



Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico

Evento: XIII Jornada de Extensão

RESULTADOS COMPARATIVOS DAS AVALIAÇÕES DA RELAÇÃO CINTURA QUADRIL DE UMA AMOSTRA DE SENHORAS PROGRAMA INTEGRADO PARA A TERCEIRA IDADE DA UNIJUI¹

Gabriela Antes Kuhn², Franciele da Silva Goltz³, Leopoldo Schonardie Filho⁴.

¹ Pesquisa de Projeto de Extensão

² Bolsista Rumo Certo, acadêmica do Curso de Educação Física da Unijuí.

³ Bolsista Rumo Certo, acadêmica do Curso de Educação Física da Unijuí.

⁴ Professor Doutor do Departamento de Humanidades e Educação, orientador.

Resumo: O presente estudo apresenta o resultado comparativo das avaliações da relação entre as circunferências da cintura e quadril - RCQ, realizadas com uma amostra de senhoras do Programa Integrado para a Terceira Idade da Unijuí, bem como discute sobre as modificações na composição corporal ocasionadas pela idade, especialmente nos percentuais de gordura. As avaliações aconteceram nos meses de março e junho, antes e após o período de quatro meses de exercícios físicos aos quais a amostra foi submetida. As atividades desenvolvidas foram ginástica aeróbica, ginástica localizada, dança e musculação. A amostra foi dividida em turmas específicas conforme a possibilidades e preferência. Os resultados foram analisados em relação à frequência em aula, às idades e às atividades realizadas. A tabela de Heyward foi utilizada para a classificação das RCQs em valores de baixo, moderado, alto e muito alto risco para a saúde. Os resultados mais relevantes foram em relação à frequência de participação nas aulas e às idades das participantes. Estas avaliações se unem às demais informações da anamnese que servirão para melhor informar e orientar as práticas previstas pelo Programa.

Palavras-Chave: Exercícios físicos; Composição corporal; Programa Integrado Para a Terceira Idade da Unijuí; Envelhecimento.

Introdução

Esta pesquisa tem como propósito investigar a alteração da Relação Cintura Quadril – RCQ de uma amostra de senhoras do Grupo da Boa Idade da Unijuí antes e após quatro meses de exercícios físicos. Os objetivos específicos são observar as interferências da frequência da participação em atividades de ginástica, dança e musculação e das diferentes idades das mulheres na determinação das circunferências da cintura e do quadril.

Também analisar e comparar a relação entre as circunferências, suas alterações e os exercícios desenvolvidos aos estudos de Farinatti (2008), Heyward (2004), Roberg e Roberts (2002), bem como às publicações da World Health Organization 35 (1998). O resumo expõe os resultados por meio de quadros elaborados a partir das referências utilizadas para o debate.





Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico

Evento: XIII Jornada de Extensão

As circunferências da cintura e do quadril são determinadas pela gordura corporal, massa muscular e estrutura óssea, especificando, portanto, a maior ou menor presença de gordura na região abdominal (Heywards, 2004). Logo, a medição desses contornos e cálculo da relação entre eles serve como parâmetro de avaliação da localização da gordura corporal na amostra pesquisada e é importante para determinação de riscos para a saúde, já que a elevação da RCQ indica obesidade e potencializa o surgimento de outras doenças.

Para este grupo de senhoras do PITI, o acompanhamento das alterações das suas medidas antes e após os períodos de exercícios é essencial para o entendimento da ação dessa atividade física regular, a qual é orientada pelas acadêmicas de Educação Física da Unijuí, como amenizadora dos efeitos da idade avançada sobre seus organismos, principalmente como fator preventivo, de recuperação e de manutenção da saúde. Certamente que os determinantes dos efeitos positivos ou negativos do Programa também são as demais atividades diárias dessas mulheres, seus hábitos alimentares, uso de medicamentos, tabagismo, alcoolismo, trabalho, condições sanitárias, estado psicológico, participação na comunidade e outros condicionantes do bem-estar que devem igualmente ser analisados para uma pesquisa mais completa.

Assim, esta pesquisa se junta às demais informações coletadas através da ficha de anamnese que servirão de informação aos praticantes do PITI e de orientação aos acadêmicos monitores, assegurando-lhes um trabalho mais seguro e científico.

Metodologia

Tipo de pesquisa

O estudo caracteriza-se como uma pesquisa descritiva com abordagem quantitativa que compara a RCQ de uma amostra de 66 senhoras, frequentadoras do PITI em dois momentos: março e junho do ano de 2012.

Universo/população, sujeitos e processo de seleção

As participantes da pesquisa foram 66 senhoras do Programa Integrado para a Terceira Idade da Unijuí, separadas, para análise de dados, conforme suas idades. Da categoria de 50 a 59 anos de idade, foram avaliadas 22 mulheres, e a partir de 60 anos de idade, 44 senhoras.

