

ANÁLISE DOS RISCOS CORONARIANOS EM MULHERES FUNCIONÁRIAS PÚBLICAS FEDERAIS DA CIDADE DE NOVA IGUAÇU – RJ, PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE YOGA, ATRAVÉS DA RELAÇÃO CINTURA QUADRIL (RCQ).

ANDRÉ GUSTAVO BARROS MONTEIRO
DANIELA MOREIRA ALVES

Universidade Castelo Branco, Rio de Janeiro, Brasil
Universidade Iguazu, Rio de Janeiro, Brasil.
andregustavobarros@yahoo.com.br

INTRODUÇÃO

Ouvimos falar, cada vez com maior frequência, que a prática de atividades físicas proporciona inúmeros benefícios a saúde de uma pessoa, o que é de fato verdade. Hoje em dia a busca pela prática de exercícios físicos deixou de ser somente por uma questão estética e passou a ser também utilizada para a melhora da qualidade de vida e promoção da saúde. Porém, nem todos os indivíduos tornaram-se adeptos a essas práticas, formando assim uma grande massa da população, podendo ser classificados como sedentários. Como já é de conhecimento, o sedentarismo não é uma condição desejável, pois acarreta riscos para a saúde.

Para MCARDLE (2008), os indivíduos que não praticam nenhum tipo de atividade física moderada ou vigorosa possuem maiores chances de desenvolverem a síndrome metabólica, se comparadas com aqueles que praticam cerca de 150 minutos semanais.

Incluída na síndrome metabólica, a obesidade é uma doença que está intimamente ligada ao surgimento de problemas coronarianos, e o sedentarismo é um dos principais produtos para que um indivíduo venha a se tornar obeso. Poderia talvez afirmar que o número de pessoas sedentárias cresce cada vez mais devido ao grande avanço tecnológico que acontece mundialmente, pois ficam mais acomodadas e com mais recursos para realizarem atividades que antes somente seria possível com algum gasto de energia, mudar o canal da TV é um exemplo, antes era necessário levantar-se e ir até o aparelho, agora basta um clique no controle remoto.

Fundamentado na ideologia da atividade física x sedentarismo, o estudo teve como objetivo analisar os riscos coronarianos de mulheres funcionárias públicas através da RCQ, sendo que essas mulheres dividem-se em dois grupos: praticantes e não praticantes de Yoga. A pesquisa justifica-se pois pode servir de alerta e incentivo para as funcionárias que não praticam a atividade, caso fique atestado um resultado negativo referente ao risco das mesmas desenvolverem algum tipo de doença coronariana.

REFERENCIAL TEÓRICO

Doenças Coronarianas

As doenças coronarianas podem ser classificadas como aquelas que afetam o coração ou o sistema cardiovascular.

MCARDLE (2003) *apud* MONTEIRO (2009), diz que as coronariopatias, são em geral alterações degenerativas na íntima, ou no revestimento interno das artérias mais calibrosas que irrigam o músculo cardíaco.

VARELA (2004), explica que em países de primeiro mundo já é perceptível um aumento na taxa de mortalidade de mulheres decorrente do infarto agudo do miocárdio. Afirma ainda, que estas mortes podem estar relacionadas principalmente às mudanças de comportamento e aos maus hábitos, tais como: fumar, alimentar-se inadequadamente, usar drogas e o sedentarismo.

DANTAS (2004), diz que no Brasil a obesidade já é considerada uma questão maior do que a fome, e que as doenças crônicas e as mortalidades precoces estão ligadas ao excesso de gordura corporal.

De acordo com MONTEIRO (2009), a prevenção é a alternativa mais inteligente quando o objetivo é reduzir o risco de desenvolver alguma doença coronariana. Explica ainda, que manter hábitos saudáveis e praticar atividades físicas são formas de prevenir o possível surgimento dessas doenças.

GOLDMAN (2001), diz que pessoas com peso excessivo possuem maiores chances de apresentarem hipertensão arterial e riscos cardiovasculares, e explica que a perda de peso está diretamente ligada a redução da pressão arterial, sendo potencialmente um recurso mais eficaz dentre os não-farmacológicos.

Para analisar os riscos do surgimento de algum tipo de doença coronariana nos indivíduos, podemos utilizar a relação cintura quadril.

Para CARNAVAL (2004), a RCQ é um dos principais índices de perímetro que indica o risco de desenvolvimento de alguma doença coronariana, através da avaliação da gordura centralizada.

