

Índice de massa corporal, relação cintura-quadril e pressão arterial de professores de uma escola pública estadual de Santa Maria-RS

INTRODUÇÃO: Estudos constataam que o risco de desenvolver hipertensão e doença coronariana aumenta a medida em que aumenta Índice de Massa Corporal (IMC). Outra ferramenta eficiente para identificar pessoas com riscos de doenças crônicas relacionadas à gordura corporal é a Relação Cintura-Quadril (RCQ). Esta pesquisa foi realizada com professores, ressaltando-se a importância da realização de estudos como este nos diferentes grupos profissionais.

OBJETIVO: Analisar o IMC, a RCQ e a PA de professores de uma Escola Pública Estadual.

MATERIAIS E MÉTODOS: Participaram deste estudo 42 professores da EEEM Prof^a. Maria Rocha, localizada em Santa Maria-RS, idade 45 ± 17 anos, sendo 32 do sexo feminino. A coleta de dados foi realizada durante os horários de intervalo das aulas. A PA dos sujeitos foi aferida seguindo orientações da SBC. Uma fita métrica foi utilizada para a verificação das medidas de cintura e quadril, e outra foi fixada em uma parede, onde foi aferida a altura dos sujeitos. A massa corporal foi obtida através de uma balança digital Plenna Futura, modelo MEA-03140.

RESULTADOS: O IMC de 71,87% (n=23) das mulheres foi considerado normal e 28,12% (n=9) destas apresentou sobrepeso, de acordo com a classificação da OMS. Entre os homens, 40% (n=4) apresentou IMC considerado normal, 50% (n=5) apresentou sobrepeso e 10% (n=1) foi classificado como obeso. Quanto a RCQ, apresentaram valores de risco 34,37% (n=11) das mulheres (RCQ>0,80) e 20% (n=2) dos homens (RCQ>0,95); 42,85% (n=18) dos sujeitos apresentaram níveis pressóricos considerados ideais (PA<120x80mmHg), sendo todos do sexo feminino, e 14,28% (n=6) apresentaram PA acima dos valores limítrofes (PA>139x89mmHg) e, destes, a maioria (n=4) foi do sexo masculino.

CONCLUSÕES: Conclui-se que grande parte dos professores estudados apresentou RCQ e/ou IMC inadequados, provavelmente devido a aspectos do estilo de vida. Sugere-se a prática regular de atividades físicas associada à dieta equilibrada para reduzir o excesso de gordura corporal.