



PERFIL ANTROPOMÉTRICO DE IDOSOS PARTICIPANTES DA UNIVERSIDADE DA MELHOR IDADE DE CHAPECÓ, SC (UMIC)

Orientadora: ZANINI, Daniela

Pesquisador: MUNARO, Jéssica Aparecida

Curso: Educação Física

Área de Conhecimento: ACBS

A prática regular de exercícios físicos é muito importante para a prevenção e manutenção da saúde do idoso. Com a chegada da terceira idade, os indicadores antropométricos, como o índice de massa corporal (IMC) e a concentração de gordura abdominal, detectada por meio da relação cintura-quadril (RCQ), tendem a aumentar e podem apresentar riscos à saúde. O objetivo do estudo é verificar o perfil antropométrico de idosos participantes da Universidade da Melhor Idade de Chapecó, SC (UMIC). A amostra foi composta por 48 idosos, 35 do sexo feminino e 13 do sexo masculino, de 60 a 83 anos de idade ($67,20 \pm 5,53$), alunos da UMIC. As medições antropométricas foram realizadas segundo as diretrizes da *International Society for the Advancement of Kineanthropometry*, determinando as medidas antropométricas de massa corporal (MC) (kg), estatura (E) (m), circunferência de cintura (cc) (cm) e circunferência de quadril (CQ) (cm). Calculou-se o índice de massa corporal (IMC) (kg/m^2) e a relação cintura-quadril (RCQ) (cm). Os dados foram registrados em planilha SPSS, 19.0 e retirado média e desvio padrão. A média e o desvio padrão encontrados para o gênero masculino $MC=81 \pm 5,29$, $E=1,70 \pm 0,04$, $IMC=27,7 \pm 1,70$, $RCQ=0,93 \pm 0,05$; feminino $MC=69,7 \pm 8,27$, $E=1,59 \pm 0,05$, $IMC=27,5 \pm 3,21$, $RCQ=0,85 \pm 0,04$. Os idosos de ambos os gêneros apresentaram IMC “levemente acima do peso”, a RCQ indicou “risco moderado” para homens e “risco alto” para mulheres de complicações metabólicas. Dessa forma, necessita-se uma conscientização dos idosos sobre a necessidade de incluir exercícios físicos de intensidade moderada que auxiliem na manutenção e perda de gordura corporal acumulada em regiões do corpo, como a abdominal, que trazem riscos à saúde.

Palavras-chave: Idosos. Índices antropométricos. Atividades físicas.

daniela.zanini@unoesc.edu.br

jeh_minina@hotmail.com