Yoga e seus benefícios

LAGE (2006), explica o Yoga sendo um sistema filosófico-prático que conta com métodos para unificar os diferentes elementos do lado psíquico humano onde o praticante utiliza as técnicas buscando eliminar sua agitação, mantendo um domínio harmônico de si mesmo.

WARRIER (1997) *apud* PINHEIRO (2007), explica que o Yoga além de ser um tipo de ginástica ou atividade física, é também uma filosofia do oriente que busca unir o psicológico, o físico e o orgânico do ser humano através da mente.

Existem vários métodos de Yoga, mais o enfoque principal é analisar os benefícios que essa prática proporciona em relação à obesidade e aos problemas coronarianos.

A princípio o Yoga não se apresenta como a principal atividade para promover o emagrecimento, porém se observarmos fisiologicamente é possível ver uma atuação mesmo que indireta no auxílio ao emagrecimento e na prevenção de doenças coronarianas.

VASCONCELOS (2006), explica que o Yoga pode melhorar a força e a flexibilidade muscular, e que ajuda também no controle de variáveis fisiológicas como a pressão arterial, taxa metabólica, taxa respiratória, além de contribuir para a melhora na qualidade de vida.

Dentro do Yoga temos os Ásanas, que são as posturas e o Pranayamas, que corresponde à respiração.

De acordo com A'CARIA (2001), as posturas representam um sistema científico de exercícios que além de manter a saúde física, estimulam a circulação e o massageamento dos órgãos internos.

Analisando os exercícios respiratórios, KUPFER (1998), explica que esses exercícios aumentam a capacidade pulmonar, melhoram a função cardiovascular, ajudam na redução de peso, e na melhora da digestão.

Os métodos do Yoga também são procurados para amenizar os efeitos do estresse causados no dia a dia devido a vários fatores.

BALLONE (2003), define estresse como uma ocorrência fisiológica causada tanto do ponto de vista físico quanto emocional. Esse estado pode não fazer bem para nosso organismo, dentre inúmeras respostas fisiológicas, podemos citar a produção do hormônio cortisol, que em excesso, causa efeitos indesejáveis.

LUZ (2006), explica que o cortisol é um hormônio sintetizado pelas glândulas supra-renais, fruto de uma situação estressora. Afirma ainda, que o cortisol é conhecido como hormônio do estresse.

SOARES (2006), explica que o excesso de cortisol pode causar uma redução da atividade do hGH e da testosterona no organismo, perda de massa corporal magra, acúmulo

de gordura na região abdominal, menor utilização da glicose, redução da imunidade, perda de memória, dificuldades de aprendizagem e osteoporose.

METODOLOGIA

O estudo foi desenvolvido através de pesquisa de campo, sendo do tipo descritiva segundo Thomas e Nelson (2002).

AMOSTRA

O estudo teve como amostra 31 mulheres, funcionárias públicas federais, com idades que variam entre 29 e 61 anos, sendo 17 delas praticantes de Yoga e 14 não praticantes.

PROCEDIMENTOS

Foi feito um pedido de autorização a supervisora da agência pública para que uma data fosse marcada e os dados coletados. Para analisar a RCQ, foram aferidas as circunferências da cintura e do quadril da amostra, que estavam vestidas adequadamente para o processo. Para poder classificar os dados, também foi necessário saber suas idades. Todas foram informadas que o uso dos dados seria exclusivamente para fins científicos e que nenhum nome seria revelado.

MATERIAIS

Para a coleta dos dados, foram utilizados uma fita antropométrica da marca Sanny e um notebook.

RESULTADOS

Quadro 1 – Classificação das funcionárias não praticantes.

	Cintura	Quadril	Idade	RCQ	Classificação
A	92	108	54	0,85	Alto
B	96	104	61	0,92	Muito Alto
C	109	113	53	0,96	Muito Alto
D	94	111	51	0,84	Alto
E	86	104	55	0,82	Alto
F	93	105	54	0,88	Muito Alto
G	89	112	53	0,79	Moderado
H	93	112	49	0,83	Alto
I	101	113	57	0,89	Muito Alto
J	109	133	48	0,81	Alto
L	108	117	57	0,92	Muito Alto
M	137	134	47	1,02	Muito Alto
N	129	124	50	1,04	Muito Alto
O	115	119	50	0,96	Muito Alto

Quadro 2 – Classificação das funcionárias praticantes.

