

## INTERVENÇÃO DO LABORATÓRIO DE AVALIAÇÃO ANTROPOMÉTRICA NO WORKSHOP ESTRATÉGIAS DE ATENÇÃO AO IDOSO

LAUX, Rafael Cunha; ZANINI, Daniela; PAGLIARI, Paulo; BORSOI, Eduarda; SCHILD, Rodrigo Vieira; PADOIN, Susana; GRAZIOLI, Denise Steffens; PASQUALOTO, Jonathan Filipe.

### Resumo

O laboratório de avaliação antropométrica (LABAAN) do Curso de Educação Física da UNOESC Campus Chapecó participou do Workshop Estratégias de atenção ao idoso com intuito de avaliar e orientar os idosos sobre a importância da prática de exercício físico. O objetivo desse estudo é avaliar o índice de massa corporal (IMC) e flexibilidade dos idosos participantes do Workshop Estratégias de atenção ao idoso. Participaram 24 idosos com idade média de  $70,6 \pm 7,2$  que frequentaram o Workshop. Foi utilizada a balança digital Toledo (São Paulo, Brasil), o estadiômetro Cescorf (Porto Alegre, Brasil) e o Banco de Wells Sanny (São Paulo, Brasil) para avaliar massa corporal, estatura e flexibilidade. Para analisar a composição corporal foi utilizado IMC, e a flexibilidade através do teste de sentar e alcançar. Todos os idosos realizam atividade física ao menos três vezes na semana. Os sujeitos apresentam estatura de  $1,6 \pm 0,1$  metros, massa corporal,  $70,3 \pm 17,5$  Kg, IMC,  $27,8 \pm 4,6$  Kg/m<sup>2</sup> e flexibilidade  $21,5 \pm 9,8$  cm. Os idosos estão classificados com sobrepeso de acordo com a IMC proposto pela Organização Mundial da Saúde e flexibilidade como bom. Esses dados possibilitam orientar os idosos sobre riscos do excesso de peso, além de enfatizar a importância do exercício

físico para melhorar essas capacidades físicas avaliadas, e subsequentemente, melhorar a sua qualidade de vida.

Palavras-chave: IMC. Flexibilidade. Idoso.

E-mail: antropometria.cco@unoesc.edu.br