

COELHO, P.H.L.¹; FERRIOLI, E.²

¹ Serviço de Geriatria do Hospital das Clínicas da FMUSP

² Serviço de Geriatria do Hospital das Clínicas da FMRP-USP

INTRODUÇÃO

O envelhecimento fisiológico determina alterações da composição corporal, com perda quantitativa e qualitativa de massa magra - alterações que parecem se relacionar com declínio funcional.¹ A prática de atividade física associa-se a aumento de massa magra e melhor desempenho em testes funcionais.² Um dos métodos para aferição da prática de atividade física é o *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) proposto em 1998 pela OMS. No entanto, trata-se de um método de autorrelato e estudos recentes demonstram que o instrumento pode superestimar a atividade física em até 84%.³ Além disso questiona-se a acurácia do método na população idosa.⁴

OBJETIVOS

Avaliar se maior atividade física autorrelatada quantificada pelo IPAQ associa-se com melhor composição corporal e melhor desempenho nos testes funcionais em idosos da comunidade.

MÉTODOS

Estudo transversal com dados do polo Ribeirão Preto do projeto multicêntrico "Melhoria da qualidade de vida de idosos pelo diagnóstico precoce de sarcopenia", financiado pela *International Atomic Energy Agency*.

Amostra: 84 pacientes selecionados de forma aleatória nos registros das UBS de Ribeirão Preto que aceitaram participar da pesquisa

Inclusão: 102 pacientes ≥ 60 anos

Exclusão: perda cognitiva (MEEM adaptado $\leq 12/19$)⁵, sequela de AVC, edema, câncer, doenças crônicas descompensadas, perda de peso > 3 kg em 3 meses ou uso de orteses/próteses que afetassem a marcha.

Avaliação:

- Índice de massa magra e gorda: método da diluição de deutério
- Atividade física total em MET-min/sem (IPAQ Scoring Protocol)⁶
- Gasto energético em kcal/dia
 - Gasto energético total (GET): método da água duplamente marcada (ADM)
 - Gasto energético basal (GEB) e efeito térmico dos alimentos (ETA): equação de Aleman Mateo⁷
 - Gasto energético com atividade física: GET - (GEB + ETA)
- Testes de funcionalidade: força de preensão palmar; *timed up and go* (TUG); velocidade de marcha.

RESULTADOS

| | |
|---|------------------|
| Idade (anos) ^a | 70,4 \pm 6,29 |
| Mulheres n (%) | 59 (70%) |
| Escolaridade (anos) ^b | 8 (0; 20) |
| Índice de Charlson ^b | 0 (0; 7) |
| Medicações ^b | 3 (0; 9) |
| IMC (kg/m ²) ^b | 26 (17; 38) |
| Diluição deutério n (%) | 79 (94%) |
| Índice de massa magra (kg/m ²) ^b | 16 (13; 23) |
| Índice de massa gorda (kg/m ²) ^b | 10 (1; 20) |
| Água duplamente marcada n (%) | 54 (64%) |
| GET (kcal/dia) ^b | 2263 (922; 4732) |
| GEAF (kcal/dia) ^b | 659 (0; 2846) |
| Atividade total (MET-min/sem) ^b | 4346 (33; 30660) |
| Velocidade de marcha (m/s) ^b | 1,26 (0,6; 2,26) |
| TUG (s) ^b | 9,5 (5,8; 22,6) |
| Handgrip (kgf) ^b | 26 (12; 56) |

^a média \pm DP ^b mediana (min, máx)

Não encontramos correlação entre atividade física quantificada pelo IPAQ e massa magra ($\rho = -0,11$; $p = 0,31$); massa gorda ($\rho = 0,16$; $p = 0,14$); força de preensão palmar ($\rho = -0,19$; $p = 0,08$); velocidade de marcha ($\rho = -0,05$; $p = 0,63$) ou tempo no TUG ($\rho = -0,08$; $p = 0,42$).

No entanto, maior gasto energético calculado pela ADM se correlaciona de forma moderada a forte com maior massa magra ($\rho = 0,6$; $p < 0,0001$) e maior força de preensão palmar ($\rho = 0,4$; $p = 0,0013$). Não se correlaciona de forma significativa com massa gorda ($\rho = -0,1$; $p = 0,47$), velocidade de marcha ($\rho = -0,16$; $p = 0,23$) ou tempo no TUG ($\rho = -0,2$; $p = 0,13$).

Também não encontramos correlação significativa entre atividade física quantificada pelo IPAQ e gasto energético pela ADM ($\rho = 0,19$; $p = 0,15$).

CONCLUSÃO

Atividade física autorrelatada quantificada pelo IPAQ não se correlacionou da forma esperada com a composição corporal; o desempenho nos testes funcionais ou o gasto energético aferido. No entanto, maior gasto energético aferido pela ADM se correlacionou com melhor composição corporal e melhor desempenho nos testes.

REFERÊNCIAS

- 1 Lauretani et al. *J Appl Physiol* (2003)
- 2 Peterson et al. *Ageing Res Rev* (2010)
- 3 Lee et al. *Int J Behav Nutr Phys Act* (2011)
- 4 Benedetti et al. *Rev Bras Med Esporte* (2007)
- 5 Lebrão et al. *SABE* (2003)
- 6 Guidelines for data processing and analysis of the IPAQ (2005)
- 7 Aleman Mateo et al *Eur J Clin Nutri* (2006)