

**46 - AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA, FORÇA E PRESSÃO ARTERIAL DE UNIVERSITÁRIOS.**

GABRIEL GRANJA DE FREITAS BASÍLIO  
LEVI SILVA FLORÊNCIO  
LUCAS OLIVEIRA DA SILVA  
CLAUDIO SCORCIN  
Universidade Metropolitana de Santos

doi:10.16887/90.a1.46

#### Introdução

A atividade física pode ser definida como qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética que resulta num gasto energético acima dos níveis de repouso, sendo elas resumidas a uma duração a 150 minutos ao longo de toda uma semana podendo ser elas enquanto trabalha ou em momentos de lazer (Carpensen et al 1985; World Health Organization (2018).

Na pesquisa realizada pelo IBGE (2015) publicou a Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD) a qual coletou e quantificou o número de indivíduos que com 15 anos ou mais realizam atividade física no Brasil sendo encontrado no total de 61,2% da população de 161,8 milhões de habitantes o que equivale a 100,5 milhões de habitantes que não praticam nenhuma atividade física ou esporte, levando em consideração que o estudo foi realizado no período de 365 dias.

A falta de atividade física está totalmente ligada a hábitos sedentários adotados pela população em geral (BLAIR, NORTON & LEON, 1996). Dessa forma, o sedentarismo atinge todas as faixas etárias, que com o passar de um período de tempo pode desenvolver diversos malefícios à saúde de um indivíduo que se encontre inativo da prática de atividade física. De acordo com Mendes Netto et.al (2012) em um estudo realizado foi identificado que universitários envolvidos com maior frequência em atividades físicas apresentam melhores resultados em questão à qualidade de vida tanto em aspectos físicos como psicológicos.

Os autores (KNUTH; ET AL, 2011; SILVA; ET AL, 2012) remeteram que a pratica de atividades físicas vem sendo adotada como um hábito de vida, pode-se adquirir mais qualidade de vida e diversos benefícios físicos e mentais para qualquer indivíduo de distinta faixa etária, fazendo com que dessa forma, esse mesmo tenha suas aptidões físicas desenvolvidas e devidamente capacitadas para um melhor funcionamento do seu organismo, garantindo uma vida saudável e duradoura. Portanto a atividade física é apontada como um iminente elemento para que haja a prevenção das doenças crônicas não transmissíveis como a obesidade, cardiovasculares, hipertensão arterial entre outras. (COELHO e BURINI, 2009)

Sabendo-se que o nível de aptidão física de um indivíduo está totalmente relacionado ao envolvimento com a pratica de exercícios físicos, Corseuil e Petroski (2010) realizaram um estudo que investigava os baixos níveis de aptidão física relacionada à saúde em universitários relatando em seus resultados que à maior prevalência nos baixos níveis de aptidão física está relacionada aos testes como prensão manual, extensão de braços e impulsão vertical, desta forma mostrando um baixo índice de força muscular nestes universitários nos membros da parte superior. Loch et.al (2006) observou em seu estudo que os universitários apresentavam baixa aptidão em relação ao consumo máximo de oxigênio e ainda destaca que nesta variável o maior percentual de indivíduos que apresentaram baixas capacidades era do sexo feminino, sendo este um estudo realizado com universitários do curso de educação física, no qual muitos esperam serem alunos em ótimas capacidades físicas devido à sua especificidade do campo de conhecimento dos alunos pesquisados.

Em um estudo realizado por Glaner et.al.,(1998), constatou – se que os discentes que participaram do seu estudo mostram-se insuficientes em relação aos indicadores de saúde, demonstrando a falta da pratica de AF consciente, o que mostra claramente que é preocupante como anda a saúde dos universitários e a importância que existe em nosso jovens se manterem cada vez mais envolvidos com atividades que proporcionem uma vida mais saudável com menos riscos de DCNT, sendo que está relacionado qualidade de vida com os baixos índices de sedentarismo no dia a dia do ser humano. Os componentes que caracterizam a aptidão física relacionada à saúde são: morfológico, funcional, motor, fisiológico e comportamental. Eles são muito mais dependentes do nível de atividade física do que do potencial genético do sujeito (Glaner, M.2003). Tornando-se importante investigar quanto os jovens tem realizado pratica de atividades físicas.

