

## **IDOSAS ROBUSTAS APRESENTAM FUNCIONALIDADE PRESERVADA APESAR DE GORDURA CORPORAL ELEVADA**

<sup>1</sup>DE LIMA V. C., <sup>1</sup>SAMPAIO R. A. C., <sup>1</sup>COELHO JÚNIOR H.J., <sup>1</sup>UCHIDA M.C.,  
<sup>1</sup>SEWO SAMPAIO P. Y.

<sup>1</sup>Faculdade de Educação Física - UNICAMP, Campinas-SP, Brasil.

Envelhecimento é um processo contínuo e multidimensional, caracterizado não só por perdas fisiológicas do corpo humano. O exercício físico regular pode diminuir o número de doenças crônicas ou mesmo possíveis incapacidades físicas dessa população. O objetivo desse estudo foi investigar os valores de morfologia, a composição corporal e a performance física das idosas participantes de um centro comunitário. Foram investigados o índice de massa corporal (IMC), circunferência da cintura, porcentagem de gordura e o *Skeletal Muscle Index* (SMI). Além disso, foram analisados a velocidade da caminhada, equilíbrio, força isométrica e potência muscular de membros inferiores. Este centro oferecia atividades físicas e artesanais 2 a 3 vezes na semana, com duração de 1 a 2 horas. O critério de inclusão foi ser robusto de acordo com a versão brasileira do índice de fragilidade Kihon Checklist. Um total de 49 idosas participaram (idade  $67.67 \pm 6.27$  anos) do estudo. Os resultados dos testes de performance física indicaram uma velocidade da caminhada acelerada de  $1.87 \pm 0.24$  m/s, preensão manual  $24.06 \pm 4.52$  kgf, sentar e levantar 5 vezes  $9.99 \pm 2.37$  s, e *Timed Up and Go* (TUG)  $6.56 \pm 1.13$  s. Além do IMC  $27.81 \pm 4.62$  kg/m<sup>2</sup>, a circunferência da cintura  $94.15 \pm 12.28$  cm, a porcentagem de gordura  $40.72 \pm 6.55$  e o SMI  $6.71 \pm 0.64$  kg/m<sup>2</sup>. Assim, por ser uma população já considerada robusta, a maioria dos testes apresentou resultados adequados para esta população; no entanto, as idosas estão com sobrepeso e excesso de gordura. Ainda assim, as idosas conseguem manter a massa muscular e a performance física nas capacidades de força e potência preservando sua funcionalidade nas atividades da vida diária; porém uma intervenção mais expressiva é interessante para diminuir a gordura corporal, por ser negativo para saúde cardiovascular e metabólica.

Palavras-chaves: Idosos, atividade física, performance física, composição corporal.