

**A CORRELAÇÃO DO RISCO DE DOENÇAS CARDIOVASCULAR E RELAÇÃO CINTURA-
 QUADRIL (RCQ) EM MULHERES PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA**

**Diana Mara Alves Montalvão^{1,2}, Adriana Carvalho Sá^{1,3},
 Paulo Leandro Ramos Paixão^{1,4}, André Luiz Alves Machado^{1,5},
 Antônio Coppi Navarro¹**

RESUMO

Objetivo: Sendo notória a relação entre doenças cardiovascular e relação cintura-quadril (RCQ) o presente trabalho teve como finalidade analisar os riscos de doença cardiovascular por meio da relação cintura – quadril (RCQ) em mulheres praticantes de atividade física. Materiais e Métodos: Este estudo foi desenvolvido em academia na cidade de Taguatinga, Brasília-DF, onde foram selecionadas 54 mulheres, não gestantes, com faixa etária de 18 a 60 anos que praticam atividade física regular, foram verificadas as seguintes medidas antropométricas: circunferências da cintura (CC) e do quadril (CQ). Resultados e Discussão: Os resultados encontrados demonstram que as mulheres com idade entre 18 a 29 anos apresentaram risco cardiovascular baixo (<0,71) com relação à medida cintura-quadril aferida, e resultados observados em mulheres com idade entre 30 a 60 anos revelaram um risco cardiovascular moderado (0,72 a 0,83) com maior percentagem de indivíduo com risco moderado 63% (n=34) a doenças cardiovasculares do que indivíduos mais jovens 37% (n=20) que apresentaram risco cardiovascular baixo. Conclusão: Desta forma conclui-se que quanto maior a idade maior o risco coronariano.

Palavras chave: Relação Cintura – Quadril (RCQ), Risco coronariano, Mulheres e Tratamento.

- 1- Programa de Pós Graduação Lato Sensu em Obesidade e Emagrecimento da Universidade Gama Filho – UGF
- 2- Universidade Presidente Antônio Carlos Barbacena Minas Gerais – Graduação em Nutrição
- 3- Universidade Católica de Brasília – Graduação em Educação Física
- 4- Universidade Gama Filho – pós-graduação em Fisiologia do Exercício e Avaliação Morfofuncional

ABSTRACT

The Correlation of the Risk of Cardiovascular Diseases and waist - hip Relation (WHR) in Practicing Women of Physical Activity.

Objective: When the relation is well-known between cardiovascular diseases and waist - hip relation (WHR) the present work had like finality to analyze the risks of the cardiovascular disease through the waist – hip relation (WHR) in practicing women of physical activity in academies in the city of Taguatinga, Brasilia-DF. There were selected 54 women, not pregnant, with age group from 18 to 60 years old that practice regular physical activity. Materials and Methods: Were checked the next anthropometrics measures: circumferences of the waist and of the hip. Results and Discursion: The considered results demonstrate that the women with age between 18 to 29 years old presented low cardiovascular risk (<0.71) regarding the waist-hip measure checked. When were turned out to be observed in women with age between 30 to 60 years old, they showed a moderate cardiovascular risk (0.72 to 0.83) with individual's bigger percentage with moderate risk 63 % (n=34) to cardiovascular diseases of which more young individuals 37 % (n=20) what presented low cardiovascular risk. Conclusion: In this way it ends that the bigger the age, the bigger the coronation risk.

Key words: Waist – Hip (RCQ) Relation, Coronation Risk, Women and Treatment.

Endereço para correspondência:
 dianamont10@hotmail.com
 adria.sa@hotmail.com
 paulosesc@pop.com.br
 andremachadopersonal@hotmail.com

- 5- Universidade Paulista UNIP– Graduação em Educação Física

INTRODUÇÃO

Com a saída da mulher do lar para assumir postos no mercado de trabalho, mudou drasticamente o estilo de vida das famílias de modo geral. Segundo Luz e Solimene (1999) essa mudança no padrão de vida das mulheres explica, em parte, como consequência aquisição de múltiplos fatores de risco para as doenças: cardiovasculares, obesidade, hipertensão arterial, dislipidemia e diabetes; tendo como comparativo o estilo de vida praticado pelos homens “do mundo globalizado como: dietas irregulares, tabagismo, alcoolismo, estresse emocional e hormonal falta de atividade física regular.