	Cintura	Quadril	Idade	RCQ	Classificação
A	89	106	51	0,83	Alto
B	77	101	54	0,76	Moderado
C	79	99	45	0,79	Moderado
D	78	100	51	0,78	Moderado
E	67	100	29	0,67	Baixo
F	97	108	53	0,89	Muito Alto
G	81	103	52	0,78	Moderado
H	97	121	53	0,80	Moderado
I	80	106	49	0,75	Moderado
J	79	102	45	0,77	Moderado
L	119	122	61	0,97	Muito Alto
M	71	100	57	0,71	Baixo
N	81	105	42	0,77	Moderado
O	76	98	46	0,77	Moderado
P	86	112	55	0,76	Moderado
Q	93	102	46	0,91	Muito Alto
R	90	111	40	0,81	Alto

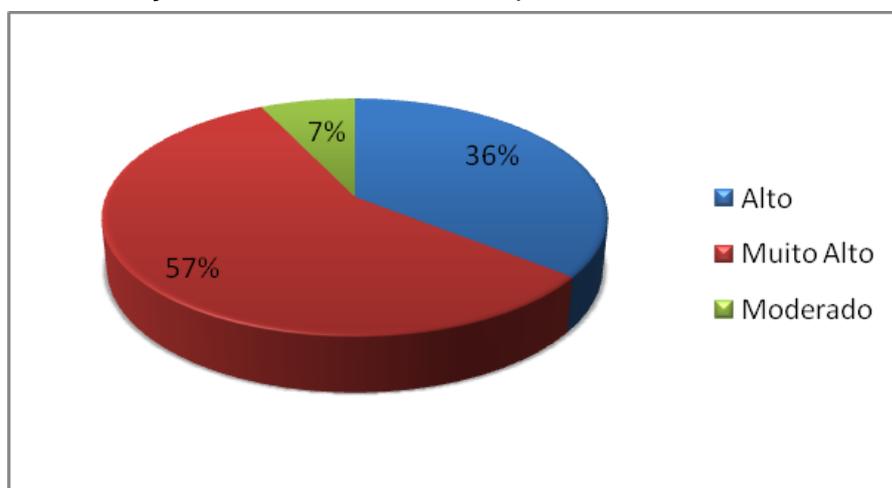
CLASSIFICAÇÃO FEMININA				
IDADE	BAIXO	MODERADO	ALTO	MUITO ALTO
20 a 29	<0,71	0,71 a 0,77	0,78 a 0,82	>0,82
30 a 39	<0,72	0,72 a 0,78	0,79 a 0,84	>0,84
40 a 49	<0,73	0,73 a 0,79	0,80 a 0,87	>0,87
50 a 59	<0,74	0,74 a 0,81	0,82 a 0,88	>0,88
60 a 69	<0,76	0,76 a 0,83	0,84 a 0,90	>0,90

Quadro 3 – Classificação Feminina.

Fonte: Bray & Gray (Guedes e Guedes 2006)

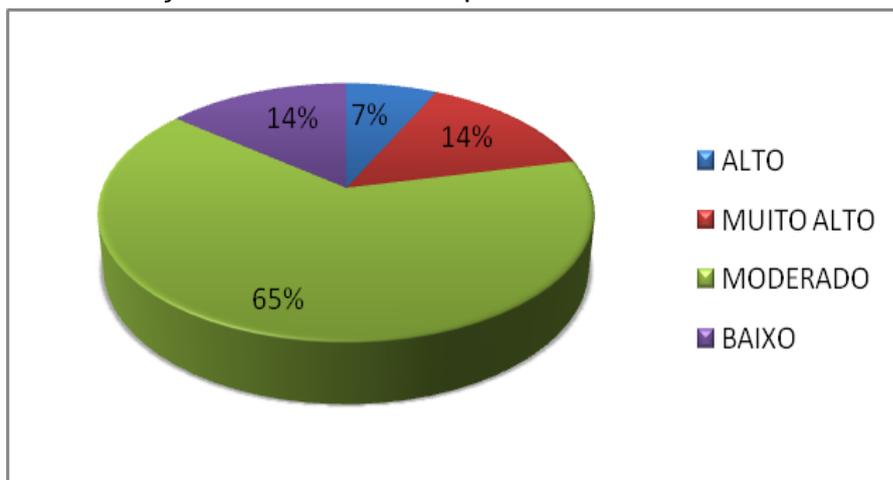
Para uma melhor análise dos dados, os resultados também foram expressos graficamente, como mostram os gráficos 1 e 2.

Gráfico 1 – Classificação das funcionárias não praticantes.



