

# **AVALIAÇÃO DO ESTADO NUTRICIONAL DE IDOSOS FISICAMENTE ATIVOS E SEDENTÁRIOS POR MEIO DE INDICADORES ANTROPOMÉTRICOS (APOIO UNIP)**

**Aluna:** Aline da Cruz Santos

**Orientadora:** Profa. Annete Bressan Rente Ferreira Marum

**Curso:** Nutrição

**Campus:** Santos Rangel

**Objetivos:** Avaliar o estado nutricional de idosos fisicamente ativos e sedentários por meio de indicadores antropométricos. **Metodologia:** O estudo possui delineamento transversal; foi realizado com 47 idosas matriculadas no Centro Conviver da cidade de Praia Grande/SP; foi avaliado o nível de atividade física, além dos dados de peso, estatura, circunferências corporais e dobras cutâneas, para realização dos cálculos preditores de estado nutricional (IMC, Relação Cintura Quadril, Circunferência Muscular de Braço), percentual de gordura, distribuição de gordura e massa muscular. **Resultados:** Os resultados demonstraram uma relação inversa da inatividade física com excesso de peso corporal, considerando que a média do Índice de Massa Muscular (IMC) dos idosos ativos foi de  $28,99 \pm 4,04\text{kg/m}^2$ , e média de  $26,24 \pm 4,41\text{kg/m}^2$  em idosos sedentários. Em relação à Circunferência Muscular de Braço (CMB), a média para idosos ativos foi de  $23,96 \pm 3,16\text{mm}$ , para idosos inativos foi de  $22,91 \pm 2,52\text{mm}$ , correlacionando-se positivamente com a média de dobra cutânea do tríceps que apresentou valor de média de  $21,62 \pm 6,27\text{mm}$ , para idosos ativos e  $23,06 \pm 8,48\text{mm}$  para idosos inativos. **Conclusão:** Os resultados obtidos no estudo demonstraram que a atividade física foi pouco eficaz para manutenção do estado nutricional dos idosos estudados. Porém, considerando os resultados de CMB e DCT percebe-se correlação positiva dos dois indicadores com o nível de atividade física; os idosos ativos apresentaram maior média de CMB e menor média de DCT quando comparados aos idosos inativos, o que demonstra a correlação da

atividade física com a manutenção da massa muscular e redução do tecido adiposo.