

## **Qualidade de Vida, Imagem Corporal e Composição Corporal de idosas participantes da Universidade da Terceira Idade.**

Jaqueline G. Sonati, Érika S. Maciel, Dênis M. Modeneze, Roberto Vilarta

### Introdução:

O aumento da idade está associado com a diminuição da massa livre de gordura que consiste em todos os tecidos e substâncias residuais, incluindo água, músculos, ossos, tecidos conjuntivos e órgãos internos (Heyward & Stolarczyk, 2002) e com o aumento da gordura corporal, essas mudanças na composição corporal podem influenciar na maneira de se perceber a imagem corporal. Segundo Matsuo et al. (2007) idosas praticantes de atividade física orientada possuem uma avaliação positiva da imagem corporal e que pode estar relacionada aos benefícios da prática da atividade física, como aumento da força muscular, da flexibilidade e melhora da capacidade cardiovascular. A investigação dos fatores que interferem no bem estar e na qualidade de vida dos idosos fornece subsídios teóricos e metodológicos para a estruturação de ações e políticas na área de saúde, buscando atender as demandas dessa população (Sonati, 2010).

### Objetivos:

Verificar a qualidade de vida e a composição corporal de idosas praticantes de atividade física e correlacionar a massa livre de gordura e as questões sobre saúde, qualidade de vida e aceitação da aparência física.

### Métodos:

Esse estudo analisou a composição corporal através da impedância bioelétrica (Rech, 2008) com o analisador BIA 310e, as questões sobre saúde (Q2 = Quão satisfeito (a) você está com a sua saúde?), qualidade de vida (Q1 = Como você avaliaria sua qualidade de vida?) e imagem corporal (Q11 = Você é capaz de aceitar sua aparência física?), por meio do instrumento WHOQOL-Bref (Whoqol-Group, 1998). A população contou com 350 idosos inscritos no programa de atividade física da Universidade da Terceira Idade (UTA) de Piracicaba-São Paulo - Brasil, sendo que 81 indivíduos obedeceram aos critérios de inclusão que consistiram em: ter 60 anos ou mais, ser do sexo

feminino, estar inscrito no programa de atividade física da UTA, não ter algum tipo de câncer, amputação, marca passo, não apresentar sintomas de pressão arterial alta, não estar tomando diuréticos e assinarem o termo de consentimento livre e esclarecido. O grupo de idosas foi subdividido em faixas etárias de 60-64 anos (n = 21); 65-69 anos (n = 29) e acima de 70 anos (n = 31). Para a análise descritiva e a correlação dos dados utilizou-se o programa Bioestat 5.0. O teste de Shapiro Wilks foi utilizado para teste de normalidade e posteriormente efetuado a correlação de Spearman.

Essa pesquisa teve a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Ciências Médicas da Universidade Estadual de Campinas com número de protocolo 622/2008.

#### Resultados:

A amostra consistiu de 81 mulheres com idade entre 60 e 80 anos, onde a média ( $\pm$  desvio padrão, DP) da idade para cada faixa etária foi de 62,14  $\pm$  1,53 anos (60-64 anos), 67  $\pm$  1,49 anos (65-69 anos) e de 72,68  $\pm$  3,10 anos (acima de 70 anos).

Não houve diferença significativa entre as questões sobre qualidade de vida geral, saúde e imagem corporal nas três faixas etárias, no entanto, observou-se uma menor aceitação da aparência física nas idosas acima de 70 anos, faixa etária onde a massa livre de gordura foi menor e a correlação entre as questões de imagem corporal (Q11) e saúde (Q2) também foi positiva. As idosas entre 65 – 69 anos apresentaram quantidades maiores de massa livre de gordura se comparadas com a faixa etária acima de 70 anos e correlação positiva entre imagem corporal e saúde e imagem corporal e massa livre de gordura. Já a faixa etária entre 60 – 64 anos não apresentou correlação entre as variáveis estudadas, apesar de ser a faixa etária com maior quantidade de massa livre de gordura.

#### Conclusões:

Existe uma menor capacidade de aceitação da aparência física nas idosas acima de 70 anos, quando comparadas com as mais novas, fato esse que não se relacionou com a massa livre de gordura. Ao contrário das idosas entre 65 e 69 anos que apresentaram ter maior aceitação da aparência física quando comparadas com as mais novas e que apresentaram relação com a massa livre de gordura e a saúde. A associação entre massa livre de gordura, saúde e

imagem corporal se mostrou evidente na faixa etária entre 65 – 69 anos, podendo caracterizar uma preocupação com os fatores do envelhecimento que influenciarão na qualidade de vida futura. Esse estudo aponta à necessidade de se trabalhar a atividade física, principalmente com adultos e idosas de 60 – 65 anos, para que se garanta uma proteção dos efeitos deletérios do envelhecimento.

## **Referências**

Matsuo, R. F., Velardi, M., Brandão, M. R. F., Miranda, M L. J. (2007). Imagem corporal de idosas e atividade física. *Revista Mackenzi de Educação Física e Esporte*,6, 37-43.

Rech, C. R. Cordeiro, B. A., Petroski, E. L., Vasconcelos, F. A. G. (2008). Validation of bioelectrical impedance for the prediction of fat-free mass in Brazilian elderly subjects. *Archives Brazilian Endocrinology Metabolic*, 52, 1163-1171.

Sonati, J. G., Modeneze, D. M., Vilarta, R., Maciel, E. S., Boccaletto, E. M., Silva, C. C. (2010). Body composition and quality of life (QoL) of the elderly offered by the “University Third Age” (UTA) in Brazil. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, available online 10 May 2010, from DOI: 10.1016/j.archger.2010.04.010.

Whoqol Group (1998). Development of the World Health Organization WHOQOL-BREF Quality of Life Assesment. *Psychology Medicine*, 28, 551–558.

Heyward, V. H., Stolarczyk, L. M. (2000). Applied body composition assessment. *Human Kinetics*.