

Nutrição

Avaliação do percentual de gordura corporal em idosos não institucionalizados

Thais Mirelle Pimenta Reis - 5º módulo de Nutrição, UFLA, bolsista PIBIC/CNPq

Laura Cristina Jardim Porto - Orientadora DNU, UFLA - Orientador(a)

Lara Vilar Fernandes - Coorientadora- Programa de pós graduação em Nutrição e Saúde/PPGNS-DNU

Isabela Coelho de Castro -

Andrezza Fernanda Santiago -

Resumo

O processo de envelhecimento, gera modificações na composição corporal, com redução da massa magra e aumento do tecido adiposo. O presente estudo teve por objetivo avaliar a porcentagem de gordura corporal em indivíduos idosos residentes na cidade de Lavras-MG. Trata-se de um estudo transversal, no qual foram avaliados 142 indivíduos idosos, sendo 117 (82,4%) do sexo feminino e 25 (17,6%) do sexo masculino, com idade entre 60 e 91 anos (69,54 ±6,42 anos). Essa pesquisa faz parte de um projeto maior realizado por discentes e docentes do Programa de Pós Graduação em Nutrição e Saúde - PPGNS da UFLA e por estudantes de graduação do Departamento de Nutrição - DNU da UFLA. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisas com Seres Humanos da UFLA, através do parecer nº 3.049.720. O percentual de gordura corporal foi obtido através da impedância bioelétrica (BIA), Biodynamics 310e. Seguindo-se um protocolo específico. Os indivíduos permaneceram em jejum de no mínimo 4 horas e seguiram as seguintes recomendações: evitar a prática exercícios físicos nas 24 horas antecedentes; ingerir no mínimo 1,5 litros de água no período de 24 horas antecedentes; evitar o consumo de álcool e cafeína no período de 24 horas antecedentes; estar com a bexiga vazia no momento da realização do procedimento. Os valores de referência adotados para a porcentagem de gordura corporal (manual Biodynamics) para pessoas acima de 60 anos, foram até 20% para homens e até 24% para mulheres. Observou-se que 96% (n=24) dos homens e 97,46% (n=114) das mulheres apresentaram percentuais de gordura corporal acima do ideal; apenas 2,82% (n=4) dos indivíduos analisados enquadrou-se na faixa de normalidade. A alta adiposidade aumenta a inflamação, contribuindo para a instalação e agravamento de desordens metabólicas. Ações preventivas, com foco na prática de exercícios físicos e alimentação equilibrada é de extrema importância para o público estudado, contribuindo com o processo de envelhecimento ativo, autônomo, longo e saudável.

Palavras-Chave: Envelhecimento, Composição Corporal, Desordens Metabólicas.

Instituição de Fomento: CNPq

Link do pitch: <https://youtu.be/bcS3ADwXwZI>