

Resumen #815

Personas mayores y actividad física: impacto en la masa, fuerza muscular y estado nutricional, Córdoba, 2017

¹Cabral A

¹Escuela de Nutrición - FCM -UNC

Persona que presenta:

Cabral A, acabral@fcm.unc.edu.ar

Área:

Epidemiológica / Salud Pública

Resumen:

El envejecimiento poblacional conforma uno de los principales motivos de preocupación a nivel mundial. De allí la celebración de acuerdos internacionales dirigidos a su atención. Entre ellos, el Consenso de Montevideo sobre Población y Desarrollo (CM; CEPAL 2013); y la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores (CIDPM; OEA, 2015). Ambos acuerdos instan a los Estados a emprender medidas para garantizar calidad de vida, el desarrollo de potencialidades y participación plena, atendiendo a sus necesidades particulares y sin ningún tipo de distinción. Esta perspectiva de vida de los adultos mayores, lleva a enfrentar múltiples desafíos en el ámbito de la Salud y de la Nutrición. La reducción progresiva de masa muscular esquelética, fuerza y calidad del músculo es conocida como Sarcopenia, su aparición puede prevenirse o revertirse y la actividad física una de las medidas principales para combatirla junto con una adecuada alimentación. Objetivo general: Determinar la asociación entre Estado Nutricional, Actividad Física y Masa y Fuerza Muscular, en personas mayores que asisten al Programa Universitario de Adultos Mayores (PUAM) en la ciudad de Córdoba, en el año 2017.

Estudio observacional, de asociación, transversal; n=65 personas mayores(11 hombres=17%, 54 mujeres=83%); criterios de inclusión: personas mayores con más de 60 años, ambos sexos, participación voluntaria y firma de consentimiento informado. Instrumento: cuestionario MNA (Mini Nutritional Assesment) y mediciones antropométricas. Se aplicó la prueba estadística X² con un $\alpha=0,05$, software STATA 14.0

Edad promedio: hombres 72,81, mujeres 65,92 años. Realizan actividad física 3 veces/semana y duración promedio de 90 minutos el 49,2%. Media del peso, 68kg e IMC 26,91kg/m²; un 12,4% presentó adelgazamiento, 47,6% sobrepeso y 40% normopeso. Según cribaje (MNA): el 100% presentó EN eutrófico con masa muscular normal, un 38,46% fuerza muscular disminuida. No hubo asociación estadísticamente significativa ($p=0,679$) entre actividad física, fuerza y masa muscular, tampoco entre estado nutricional y actividad física ($p=0,582$)

En el presente trabajo a diferencia de otros, no hubo asociación estadísticamente significativa con la variable actividad física, es menester continuar esta línea de investigación teniendo en cuenta otros factores o un carácter multidimensional

Palabras Clave:

estado nutricional, actividad física, sarcopenia, persona mayor

Persona que presenta:

Cabral A, acabral@fcm.unc.edu.ar

Abstract:

Population's aging is one of the main topics which concerns worldwide and it drives towards to make international agreements focus on its attention, such as the Montevideo Consensus on Population and Development (CM, CEPAL, 2013) and the Inter-American Convention on Human Rights of Older Persons (CIDPM, OEA, 2015). Both agreements urge the States to design policies in the pursuit to guarantee the quality of life, potentialities' development and full participation; without any kind of distinction. This perspective in the seniors' life, forces to deal with many challenges in Health and Nutrition. Progressive reduction of the skeletal muscular mass, strength and muscle's quality is known as Sarcopenia; whose onset could be either prevented or reversed. Physical activity, combined with a proper nutrition scheme, is one of the strategies to fight against it. Main objective: Determination of the association between the nutritional status, physical activity and muscle mass and strength, in a population composed by elderly people who assist to the Older Persons' Universitarian Program (PUAM), in Córdoba City in 2017.

Observation study of association, transversal; n=65 elderly persons (11 men = 17%; 54 women = 83%); inclusion's criteria: People older than 60 years old, both sexes, voluntarily included endorsed with a written informed consent and signed by them. Instrument: MNA (Mini Nutritional Assessment) Questionnaire and Anthropometric measurements. X2 statistic test was applied $\alpha=0,05$, software STATA 14.0.

Average age: Men 72.81 yo; Women 65.92 yo. 49.2% do physical activity 3 times per week for about 90 minutes on average. Average Weight 68 kg. Average BMI 26,91kg/m²; 12.4% evidenced weight loss, 47.6% overweight and 40% normal weight. Referred to MNA screening: 100% showed eutrophic Nutritional Status with normal muscle mass and 38.46% with reduced muscular strength. There was neither significative statistical association ($p=0.679$) between physical activity, strength and muscular mass, nor between nutritional status with physical activity ($p=0.582$).

In this study, in comparison with others, there was none significative statistical association respect to the "physical activity" attribute (or variable); it is necessary to foster this research's line using either another group of analysis factors or a multidimensional approach.

Keywords:

Keywords: nutritional status, physical activity, sarcopenia, elderly person