreia, JMW140 model). Foi aplicado T-student para comparar os grupos.



RESULTADOS

Os principais resultados revelaram existir diferenças significativas entre o G1 vs G2 no ângulo de fase do corpo inteiro (5,39±0,56° vs 5,01±0,55°; p=0,019) e por segmento no braço direito (5,33±0,46° vs 4,98±0,62°; p=0,016), braço esquerdo (5,19±0,44° vs 4,89±0,58°; p=0,028) e na perna esquerda (5,25±0,83° vs 4,80±0,69°; p=0,050). Em consenso com a literatura, os resultados apresentam valores menores de ângulo de fase no G2, que possui maior idade cronológica. Verificou-se que o G1, com menor idade, possui melhor qualidade e integridade da membrana celular.

CONCLUSÃO

Decorrente dos resultados, os programas de exercício para a população idosa, oferecidos pelo município de Esposende, revelam eficácia na melhoria das características antropométricas e de composição corporal, bem como na qualidade de vida, tal como referido pelo nosso estudo anterior (Oliveira et al., 2017).

Palavras-chave: Ângulo de fase, idosas, peso corporal.

Referencias Bibliográficas

- Instituto Nacional de Estatística, PORDATA. (2020). População residente: total e por grandes grupos etários. Retrieved from <https://www.pordata.pt/Municipios/Popula%a7%a3o+residente+total+e+por+grandes+grupos+et%a1rios-390-1926>
- Oliveira, R., Santa-Marinha, C., Leão, R., Monteiro, D., Bento, T., Santos Rocha, R., & Brito, J.P. (2017). Exercise training programs and detraining in older women. *J Hum Sport Exerc*, 12(1), 142-155. doi:10.14198/jhse.2017.121.12
- Ouchi Y, Rakugi H, Arai H, Akishita M, Ito H, Toba K, Kai I; Joint Committee of Japan Gerontological Society (JGLS) and Japan Geriatrics Society (JGS) on the definition and classification of the elderly. (2017). Redefining the elderly as aged 75 years and older: Proposal from the Joint Committee of Japan Gerontological Society and the Japan Geriatrics Society. *Geriatr Gerontol Int*, 17(7), 1045-1047. doi: 10.1111/ggi.13118. Epub 2017 Jul 2. PMID: 28670849.