O Presente estudo tem o objetivo de investigar o grau de atividade física, níveis de força e níveis pressóricos de universitários.

#### Metodologia

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética da Universidade Metropolitana de Santos tendo o número do parecer: 3.433.343.

O estudo foi elaborado com 344 alunos, sendo 114 do curso de Educação Física, 37 do curso de Nutrição, 46 discentes de Pedagogia, 70 discentes do curso de Direito, 19 do curso de Enfermagem, 8 discentes da disciplina de História, 28 discentes do curso de Odontologia e 22 discentes do curso de Engenharia e que estão matriculados em cursos na modalidade presencial.

Foi pedido aos estudantes que preenchessem o Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE) para poder prosseguir com a coleta, e foram orientados sobre o que se refere a pesquisa, sobre o teste de prensão manual, e o que é o questionário IPAQ e orientados também como é feita o aferimento da pressão, foi realizada primeiro a coleta da pressão arterial e depois pedido para que realizassem o preenchimento do questionário e um teste de força de prensão manual (dinamômetro hidráulico de mão) para sabermos o nível de força dos discentes.

Para realizar a coleta da variável de pressão arterial (PA) foi utilizado um monitor de pressão Arterial Omrom Automático de Pulso o modelo HEM-6122. Para os procedimentos de medição adotamos os critérios da 7ª Diretriz Brasileira de Hipertensão (2016), sendo eles: manter a pessoa em repouso entre 3 a 5 minutos em ambiente calmo e confortável, também foi instruído aos participantes de que eles deveriam estar com a bexiga vazia, não ter feito uso de bebidas alcoólicas, café e se alimentado e não ter fumado 30 minutos antes do teste. Classificando os participantes em: Hipotenso, Normal, Pré-Hipertenso e Hipertenso.

Para avaliar o nível de atividade física realizada pelos universitários, foi utilizado o questionário IPAQ (versão-curta). O questionário foi elaborado pela Organização Mundial da saúde com a finalidade de ponderar o nível de atividade física de pessoas de diversos países. A OMS em cooperação com o Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul (CELAFISCS, 1998) transpassaram o questionário para o português e o CELAFISCS se transformou dirigente do IPAQ no País. Diversos estudos avaliaram se a reprodução do questionário no Brasil era fidedigna (MATSUDO et al., 2001; GUEDES,

LOPES & GUEDES, 2005; CESCHINE et al., 2016), os estudos retrataram que na versão curta do IPAQ mostra que os resultados são equivalentes aos da versão longa.

O questionário IPAQ versão curta é composta por 8 questões, sendo elas abertas e que tem relação com a frequência e duração da realização de atividades físicas moderadas, vigorosas e da caminhada. Com o intuito de se classificar os resultados utilizou-se a tabela que classifica o nível de atividade física para o IPAQ (Celafiscs, 1998), sendo levado em conta os critérios de Frequência (F) e Duração (D), da seguinte forma: Sedentário, irregularmente ativo A, irregularmente ativo B, ativo e Muito Ativo, desde então sendo observado o desempenho de cada universitário. Com a finalidade de melhor definir o trabalho foi inserida na coleta questões sobre o peso corporal (PC) e estatura dos discentes.

Realizou-se um teste de força de preensão manual o qual será usado um dinamômetro Preensão Manual Lafayette Instrument® (Modelo J00105), para verificar o nível de força de cada universitário. Foi realizado um estudo por Mathiowetz et al., (1984) para avaliar a confiabilidade e validade da preensão de força de diversos marcas de dinamômetros, o protocolo indicado como padrão ouro pela AHST é realizado da seguinte forma: o participante deve estar sentado e confortável, posicionando o ombro levemente ao corpo, o cotovelo deve estar em um ângulo de 90°, o antebraço em posição neutra e que o punho pode ficar posicionado dentro um angulo de 0 a 30° de extensão, assim será realizado 3 tentativas com cada mão realizando um intervalo de 15 segundos entre cada tentativa Mathiowetz (1990). Cada compreensão que for feita deve ser realizada no tempo de 5 segundos e dentre as 3 tentativas será usado o resultado de maior valor. Classificando-os de acordo com o manual de uso e instruções do próprio aparelho.

Para análise estatística foi utilizado o teste Qui-Quadrado no cruzamento das variáveis.

