

- XXVII Seminário de Iniciação Científica
- XIV Seminário Integrado de Ensino, Pesquisa e Extensão - SIEPE



ASSOCIAÇÃO ENTRE APTIDÃO FÍSICA, INDICADORES ANTROPOMÉTRICOS E MARCADORES SANGUÍNEOS DE IDOSOS PARTICIPANTES DA ACADEMIA DA UNOESC XANXERÊ

Pesquisador(es): OSTROSKI, Kelyn Cristina; LUZZATTO, Marlene Cristina Kohl; PEDROZO, Sandro Claro

Instituição de Ensino Superior/Curso: Universidade do Oeste de Santa Catarina (Unoesc),
Curso de Educação Física e Enfermagem

Área: Área das Ciências da Vida e Saúde.

Introdução: A população idosa brasileira vem crescendo nos últimos anos e inúmeros determinantes sociais podem ser melhorados com a adesão ao exercício físico. Algumas das razões para que o idoso torne o exercício físico parte regular de sua vida, já estão bem documentadas na literatura científica, tais como: redução da sarcopenia e manutenção da musculatura, melhora do metabolismo da glicose, redução da pressão arterial, melhora do perfil lipídico, aumento da densidade mineral óssea, entre outras. **Objetivo:** O objetivo desse estudo foi verificar as relações entre aptidão física, características antropométricas e perfil lipídico e glicêmico dos idosos da academia da Unoesc Xanxerê. **Método:** Participaram do estudo 24 indivíduos de ambos os sexos com idade entre 60 e 80 anos. Para determinação da aptidão física foi utilizado a bateria Teste de Aptidão Física para Idosos (TAFI). Para análise das características antropométricas foram utilizados o índice de massa corporal (IMC), a relação cintura/quadril (RCQ), o perímetro de cintura (PerC) e o percentual de gordura corporal (%GC) dos participantes. Para análise dos componentes plasmáticos glicose, triglicerídeos e colesterol total foi utilizado analisador bioquímico portátil Accutrend® Plus. Para caracterização e distribuição da amostra foi utilizada a estatística descritiva (média, desvio padrão e distribuição de frequência). Nas análises inferências, inicialmente foi realizado o teste de Kolmogorov-Smirnov para verificar a distribuição de normalidade dos dados. Para comparação de médias entre os sexos, foi utilizado o teste t de student (distribuição

- XXVII Seminário de Iniciação Científica
- XIV Seminário Integrado de Ensino, Pesquisa e Extensão - SIEPE



normal) ou Teste de U de Mann Whitney (distribuição normal). Para verificar a associação entre as variáveis foi utilizado o teste do qui-quadrado. O programa utilizado foi o SPSS 22.0 e o nível de significância adotado foi de $p < 0,05$. **Resultados:** Os resultados mostraram associação ($p < 0,05$) entre: triglicédeos limítrofe e PerC muito aumentado (em 75% dos homens), triglicédeos desejável e flexibilidade de membros superiores direito acima da média (em 57,1 % das mulheres), triglicédeos elevado e flexibilidade de membros superiores acima da média (em 66,7% das mulheres), colesterol total normal e %GC muito ruim (em 100% dos homens) e diabetes estabelecido e RCQ desfavorável (em 100% das mulheres). **Conclusão:** Conclui-se, com base nos resultados, que existe associação entre as variáveis analisadas dos idosos da academia da Unoesc Xanxerê, especificamente entre Triglicerídeos com PerC e flexibilidade, Colesterol total com %GC e Diabetes estabelecido com RCQ. Desta forma, com fins de evitar o aparecimento ou agravamento de doenças crônico-degenerativas não transmissíveis é importante seguir um estilo de vida saudável, praticando atividades físicas sempre que possível, principalmente levando em consideração a situação atual de isolamento social em função da pandemia.

Palavras-chave: Idosos. Aptidão física. Antropometria. Dislipidemia. Glicemia.

E-mails: kelyn.c.ostroski42@gmail.com; marlene.luzzatto@unoesc.edu.br; sandro.pedrozo@unoesc.edu.br.