

Nutrição

Avaliação da massa muscular em mulheres idosas residentes em Lavras - MG

Luisi Kerolyn Pereira - 6º módulo de Nutrição, UFLA, iniciação científica voluntária

Lara Vilar Fernandes - Coorientadora, pós graduação DNU, UFLA

Isabela Coelho de Castro - Docente DNU

Andrezza Fernanda Santiago - Docente DNU

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

Resumo

Título: Avaliação da massa muscular em mulheres idosas residentes em Lavras - MG Autores: Luisi Kerolyn Pereira; Lara Vilar Fernandes; Isabela Coelho de Castro; Andrezza Fernanda Santiago; Laura Cristina Jardim Porto. Resumo: Nas últimas décadas, o Brasil vem passando por uma mudança demográfica, caracterizada pelo aumento exponencial no número de indivíduos idosos, principalmente do sexo feminino, processo conhecido como feminização do envelhecimento. O envelhecimento é marcado por modificações na composição corporal, como a diminuição na quantidade e qualidade muscular. O objetivo do presente trabalho foi avaliar a massa muscular em mulheres idosas residentes da comunidade na cidade de Lavras – MG. Esse estudo faz parte de uma pesquisa maior realizada por pesquisadores do Programa de Pós Graduação em Nutrição e Saúde – PPGNS da UFLA e por estudantes de graduação em Nutrição do Departamento de Nutrição da UFLA. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisas com Seres Humanos da UFLA, através do parecer nº 3.049.720. A quantidade de massa muscular foi avaliada pela aferição da circunferência da panturrilha (CP), sendo um valor menor ou igual a 33 cm considerado abaixo do ideal (Pagotto et al., 2018). Participaram da pesquisa 119 mulheres, com idade maior ou igual a 60 anos ($68 \pm 8,74$). Dezesete por cento ($n= 20$) das participantes apresentou CP abaixo do ideal ($30,66 \pm 7,08$), sendo classificadas com depleção muscular. Ressalta-se que o resultado apresentado é parcial e a pesquisa encontra-se em andamento. As mulheres que apresentaram valores de CP abaixo do ideal necessitam de acompanhamento para prevenção de patologias associadas à redução da massa magra, como a sarcopenia. Sabe-se que intervenções como adequação da alimentação e atividade física auxiliam na melhora de quantidade e qualidade muscular. Palavras-chave: Circunferência da panturrilha; indivíduos idosos; envelhecimento. Programa Institucional Voluntário de Iniciação Científica – PIVIC

Palavras-Chave: Circunferência da panturrilha, indivíduos idosos, envelhecimento.

Instituição de Fomento: Universidade Federal de Lavras

Link do pitch: <https://www.youtube.com/watch?v=wXAb8MB02kE>