#### Resultados

Na Tabela 1, estão descritos os valores médios da amostra em relação a Idade, Peso e Altura dos discentes, separados por curso

Tabela 1 - Características gerais de idade, peso e altura dos discentes separados por curso.

Curso	Idade	Peso (Kg)	Altura
Educação Física	26,3 ± 8,5	73,1 ± 15,8	170,6 ± 9,3
Nutrição	24,8 ± 7,0	67,0 ± 15,6	165,2 ± 7,9
Pedagogia	30,3 ± 12,1	69,5 ± 14,0	162,6 ± 6,4
Direito	27,3 ± 11,2	77,6 ± 21,5	169,7 ± 9,8
Enfermagem	26,5 ± 7,8	68,2 ± 10,9	165,0 ± 6,6
Historia	20,8 ± 2,4	70,2 ± 16,5	172,7 ± 10,1
Odontologia	25,7 ± 10,7	62,3 ± 12,0	164,1 ± 7,9
Engenharia	24,0 ± 5,3	70,2 ± 10,7	171,8 ± 7,5

A Tabela 2 Apresenta o tempo de Frequência, Duração e tempo sentado por curso, podendo constatar que a prevalência de tempo sentado no curso de Pedagogia é menor tendo em médio 308,1 minutos em um dia de semana e 346 minutos em um dia do final de semana.

Tabela - Apresenta o tempo de Frequência, Duração e Tempo sentado por curso

Curso	T. Caminhada (min)	T. ATFIS Moderada (min)	T. ATFIS Vigorosa (min)	Sentado 1 dia da sem (min)	Sentado 1 dia do F/ Sem (min)
Ed. Física	437,6 ± 513,1	463,2 ± 489,5	301,0 ± 447,3	362,4 ± 200,2	372,5 ± 207,0
Nutrição	283,8 ± 343,5	283,1 ± 310,0	151,4 ± 233,2	421,3 ± 217,1	433,2 ± 198,7
Pedagogia	260,6 ± 363,2	404,4 ± 739,0	103,0 ± 330,5	308,1 ± 177,4	346,0 ± 203,8
Direito	318,6 ± 548,2	259,1 ± 436,7	208,7 ± 408,2	453,2 ± 208,4	406,4 ± 242,8
Enfermagem	231,5 ± 449,0	274,2 ± 375,6	70,5 ± 174,1	396,3 ± 180,7	404,7 ± 251,7
Historia	214,4 ± 118,5	137,5 ± 131,1	120,0 ± 156,3	442,5 ± 179,1	573,7 ± 125,6
Odontologia	148,4 ± 146,1	215,0 ± 223,8	107,5 ± 174,8	411,7 ± 180,0	397,5 ± 241,4
Engenharia	177,7 ± 165,2	161,5 ± 158,2	200,5 ± 317	452,7 ± 187,9	412,5 ± 192,9

(T) Tempo, (ATFIS) Atividade Física, (Sem) Semana, (min) Minutos.

A tabela 3 demonstra os valores da média de todas as seguintes variáveis PAS, PAD, Teste de Força, separados por cada curso, podendo se observa que as Pressões Sistólicas e Diastólicas estão dentro dos padrões considerados normais e pré-hipertenso pela 7ª Diretriz Brasileira de Hipertensão Arterial Malachias MVB et al. (2016).

Tabela 3 expõe os valores médios de PAS, PAD, Teste de Força.

Curso	PAS	PAD	Teste Força (Kgf)
Ed Física	122,6 ± 14,3	78,8 ± 11,1	34,9 ± 10,1
Nutrição	116,2 ± 10,8	75,6 ± 9,5	25,3 ± 10,4
Pedagogia	117,3 ± 18,9	76,9 ± 14,2	26,9 ± 5,9
Direito	122,9 ± 12,7	80,6 ± 12,9	34,6 ± 10,4
Enfermagem	122,1 ± 16,8	82,6 ± 14,4	24,8 ± 4,8
Historia	123,7 ± 11,8	81,2 ± 6,4	32,3 ± 14,5
Odontologia	123,1 ± 10,3	81,5 ± 10,5	27,7 ± 6,9
Engenharia	124,3 ± 12,1	86,0 ± 9,5	35,5 ± 7,1

(PAS) Pressão Arterial Sistólica, (PAD) Pressão Arterial Diastólica, (PA) Pressão Arterial e (Kgf) quilogramas força.

