



RISCO DE DOENÇAS CARDÍACAS EM UM GRUPO DE IDOSAS, PRATICANTES DE FISIOTERAPIA AQUÁTICA

Cíntia Wendling
Isabelly Martins Case
Danieli Isabel Romanovitch Ribas

Resumo

INTRODUÇÃO: As doenças cardiovasculares constituem a principal causa de morbimortalidade em âmbito mundial. Estudos têm demonstrado que, além do excesso de peso global, a adiposidade abdominal é considerada um dos maiores fatores de risco para o desenvolvimento de cardiopatias, como a hipertensão. Essa situação é mais comum em mulheres pós-menopausa, fase em que há maior tendência ao acúmulo de gordura abdominal, predispondo-as a um risco elevado de doenças cardíacas. Nesse contexto, a relação cintura-quadril (RCQ) destaca-se como um indicador antropométrico relevante para avaliar a distribuição da gordura corporal e estimar o risco de desenvolvimento de doenças, contribuindo para a prevenção e promoção da saúde. Além disso, trata-se de uma ferramenta de grande importância devido à sua praticidade, baixo custo e boa confiabilidade. **OBJETIVO:** Avaliar o risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares em um grupo de idosas hipertensas, praticantes de Fisioterapia Aquática. **DESENVOLVIMENTO:** Estudo transversal, aprovado pelo CEP sob parecer nº 5.656.682, realizado com 15 idosas hipertensas, selecionadas na comunidade, com idades entre 63 e 90 anos. Foram avaliadas a altura e o peso para o cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC), utilizando-se uma balança antropométrica digital, e a razão cintura-quadril (RCQ), mensurada com fita métrica. Consideraram-se valores de RCQ iguais ou superiores a 0,85 e IMC acima de 25 kg/m^2 como indicativos de alto risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, conforme preconizado na literatura. **RESULTADOS:** As idosas apresentaram peso de $74,19 \text{ kg} \pm 11,27$, estatura de 1,60 metros $\pm 0,08$, IMC de $28,86 \text{ Kg/m}^2 \pm 3,9$ e RCQ de $0,92 \pm 0,03$. **CONCLUSÃO:** Os resultados sugerem que o grupo avaliado encontra-se em condição de elevado risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, ressaltando a necessidade de estratégias de intervenção preventiva.

Palavras-chave: fatores de risco de doenças cardíacas; circunferência da cintura; gordura abdominal.