A amostra populacional foi submetida a avaliações antropométricas no período de 04 de março de 2012 a 09 de março de 2012 e 25 de junho de 2012 a 29 de junho de 2012. Nos quatro meses entre as referidas avaliações, as participantes realizaram exercícios físicos de 02 a 05 vezes por semana, conforme suas necessidades, disponibilidade de tempo e preferências. As atividades desenvolvidas foram musculação, ginástica aeróbia, ginástica localizada e dança.

As sessões de musculação aconteciam duas vezes por semana e as de ginástica aeróbia, localizada e dança, de duas a três vezes por semana. Da referida amostra, 27(40,9%) realizaram musculação, ginástica e dança de quatro a cinco vezes por semana e 62,68% participaram dessas mesmas atividades com frequência semanal de duas a três vezes.

Instrumentos





Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico

Evento: XIII Jornada de Extensão

Os instrumentos do estudo foram os dados iniciais e finais obtidos a partir da medição e cálculo da Relação Cintura-Quadril. Para a medição das circunferências foram utilizadas fitas métricas e os dados foram registrados na ficha de avaliações dessas mulheres junto às suas anamneses. As avaliações antropométricas são realizadas a cada três meses e cada aluna recebe uma tabela com os resultados.

Os valores de RCQ foram comparados e classificados conforme os dados da tabela adaptada por Heyward (2004), a partir da versão original de Bray e Gray (1988). No mencionado estudo, os valores para normas de avaliação da relação entre as circunferências da cintura e do quadril são:

a) Para mulheres de 50 a 59 anos – baixo risco = menor que 0,74; risco moderado = entre 0,74 e 0,81; risco alto = entre 0,82 e 0,88; muito alto risco = acima de 0,88.

b) Para mulheres acima de 60 anos – baixo risco = menor que 0,76; risco moderado = entre 0,76 e 0,83; alto risco = 0,84 a 0,9; muito alto risco = acima de 0,9.

Resultados e discussão

Segundo Heyward (2004, p159), “Medidas antropométricas como o Índice de Massa Corporal e a razão da circunferência cinturaquadril (RCQ) identificam indivíduos em risco de doenças.”. Conforme a WHO35 (1998), as mulheres apresentam aproximadamente quatro vezes mais chances de ter uma RCQ aumentada quando comparadas aos homens na mesma faixa etária e esta localização central da gordura corporal é um fator de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas. Também a mesma fonte informa que 61,4% dos idosos têm RCQ acima dos limites ideais.

	Baixo risco	Risco moderado	Alto risco	Muito alto risco
Avaliação inicial – março de 2012	7 (10,6%)	29 (43,9%)	21 (31,8)	9 (13,6%)
Avaliação final – junho de 2012	7 (10,6%)	23 (34,8%)	25 (37,8%)	11 (16,6%)

Quadro 01 – Relação das RCQs da amostra total de senhoras nas avaliações inicial e final, classificadas conforme Heyward (2004).

Inicialmente, no mês de março, 7 (10,6%) das 66 mulheres apresentaram RCQ de baixo risco, 29 (43,9%) estavam em risco moderado, 21(31,8%) em alto risco e 9 (13,6%) em risco muito alto. Após o período de atividades, os percentuais de baixo risco se mantiveram, os de risco moderado reduziram para 23 (34,8%), os de alto risco subiram para 25 (37,8%) e os de risco muito alto aumentaram para 11(16,6).



Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico

Evento: XIII Jornada de Extensão

Faixa etária da amostra pesquisada	Redução na RCQ	Aumento na RCQ	Manutenção da RCQ
50 a 59 anos (22)	9 (40,9%)	9 (40,9%)	4 (18,1%)
Acima de 60 anos (44)	18 (40,9%)	26 (58,1%)	0

Quadro 02 – Relação entre diminuição, aumento e manutenção da RCQ após a segunda avaliação da amostra. Cálculos percentuais realizados através do Microsoft Office Excel

