

Avaliação do índice de massa corporal de idosos praticantes de Yoga regularmente

Jacione Barbosa Amorim,¹ Vera Lúcia Cardoso¹, Rafaela Sanches de Oliveira^{1,2}

¹Universidade Nove de Julho, São Paulo, SP – Brasil.

²Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo.

E-mails: jaci_b_amorim@yahoo.com.br, vlcardoso@yahoo.com.br, rafaela_sanches@yahoo.com.br

Introdução: A obesidade é um problema de saúde pública mundial e com o envelhecimento da população começamos a nos preocupar com o aparecimento deste fenômeno na população idosa e suas conseqüências. Sabemos que os idosos praticantes de atividades físicas regular tendem a reduzir o peso corporal e com isso o seu Índice de massa Corporal (IMC), prevenindo-se de doenças, principalmente as ligadas à obesidade. A prática do Yoga tem ganhado espaço entre os idosos e por isso gostaríamos de saber se o IMC dos praticantes é menor do que o observado nos idosos da comunidade. **Objetivo:** Comparar o IMC de idosos praticante de Yoga regularmente com o observado nos idosos da comunidade. **Método:** Trata-se de um estudo transversal descritivo no qual 20 idosos praticantes de Yoga por 2 vezes semanais há mais de 3 meses em uma academia da Cidade de São Paulo (Grupo Y) e 20 idosos freqüentadores de um parque público da mesma cidade, e que não praticavam atividade física de forma regular (Grupo S). Os voluntários foram pesados em uma balança digital da marca G-TECH BALGLA3S, e sua altura foi avaliada utilizando uma trena manual. Para o cálculo do IMC foi utilizado o peso em quilos, divididos pelo quadrado da altura em metros. Para caracterização da amostra foi aplicado um questionário com perguntas referentes à idade, sexo e tempo de prática. **Resultados:** No Grupo Y a média de idade foi de 72,5 anos (60-75), 85% eram mulheres, e praticavam Yoga há 2,8 anos. No grupo S a média idade foi de 67,5 anos (60-70), 75% eram mulheres. Em relação ao peso e altura, no Grupo Y o peso médio foi de 66,7kg (49-78kg) e a altura foi de 1,66m (1,50-1,75m). No Grupo S o peso médio foi de 61kg (59-75kg) e a altura foi de 1,67m (1,58-1,78m). Ao calcular o IMC, observamos no grupo constituído de idosos que praticam Yoga regularmente um valor superior (24,31) ao apresentado no grupo de idosos da comunidade que não praticam atividade física regular, embora sejam considerados com peso normal, ambos os grupos. Os valores médios de IMC analisados foram 24,31 (20,7 – 25,77) no Grupo Y e 21,84 (20,19 – 25,64) no Grupo S. **Conclusão:** Os dados apresentados sugerem que prática regular de Yoga não leva a perda de peso e portanto não reduz o IMC, porém sugerimos a realização de ensaios clínicos com uma maior amostra para comprovar a tendência apresentada.

Palavras-chave: Idoso. Índice de Massa Corporal. Atividade Motora. Prevenção Primária.