



## **ASSOCIAÇÃO ENTRE OS COMPONENTES DO ESTILO DE VIDA E A RELAÇÃO CINTURA/QUADRIL DOS ALUNOS FREQUENTADORES DO COAFIS**

**Marcelo Raimundo Silva Pereira**, Universidade do Estado da Bahia, Guanambi- BA – marcelao.caetite@hotmail.com

**Bráulio Nascimento Ferreira**, Universidade do Estado da Bahia, Guanambi-BA – brauliogbi@hotmail.com

**Valmir Batista Neves Filho**, Universidade do Estado da Bahia, Guanambi-BA – valmirbnf@hotmail.com

**Luiz Humberto Rodrigues Souza**, Universidade do Estado da Bahia, Guanambi-BA - luizhrsouza21@yahoo.com.br

### **INTRODUÇÃO**

Para Guedes e Guedes (1995) a saúde deve ser construída ao longo da vida, e por isso deve ser tratada não apenas com base biológica e higienista, mas, sobretudo num contexto didático pedagógico de vida saudável.

Durante algum tempo a saúde foi concebida como a ausência de doença, porém novas perspectivas foram discutidas, de tal forma que passou a ser considerada nas dimensões física, social e psicológica, caracterizadas em processo contínuo em polos “Positivos e Negativos”. Esses polos são relacionados ao comportamento individual da pessoa, em que os hábitos de vida levam a um desses polos.

Com a evolução tecnológica e uma busca cada vez maior por bens de consumo, as pessoas ficaram expostas a maiores horas de trabalho, hábitos alimentares irregulares, estresse físico e psicológico em busca de um retorno financeiro maior. Tal busca acaba provocando alteração indesejável nos padrões de saúde. Nesse sentido, observa-se que o aparecimento de doenças hipocinéticas tem uma incidência significativa devido à falta de atividade física, que é um dos principais motivos para o aumento de doenças coronarianas. Para o indivíduo que adota maus hábitos, a probabilidade de ter uma vida saudável é menor em relação a um indivíduo fisicamente ativo. Dessa forma, o objetivo desse estudo foi verificar a associação entre a relação cintura/quadril com os componentes do estilo de vida dos voluntários do Centro de Orientação em Aptidão Física e Saúde (COAFIS)– UNEB/Guanambi-Ba.

### **MATERIAL E MÉTODOS**

Trata-se de estudo transversal, descritivo e de abordagem quantitativa (THOMAS, NELSON, 2002). Participaram desse estudo 170 voluntários, matriculados no COAFIS (Centro de Orientação em Aptidão Física e Saúde – UNEB/Guanambi-BA), com faixa etária de 17 à 70 anos, que participam das aulas de ginástica e musculação realizadas três vezes por semana, com duração de 60 minutos a sessão. Os dados foram coletados no final do ano 2011. Para avaliar a circunferência da cintura e do quadril utilizou-se uma fita métrica da marca CESCORF com precisão de 01 mm. Para avaliar o estilo de vida foi utilizado o “Pentáculo do bem estar” validado por Nahas, Barros, Francalacci (2000).

Inicialmente, foram mensuradas as circunferências da cintura e do quadril dos voluntários, para então, obter a relação cintura/quadril. A relação cintura/quadril foi definida pela divisão das medidas de circunferência da cintura pela circunferência do quadril (cm). Em seguida, foi aplicado um questionário contendo 15 questões (com 04 opções de escolha) para avaliar o estilo de vida. Dessa forma, foi feita a classificação de cada componente do estilo de vida pelos escores atingidos (índice negativo, regular e positivo).

Para análise dos dados, foi utilizada uma estatística descritiva (média e desvio padrão), além do coeficiente de correlação de Pearson. O nível de significância adotado foi de  $p < 0,05$ . O software utilizado foi o SPSS 19.0 for Windows.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Abaixo, encontram-se as tabelas que sumarizam os principais resultados deste estudo. A tabela 1 apresenta os valores médios e os desvios padrão das variáveis idade, massa corporal, estatura e IMC de todos os voluntários, bem como de acordo com o sexo.