As alterações verificadas foram: das 22 avaliadas de 50 e 59 anos, 9 (40,9%) aumentaram, 9 (40,9%) reduziram e 4 (18,1%) mantiveram o mesmo RCQ após o período de exercícios, enquanto das 44 senhoras com 60 anos ou mais, 26 (58%) aumentaram, 18 (40,9%) reduziram e nenhuma manteve a mesma relação. Também foi averiguado que a parcela mais jovem da amostra mostrou valores de RCQ mais baixos e números bem próximos nas duas avaliações, com poucas casas centesimais de diferença. As partícipes de todas as modalidades oferecidas, com frequência de quatro a cinco sessões semanais, potencializaram a redução de suas circunferências em relação àquelas que optaram por menos atividades. Quanto ao tipo de atividade realizada e sua diferenciação na RCQ, temos que: das 27 senhoras as quais associaram práticas de ginástica, dança e musculação, 15 (55,5%) reduziram, 11(40,7%) elevaram e 1(3,7%) manteve sua RCQ; daquelas 28 que somente participaram das aulas de ginástica, 9 (32,6%) reduziram, 14 (57,1%) aumentaram e 3(10,7%) mantiveram sua RCQ; das 11 que somente treinaram musculação, 5 (45,5%) reduziram e 6 (54,5%) elevaram a relação entre suas circunferências.

Atividades	Dança, ginástica e musculação – 4 a 5 vezes por semana	Somente musculação – 2 a 3 vezes por semana	Somente ginástica – 2 a 3 vezes por semana
Aumento da RCQ	11(40,7%)	6 (54,5%)	14 (51,1%)
Redução da RCQ	15 (55,5%)	5 (45,4%)	9 (32,6%)
Manutenção da RCQ	1 (3,7%)	0	3 (10,7%)

Quadro 03 - Relação entre aumento, redução e manutenção da RCQ da amostra total de mulheres conforme a participação nas atividades oferecidas. Cálculos percentuais realizados através do Microsoft Office Excel.

Nota-se então que, na amostra analisada, mesmo com a prática de exercícios regulares, há uma propensão, acentuada pelo avanço da idade, de acúmulo de gordura na região abdominal. Farinatti (2008) observa que existe uma tendência de aumento da gordura corporal com a idade, bem como alteração na sua forma de distribuição, principalmente em função do declínio da massa magra, diminuição da atividade metabólica e redução gradual nos níveis de atividade física.

“Com a idade, o peso corporal magro diminui e a gordura aumenta.(...) Por volta dos 75 anos, a composição típica é: 8% osso, 15% músculo e 45% gordura.” (ROBERGS E ROBERT, 2002, p.369). É necessária uma avaliação completa para se obter dados mais concisos sobre a constituição corporal



Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico

Evento: XIII Jornada de Extensão

das senhoras do PITI, porém, para o julgamento das RCQs, foi considerado que não houveram grandes mudanças nos índices de massa corporal – IMCs do grupo neste intervalo de quatro meses.

Considerações finais

O aumento dos percentuais de gordura e seu potencial acúmulo na região abdominal decorrentes do envelhecimento, apesar de inevitáveis, podem ser controlados por meio dos exercícios físicos, uma vez associados a outros hábitos saudáveis. Acontece que, mesmo com a prática diária de atividades físicas e anos de participação nos projetos da Universidade, algumas senhoras não conseguem alcançar os números de RCQ desejados e não perigosos para a saúde.

Ainda que boa parte da amostra pratique alguma atividade supervisionada ao menos quatro vezes por semana, a maioria das pessoas se encontra com RCQs de moderado ou alto risco para o desenvolvimento de doenças. Verificou-se igualmente que os números de alto risco alargaram após a segunda avaliação, advertindo aumento da obesidade abdominal.

De qualquer maneira, os ganhos para a saúde da parcela da amostra a qual associou musculação, ginástica e dança foi maior comparado àquelas que optaram por apenas um tipo de atividade e/ou se exercitaram menos vezes por semana. O grupo mais jovem, de 50 a 59 anos de idade, apresentou valores de RCQ mais baixos e números bem próximos nas duas avaliações.

Referências

FARINATTI, Paulo de Tarso Veras.; MONTEIRO, Wallace. Aspectos fisiológicos da aptidão física no envelhecimento: função cardiorrespiratória e composição corporal. In: FARINATTI, Paulo de Tarso Veras. Envelhecimento: promoção da saúde e exercício – bases teóricas e metodologias, vol1. São Paulo: Manole, 2008.

HEYWARD, Vivian. Avaliação Física e Prescrição de Exercícios: técnicas avançadas. 4ª edição. Porto alegre: Artmed, 2004.

ROBERGS & ROBERT. Princípios Fundamentais de Fisiologia do Exercício, Cap. 18 – Exercício e Envelhecimento. São Paulo: Phorte Editora, 2002.

World Health Organization . Obesity: Preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO Consultation on Obesity. Geneva; 1998. Disponível em <[http://whqlibdoc.who.int/hq/1998/WHO_NUT_NCD_98.1_\(p1-158\).pdf](http://whqlibdoc.who.int/hq/1998/WHO_NUT_NCD_98.1_(p1-158).pdf)>, acessado em 09/08/2012, às 19h55min