

# Evaluación de la Composición Corporal por medio de la Impedancia Bioeléctrica en Personas de 60 a 79 años.

Assessment of Body Composition by Bioelectrical Impedance in Persons 60 to 79 years.

---

Carlos J. Padilla Colón<sub>1</sub>

<sup>1</sup>Departamento de Educación de Puerto Rico, Programa de Educación Física.

UPR- Mayagüez, colaborador investigador Departamento Educación Física.

Servicios Evaluativos Para la Ciencia del Deporte y el Rendimiento Humano, INC. – Presidente

Representante y Asesor Educativo del Instituto de Medicina del Deporte de Cuba en Puerto Rico.

Especialista en Medición y Evaluación Corporal Antropométrica ISAK Nivel 3 Instructor.

Segundo Graniela<sub>2</sub>

<sup>2</sup>Universidad Adventista de las Antillas

Técnico Antropometrista ISAK Nivel 1

## Resumen

**Objetivo:** Evaluar la composición corporal por medio de la impedancia bioeléctrica a sujetos mayores entre las edades de 60 a 79 años en dos centros, uno en Añasco (gimnasio) y otro en Mayagüez (centro geriátrico)

**Material y Métodos:** 59 sujetos fueron evaluados entre las edades de 60 a 79 años. A cada sujeto se le midió la composición corporal enfatizando el índice de masa corporal y el porcentaje de grasa por medio del instrumento de impedancia bioeléctrica. Con los resultados obtenidos se elaboró una base de datos en el programa Excel 2010 para su procesamiento estadístico.

**Resultados:** Se encontró porcentajes altos en el índice de masa corporal y el porcentaje de grasa. En el IMC por sexo global en la clasificación de sobrepeso las féminas tuvieron 47% y los varones un 40%. En la clasificación de obesos las féminas tuvieron 24% y los varones un 32%. En el porcentaje de grasa en la clasificación de alto las féminas tuvieron 21% y los varones un 8% y en la clasificación de bien alto las féminas tuvieron 47% y los varones un 44%

**Conclusiones:** Los resultados encontrados en este estudio muestran altas prevalencias de grasa corporal y sobrepeso en personas de 60 a 79 años.

**Palabras claves:** Composición Corporal, Índice de Masa Corporal, Porcentaje de Grasa, Impedancia Bioeléctrica, Personas Mayores.

## Summary

The objective is to evaluate body composition by bioelectrical impedance in subjects aged between the ages of 60 to 79 years in two centers, one in Añasco (gym) and another at Mayagüez (nursing home). 59 subjects were evaluated between the ages of 60 to 79 years. Each subject was measured body composition, emphasizing the body mass index and percent body fat by bioelectrical impedance instrument. With the results was developed a database in Excel 2010 for statistical processing. We found high percentages in the body mass index and fat percentage. In the global sex BMI classification of overweight females were 47% and 40% males. In the classification of obese females were 24% and 32% males. In the percentage of fat in the high-ranking females were 21% and 8% males and ranking females had very high 47% and 44% males. The findings of this study show high prevalence of overweight and body fat in people 60 to 79 years.

**Keywords:** Body Composition, Body Mass Index, Percent Fat, Bioelectrical Impedance, Seniors.