Fonte: O autor.

Gráfico 2 – Classificação das funcionárias praticantes.



Fonte: O autor

Baseando-se na tabela de classificação segundo Guedes e Guedes (2006) nota-se um elevado número de mulheres não praticantes de Yoga com riscos classificados como muito alto se comparadas com as praticantes que apresentaram riscos muito menores. Nota-se também que nenhuma mulher não praticante apresentou risco classificado como baixo, classificação esta existente no grupo que realiza a atividade.

CONCLUSÃO

Com o estudo fica possível concluir que as funcionárias que adotam a prática do Yoga apresentaram menores riscos de desenvolverem alguma doença coronariana com apenas 14% delas apresentando risco classificado como Muito Alto e 7% com Risco Alto, enquanto as não praticantes apresentaram 57% de riscos classificados como Muito Alto e 36% com Risco Alto. Sugere-se que sejam feitas mais pesquisas visando identificar os riscos de doenças coronarianas em populações diferentes e também os benefícios do Yoga em relação às doenças coronarianas e seus efeitos fisiológicos nos indivíduos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

A'CARIA, A. A. – *Meditação e os segredos da mente*. 2ª Edição. Porto Alegre. Publicações Ananda Marga. 2001.

BALLONE, G. J. - *Da Emoção à Lesão*. Psiquiatria Geral. Disponível em: <http://sites.uol.com.br/gballone/psicossomática/raiva.html>. Acesso em: 2 de outubro de 2009.

CARNAVAL, P.E. – *Medidas e avaliação em ciências do esporte*. 6ª Edição. Editora Sprint. Rio de Janeiro. 2004.

DANTAS, E. H. M.; ARANTES, A.; AZEN, L. – *Fitness e Wellness Emagrecimento: exercício e nutrição*, Volume 1. Editora Shape, 2004.

GOLDMAN, L.; BENNETT, J. – *CECIL tratado de medicina interna*. 21ª Edição. Editora Guanabara Koogan. Rio de Janeiro. 2001.

GUEDES, D.P.; GUEDES J.E.R.P. - *Manual Prático para Avaliação em Educação Física*. Editora Manole, 2006.

KUPFER, P. – *Yoga prático*. Fundação Dharma. Florianópolis. 1998.

LAGE, V.L.; ADDIO, D.G. – *Yogaterapia na fibromialgia*. Revista Brasileira de Reumatologia. Volume 46. 2006.

LUZ, C. - *Níveis de cortisol salivar podem determinar seus níveis de estresse*. Disponível em <http://www.craweb.org.br>. Acesso em: 2 de outubro de 2009.

MCARDLE, W. D.; KATCH, V. L.; KATCH, F. I. – *Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano*, 4ª edição. Editora Guanabara Koogan S.A, 2003.

MONTEIRO, A.G.B.; ALVES, D. M. - *Análise dos riscos coronarianos através da relação cintura-quadril (rcq) em alunos do 7º período de Educação Física da Universidade Iguazu*. Revista Meta Science. Volume 8. 2009.

PINHEIRO, C.H.J.; MEDEIROS, R.A.R.; PINHEIRO, D.G.M.; MARINHO, M.J.F. – *Uso do ioga como recurso não farmacológico no tratamento de hipertensão arterial essencial*. Revista Brasileira de Hipertensão, Volume 14.4, 2007.

SOARES, A. J. A.; ALVES, M. G. P. – *Cortisol como variável em psicologia da saúde*. Psicologia, Saúde & Doenças. Disponível em: <http://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/6926/1/artigo%2017.pdf>. Acesso em: 14 de outubro de 2009.

THOMAS, J. R., NELSON, J. K., *Métodos de pesquisa em atividade física*, 3ª edição. Editora Artmed, 2002.

VARELA, R. – *Infarto agudo do miocárdio em mulheres*. Revista Digital. Buenos Aires. Ano 12. Nº 110. 2007. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd110/infarto-agudo-do-miocardio-em-mulheres.htm>. Acesso em: 9 de outubro de 2009.

VASCONCELOS, G. – *Yoga e qualidade de vida*. Disponível em: http://www.yoga.com.br/artigo_completo.php?id=18. Acesso em: 11 de outubro de 2009.

Endereço Para Correspondência.
Rua 31 de Janeiro 127, Comendador Soares, Nova Iguaçu, Rio de Janeiro.
CEP: 26277-140
Telefones: (21)2769-8769
E-mail: andregmonteiro@yahoo.com.br