A Tabela 4 ilustra o nível de atividade física dos discentes dos respectivos cursos. Como pode se observar há uma alta prevalência de Ativos e Muitos Ativos (83,3%) e uma baixa de Sedentários (16,7%) no curso de Educação Física. No curso de Enfermagem a prevalência de Ativos e Muitos Ativos é de 47,6%, sendo que no que diz respeito aos sedentários o número é superior sendo 52,4%.

Tabela 4 - Classificação do Nível de Atividade Física dos discentes.

Curso	Sedentário	Irregular.		Ativo	Muito Ativo
		AA	AB		
Ed. Física	1,8%	8,8%	6,1%	36,8%	46,5%
Nutrição	2,7%	16,2%	16,2%	37,8%	27,0%
Pedagogia	8,7%	6,5%	13,0%	58,7%	13,0%
Direito	7,1%	21,4%	4,3%	40,0%	27,1%
Enfermagem	8,4%	7,2%	36,8%	47,6%	0,0%
Historia	12,5%	0,0%	12,5%	50,0%	25,0%
Odontologia	10,7%	10,7%	7,1%	46,4%	25,0%
Engenharia	8,7%	6,5%	13,0%	58,7%	13,0%

Irregularmente Ativo A (AA), Irregularmente Ativo B (AB).

Na tabela 5 é descrito o valor percentual de preensão manual de todos os cursos, analisando que o curso de Enfermagem possui o maior número de discentes abaixo da média 95,8%, não obstante o curso de História apresentou 25% dos discentes acima da média.

Tabela 5 - Classificação do Teste de Preensão Manual.

Curso	AB. Da Média	Média	Ac. da Média
Ed. Física	75,4%	17,5%	7,0%
Nutrição	83,8%	10,8%	5,4%
Pedagogia	80,4%	6,5%	13,0%
Direito	64,3%	11,4%	24,3%
Enfermagem	95,8%	4,1%	0,0%
Historia	75,0%	0,0%	25,0%
Odontologia	85,7%	0,0%	14,3%
Engenharia	86,4%	4,5%	9,1%

Abaixo da Média (AB), Acima da Média (AC)

Na Tabela 6 estão descritos os valores de Pressão Arterial e o que chama atenção é que o curso de História possui 37,5% de Hipertensos.

Tabela 6 - Classificação da Pressão Arterial

Curso	Hipotenso	Normal	Pré	Hipertenso
Ed. Física	16,7%	36,8%	26,3%	20,2%
Nutrição	13,5%	45,9%	35,1%	5,4%
Pedagogia	17,4%	65,2%	4,3%	13,0%
Direito	7,1%	50,0%	21,4%	21,4%
Enfermagem	23,8%	41,0%	19,7%	15,5%
Historia	12,5%	37,5%	12,5%	37,5%
Odontologia	3,6%	57,1%	28,6%	10,7%
Engenharia	9,1%	31,8%	45,5%	13,6%

Pré - Hipertenso (Pré).

A tabela 7 descreve a correlação dos indivíduos sedentários, Irregularmente AA, Irregularmente AB, ativo e Muito Ativo com a preensão manual dos discentes, tendo em vista que os indivíduos considerados irregularmente AA possui 15,9% acima da média no teste preensão palmar. E os indivíduos Muito Ativo eles possuem apenas 9,7% de discentes acima na média no Teste

Tabela 7 – Classificação de Força para os indivíduos sedentário, irregularmente ativo A, irregularmente ativo B, ativo e muito ativo.

	AB. Da Média	Média	AC. Da Média
Sedentário	78,9%	5,3%	15,8%
Irregularmente AA	70,5%	13,6%	15,9%
Irregularmente AB	81,6%	13,2%	5,3%
Ativo	78,6%	7,9%	13,6%
Muito Ativo	76,7%	13,6%	9,7%

Irregularmente Ativo A (AA), Irregularmente Ativo B (AB), Abaixo da Média (AB), Acima da Média (AC).

O resultado da tabela 8 a qual correlaciona Classificação de ATFIS e Pressão Arterial, mostra que os indivíduos muito ativos apenas 41,7% são classificados normal, e tendo visto que os sedentários possuem um valor de 36,8% de indivíduos com Hipertensão

Tabela 8 – Classificação da PA para indivíduos sedentário, irregularmente ativo A, irregularmente ativo B, ativo e muito ativo.