A obesidade atualmente é considerada uma epidemia, classificada como um dos maiores problemas de saúde pública, estando relacionada a elevadas prevalências de doenças cardiovasculares (Pitanga e Lessa 2007).

Martins e Marinho (2003) relatam que a deposição da gordura na região abdominal é caracterizada como obesidade visceral, sendo um dos fatores de risco cardiovascular mais grave do que a obesidade generalizada por está associada a distúrbios metabólicos.

Segundo Bray, (1989) citado por Pereira e Colaboradores (1999) há muito se sabe que as pessoas diferem em relação a localização da gordura corpórea.

Particularmente as mulheres tendem a ter maior quantidade de gordura na região glútea e por isso tem maiores perímetros do quadril, apresentando o padrão feminino ou ginóide de distribuição da gordura corporal.

Recentemente, em análise realizada para ambos os gêneros dos 18 aos 74 anos observou-se que a idade modifica o poder discriminatório destes indicadores para identificar fatores de risco cardiovascular em pessoas do gênero feminino tornando este grupo mais susceptível. Outros autores como Pitanga e Lessa (2006) demonstram também que o problema cardiovascular não está ligado somente à obesidade em si, mas ao estilo de vida e fatores físicos, ambientais e psicológicos.

É notória a relação entre doenças cardiovasculares e a relação cintura-quadril (RCQ), com isso, existe vários métodos utilizados para determinar a distribuição de gordura corporal, e elas têm origem dos recursos antropométricos de espessura de

dobras cutâneas (EDC) e de circunferências corporais Gomes e Colaboradores (2007).

O presente trabalho tem como finalidade analisar os riscos de doença cardiovascular por meio da relação cintura – quadril (RCQ) em mulheres praticantes de atividade física em academias na cidade de Taguatinga, Brasília-DF.

MATERIAL E MÉTODOS

Este estudo foi desenvolvido em uma academia cidade de Taguatinga-DF, durante o período de setembro de 2007 a março de 2008, com o grupo experimental foram selecionadas 54 pessoas do gênero feminino, não gestante, com faixa etária de 18 a 60 anos que praticam atividade física regular, os participantes aceitaram voluntariamente a participar deste estudo. Os dados coletados foram apenas por um profissional de educação física, uma vez ao dia no período da tarde os indivíduos estavam num período pós prandial. Foram verificadas as seguintes medidas antropométricas: circunferências da cintura (CC) e do quadril (CQ).

As coletas de dados foram feita com o indivíduo em posição ereta, utilizando se uma fita métrica inelástica da marca Sanny Medical ® de 200 cm. A circunferência da cintura foi mesurada no ponto médio entre a face externa da última costela e a crista ilíaca. E a circunferência do quadril foi verificada no ponto onde se localiza o perímetro de maior extensão entre o quadril e as nádegas e com o indivíduo usando trajes de banho e descalças.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A obesidade e, particularmente localização abdominal de gordura e tem grande impacto sobre as doenças cardiovasculares, por associarem-se com grande frequência as condições tais como dislipidemias, hipertensão arterial, resistência à insulina e diabetes. A ocorrência destes eventos cardiovasculares, particularmente os coronarianos, independentemente do sobrepeso, a gordura abdominal é importante fator de risco para estas condições (Ferreira e colaboradores 2006).

Para avaliar a distribuição da gordura corporal, estudos epidemiológicos utilizam desde a década de 70 a relação cintura-quadril (RCQ) obtidos pela divisão dos perímetros da

cintura (cm) e do quadril (cm), dentre os pontos de corte estabelecidos para discriminar valores adequados dos inadequados de RCQ o mais utilizado tem sido 0,8 cm para o gênero feminino e 1,0 cm para o masculino Machado e Sichieri (2002).

