

**AVALIAÇÃO DE PARÂMETROS DA APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA À
SAÚDE EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS**

Rayssa Fernanda Garcia Nogueira Palau (palau@ufrj.br)

Guilherme Rosa (guilhermerosa@ufrj.br)

A avaliação da composição corporal é central em estudos de saúde, ela influencia no risco de doenças e em desfechos clínicos. Nesse contexto, a força muscular é igualmente relevante: níveis reduzidos associam-se a maior risco de mortalidade e comprometimento da independência funcional ao longo da vida. Alterações na composição corporal, como o excesso de peso ou a obesidade visceral, estão ligadas a baixos níveis de força e à perda de massa muscular. Assim, compreender a inter-relação entre composição corporal e força é fundamental para subsidiar intervenções em saúde. Diante do exposto anteriormente, a presente pesquisa tem por objetivo avaliar parâmetros da aptidão física relacionada à saúde em estudantes universitários. O presente estudo foi desenvolvido dentro de um modelo de pesquisa descritiva correlacional. A amostra da pesquisa foi composta por estudantes universitários regularmente matriculados, de ambos os sexos, com idade igual ou superior a 18 anos. Foram excluídos aqueles que, diante da garantia de livre acesso, optem por não participar da pesquisa. O presente trabalho atendeu as normas para a realização de pesquisa em seres humanos. Todos os participantes do estudo concordaram em assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) contendo: objetivo do estudo, procedimentos de avaliação, possíveis consequências, caráter de voluntariedade da participação do sujeito e o CAEE

da pesquisa para mais informações. Para avaliação da aptidão física relacionada à saúde serão coletados dados referentes aos seguintes parâmetros: composição corporal e força muscular. As medidas relacionadas à composição corporal são importantes para a caracterização da amostra, bem como, para a avaliação de sua homogeneidade. Para tal, foram realizadas as medidas de Massa Corporal Total (MCT), Estatura (EST), Circunferência De Cintura (CC), Circunferência Abdominal (CA), e Circunferência De Quadril (CQ) para posterior cálculo do Índice De Massa Corporal (IMC), percentual de gordura corporal (%G), Massa De Gordura Corporal (MGC), Massa Corporal Magra (MCM) e Preensão Manual (PM) relativa e absoluta. A amostra do presente estudo foi composta por 91 indivíduos, sendo 44 (48,4%) do sexo feminino e 47 (51,6%) do sexo masculino. Nas análises de correlação para a amostra total, observou-se que a força de preensão manual absoluta apresentou correlação negativa moderada e significativa com o %G ($p=-0,553$; $p<0,001$) e positiva moderada com o percentual de MCM ($p=0,553$; $p<0,001$). A força relativa apresentou padrão semelhante, com correlação negativa com o %G ($p=-0,486$; $p<0,001$) e positiva com o percentual de MCM ($p=0,486$; $p<0,001$). Ao analisar os grupos separadamente, nas mulheres, a força de PM absoluta não apresentou correlações significativas com as variáveis de composição corporal. Porém, a força relativa apresentou correlação negativa com o %G ($p=-0,298$; $p=0,0498$) e positiva com o percentual de MCM ($p=0,298$; $p=0,0498$). Nos homens, observou-se correlação positiva entre a força absoluta e o %G ($p=0,350$; $p=0,0159$) e correlação negativa com o percentual de MCM ($p=-0,350$; $p=0,0159$). Já a força relativa apresentou correlação negativa com o %G ($p=-0,326$; $p=0,0253$) e positiva com o percentual de MCM ($p=0,326$; $p=0,0253$). De forma geral, observou-se que maiores %G corporal estiveram associados a menores níveis de força, enquanto maiores percentuais de MCM se relacionaram positivamente à força, especialmente quando ajustada pela massa corporal. Nas análises estratificadas, verificou-se que, entre as mulheres, apenas a força relativa mostrou-se sensível às variações da composição corporal, já entre os homens, tanto a força absoluta quanto a relativa apresentaram associações significativas com a composição corporal. Por fim, este estudo contribui para o entendimento do perfil físico de estudantes universitários e pode subsidiar ações voltadas à promoção da saúde e à prevenção de doenças nessa população, ressaltando a importância do exercício físico regular como ferramenta essencial para o equilíbrio da composição corporal e o fortalecimento muscular.

Palavras-chave: composição corporal; antropometria; universitários; promoção da saúde; exercício físico.