

PROMOVENDO SAÚDE: EXERCÍCIO FÍSICO AUXILIANDO NO CONTROLE DO ÍNDICE DE MASSA CORPORAL E RELAÇÃO CINTURA QUADRIL EM GRUPO DE MULHERES E IDOSAS NO MUNICÍPIO DE AREIA-PB

Rogeranuar Xavier Ribeiro¹, Bruno de Souza Oliveira², Maria Lorena de Assis Candido³.

Resumo: O sedentarismo juntamente com as alterações fisiológicas é observado com o passar dos anos e isso representa um dos principais fatores de risco à saúde, devido ao acúmulo de adiposidade corporal e diminuição do rendimento cardiorrespiratório. A relação entre as medidas do índice de massa corporal (IMC) que determina índices de peso adequado, sobrepeso e obesidade e Relação Cintura-Quadril (RCQ) é um indicador para doenças cardiovasculares. A partir disso, o objetivo do presente estudo foi coletar dados de dois componentes da composição corporal em grupos de mulheres e idosas. A amostra foi realizada com grupo de 29 mulheres com idade entre 22 e 49, e com grupo de 49 idosas com idades entre 50 e 91 residentes da cidade de Areia-PB. Foram mensurados valores de Índice de IMC e RCQ. As variáveis avaliadas foram: massa corporal e estatura, mensuradas em balança digital WISO (W835) e estadiômetro Tonelli com graduação em cm e circunferência de cintura e de quadril, utilizando-se trena corporal antropométrica WISO (R88) seguindo avaliação dos resultados padronizados pela Organização Mundial de Saúde (OMS), 1995 e 1997 para IMC e tabela BRAY & GRAY (1988) para avaliação do RCQ. Os resultados de IMC no grupo de mulheres apontaram; 20% eutrofia (peso adequado); 41% sobrepeso; 24% Obesidade grau I e 10% Obesidade Grau II. O RCQ mostrou que 17% risco moderado; 31 risco alto e 41% risco muito alto a saúde. No grupo de idosas foi observado que 24% apresentam sobrepeso; 18% obesidade grau I e 2% obesidade Grau I. no índice do RCQ 8% apresentam risco moderado; 32% risco alto e 51% risco muito alto de saúde. Conclui-se que os altos índices de sobrepeso, obesidade grau I, os riscos alto e muito alto deve-se a vida sedentária que esses grupos levam em sua comunidade. A maioria são donas de casa e não praticam exercícios físicos, e este projeto para promoção de saúde pode proporcionar melhorias nesses índices e trazer bem estar, aumento da longevidade e qualidade de vida a essas mulheres e idosas.

Palavras-chave: imc, qualidade de vida, rcq, idosas, mulheres

Agronomia,¹ Discente bolsista,
Agronomia ² Discente colaborador,
³ Professora orientadora
rogeranuar.xavier@gmail.com