



## GT 04–EDUCAÇÃO FÍSICA E SAÚDE

### ÍNDICE DE MASSA CORPORAL (IMC) E RELAÇÃO CINTURA QUADRIL (RCQ) MASCULINOS RELACIONADOS A RISCOS DE DOENÇAS CARDIOVASCULARES

Jonathas Roque da Silva<sup>1</sup>  
Ítalo Freire de Brito<sup>2</sup>

Agência Financiadora: não contou com financiamento.

**Palavras-chave:** doenças cardiovasculares, relação cintura quadril, índice de massa corporal, obesidade.

#### Introdução

Atualmente, observa-se elevada prevalência de sobrepeso e obesidade na população mundial. Este quadro se caracteriza como uma epidemia, representando um grave problema de saúde pública. Nos dias atuais, mundialmente, cresce o número de pessoas com excesso de peso. Esse excesso de peso é classificado como sobrepeso ou obesidade e segundo a OMS, é uma “doença causada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal que traz repercussões à saúde” (ANJOS, 2006, p. 11).

A falta de atividade física é um entre vários componentes de um estilo de vida inadequado na sociedade contemporânea e crucial para o índice de excesso de peso da população. Frutuoso (2009, p. 03), cita em seu estudo que índices de sobrepeso e obesidade têm crescido de forma assustadora em diversos países industrializados e em desenvolvimento, o que tem tornado o controle da composição corporal uma das principais preocupações de vários órgãos de saúde pública.

Segundo Souza-e-Sá Junior (2007, p. 39):

*Os gastos federais do governo brasileiro com internações de alta complexidade cardiológica corresponderam a 43,6% do total, em 2001. Além disso, excetuando-se as complicações relacionadas à gravidez e ao parto, as doenças cardiorrespiratórias foram responsáveis, respectivamente, por 43,5% e 33,5% das taxas de mortalidade e morbidade nacional.*

A relação cintura quadril (RCQ) segundo Fernandes Filho (2003, p.103) é uma forma bastante comum de estimar e perceber a distribuição da gordura dos segmentos superiores em relação aos segmentos inferiores e foi desenvolvida para prognosticar o risco de doença crônica.

<sup>1</sup>UNIVERSO - Goiânia /Jonathas R. da Silva– E-mail: [jonathasroque1@gmail.com](mailto:jonathasroque1@gmail.com).

<sup>2</sup>UNIVERSO - Goiânia / Ítalo F. de Brito– E-mail: [itallofb@hotmail.com](mailto:itallofb@hotmail.com)

A RCQ tem como objetivo avaliar o risco que o indivíduo pode ter em relação a doenças do coração, devido ao acúmulo de gordura localizada na região intra-abdominal, esse acúmulo se torna prejudicial quando o indivíduo se submete a um estresse muito alto, pois essa gordura desprende da cavidade intra-abdominal e pode acarretar desordens metabólicas, aumentando assim os riscos de doenças cardiovasculares. Como a medida de RCQ revela a distribuição da gordura no indivíduo, ela é um fator importante para verificar onde há maior localização de gordura e, quanto maior a quantidade de gordura abdominal, maior o risco de doenças cardiovasculares.

## Metodologia

A pesquisa se classifica como descritiva quantitativa, com o objetivo de registrar, analisar e correlacionar variáveis sem manipulá-las, procurando descobrir com precisão possível a frequência com que um fenômeno ocorre.

Participaram desta pesquisa 32 voluntários do sexo masculino, com faixa etária entre 28 e 60 anos, moradores da cidade de Goiânia e região e distribuídos conforme a idade em três faixas etárias: 30-39, 40-49 e 50-59 anos, com idade média aproximada de 45 anos. A divisão por faixa etária é necessária devido a sua influência direta sob os resultados de RCQ. Foram coletados os dados de relação cintura/quadril e índice de massa corporal desses indivíduos na própria residência deles nos períodos da tarde e da manhã. Após calculados o IMC e a RCQ, os dados coletados foram comparados aos padrões de referência disponíveis na literatura.

## Resultados

Observamos que na faixa etária de 30 a 39 anos, cinco indivíduos de um total de seis encontravam-se acima da faixa de sobrepeso, conforme classificação segundo o método IMC.

Na faixa etária de 40 a 49 anos, sete indivíduos de um total de doze encontravam-se acima da faixa de sobrepeso. Conforme visto na literatura, é comum o acúmulo de gordura naquela faixa etária, no entanto cinco estão no seu peso normal e nenhum se encontra com baixo peso. Na faixa etária de 50 a 59 anos, vimos que onze dos catorze avaliados tiveram seu resultado acima da faixa de sobrepeso e apenas três obtiveram IMC normal.

Observa-se que 23 dos 32 indivíduos analisados foram classificados na categoria sobrepeso e obeso, ou seja, 72% dos indivíduos avaliados estão acima da faixa de sobrepeso.

Pôde-se observar que os percentuais de peso baixo no IMC foram pequenos se comparados aos outros níveis. Há uma relação do referido resultado com a faixa etária avaliada, pois na idade entre 40 e 50 anos é comum o acúmulo de 5 a 10 kg de gordura, aumentando o percentual de massa

gorda para 25% a 30%, e a partir dos 60 anos, a massa corporal declina devido à perda de massa magra e não de gordura corporal. Segundo Pitanga (2007), os indicadores de obesidade central ou abdominal estão mais associados ao risco coronariano aumentado do que os indicadores de obesidade total, independentemente da idade e do sexo. Verificamos que 53% dos indivíduos, ou seja, mais da metade, possuem risco de doenças cardiovasculares em grau moderado, seguido de 28% dos indivíduos com risco alto, 16% com baixo risco e apenas 3% com risco muito alto de desenvolver doenças cardiovasculares e/ou coronarianas. Utilizamos planilha no Microsoft Excel 2010 pra conversão dos dados.

### Considerações parciais

Concluimos que tivemos informações bastante relevantes, pois aproximadamente 72% do total dos avaliados exercem alguma atividade física e mesmo assim tiveram IMC superiores a 25kg/m<sup>2</sup>. A maioria dos indivíduos apresentaram RCQ com indicativo de risco coronariano. Segundo Monteiro (1997, p.67) a relação cintura/quadril e a gordura visceral aumentam com a idade e são fatores independentes do excesso de peso. A análise da RCQ e do IMC serve para mostrar que mesmo tendo alguma prática de atividade física, ainda há riscos de adquirir doenças cardiovasculares ou coronarianas ou hipertensão arterial.

Uma sugestão para melhorar esse quadro seria a implantação de um programa de avaliação física de forma contínua dessa população e a divulgação de informações e orientações sobre os benefícios da prática correta de exercícios físicos e os prejuízos causados pela falta dos mesmos de uma maneira bem específica utilizando-se de redes sociais e internet, divulgando o conceito de uma vida mais saudável e a longo prazo uma qualidade de vida duradoura para as próximas gerações.

### Referências

- AMER, Nadia Mohamad et al. **Índice de massa corporal e razão cintura/quadril de praticantes de atividade aeróbica moderada.** Revista da educação física/UEM, Maringá: v. 12, n. 2, p. 97-103, 2. sem. 2001.
- GUEDES, Dartagnan Pinto. **Recursos antropométricos para análise da composição corporal.** Rev. bras. Educ. Fís. Esp., São Paulo: v.20, p.115-19, set. 2006.
- PITANGA, FJG; Lessa I. **Associação entre indicadores antropométricos de obesidade e risco coronariano em adultos na cidade de Salvador, Bahia, Brasil.** Revista Epidemiol. 2007;10(2):239-48.