Ainda que diversos métodos possam ser utilizados na caracterização da distribuição do tecido adiposo, os métodos mais acurados

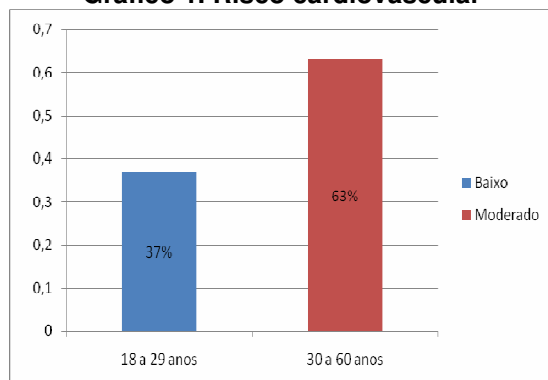
tais como a tomografia computadorizada e a ressonância magnética são de alto custo e de difícil execução, de forma que a antropometria tem sido muito aplicada para este fim, por meio da construção de índices antropométricos de boa acurácia, a partir de medidas antropométricas de fácil mensuração, obtidas a baixo custo (Ferreira e colaboradores 2006).

Tabela 1. Risco Cardiovascular e Relação Cintura-Quadril

IDADE	Números de mulheres	Cintura (média)	Cintura (Desvio padrão)	Quadril (média)	Quadril (Desvio padrão)	RCQ (média)	RCQ (desvio padrão)	Classificação do risco cardiovascular
18a 29	20	69,4	±6,91	96,02	±7,80	0,72	±0,03	Baixo
30a 39	18	74,62	±8,09	97,9	±5,18	0,75	±0,06	Moderado
40a 49	12	76,77	±9,29	99,84	±8,97	0,76	±0,05	Moderado
50a 60	4	80,25	±10,27	102,12	±6,27	0,78	±0,10	Moderado

Os resultados encontrados na tabela 1 demonstram que as mulheres com idade entre 18 a 29 anos apresentaram risco cardiovascular baixo (<0,71) com relação à medida cintura-quadril aferida, estes dados demonstram que mulheres jovens estão mais preocupadas em manter a sua saúde física e estéticas dentro de padrões aparentemente saudáveis. Porém os resultados observados em mulheres com idade entre 30 a 60 anos revelaram um risco cardiovascular moderado (0,72 a 0,83) segundo a classificação proposta por BISPO (2004) citado por Pinto e Colaboradores (2007).

Gráfico 1. Risco cardiovascular



No gráfico 1 observou-se a maior percentagem de indivíduo com risco moderado 63% (n=34) a doenças cardiovasculares do

que indivíduos mais jovens 37% (n=20) que apresentaram risco cardiovascular baixo.

De acordo com os dados *American College of Sport Medicine* (s.d), mulheres com idade a partir dos 30 anos apresentam um maior risco de ganho de peso e acúmulo de gordura abdominal, sendo um dos componentes importantes na doença cardiovascular isso leva a importância da prática de atividade física regular e de hábitos alimentares saudáveis.

Dados de Fatarone (1998) indicaram que sujeitos que se classificam como mais ativos apresentam valores mais baixos de peso corporal, índice de massa corporal, percentual de gordura e relação cintura/quadril que indivíduos sedentários pertencentes à mesma faixa etária.

Além disso, Jensen e Rogers (1998) citados por Ferreira e Colaboradores (2003) relatam ainda que com o aumento da idade ocorre o aumento da massa corporal, predominantemente, ao aumento do conteúdo de gordura corporal que ocorre pelo declínio do gasto energético, decorrente, principalmente, da diminuição da taxa metabólica basal que está associada à diminuição da massa muscular e do nível de atividade física.

