

# CONCEITOS: SAÚDE/QUALIDADE DE VIDA/ÍNDICE DE MASSA CORPORAL/RELAÇÃO CINTURA QUADRIL E MEDIDAS E CALCULOS PARA O BEM ESTAR

ELISANGELA DE MELO NASCIMENTO<sup>1</sup>  
SANDRA ANTUNES ROCHA HARTMANN  
CASSIO HARTMANN<sup>2</sup>

(1)DISCENTE DO INSTITUTO FEDERAL DE ALAGOAS/CÂMPUS MARAGOGI/BRASIL  
(2)DOCENTE DO INSTITUTO FEDERAL DE ALAGOAS/CÂMPUS MARAGOGI/BRASIL

[elisangela.melo97@gmail.com](mailto:elisangela.melo97@gmail.com)  
[cassiohartmann04@gmail.com](mailto:cassiohartmann04@gmail.com)

## Conceitos de Saúde

1- O conceito de saúde formulado na VIII Conferência Nacional de Saúde (VIII CNS), realizada em Brasília, no ano de 1986. Também conhecido como 'conceito ampliado' de saúde, foi fruto de intensa mobilização, que se estabeleceu em diversos países da América Latina durante as décadas de 1970 e 1980, como resposta aos regimes autoritários e à crise dos sistemas públicos de saúde. O amadurecimento desse debate se deu em pleno processo de redemocratização do país, no âmbito do movimento da Reforma Sanitária brasileira e representou uma conquista social sem precedentes ao transformar-se em texto constitucional em 1988. [5] Recordemos seu enunciado. Em sentido amplo, a saúde é a resultante das condições de alimentação, habitação, educação, renda, meio ambiente, trabalho, transporte, emprego, lazer, liberdade, acesso e posse da terra e acesso aos serviços de saúde. Sendo assim, é principalmente resultado das formas de organização social, de produção, as quais podem gerar grandes desigualdades nos níveis de vida.

2- O conceito de saúde reflete a conjuntura social, econômica, política e cultural. Ou seja: saúde não representa a mesma coisa para todas as pessoas. Dependerá da época, do lugar, da classe social. Dependerá de valores individuais, dependerá de concepções científicas, religiosas, filosóficas. O mesmo, aliás, pode ser dito das doenças. Aquilo que é considerado doença varia muito. Houve época em que masturbação era considerada uma conduta patológica capaz de resultar em desnutrição (por perda da proteína contida no esperma) e em distúrbios mentais. A masturbação era tratada por dieta, por infibulação, pela imobilização do "paciente", por aparelhos elétricos que davam choque quando o pênis era manipulado e até pela ablação da genitália. Houve época, também, em que o desejo de fuga dos escravos era considerado enfermidade mental: a drapetomania (do grego drapetes, escravo). O diagnóstico foi proposto em 1851 por Samuel A. Cartwright, médico do estado da Louisiana, no escravagista sul dos Estados Unidos. O tratamento proposto era o do açoite, também aplicável à "disestesia etiópica", outro diagnóstico do doutor Cartwright, este explicando a falta de motivação para o trabalho entre os negros escravizados.

3- O conceito da OMS, divulgado na carta de princípios de 7 de abril de 1948 (desde então o Dia Mundial da Saúde), implicando o reconhecimento do direito à saúde e da obrigação do Estado na promoção e proteção da saúde, diz História do Conceito de Saúde PHYSIS: Rev. Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, 17(1):29-41, 2007 37 que "Saúde é o estado do mais completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de enfermidade". Este conceito refletia, de um lado, uma aspiração nascida dos movimentos sociais do pós-guerra: o fim do colonialismo, a ascensão do socialismo. Saúde deveria expressar o direito a uma vida plena, sem privações. Um conceito útil para analisar os fatores que intervêm sobre a saúde, e sobre os quais a saúde pública deve, por sua vez, intervir, é o de campo da saúde (health field), formulado em 1974 por Marc Lalonde, titular do Ministério da Saúde e do Bem-estar do Canadá - país que aplicava o modelo médico inglês. De acordo com esse conceito, o campo da saúde abrange:

a biologia humana, que compreende a herança genética e os processos biológicos inerentes à vida, incluindo os fatores de envelhecimento;  
o meio ambiente, que inclui o solo, a água, o ar, a moradia, o local de trabalho;  
o estilo de vida, do qual resultam decisões que afetam a saúde: fumar ou deixar de fumar, beber ou não, praticar ou não exercícios; a organização da assistência à saúde. A assistência médica, os serviços ambulatoriais e hospitalares e os medicamentos são as primeiras coisas em que muitas pessoas pensam quando se fala em saúde. No entanto, esse é apenas um componente do campo da saúde, e não necessariamente o mais importante; às vezes, é mais benéfico para a saúde ter água potável e alimentos saudáveis do que dispor de medicamentos. É melhor evitar o fumo do que submeter-se a radiografias de pulmão todos os anos. É claro que essas coisas não são excludentes, mas a escassez de recursos na área da saúde obriga, muitas vezes, a selecionar prioridades.

### **Conceitos de Qualidade de Vida**

- 1- Qualidade de vida é o método usado para medir as condições de vida de um ser humano, esse método envolve o bem físico, mental, psicológico e emocional, relacionamentos sociais, como família e amigos e também saúde, educação e outras circunstâncias da vida. A Qualidade de Vida é medida pela Organização Mundial da Saúde, que desenvolveu um questionário para aferir a qualidade de vida. Esse questionário é composto por seis domínios: o físico, o psicológico, o do nível de independência, o das relações sociais, o do meio ambiente e o dos aspectos religiosos é Qualidade de vida:
- 2- Qualidade de vida - "Percepção do indivíduo de sua posição na vida no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações".
- 3- Qualidade de vida é o método usado para medir as condições de vida de um ser humano. Envolve o bem espiritual, físico, mental, psicológico e emocional, além de relacionamentos sociais, como família e amigos e também a saúde, educação, poder de compra, habitação, saneamento básico e outras circunstâncias da vida. Não deve ser confundida com padrão de vida, uma medida que quantifica a qualidade e quantidade de bens e serviços disponíveis.

### **ÍNDICE DE MASSA CORPÓREA**

**O que significa IMC?** - IMC é uma sigla utilizada para Índice de Massa Corporal, que é uma medida utilizada para medir a morfologia do corpo humano.

**Como fazer o cálculo do IMC?** - O cálculo do IMC é feito dividindo o peso (em quilogramas) pela altura (em metros) ao quadrado.

**EX:** 
$$\text{IMC} = \frac{\text{PESO (KG)}}{(\text{ESTATURA} \times \text{ESTATURA})}$$

**Quais são as limitações do IMC?** - O IMC pode apresentar alterações, dependendo de fatores como a prática de exercícios físicos.

**O cálculo do IMC é diferente para mulheres e homens?** Não, o IMC se calcula igual para homens e mulheres.

### Relação Cintura-Quadril (RCQ)

Muitos estudos na população em geral identificam a obesidade, por meio do índice de massa corporal (**IMC**), e a distribuição central de gordura corpórea, segundo a relação cintura/quadril (**RCQ**) e a circunferência abdominal (**CA**), como fatores de risco para a mortalidade.

Contudo, o estudo de CABRERA *et al.* conclui que: Os dados apresentados demonstram que, neste grupo de idosas estudadas, a obesidade e o sobrepeso não apresentaram aumento de risco de mortalidade, enquanto o baixo peso se confirmou como um importante determinante de mortalidade. Além disso, os resultados ressaltam a importância da aferição da **RCQ** como parâmetro antropométrico de distribuição de gordura central na análise de risco entre pessoas idosas, cujo o aumento demonstrou ser um fator de risco para a mortalidade total.