	Hipotenso	Normal	Pré Hipertenso	Hipertenso
Sedentário	15,8%	47,4%	0,0%	36,8%
Irregularmente AA	15,9%	47,7%	25,0%	11,4%
Irregularmente AB	10,5%	52,6%	26,3%	10,5%
Ativo	14,3%	45,7%	24,3%	15,7%
Muito Ativo	11,7%	41,7%	27,2%	19,4%

Irregularmente Ativo A (AA), Irregularmente Ativo B (AB).

## Discussão

No presente estudo em relação à atividade física dos discentes, a graduação de enfermagem se destaca com um percentual de 52,4% dos seus discentes sedentários, correspondentes à grande parte do percentual do quadro geral de analisados do curso. De contrapartida liderando as classificações positivas em relação à atividade física destacou-se a graduação de educação física com um maior percentual de 83,3% em relação às demais graduações analisadas que corresponde a maior parte do quadro geral da porcentagem de indivíduos considerados ativos. Um estudo realizado por Silva (2007), na Universidade de Juiz de Fora mostrou que discentes que cursavam Educação Física e cursos da área biológicas possuíam uma porcentagem maior de ativos do que os outros cursos avaliados. Em um estudo elaborado por Marcondelli et.al (2008) & Mielke et al., (2010) foram encontrados resultados semelhantes com os atingidos no presente estudo e que no curso de educação física verificou-se percentual de 6,5% de sedentários tendo alta relevância em todas as avaliações isoladas para cada nível de atividade física, apresentando como argumento concreto que os discentes dessa graduação se mantêm ativos por terem como componente curricular a prática de AF.

Pode-se identificar dentro dos tempos de frequência, duração e tempo de descanso referente às atividades físicas e atividades diárias relacionadas ao questionário do IPAQ, alguns dos cursos estudados encontram-se dentro de uma média aceitável para os padrões de classificação de indivíduos ativos fisicamente se tratando das variáveis de frequência e duração para cada etapa isolada do presente questionário. De acordo com as variáveis referentes a tempo sentado pode se perceber que não houve uma diferença nem um acúmulo que exceda o limite considerável aceitável para nenhum dos 8 cursos estudados

atingindo para dias da semana 308 min a 453 min e final de semana com 372 min a 573 min, seguindo esse raciocínio o estudo de Raddi et.al (2014) realizado com 186 universitários divididos em 2 grupos, afirma que não obteve diferenças significativas em acúmulo de dias sentados durante a semana e fim de semana atingindo uma média de 8 a 9 horas para dias de semana e de 7 a 8 horas

No presente estudo pode-se observar que há um grande predomínio do percentual AB da média na variável de força de preensão manual com os valores entre 64,3% a 95,8%, em estudo realizado por Oliveira et al., (2013) 55% da amostra não obtiveram um índice qualificador para a preensão manual, com os achados no estudo de Manzini et al (2015) os resultados demonstraram-se contrário por décimos de diferença, entre a porcentagem 66,8% acima da média e 66,9 encontra-se abaixo da média.

O curso com o melhor resultado em relação a pressão arterial foi o curso de pedagogia, com 65,2% dos avaliados com a pressão arterial nos limites consideráveis de acordo com a 7ª Diretriz Brasileira De Hipertensão Arterial (2016). Entretanto não houve diferença significativa comparado aos demais cursos da análise. Em relação a hipertensão, o curso de história obteve o maior índice de hipertensos da amostra com 37,5%, mas, em comparação aos demais cursos não obteve uma diferença agravante. Resultado diferenciado foram encontrados na pesquisa realizado por MARTINS et al., (2010), que analisou a pressão arterial de discentes de uma universidade pública, foi identificado que 9,7% dos universitários estavam com seus níveis pressóricos acima dos valores de normalidade. De acordo com Mendis et al., (2011), um em cada três adultos sofre de Hipertensão arterial. Hipertensão é a causa da metade de todas as mortes por derrames cerebrais e infartos do coração no mundo, resultados no qual corroboram foram encontrados no estudo de Mansur & Favarato (2012) no qual pesquisaram sobre a redução da mortalidade por doenças cardiovasculares mesmo havendo uma diminuição, ainda se mantém os altos índices de mortes, na qual a hipertensão arterial é um grande fator de risco.