Apesar da amostra de indivíduos com idade entre 50 a 60 anos (n=4) serem menor em relação as demais faixas etárias estudadas esta demonstrou o aumento eminente do risco cardiovascular nesta faixa etária associado as

Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento.

ISSN 1981-9919 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

www.ibpex.com.br - www.rbone.com.br

medidas corporais também elevadas corroborando com Dey e Colaboradores (1999) que relatam que o envelhecimento vem acompanhado de várias mudanças na composição corporal, como o aumento gradual do peso durante a meia-idade seguido por estabilização ou até declínio em idades mais avançadas.

CONCLUSÃO

De acordo com os dados obtidos, concluímos que quanto maior a idade maior o risco coronariano.

REFERÊNCIAS

- 1- Dey, D.K.; Rothenberg, E; Sundh, V.; Bosaeus, I.; Steen, B. Height and body weight in the elderly. I.A 25-year longitudinal study of a population aged 70 to95 years.European Journal of Clinical Nutrition. Vol. 53, Num.12. 1999.p.905-914.
- 2- Ferreira, M.; Matsudo, S.; Matsudo, V.; Braggion, G. Efeitos de um programa de orientação de atividade física e nutricional sobre a ingestão alimentar e composição corporal de mulheres fisicamente ativas de 50 a 72 anos de idade. Revista Brasileira Ciência e Movimento. Brasília. Vol.11. Num.1. 2003. p. 35-40.
- 3- Ferreira, G.M.; Valente, G.J.; Silva, G.V.M.R.; Sichieri, R. Acurácia da circunferência da cintura e da relação cintura/quadril como preditores de dislipidemias em estudo transversal de doadores de sangue de Cuiabá,Mato Grosso,Brasil.Caderno de Saúde Pública. Rio de Janeiro. Vol.22. Num.2. 2006.p.307-314
- 4- Fiatarone-Singh, M.A. Body composition and weight control in older adults. In: Lamb DR, Murray R (eds). Perspectives in exercise science and sports medicine: exercise, nutrition and weight control. Carmel: Cooper; Vol.11. 1998.p.243-288.
- 5- Luz, P.L. da.; Solimene, M.C. Peculiaridades da doença arterial coronária na mulher. Revista da Associação Médica Brasileira. São Paulo. Vol.45. Num. 1.1999.p.45-54
- 6- Machado, P.A.N.; Sichieri, R. Relação cintura- quadril e fatores de dieta em adultos. Revista de Saúde Pública. São Paulo. Vol.36. Num.2. 2002.p.198-204
- 7- Martins, I.S.; Marinho, P.S.O potencial diagnostico dos indicadores da obesidade centralizada. Revista de Saúde Pública. São Paulo. Vol.37. Num. 6.2003.p.760-767
- 8- Pinto, M.V.M.; Araújo, A.S.; Pimenta, R.H.F.; Silva, S.L.A.; Santos, R.H.; Baraúna, M.A.; Biagini, P.A. Análise dos riscos coronarianos através da relação cintura-quadril(rcq) em taxistas residentes na cidade de Caratinga-MG.Revista Digital. Buenos Aires. Vol.12.Num.114.2007.p.1-9
- 9- Pereira, Rosângela Alves.; Sichieri, Rosely.; Marins, Vânia M. R.Razão cintura\ quadril como preditor de hipertensão arterial. Cadernos de Saúde Pública. Rio de Janeiro. Vol.15. Num. 2.1999.p.333-344
- 10- Pitanga, G.J.F.; Lessa, I. Associação entre Indicadores Antropométricos de Obesidade e Risco coronariano elevado em adultos na cidade de Salvador, Bahia, Brasil. Revista Brasileira de Epidemiologia. São Paulo. Vol.10. Num. 2.2007.p.239-248
- 11- Pitanga, G.J.F.; Lessa I. Indicadores Antropométricos de Obesidade como discriminadores de risco coronariano elevado em Mulheres. Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano. Salvador .Vol.8. Num. 1.2006.p.14-21

Recebido para publicação em 17/08/2008
Aceito em 29/09/2008