**TABELA 1:** Valores médios e desvios padrão (DP) das variáveis idade, massa corporal, estatura e IMC dos voluntários do estudo.

Variáveis	Média ± DP
<b>Idade (anos)</b>	
Total (n=170)	32,79±13,39
♂ (n=33)	29,45±12,65
♀ (n=137)	33,60±13,43
<b>Massa Corporal (Kg)</b>	
Total (n=170)	65,21±14,15
♂ (n=33)	73,82±13,57
♀ (n=137)	63,14±13,53
<b>Estatura (m)</b>	
Total (n=170)	1,69±0,09
♂ (n=33)	1,72±0,07
♀ (n=137)	1,59±0,07
<b>IMC (Kg/m<sup>2</sup>)</b>	
Total (n=170)	24,95±4,88
♂ (n=33)	24,90±4,31
♀ (n=137)	24,97±5,02

A tabela 2 apresenta os valores médios e os desvios padrão dos componentes do estilo de vida dos voluntários do estudo.

**TABELA 2:** Valores médios e desvios padrão (DP) dos componentes do estilo de vida dos voluntários do estudo.

Estilo de vida	Média ± DP	Classificação
Nutrição	2,12±0,63	Índice Positivo
Atividade Física	1,20±0,84	Índice Regular
Comportamento Preventivo	2,39±0,66	Índice Positivo
Relacionamento Social	2,36±0,69	Índice Positivo
Controle de Estresse	1,87±0,85	Índice Regular
Geral	1,99±0,86	Índice Positivo

n=170.

O quadro 1 apresenta os valores de correlação entre os componentes do estilo de vida e a relação cintura/quadril de todos os voluntários deste estudo, bem como de acordo com o sexo. O nível de significância adotado foi de  $p < 0,05$ .

**QUADRO 1:** Coeficiente de correlação (r) entre os componentes do estilo de vida e a relação cintura/quadril dos voluntários.

COMPONENTES DO ESTILO DE VIDA	Nutrição	Atividade Física	Comportamento preventivo	Relacionamento Social	Controle de estresse
RCQ (0,79±0,07) n=170	r = 0,10	r = - 0,03	r = - 0,06	r = 0,04	r = 0,04
RCQ (0,87±0,07) n=33 (♂)	r = 0,33	r = - 0,40 *	r = 0,35	r = 0,33	r = 0,13
RCQ (0,77±0,06) n=137 (♀)	r = 0,15	r = - 0,04	r = 0,11	r = 0,08	r = 0,01

RCQ = relação cintura-quadril; \* $p < 0,05$ .



## CONCLUSÃO

Após a análise dos dados, observou-se que os voluntários desse estudo tiveram seu estilo de vida classificado, de forma geral, com índice positivo ( $1,99 \pm 0,86$ ). Os componentes 'atividade física' ( $1,20 \pm 0,84$ ) e 'controle do estresse' ( $1,87 \pm 0,85$ ) do estilo de vida foram classificados com índice regular. Os demais se classificaram com índice positivo.

Quando foi analisada a associação entre os componentes do estilo de vida e a relação cintura/quadril dos voluntários desse estudo, notou-se que apenas o grupo masculino mostrou correlação de forma inversa significativa ( $r = -0,40$ ;  $p < 0,05$ ) entre as variáveis estudadas (atividade física e relação cintura/quadril).

**PALAVRAS CHAVE** – estilo de vida; atividade física; saúde.

**EIXO** - Educação e saúde.

## REFERÊNCIAS

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. **Exercícios físicos na promoção da saúde**. Londrina: Midiograf, 1995.

NAHAS, M. V.; BARROS, M. V. G.; FRANCALACCI, V. L. O pentágulo do bem estar: base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**. v. 5. n. 2, p. 48-59, 2000.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2002.