



**Congresso Internacional
de Envelhecimento Humano**

Avanços da ciência e das políticas públicas para o envelhecimento

CORRELAÇÃO ENTRE ÍNDICE DE MASSA CORPÓREA E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE IDOSOS EM UMA CIDADE DO NORDESTE BRASILEIRO

Karoline de Lima Alves– UFPB/ e-mail: krol_lima_17@hotmail.com¹

Anna Cláudia Freire Araújo Patrício-UFPB/ claudia.freirearaujo@gmail.com²

Jiovana de Souza Santos-UNIPÊ/email: jiovana_santos@hotmail.com³

Francisca Vilena da Silva-UFPB/email: enfvilena@hotmail.com⁴

Vera Lúcia Almeida Becerra Pérez-UNIPÊ/email: verapsic2@hotmail.com⁵

1 INTRODUÇÃO

Nos últimos anos a população idosa tem aumentado de forma mais considerável. O índice da população idosa no Brasil passou de 6,2%, em 1960, para 13,9%, em 1991, apresentando uma estimativa de 106,8% para 2050¹. No processo de envelhecimento surgem agravos, os quais associados a fatores como sedentarismo e obesidade podem ser ainda maiores, aumentando os riscos para as Doenças Cardiovasculares (DCV)².

Como um dos principais problemas de saúde no idoso, o sedentarismo é provocando alterações estruturais e funcionais e o declínio qualitativo do desempenho motor³, visto que o idoso, com o passar do tempo, sofre alterações nos seus sistemas.

A inatividade física duplica os riscos à saúde e acarretando o aumento da obesidade e doenças como a hipertensão e diabetes mellitus e reduzindo a longevidade. No entanto, a prática regular de atividade física pode trazer benefícios para a saúde física e mental, reduzindo as taxas de mortalidade⁴⁻⁵.

Diante desse contexto o estudo teve como objetivo avaliar o índice de massa corpórea associado à prática de atividade física através do questionário internacional de atividade física (IPAQ) aplicado em idosos numa cidade do nordeste brasileiro.

2 METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de caráter transversal que se caracteriza por ser, uma pesquisa cuja técnica fornece um retrato de como as variáveis estão relacionadas, naquele momento⁶.

Participaram do estudo 84 Idosos com idade superior a 60 anos, escolhidos de forma aleatória, todos possuíam capacidade cognitiva preservada. Responderam um questionário e posteriormente verificou-se medidas que constavam no roteiro para exame clínico.

O índice de Massa Corpórea (IMC) foi calculado pela fórmula: $IMC = \text{Peso (kg)} / \text{Altura}^2 \text{ (m)}$. A avaliação do nível de atividade física atual foi utilizado o questionário Internacional de Atividade Física IPAQ (versão curta). As perguntas do questionário foram relacionadas às atividades realizadas na última semana anterior à aplicação do questionário.

Os dados estão apresentados como média e desvio padrão da média, frequência e percentual. Foram armazenados e tratados no programa estatístico SPSS versão 19.0. A análise dos dados se deu através da estatística descritiva, de teste não-paramétrico, Chi-square, adotando-se um nível de significância de 5%.

Conforme a Resolução 196/96, que diz respeito às Diretrizes e Normas Regulamentadoras de Pesquisas Envolvendo Seres Humanos do Conselho

Nacional de Saúde o projeto recebeu parecer favorável definitivo em 29 de dezembro de 2012 pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário de João Pessoa/PB. Todos os sujeitos assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram do estudo 84 idosos. A idade média foi de 68,1±7,8 anos, 86,9% (73) do sexo feminino, sendo 39,3%(33) casados, 32,1%(27) viúvos, 25%(21) solteiros e 3,6%(3) divorciados.

O Índice de Massa Corpórea (IMC) dos idosos foi de 27,9±4,8. A distribuição da classificação do IMC e do nível de atividade física pelo instrumento IPAQ estão expostas na tabela 1:

Tabela 1 – Distribuição dos idosos segundo a classificação do IMC e IPAQ do grupo estudado.

