CONBRASEH
CONGRESSO BRASILEIRO ONLINE DE SAÚDE E ENVELHECIMENTO HUMANO

AVALIAÇÃO DO ÍNDICE DE MASSA MAGRA E GORDURA CORPORAL EM IDOSOS

FERNANDES, Lara Vilar[1]
TEIXEIRA, Thiciane Amabily[2]
LAGE, Flávia Fonseca[3]
CASTRO, Isabela Coelho[4]
MELO, Camila Maria[5]
PORTO, Laura Cristina Jardim[6]
SANTIAGO, Andrezza Fernanda[7]

RESUMO

Sabe-se que o processo de envelhecimento está associado a diversos fatores, como a diminuição progressiva das funções fisiológicas corporais, aumento da massa gorda e declínio do tecido muscular. Diante do exposto, surgiram alguns índices como alternativa para analisar a massa magra e gordura corporal independentemente do índice de massa corporal (IMC), como o índice de massa magra (IMM) e índice de gordura corporal (IGC). O objetivo do presente estudo foi determinar o IMM e o IGC de indivíduos idosos da comunidade. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisas com Seres Humanos da UFLA, através do parecer nº 3.049.720. O IMM e o IGC foram determinados em 49 indivíduos com idade ≥ 60 anos, sendo 41 mulheres e 8 homens, que frequentam uma Associação de Aposentados e Idosos em Lavras, Minas Gerais. A massa magra (kg) e a massa gorda (kg) foram obtidas por impedância bioelétrica (BIA) de frequência 50 kHz. O IMM foi obtido pela massa magra (kg) ajustada pela altura ao quadrado (m²); já o IGC foi obtido pela massa gorda (kg) ajustada pela altura ao quadrado (m²). Para as mulheres, o IMM (kg/m²) ≥ 16,8 foi classificado como alto; entre 15,1 – 16,7 como normal; IMM ≤ 15 como baixo. Para os homens, o IMM (kg/m²) ≥ 19,8 foi classificado como alto; IMM entre 17,5 – 19,7 como normal; IMM ≤ 17,4 como baixo. Para as mulheres, o IGC (kg/m²) ≥ 11,8 foi classificado como muito alto; IGC

[1] Departamento de Nutrição – Programa de Pós-Graduação em Nutrição e Saúde - Universidade Federal de Lavras (UFLA); laravilarf@hotmail.com

[2] Departamento de Nutrição – Programa de Pós-Graduação em Nutrição e Saúde - Universidade Federal de Lavras (UFLA); thicianeamabily@gmail.com

[3] Departamento de Nutrição – Programa de Pós-Graduação em Nutrição e Saúde - Universidade Federal de Lavras (UFLA); nutriflavialage@gmail.com

[4] Departamento de Nutrição – Programa de Pós-Graduação em Nutrição e Saúde - Universidade Federal de Lavras (UFLA); isabela.castro@ufla.br

[5] Departamento de Nutrição – Programa de Pós-Graduação em Nutrição e Saúde - Universidade Federal de Lavras (UFLA); camila.melo@ufla.br

[6] Departamento de Nutrição – Programa de Pós-Graduação em Nutrição e Saúde - Universidade Federal de Lavras (UFLA); laurap@ufla.br

[7] Departamento de Nutrição – Programa de Pós-Graduação em Nutrição e Saúde - Universidade Federal de Lavras (UFLA); andrezza.santiago@ufla.br

entre 8,2 – 11,7 como alto; IGC entre 4,9 – 8,1 como normal; IGC ≤ 4,8 como baixo. Já para os homens, o IGC kg/m2 ≥ 8,3 foi classificado como muito alto; IGC entre 5,2 – 8,2 como alto; IGC entre 2,5 – 5,1 como normal; IGC ≤ 2,4 como baixo. Em relação aos resultados, observou-se que a média do IMM para mulheres foi de 16,76 ± 1,86 kg/m², sendo 20 (48,8%) mulheres classificadas com IMM alto; 13 (31,7%) com IMM normal e 8 (19,5%) com IMM baixo. Já para os homens, a média foi de 19,68 ± 1,84 kg/m², sendo 4 homens (50%) classificados com IMM alto; 3 (37,5%) com IMM normal e 1 (12,5%) com IMM baixo. A média do IGC para as mulheres foi de 9,72 ± 2,36 kg/m², sendo 8 (19,5%) mulheres classificadas com IGC muito alto; 22 (53,7%) com IGC alto e 11 (26,8%) com IGC normal. A média do IGC para os homens foi de 8,35 ± 1,67 kg/m², sendo 5 (62,5%) homens classificados com IGC muito alto, 3 (37,5%) com IGC alto e nenhum com IGC normal. Pode-se concluir que19,5% das mulheres apresentaram IMM baixo, sendo que a maioria apresentou IMM alto e IGC muito alto e alto; apenas um homem apresentou IMM baixo e a maioria apresentou IGC muito alto e alto. É de suma importância a criação de ações nutricionais voltadas ao público idoso, com o intuito de melhorar a composição corporal, diminuindo o risco de doenças crônicas não transmissíveis e melhorando a qualidade de vida dos mesmos.

Palavras-chave: Composição Corporal; Envelhecimento; Impedância Bioelétrica.