



## PERFIL METABÓLICO DE PESSOAS IDOSAS DO MUNICÍPIO DE PONTA GROSSA-PR

Ramon Jacopetti Pszedimirski<sup>1</sup>  
Nátalye de Oliveira<sup>2</sup>  
Luiza Herminia Gallo<sup>3</sup>  
Silvia Regina Ribeiro<sup>4</sup>  
Danilla Icassatti Corazza<sup>5</sup>

Ao longo do processo de envelhecimento humano ocorre uma série de alterações fisiológicas que podem acarretar mudanças na composição corporal da pessoa idosa como por exemplo, redução da massa e força muscular e aumento da quantidade de gordura subcutânea, intramuscular e visceral. A identificação precoce destas alterações, quando em magnitudes superiores àquelas consideradas esperadas dentro do envelhecimento saudável, pode prevenir um agravamento do quadro e, conseqüentemente, o desenvolvimento de doenças crônicas, por exemplo, de sarcopenia. Nesse contexto, o objetivo do presente estudo foi analisar o perfil metabólico de pessoas idosas da comunidade. Participaram do estudo 24 mulheres idosas ( $69,5 \pm 5,6$  anos;  $28,2 \pm 3,8$  kg/m<sup>2</sup>) viventes na comunidade da cidade de Ponta Grossa-PR e região, integrantes do Projeto de extensão universitária UEPG NATIVIDADE - Programa de exercícios físicos para pessoas idosas. Para analisar seu perfil metabólico, foi utilizada a plataforma tecnológica de avaliação online MetaV. A partir da inserção de resultados como idade, prática de atividade física, hábitos de vida e dados antropométricos (massa corporal, estatura, circunferências da cintura, quadril, bíceps, coxa e pescoço), a plataforma calcula os resultados de idade fisiológica e percentuais de massa magra e de gordura. Os dados foram organizados e analisados em planilha Excel. Os resultados apontam que, embora as participantes apresentem, em média, idade fisiológica inferior à idade cronológica ( $65,6 \pm 7,3$  anos), os demais parâmetros analisados não estão, em média, de acordo com os valores de referência: % gordura corporal:  $40,9 \pm 5,4$  – acima do aceitável (39,6%); % massa muscular corporal:  $29,1 \pm 5,4$  – abaixo do aceitável ( $\geq 45\%$ ); gordura visceral mínima e máxima, respectivamente:  $11,8 \pm 0,8/14,8 \pm 0,8$  - muito ruim (bom = 5-7). Tais resultados são preocupantes especialmente considerando que as participantes apresentaram baixo percentual de massa magra e elevado percentual de massa de gordura. Investigações mais específicas são necessárias para verificar possível

---

<sup>1</sup> Graduando pelo Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual de Ponta Grossa - UEPG, Ponta Grossa/PR, [21043539@uepg.br](mailto:21043539@uepg.br);

<sup>2</sup> Graduando pelo Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual de Ponta Grossa - UEPG, Ponta Grossa/PR, [22012639@uepg.br](mailto:22012639@uepg.br);

<sup>3</sup> Doutora pelo Programa de pós-graduação em Educação Física da Universidade Federal do Paraná - UFPR, Curitiba/PR, Docente no Departamento de Educação Física Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Paraná, [lhgallo@uepg.br](mailto:lhgallo@uepg.br);

<sup>4</sup> Doutora pelo Programa de pós-graduação em Engenharia Biomédica, da Universidade do Vale do Paraíba - UNIVAP - São José dos Campos/SP, Docente no Departamento de Educação Física Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Paraná, [srribeiro@uepg.br](mailto:srribeiro@uepg.br);

<sup>5</sup> Professor orientador: Doutora pelo Programa de pós-graduação em Ciências da Motricidade, da Universidade Estadual Paulista - UNESP, Rio Claro/SP, Docente no Departamento de Educação Física Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Paraná, [dicorazza@uepg.br](mailto:dicorazza@uepg.br).



quadro de disfunções metabólicas e/ou doenças crônicas. Além disso, destaca-se a importância da realização de exercício físico orientado para reverter e modificar tal quadro metabólico de mulheres idosas.