RELAÇÃO CINTURA-QUADRIL EM HOMENS SEDENTÁRIOS: Um relato de análise antropométrica

João Vitor Vasconcelos Luz[1]
Gabriela Vasconcelos [1]
Bruno Gonçalves[1]
Luiz Felipe Ferreira[1]
Kleber Mirallia de Oliveira[2]

RESUMO

A avaliação antropométrica é uma ferramenta indispensável para monitorar o organismo e identificar precocemente riscos de doenças crônicas não transmissíveis. Entre os diversos índices, a Relação Cintura-Quadril (RCQ) destaca-se por mensurar a gordura abdominal, fator diretamente ligado a complicações cardiovasculares. O objetivo deste estudo foi analisar o perfil antropométrico e o risco coronariano, via RCQ, em um grupo de homens sedentários. A metodologia caracterizou-se como uma pesquisa de estatística descritiva, avaliando uma amostra de 25 homens com faixa etária entre 18 e 35 anos. Os procedimentos adotaram protocolos de medidas perimétricas baseados em literatura científica e sites institucionais. Os resultados e discussão revelaram que apenas 28% (n=7) da amostra masculina apresentava baixo risco à saúde. Em contrapartida, a maioria absoluta encontrava-se em níveis de alerta: 52% (n=13) foram classificados com risco moderado e 20% (n=5) apresentaram risco alto ou muito alto. Esses dados indicam que 72% dos avaliados possuem uma distribuição de gordura corporal que exige atenção clínica, o que pode ser reflexo direto do estilo de vida sedentário observado no grupo. Conclui-se que as avaliações periódicas são essenciais para prevenir patologias e melhorar a performance funcional. No caso da amostra estudada, os índices de RCQ reforçam a necessidade urgente de intervenções de conscientização e programas de exercícios físicos para reduzir a vulnerabilidade coronariana e promover a saúde pública entre jovens adultos.

Palavras-chave: Educação Física, RCQ, Saúde, Sedentarismo.

[1] Discente em do curso de Educação Fisica do Centro Universo Goiânia.
[1] Discente em do curso de Educação Fisica do Centro Universo Goiânia.
[1] Discente em do curso de Educação Fisica do Centro Universo Goiânia.
[1] Discente em do curso de Educação Fisica do Centro Universo Goiânia.
[2] Docente do Centro Universo Goiânia. Mestre em Biologia /Morfologia UFG.