No que se refere aos hipotensos o curso com o maior índice da pesquisa foi o de enfermagem com 23,8% comparado com os dados dos demais cursos, por outro lado o curso de Odontologia apresenta 3,6% de hipotensos da pesquisa. A falta de controle da pressão arterial pode gerar diversas complicações, capazes de reduzir significativamente a qualidade de vida do indivíduo, como a cegueira, insuficiência renal, entupimento arterial, derrame, infarto e insuficiência cardíaca. Malachias MVB et al. (2016)

No que se refere às práticas de atividade física e a força na preensão manual que se considera uma capacidade básica importante para o dia a dia de qualquer indivíduo, o presente estudo pode perceber que não há uma classificação padronizada para os resultados, considerando que quando se olha para os grupos acima da média identifica-se que os sedentários detêm uma porcentagem de 15,8% em relação aos indivíduos muito ativos que apresentam um porcentagem de 9,7%, notando que dentre os grupos o que tem maior porcentagem são os irregularmente ativos A, com 15,9% se identificando que a maior parte da mostra da pesquisa se encontra na classificação abaixo da média com porcentagens de 70,5% a 80,6%, no estudo de Mazzini et.al (2015) realizado com 54 discentes matriculados no curso de educação física em uma instituição privada no estado de Minas Gerais, foi relatado que dentre os componentes necessários para a aptidão física na qual quase todos se encontravam satisfatórios, menos na variável de força em que apenas 48,1% dos estudados tiveram resultados satisfatórios para 54,8% em níveis precários para atividade física.

De contrapartida aos resultados obtidos acima, Preto et.al(2016) em um estudo realizado com 86 discentes da Escola Superior de Saúde de Bragança, indica por meio de seus resultados exibidos que conforme os níveis de atividade física dos indivíduos aumentam, conseqüentemente aumenta também sua capacidade de força da preensão manual com resultados de 29,7 para indivíduos com baixo nível de atividade física na mão dominante a 43,3% para indivíduos com alto nível de atividade física.

Em relação ao nível de atividade física e pressão arterial pode-se afirmar que os indivíduos sedentários obtiveram a maior porcentagem de 36,8% de pessoas classificadas como hipertensos. O resultado em relação aos discentes Hipotensos não houve diferenças significativas. Apesar de 41,7% dos indivíduos serem identificados como muito ativos não obtiveram uma porcentagem superior às outras classificações, e apresentaram o maior número de pré hipertenso com 27,2%. Na pesquisa de Hagberg JM et al., (2000) foram encontrados resultados que corrobora onde é indicado que o treinamento físico diminui a pressão arterial (PA) em aproximadamente 75% dos indivíduos com hipertensão. No estudo realizado por Leite et al., (2011), que buscou analisar o estilo de vida de universitários, o resultado encontrado é divergente, pois foi identificado que apenas 5,3% dos discentes evidenciaram hipertensão.

#### Conclusão

Com o trabalho realizado pode-se concluir que o nível de atividade física dos discentes é satisfatório, quando se leva em consideração os resultados analisados de forma geral para todos os discentes presentes no estudo. No Teste de Força pode-se perceber que a maior parte dos discentes encontra-se classificados como abaixo da média fixada no teste de acordo com suas idades o que demonstra ter uma necessidade de maior atenção no desenvolvimento dessa habilidade analisando possíveis complicações ou necessidades futuras levando em conta as decorrências fisiológicas humanas com avançar da idade.

Referente a pressão arterial pode-se observar que não se encontra níveis agravantes ou fora de um padrão de normalidade tendo em vista uma visão geral do estudo, alguns cursos diferenciam-se dos demais, porém nada que tenha uma discrepância, relacionada aos níveis de atividade física, sendo assim praticar uma atividade pode melhorar seus níveis de pressão arterial, porém não podemos afirmar qual a frequência exata para cada indivíduo.

Com todos os resultados obtidos acredita-se que apesar dos discentes deste estudo não se encontrarem em situação de risco eminente para as variáveis observadas, deve-se manter um certo cuidado e incentivo aos mesmos para início da prática de atividade física, seja ela qual for e de qual nível de complexidade estiver, para que possam sempre se manter em níveis aceitáveis referentes a atividade física e suas variáveis de auxílio para obter uma boa qualidade de vida, e a realização de avaliações futuras para acompanhar os possíveis progressos ou retrocessos dos discentes.

