

## COMPOSIÇÃO CORPORAL E QUALIDADE DE VIDA DE IDOSAS PARTICIPANTES DA UNIVERSIDADE DA TERCEIRA IDADE

Jaqueline Girnos SONATI, Dênis Marcelo MODENEZE, Roberto VILARTA, Erika da Silva MACIEL, Estela Marina Alves BOCCALETTO, Cleliani de Cassia da SILVA.

Faculdade de Educação Física - UNICAMP, Campinas, São Paulo, Brasil  
j.girnos@uol.com.br

**Introdução:** O objetivo do presente estudo foi verificar as mudanças corporais durante o processo de envelhecimento, por meio da avaliação antropométrica e sua relação com a qualidade de vida de idosas participantes de um programa da Universidade Aberta à Terceira Idade da cidade de Piracicaba, São Paulo. A antropometria é uma ferramenta importante na avaliação do estado nutricional de idosos, pois auxilia na verificação das condições de baixo peso e obesidade, ambos fatores de risco importantes para ocorrência de doenças e para o comprometimento da habilidade funcional do idoso.

**Metodologia:** A pesquisa foi realizada no município de Piracicaba, Estado de São Paulo, Sudeste do Brasil. Foram estudadas 81 idosas participantes da Universidade Aberta à Terceira Idade (UnATI). O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Ciências Médicas da Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP). Entre os parâmetros avaliados o peso corporal foi medido de acordo com padrões internacionais, a estatura com estadiômetro de parede com precisão de 0,1cm e calculado o Índice de Massa Corporal (IMC). A medida da circunferência abdominal foi efetuada em centímetros na altura da cicatriz umbilical, a composição corporal foi avaliada utilizando-se o analisador de impedância bioelétrica modelo BIA 310e. Os indicadores de qualidade de vida foram medidos por meio da aplicação do questionário WHOQOL-Bref. Para a análise estatística utilizou-se o programa SAS e SPSS.

**Resultados:** Os resultados indicaram média de idade  $67,91 \pm 4,77$ , IMC  $27,39 \pm 4,35$  Kg/m<sup>2</sup>, circunferência da cintura  $83,80 \pm 10,46$  cm, percentual de gordura corporal  $37,10 \pm 4,66$  e peso da massa magra  $42,43 \pm 6,34$  Kg. A qualidade de vida geral recebeu escores médios de  $16,20 \pm 2,58$  (60-64anos);  $16,59 \pm 2,13$  (65-69anos);  $15,44 \pm 2,66$  (70 ou mais). A diminuição dos valores de peso, estatura, IMC, Massa Livre de Gordura foi observada entre as diferentes faixas etárias, no entanto não houve diferença significativa. Os valores médios dos escores de qualidade de vida geral e domínios físico, psicológico e ambiente diminuíram com o aumento da faixa etária, mas o domínio social apresentou um comportamento contrário, ou seja, aumentou com o aumento da faixa etária. **Conclusões:** O aumento no escore do domínio social pode ser justificado pela participação das idosas em um grupo que se reúne sistematicamente e, conseqüentemente, mantém suas atividades de relacionamento social, excluindo comportamentos sociais depressivos, tão característicos nessa faixa etária. Apesar de não haver diferença significativa entre as faixas etárias nas medidas antropométricas pôde ser observada uma diminuição nos valores médios caracterizando o processo de envelhecimento. Conclui-se que a avaliação dos grupos de terceira idade é uma medida eficiente para entender as variações da composição corporal durante o envelhecimento e propor intervenções específicas para essa faixa etária para promover o bem estar dos idosos e fornecer subsídios para ações e políticas na área de saúde, buscando atender às demandas dessa população.

**Palavras chave:** composição corporal, idosos e qualidade de vida.