

Área temática: Qualidade de vida, envelhecimento ativo e bem sucedido.

Elevados níveis de IMC diminuem o desempenho aeróbio de idosos

Osmar Batista de Amorim Junior , Bruno Laerte Ribeiro, Eder Franklin, Pedro Dutra
Agrícola, Hassan Mohamed Elsangedy

Departamento de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

E-mail: juninhobill88@gmail.com

Introdução: O envelhecimento está associado com uma maior propensão para o aumento do IMC. Indivíduos com maior IMC em geral são mais inativos, apresentam menos massa muscular e menor tolerância ao esforço físico. Estas características tem sido relacionadas com um menor desempenho aeróbio (DA). Apesar do IMC estar relacionado com as características supracitadas, faz-se necessário a compreensão da interferência do IMC sobre o DA, e de que forma esta ocorre entre os diferentes níveis de IMC em indivíduos idosos. **Objetivo:** Correlacionar e comparar os diferentes níveis de IMC com o desempenho aeróbio em idosos. **Metodologia:** a amostra foi constituída de 107 indivíduos de ambos os sexos (66,5±5,5 anos; 70,0±12,5 kg; 1,57±0,8 m; 28,6±4,6 kg/m²). A massa corporal e a estatura foram verificadas através de uma balança digital (Welmy) com estadiometro acoplado, com os sujeitos trajando o mínimo de roupa possível em posição ortostática e a cabeça posicionada em plano de Frankfurt. Posteriormente calculou-se o IMC através da razão entre massa corporal e o quadrado da estatura. A capacidade aeróbia foi mensurada através do teste de caminhada de 400 metros (TC400m), onde os sujeitos realizaram uma caminhada de 400 metros no menor tempo possível. Para as análises foi utilizado o tempo total gasto em segundos. A

normalidade foi atestada através do teste de Shapiro-Wilk, dessa forma o coeficiente de correlação de Pearson foi utilizado para análise entre as variáveis e a ANOVA one way para comparação entre os diferentes níveis de IMC (normopeso (18,5–24,9 kg.m⁻²), sobrepeso (25,0–29,9 kg.m⁻²) e obeso (30,0 kg.m⁻²)), com o post hoc de Tukey para identificação pontual das diferenças. Adotando-se um $p < 0,05$.

Resultados: houve correlação positiva fraca ($r = 0,25$; $p < 0,03$) entre o IMC e o desempenho no TC400m. A ANOVA mostrou que houve diferença no desempenho no TC400m entre os grupos ($F_{(2,83)} = 6,7$; $p = 0,002$), o post hoc indicou que houve diferença apenas entre os grupos normopeso (251,2±44,3 seg; $p = 0,003$) e sobrepeso (269,6±35,1 seg; $p < 0,02$) em relação ao grupo obeso (301,4±58,8 seg).

Conclusão: Embora a correlação entre o IMC e o desempenho no TC400m tenha sido fraca, houve diferença significativa no desempenho aeróbio entre os grupos normopeso e sobrepeso em relação ao grupo obeso. Uma vez que indivíduos com maiores IMCs apresentam menores níveis de aptidão aeróbia, sugere-se uma redução do IMC para obtenção de melhora na aptidão aeróbia, associado a um programa de atividades físicas.

Palavras-chave: Aptidão aeróbia; índice de massa corporal, idosos.