IMC	%(N)	P(x ²)
Baixo Peso	6%(5)	
Normal	46,4%(39)	37,238<(0,000)*
Sobrepeso	11,9%(10)	
Obeso	35,7%(30)	
IPAQ	%(N)	P(x ²)
Ativo	11,9%(10)	
Insuficiente Ativo A	60,7%(51)	17,143<(0,001)*
Insuficiente ativo B	17,9%(15)	
Sedentário	9,5%(8)	

Valores são frequência e percentual. IMC = Índice de Massa Corpórea. IPAQ = International Physical Activity Questionnaire. *Indica diferença estatística com $p < 0,05$.

Os valores do índice de massa corporal (IMC) aumentam com a idade enquanto diminuem a estatura e a quantidade de massa magra⁷. Contudo, os resultados aqui encontrados mostram que o IMC dos idosos, manteve-se normal igualmente a classificação. Apesar de ser um preditor importante, pouco se sabe sobre a relação entre IMC e envelhecimento⁸. Uma lacuna, em particular, diz respeito à ausência de consenso sobre o ponto de corte de IMC mais adequado para classificação antropométrica da obesidade.

Considerando as mudanças na composição corporal que ocorrem com o envelhecimento, uma vez que os idosos apresentam decréscimo da estatura, diminuição da quantidade de água e massa magra no organismo e maior porcentagem de gordura, quando comparados com os indivíduos adultos⁹.

Os dados apresentaram significância estatística na associação do IMC com a prática de atividade física, onde os participantes do estudo apresentaram um nível de atividade física, classificado por meio do IPAQ, como insuficientemente ativo A. A inatividade física é um dos fatores de risco importantes para o aparecimento de doenças crônico-degenerativas.

4 CONCLUSÃO

O aumento da proporção de idosos na população traz à tona a discussão a respeito dos eventos nessa faixa etária. Diante dos resultados observados, conclui-se que alterações nos níveis de atividade física de sujeitos idosos, associado ao índice de massa corpórea elevado, podem acarretar vários problemas de saúde, assim como o agravamento de Doenças Cardiovasculares. A prática regular de atividades físicas se constitui como um fator de prevenção para a saúde.

Portanto é importante haver um planejamento com estratégias e ações voltadas para esse grupo populacional, para isso os profissionais de saúde devem estar preparados para as mudanças na saúde dos idosos, tendo em vista a qualidade de vida no processo de envelhecimento.

REFERÊNCIA

- [1] MOREIRA, M. M. **Envelhecimento da população brasileira em nível regional: 1995-2050.** In: Anais do 11o Encontro Nacional de Estudos Populacionais; Caxambu: Belo Horizonte; 1998.
- [2] CAETANO, J. A. COSTA, A. C. SANTOS, Z. M. S. A. SOARES, E. **Descrição dos fatores de risco para alterações cardiovasculares em um grupo de idosos.** Texto Contexto Enferm, Florianópolis, 2008 Abr-Jun; 17(2): 327-35.
- [3] KRINSKI, K. *et al.* **Efeitos cardiovasculares agudos do exercício resistido em idosas hipertensas.** Acta Sci Health Sci 2008;30(2):107-112.
- [4] BENEDETTI, T. R. B. *et al.* **Atividade física e estado de saúde mental de idosos.** Rev Saúde Pública 2008;42(2):302-307.
- [5] PENEDO, F.J. DAHN, J. R. **Exercise and well-being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity.** Curr Opin Psychiatry, 2005;18(2):189-193.
- [6] PEREIRA, M. G. **Epidemiologia: teoria e prática.** Rio de Janeiro: Guanabara, Koogan, 1995.
- [7] BEDOGNI, G. PIETROBELLI, A. HEYMSFIELD, S. B. BORGHI, A. MANZIERI, A. M. MORINI, P. *et al.* **Is body mass index a measure of adiposity in elderly women?** *Obes Res* 2001;9(1):17-20.
- [8] WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Obesity: preventing and managing the global epidemic.** Geneva: World Health Organization; 1998. (Technical Report Series, 894).
- [9] CERVI, A. FRANCESCHINI, S. C. C. PRIORI, S. E. **Análise crítica do uso do índice de massa corporal para idosos.** Rev Nutr 2005; 18:765-75.