#### Referência bibliográficas

- BLAIR, S.N.; NORTON, E.; LEON, A.S. Physical activity, nutrition and chronic disease. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, Madison, v.28, n.3, p.335-49, 1996.
- CARL J. CASPERSEN; KENNETH E. POWELL, GREGORY M. CHRISTENSON. Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research. *Public Health Reports*. p.126-127, 1985.
- CELAFISCS. Centro coordenador do IPAQ no Brasil. In: [www.celafiscs.com.br](http://www.celafiscs.com.br) 1998.
- CESCHINI F, L; MIRANDA M, L, J; ANDRADE E, L; OLIVEIRA L, C; ARAÚJO T, L; MATSUDO, V, R; FIGUEIRA JUNIOR, A, J. Nível de atividade física em adolescentes brasileiros determinado pelo Questionário Internacional de Atividade

Física (IPAQ). Revista brasileira Ciência. e Movimento, v.24, n.4, p.199-212, 2016.

COELHO, Christianne de Faria; BURINI, Roberto Carlos. Atividade física para prevenção e tratamento das doenças crônicas não transmissíveis e da incapacidade funcional. Rev. Nutr. Campinas, v. 22, n. 6, p. 937-946, Dec. 2009.

Corseuil MW, Petroski EL. Baixos níveis de aptidão física relacionada à saúde em universitários. Rev. Bras Educ Fís. Esporte. 2010; 24(1): 49-54

GLANER, M.F. et al. Diagnóstico da aptidão física relacionada à saúde de universitários. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde. v.3, n.4, p.35-41, 1998

GLANER, M.F. Importância da aptidão física relacionada à saúde. Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano, Florianópolis, v.5, n.2, p.75-85, 2003.

GUEDES, D, P; LOPES, C, C; GUEDES, E, R, P. Reprodutibilidade e validade do Questionário Internacional de Atividade Física em adolescentes. Revista brasileira de Medicina do Esporte. v.11, n.2, 2005

Hagberg JM, Park JJ, Brown MD. The role of exercise training in the treatment of hypertension: an update. Sports Med 2000;30:193-206

KNUTH, A. G; MALTA, D. C; DUMITH, S. C; PEREIRA, C. A; NETO, O. L. M; TEMPORÃO, J. G; PENNA, G; HALLAL, P. C. Prática de atividade física e sedentarismo em brasileiros: resultados da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD) 2008. Ciência e Saúde coletiva. v. 16, n.9, p.3697-3705, 2011.

LEITE, T. R. A.; SANTOS, B. R. M. Pressão arterial e estilo de vida de estudantes universitários. Revista Brasileira de Ciências da Saúde, v. 9, n. 27, p. 14-20, 2011.

Loch MR, Konrad LM, Santos PDD, Nahas MV. Health-related fitness profile of college students attending physical education classes. Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum 2006;8(1):64-71.

MANSUR, Antonio de Padua; FAVARATO, Desidério. Mortalidade por doenças cardiovasculares no Brasil e na região metropolitana de São Paulo: atualização 2011. Arq. Bras. Cardiol., São Paulo, v. 99, n. 2, p. 755-761, Aug. 2012.

MARCONDELLI, P, COSTA, T. H. M, SCHMITZ, B. A. S. Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º. ao 5º. semestres da área da saúde. Rev Nutr. São Paulo, v. 21, n. 1, 2008.

MARTINS, Maria do Carmo de Carvalho e et al. Pressão arterial, excesso de peso e nível de atividade física em estudantes de universidade pública. Arq. Bras. Cardiol., São Paulo, v. 95, n. 2, p. 192-199, Aug. 2010

MATSUDO, S; ARAUJO, T; MATSUDO, V; ANDRADE, D; ANDRADE, E; OLIVEIRA, L. C; BRAGGION, G. Questionário internacional de atividade física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. Revista. Brasileira. Atividade. Física. Saúde. v.6, n.2, p.05-18, 2001.

Malachias MVB, Souza WKS, Plavnik FL, Rodrigues CIS, Brandão AA, Neves MFT, et al. 7ª Diretriz Brasileira de Hipertensão Arterial. Arq Bras Cardiol 2016; 107(3Supl.3):1-83

Mathiowetz, V., Weber, K., Volland, G., Kashman, N., "Reliability and Validity of Grip and Pinch Strength Evaluations," The Journal of Hand Surgery, 9A: 22-26, 1984

Mathiowetz V. Effects of three trials on grip and pinch strength measurements. J Hand Ther. 1990;3:195-8.

