

193

**AVALIAÇÃO DA RAZÃO CINTURA-QUADRIL EM MULHERES NA FAIXA ETÁRIA DE 56 A 80 ANOS DE IDADE HIPERTENSAS.** *Paula Figueiredo da Silva, Daniela Sangiovanni, Denise Andrade, Adriana Barni Truccolo (orient.) (ULBRA).*

**INTRODUÇÃO:** No Brasil 32, 6% das causas de mortalidade são atribuídas a problemas cardiocirculatórios, sendo um dos principais fatores de risco para a doença cardíaca a elevação crônica da pressão arterial. É observado que a obesidade do tipo central ou androgênica, onde o predomínio de gordura se dá na região abdominal é associada à hipertensão arterial sistêmica (PAS $\geq$ 140mmHg e PAD $\geq$ 90mmHg). Um indicador utilizado para determinar o padrão de obesidade é o coeficiente entre as medidas de circunferências de cintura e quadril (RCQ). **OBJETIVO:** Observar relação entre excesso de peso ou obesidade, através da determinação do RCQ (Relação cintura-quadril), e hipertensão arterial sistêmica em mulheres participantes de um grupo de convivência localizado na cidade de Esteio, RS. **METODOLOGIA:** Participaram do estudo 15 mulheres, na faixa etária de 56 a 80 anos de idade, fazendo uso de medicamento hipertensivo, que praticam ginástica e atividades lúdicas uma vez por semana, durante 1h e 30min. Uma fita métrica foi utilizada para medir a circunferência da cintura (porção de menor circunferência entre o gradil costal e a crista ilíaca) e do quadril (porção de maior circunferência do quadril), sendo considerado o valor acima de 0.9 para risco aumentado de doenças cardiovasculares. O estudo foi do tipo descritivo observacional de delineamento transversal. **RESULTADOS:** Sessenta por cento da amostra apresentaram RCQ acima de 0.95 indicando maior concentração de gordura na região abdominal e conseqüentemente maior risco para doenças cardiovasculares. **CONCLUSÃO:** Conclui-se que a amostra necessita de maior esclarecimento acerca da importância da diminuição da gordura corporal, enfatizando a necessidade de uma dieta de restrição calórica e da adesão a um programa de exercícios físicos 3 ou mais vezes na semana.