



TREINO IDEAL - Assessoria Esportiva

CLASSIFICAÇÕES DO ÍNDICE CINTURA-QUADRIL (I.C.Q.)

Índice Cintura-Quadril (I.C.Q.) é a relação da circunferência da cintura e do quadril. Possui alta correlação com o risco cardiovascular promovido pela gordura visceral.

RISCO PARA SAÚDE PELO ÍNDICE CINTURA/QUADRIL PARA HOMENS						
Nível /Idade	20 - 29	30 - 39	40 - 49	50 - 59	60 - 69	
Baixo	menor que 0,83	menor que 0,84	menor que 0,88	menor que 0,90	menor que 0,91	
Moderado	0,83 a 0,88	0,84 a 0,91	0,88 a 0,95	0,90 a 0,96	0,91 a 0,98	
Alto	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	
Muito Alto	maior que 0,94	maior que 0,96	maior que 1,00	maior que 1,02	maior que 1,03	

Fonte: Adaptado de Bray et Gray (1988).

RISCO PARA SAÚDE PELO ÍNDICE CINTURA/QUADRIL PARA MULHERES						
Nível /Idade	20 - 29	30 - 39	40 - 49	50 - 59	60 - 69	
Baixo	menor que 0,71	menor que 0,72	menor que 0,73	menor que 0,74	menor que 0,76	
Moderado	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	
Alto	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	
Muito Alto	maior que 0,82	maior que 0,84	maior que 0,87	maior que 0,88	maior que 0,90	

Fonte: Adaptado de Bray et Gray (1988).