Resultado	Situação
Abaixo de 17	Muito abaixo do <i>peso</i>
Entre 17 e 18,49	Abaixo do <i>peso</i>
Entre 18,5 e 24,99	<i>Peso normal</i>
Entre 25 e 29,99	Acima do <i>peso</i>
Entre 30 e 34,99	<i>Obesidade I</i>
Entre 35 e 39,99	<i>Obesidade II (severa)</i>
Acima de 40	<i>Obesidade III (mórbida)</i>

### Então, como se deve calcular a Relação Cintura/Quadril?

Primeiro valor medir:

As medidas das circunferências dos membros devem ser feitas no lado direito do corpo; Utilize uma fita métrica antropométrica para mensurar as circunferências; A tensão a ser aplicada pela fita não deve comprimir a pele ou o tecido subcutâneo. A fita deve ser alinhada com o plano horizontal; no caso do abdômen, a referência anatômica é a protuberância anterior máxima, que geralmente é na cicatriz umbilical. No caso do quadril, a referência anatômica é a extensão posterior máxima dos glúteos.

Após a mensuração dos dados, deve-se calcular o RCQ dividindo o valor da circunferência da cintura (cm) pela circunferência do quadril (cm).

Tabela de Relação do Índice RCQ Masculino					
Risco	20 a 29 anos	30 a 39 anos	40 a 49 anos	50 a 59 anos	60 a 69 anos
<b>Baixo</b>	< 0,83	< 0,84	< 0,88	< 0,90	< 0,91
<b>Moderado</b>	0,83 a	0,84 a	0,88 a	0,90 a	0,91 a

	0,88	0,91	0,95	0,96	0,98
<b>Alto</b>	0,89 a 0,94	0,92 a 0,96	0,96 a 1,00	0,97 a 1,02	0,99 a 1,03
<b>Muito Alto</b>	> 0,94	> 0,96	> 1,00	> 1,02	> 1,03

<b>Tabela de Relação do Índice RCQ Feminino</b>					
<b>Risco</b>	<b>20 a 29 anos</b>	<b>30 a 39 anos</b>	<b>40 a 49 anos</b>	<b>50 a 59 anos</b>	<b>60 a 69 anos</b>
<b>Baixo</b>	< 0,71	< 0,72	< 0,73	< 0,74	< 0,76
<b>Moderado</b>	0,71 a 0,77	0,72 a 0,78	0,73 a 0,79	0,74 a 0,81	0,76 a 0,83
<b>Alto</b>	0,78 a 0,82	0,79 a 0,84	0,80 a 0,87	0,82 a 0,88	0,84 a 0,90
<b>Muito Alto</b>	> 0,82	> 0,84	> 0,87	> 0,88	> 0,90

### Considerações Finais

Espera-se que o referido artigo, venha contribuir no que diz respeito aos conceitos de saúde e qualidade de vida assim como identificar as medidas de IMC e RCQ.

### Referencias

[http://www2.uol.com.br/vyaestelar/viverbem\\_qualidade\\_de\\_vida.htm](http://www2.uol.com.br/vyaestelar/viverbem_qualidade_de_vida.htm)

[http://pt.wikipedia.org/wiki/Qualidade\\_de\\_vida](http://pt.wikipedia.org/wiki/Qualidade_de_vida)

<http://www.calculoimc.com.br/>

<http://www.significados.com.br/qualidade-de-vida/>

<http://qualisaude.blogspot.com.br/2011/08/relacao-cintura-quadril-rcq.html>

[http://www.epsjv.fiocruz.br/pdtsp/index.php?s\\_livro\\_id=6&area\\_id=2&capitulo\\_id=14&autor\\_id=&sub\\_capitulo\\_id=26&arquivo=ver\\_conteudo\\_2](http://www.epsjv.fiocruz.br/pdtsp/index.php?s_livro_id=6&area_id=2&capitulo_id=14&autor_id=&sub_capitulo_id=26&arquivo=ver_conteudo_2)

<http://www.scielo.br/pdf/physis/v17n1/v17n1a03.pdf>

**Rua José Lourenço de Albuquerque nº 515 apto 905**

**Bairro: Jatiúca**

**Maceió/Alagoas**

**CEP: 57035-630**