

Composición corporal de mujeres mayores de 60 años que realizan actividad física estructurada

* * * * *

Autores:

Alba Luz Beltrán R.

Magíster en Nutrición
Universidad Simón Bolívar, Venezuela
albeltran68@hotmail.com

Rosa Hernández H.

Magíster en Nutrición
Universidad Simón Bolívar, Venezuela
rahernan@usb.ve

Héctor Antonio Herrera M.

Magíster en Nutrición, Doctor en Ciencias
Asociación CINAS
hantonioh@yahoo.com

Palabras clave:

Antropometría, composición corporal, actividad física, adultos, mujeres.

Resumen

Con el objetivo de analizar la composición corporal de adultos mayores que realizan actividad física de forma estructurada, fueron evaluadas 116

mujeres mayores de 60 años, integrantes del Programa PROAIM del Municipio de Chacao. Se aplicaron mediciones antropométricas para valorar la composición corporal. Se calculó estadística descriptiva para la caracterización de cada una de las variables por grupos de edad (grupo 1= 60-69,9 años; grupo 2= 70-79,9 años). Se aplicó un análisis de varianza con la finalidad de determinar la presencia o no de diferencias significativas. No se encontraron diferencias significativas entre los grupos al comparar las variables antropométricas y los indicadores de composición corporal. Se utilizó un análisis de componentes principales que reveló que el grupo evaluado se puede caracterizar por cuatro componentes; en el primero, las correlaciones más altas las presentaron el IMC y la MCG, para el segundo componente está el somatotipo, en el tercer componente están las AGMM y AGP y en el cuarto componente el índice cintura/cadera. Esto indicó que se identificaron cuatro componentes representativos: a) masa corporal, b) forma corporal c) adiposidad corporal y d) patrón de distribución de grasa.