

71054 - USUÁRIO DE ACADEMIA NA TERCEIRA IDADE: A RELAÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA COM O PERFIL LIPÍDICO, GASTO ENERGÉTICO, CONSUMO ALIMENTAR, COMPOSIÇÃO CORPORAL, SARCOPENIA E ESTABILIDADE GENÔMICA.

Área de Conhecimento: 88- Promoção da Saúde

INTRODUÇÃO: No Brasil, o idoso é aquele considerado com mais de 60 anos, isso corresponde à 13% da população, conforme dados da Organização das Nações Unidas (ONU), esse valor irá atingir 29,3% no ano de 2050. Desta forma, proporcionar que o aumento da expectativa de vida venha acompanhado de melhores condições de saúde, tem sido um dos grandes desafios da modernidade. Sabe-se que, com o marcante processo da transição nutricional, alimentos ultraprocessados e ricos em açúcares e gorduras têm sido prevalentes na alimentação dos idosos, e quando associado ao sedentarismo acarreta diversos efeitos à saúde, como as doenças cardiovasculares, a incapacidade funcional, a sarcopenia e a obesidade, atrelado a isso, soma-se a perda da capacidade celular. Fatores modificáveis no estilo de vida como, alimentação e exercício físico, exercem forte influência sobre a estabilidade genômica, e isso inclui danos no DNA, alterações do epigenoma e alterações metabólicas que podem fornecer informações sobre a saúde ou a trajetória da doença dos indivíduos. **OBJETIVO:** avaliar a qualidade de vida de idosos usuários de academia e evidenciar possíveis associações entre o risco cardiovascular, o gasto energético, a alimentação, a composição corporal, a sarcopenia e o dano no DNA. **MÉTODO:** Para avaliação da qualidade de vida será utilizado o questionário CLI Pilot Study e o risco cardiovascular será avaliado pelo escore de Framingham. O consumo alimentar será avaliado pelo questionário de frequência semanal (QFA), dois registros diário sendo um de final de semana, além de, um recordatório de 24h. Será utilizado o programa DietWin® para cálculo da média de ingestão dos nutrientes. Para avaliação da adequação da ingestão serão utilizados os valores de referência das Dietary Reference Intake (DRI), de acordo com a Estimated Average Requirements (EAR). A composição corporal e a sarcopenia serão avaliadas pela balança de bioimpedância modelo HBF- 514 C da marca Omron®. A avaliação do gasto energético será feita pelo questionário de equivalentes metabólicos (METs), sendo utilizado na versão reduzida do Minnesota Leisure Time Activities Questionnaire. A avaliação da estabilidade genômica será feita pelo teste de ensaio cometa alcalino e ensaio de citoma de micronúcleo em células bucais esfoliadas (BM Cyt). Ainda, serão utilizados dados de estilo de vida de um projeto já em execução intitulado “Avaliação do consumo de suplementos alimentares na estabilidade genômica, estresse oxidativo, nefrotoxicidade e hepatotoxicidade em praticantes de academia do município de Santa Cruz do Sul – RS”. **RESULTADOS:** Espera-se com este estudo evidenciar a qualidade de vida dos idosos usuários de academias de ginásticas e, associar à menores taxas de risco cardiovascular com escores elevados de qualidade de vida, maior gasto energético, alimentação rica em frutas, vegetais e hortaliças, bem como, com a saúde genômica e a composição corporal. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** A partir deste estudo será possível traçar o perfil dos idosos que se exercitam nas academias de ginástica, além, de incentivar estas e outras práticas de saúde para que possibilite mudanças no estilo de vida, tornando o idoso empoderado em suas ações em relação a própria saúde, e principalmente influenciar no risco cardiovascular e saúde geral dos idosos. Uma boa qualidade de vida impacta de forma positiva a esfera pública, privada e o setor de saúde do município.

Palavras-Chave: Envelhecimento; dano no DNA;

Autor - Caroline dos Santos

Orientador - Silvia Isabel Rech Franke
Colaborador - Diene da Silva Schlickmann