Mazini Filho, M. L.; Costa, S. P.; Pace Júnior, R. L.; Matos, D. G.; Aida, F. J.; Savoia, R. P.; Moreira, O. C. A prática de atividade física e o desempenho na aptidão física e saúde de discentes do curso noturno de educação física de uma instituição privada de uma cidade de minas gerais. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício. Vol. 9. Núm. 53. p.250-260. 2015.

Mendis, S., Puska, P., Norrving, B., & World Health Organization. (2011). Global atlas on cardiovascular disease prevention and control. Geneva: World Health Organization.

Mendes-Netto, R.S.; Silva, C.S.; Costa, D.; Raposo, O.F.F. Nível de atividade física e qualidade de vida de estudantes universitários da área de saúde. Revista de Atenção a Saúde. Vol. 10. Num. 34. 2012. p.47-55.

MIELKE, G. I.; et al. Atividade física e fatores associados em universitários do primeiro ano da Universidade Federal de Pelotas. Rev Bras de Ativ & Saúde, Pelotas, v. 15, n. 1, 2010.

Oliveira JF, Pontes LM, Ceriani RB, Oliveira FBS. Correlação entre percentual de gordura e força muscular de preensão manual em atletas de judô paraibano. Rev Ciênc Saúde Nova Esperança. 2013;11(1):19-30.

Pesquisa nacional por amostra de domicílios - 2015. 2. Levantamentos domiciliares - Brasil. 3. Indicadores sociais - Brasil. 4. Brasil - População - Estatística. I. IBGE. Coordenação de Trabalho e Rendimento.

Preto, L. S. R., Novo, A. F. M. P., & Mendes, M. E. R. (2016). Relação entre atividade física, força muscular e composição corporal numa amostra de estudantes de enfermagem. Revista de Enfermagem Referência, (11), 81-89

RADDI, Leandro Luiz de Oliveira et al. Nível de atividade física e acúmulo de tempo sentado em estudantes de medicina. Rev Bras Med Esporte, São Paulo, v. 20, n. 2, p. 101-104, Apr. 2014.

SILVA, G. S. F.; et al. Avaliação do nível de atividade física de estudantes de graduação das áreas saúde/biológica. Rev Bras Med Esporte, São Paulo, v. 13, n. 1, 2007.

SILVA, Maitê Fátima da et al. Relação entre os níveis de atividade física e qualidade de vida de idosos sedentários e fisicamente ativos. Rev. bras. geriatr. gerontol. Rio de Janeiro, v. 15, n. 4, p. 634-642, Dec. 2012

World Health Organization -. (23 de Fevereiro de 2018). Atividade Física. Fonte: World Health Organization: <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.

#### Resumo.

Introdução: Atividade física é definida como todo e qualquer gesto produzido pelo corpo que retire o indivíduo da condição de repouso. A atividade física é um termo que está sendo muito estudado, de acordo com a OMS devemos realizar exercícios de pelo menos 150 minutos de prática de atividade física por semana, é um meio de prevenir as doenças crônicas não transmissíveis. O Presente estudo tem o objetivo de investigar o grau de atividade física, níveis de força e níveis pressóricos de universitários. Metodologia: Participaram da pesquisa 344 discentes, foi utilizado o questionário internacionalmente validado que avalia indiretamente o nível de atividade física (IPAQ). Houve a coleta de outros dados como: a medição da pressão arterial e um teste de força através do instrumento de dinamômetro. Resultados: Foi analisado que o NAF dos universitários está abaixo no curso de Enfermagem enquanto o curso de Educação Física se destaca com o menor índice de sedentários com 16,7%. O resultado na PA demonstra que todos os indivíduos estão dentro dos critérios esperados, porém deve-se ressaltar que a falta de atividade física acarreta o aumento da pressão arterial. Conclusão: O nível de atividade física e de Pressão Arterial é satisfatório, de contrapartida no Teste de Força a amostra se encontrou a baixo dos níveis esperados para idade da amostra.

Palavra Chave: Atividade Física, Universitários e IPAQ