



4º CONGRESSO “REABILITAR PARA A VIDA”  
Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Viseu  
Viseu, Portugal, 16 e 17 de Junho de 2011

## RELAÇÃO ENTRE OS NÍVEIS DE ACTIVIDADE FÍSICA, FORÇA MUSCULAR ISOMÉTRICA E COMPOSIÇÃO CORPORAL NUMA AMOSTRA DE JOVENS ADULTOS A FREQUENTAR O ENSINO SUPERIOR

Leonel Preto<sup>1</sup>, André Novo<sup>1</sup>, Eugénia Mendes<sup>1</sup>, Ana Fim<sup>2</sup>, Teresa Moura<sup>2</sup>, Vera Réfega<sup>2</sup>, Joana Lobo<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Docentes na Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Bragança

<sup>2</sup> Alunas da Licenciatura de Enfermagem na Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Bragança

A importância da actividade física na promoção da saúde e bem-estar da população jovem adulta é evidenciada por vários estudos epidemiológicos. A crescente incidência neste grupo populacional de patologias cardiovasculares e metabólicas, doenças degenerativas e obesidade tem sido relacionada com uma variável epidémica e comportamental chamada sedentarismo e vulgarmente apelidada de “doença do século”. A actividade física regular poderá contribuir para o desenvolvimento da força muscular, da qualidade dos tecidos moles e da massa óssea, e para a diminuição da gordura corporal. A adesão precoce à actividade física regular e outros estilos de vida saudáveis tenderá a ser incorporada ao longo da vida e transferida para idades posteriores, com ganhos visíveis em saúde e qualidade de vida.

Neste estudo avaliámos o nível de actividade física (NAF), força muscular (FM) e composição corporal (CP) em 50 estudantes do ensino superior com objectivo diagnóstico relativamente à actividade física e saúde. A actividade física foi avaliada mediante a aplicação da versão curta do IPAQ (*International Physical Activity Questionnaire*). Ao nível da capacidade muscular avaliámos a força de preensão de ambas as mãos com dinamómetro. A força de preensão em pinça relativa à oponência do polegar ao indicador foi avaliada através de dinamómetro digital. A força máxima isométrica dos quadricípites, com flexão dos joelhos a 110°, foi aferida recorrendo a uma prensa de pernas com célula de carga e *software* apropriado. Os valores da composição corporal determinaram-se através de impedância bioeléctrica. Nas variáveis antropométricas a altura foi avaliada através de estadiómetro e os diâmetros articulares com a ajuda de um paquímetro.

Participaram na investigação 37 raparigas e 13 rapazes, distribuídos pelas licenciaturas de Enfermagem (84%), Gerontologia (10%) e Análises Clínicas e Saúde Pública (6%). Todos os estudantes eram solteiros, apresentando uma média de idades próxima dos 21 anos (Média=20,6 ± 2,21).

Na classificação do NAF concluímos que são sedentários 24% dos alunos, 22% apresentam moderado NAF e 54% são activos ou muito activos.

Relativamente à FM foram verificadas correlações significativas entre as forças isométricas de preensão palmar direita e esquerda, pinças digitais (direita e esquerda), e força máxima dos quadricípites. Foram ainda verificadas fortes correlações entre o diâmetro rádio-ulnar do punho e a força das mãos e de pinças digitais, para ambos os membros superiores.

De um modo geral, os resultados da análise indicam que os valores da força muscular variam de acordo com o NAF. Por exemplo, estudantes com níveis altos de actividade física obtêm médias mais elevadas de força de preensão palmar e pinça indicador polegar.

A percentagem de gordura corporal é uma das variáveis mais importantes para avaliar o estado nutricional em saúde. Os achados para a gordura localizada a segmentos corporais, e para a totalidade do corpo, variaram de acordo com o nível de actividade física dos estudantes. Com base nos resultados verificámos que os valores médios de gordura são inferiores nos estudantes com NAF moderado ou alto. Sabendo que a quantidade de gordura, e a sua concentração no tronco, é predisponente ao desenvolvimento de muitos distúrbios em saúde, a prática regular de actividade física emerge como variável fundamental na promoção da saúde, na prevenção e controlo de doenças.