

ANÁLISE DA PRESSÃO ARTERIAL, EXCESSO DE PESO E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM ESTUDANTES DA REDE DE ENSINO PRIVADA

SANTOS, Robson Vieira dos¹; SILVA JÚNIOR, Cleômenes Araújo Gomes da²; RODRIGUES, Sthéfanie Ferreira Dos Santos²; GOMES, Bruna Tayná Silva²; MORAIS, Danilo Barbosa³

¹ Graduando do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Maurício de Nassau (UNINASSAU).

² Graduandos do Curso de Enfermagem da Faculdade Raimundo Marinho (FRM).

³ Fisioterapeuta, Docente, Orientador do estudo, Mestre em Atividade Física relacionado a Saúde e Qualidade de Vida pela Universidade Federal de Sergipe (UFS), Doutorando em Saúde Coletiva pela Universidade Estadual de Feira de Santana - Bahia (UEFS/BA), Aluno Especial do Curso de Pós Graduação em Saúde Coletiva do Instituto de Saúde Coletiva – Universidade Federal da Bahia (ISC/UFBA).

RESUMO: O conceito de Saúde definido pela OMS é amplo e não se restringe apenas a ausência de enfermidades, sendo: “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de afeções e enfermidades”. Partindo desse conceito podem-se analisar os preceitos de pressão arterial, excesso de peso e nível de atividade física. A expressão “pressão arterial” (PA), às vezes referida também como “pressão sanguínea” (do inglês, “blood pressure”), refere-se à pressão exercida pelo sangue circulante contra as paredes das artérias. O excesso de peso, bem como a obesidade, pode ser definido como acúmulo anormal ou excessivo de gordura, o que acaba comprometendo a saúde. A atividade física consiste em um comportamento que envolve os movimentos do corpo, que são feitos de maneira intencional. Esse estudo realizado consistiu em um estudo descritivo, transversal, com amostra constituída por 101 estudantes, 8 homens (7,93%) e 93 mulheres (92,07%), com idade mínima de 17 anos e máxima de 50 anos, regularmente matriculados no curso de enfermagem. Portanto o objetivo deste estudo é analisar a saúde dos estudantes da rede de ensino privada, tendo como base em nossa análise os resultados obtidos na aferição da pressão arterial (PA), nível de atividade física (NAF) e índice de massa corporal (IMC), avaliando a qualidade de vida dos estudantes de enfermagem, identificando os aspectos positivos/negativos nesse público em estudo. A análise do nível de atividade física dos estudantes universitários, segundo a classificação do IPAQ (Gráfico 1), revelou proporção de 30,7% de sedentários, 15,9% de insuficientemente ativos, 24,8% de ativos e 28,7% de muito ativos. Desse modo, quando se agruparam (dicotomiza) as categorias de nível de atividade física em Baixo Nível de ATF (sedentários e insuficientemente ativo A e B) e Ativos (ativos e muito ativos), a prevalência de estudantes considerados Ativos se apresenta com 53,5%. É de fundamental importância que a prática de atividade física esteja presente no dia a dia dos jovens, evitando assim, o aparecimento de patologias futuras.

Palavras-chave: Excesso de peso; estudantes; nível de atividade física.

ABSTRACT: The concept of Health defined by the WHO is broad and is not restricted to the absence of disease, being: “a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of diseases and infirmities”. Based on this concept, the precepts of blood pressure, excess weight and level of physical activity can be analyzed. The term “blood pressure” (BP), sometimes also referred to as “blood pressure”, refers to the pressure exerted by the circulating blood against the walls of the arteries. Excess weight, as well as obesity, can be defined as abnormal or excessive accumulation of fat, which ends up compromising health. Physical activity is a behavior that involves body movements, which are done intentionally. This study consisted of a descriptive, cross-sectional study, with a sample consisting of 101 students, 8 men (7.93%) and 93 women (92.07%), with a minimum age of 17 years and a maximum of 50 years, regularly enrolled in the nursing course. Therefore, the objective of this study is to analyze the health of students in the private education network, based on our analysis of the results obtained in the measurement of blood pressure (BP), physical activity level (PAL) and body mass index (BMI), evaluating the quality of life of nursing students, identifying the positive/negative aspects in this population under study. The analysis of the physical activity level of university students, according to the IPAQ classification (Graph 1), revealed a proportion of 30.7% of sedentary, 15.9% of insufficiently active, 24.8% of active and 28.7% of very active. Thus, when the categories of physical activity level were grouped (dichotomized) into Low ATF Level (sedentary and insufficiently active A and B) and Active (active and very active), the prevalence of students considered Active is 53, 5%. It is of fundamental importance that the practice of physical activity is present in the daily lives of young people, thus avoiding the appearance of future pathologies.

Keywords: Excess weight; students; physical activity level.

INTRODUÇÃO

O conceito de Saúde definido pela OMS é amplo e não se restringe apenas a ausência de enfermidades, sendo: “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de afecções e enfermidades”. Partindo desse conceito podem-se analisar os preceitos de pressão arterial, excesso de peso e nível de atividade física. Podemos analisar diversas atividades exercidas pelo organismo humano. Há exemplos como verificação da pressão arterial, excesso de peso e nível de atividade física, observando as possíveis patologias que podem estar relacionadas à falta de homeostase no organismo.

A expressão “pressão arterial” (PA), às vezes referida também como “pressão sanguínea” (do inglês, “blood pressure”), refere-se à pressão exercida pelo sangue circulante contra as paredes das artérias. Essa pressão é causada em parte pelo coração, que é o órgão muscular contrátil que impulsiona o sangue para as artérias. Ao se contrair (sístole), ele injeta cerca de 70 ml de sangue no sistema arterial, a cada “batida”, fazendo aumentar aquela pressão. Durante sua dilatação (diástole), a pressão diminui. Quando a pressão fica descontrolada, o coração é o órgão mais afetado. Como a circulação está prejudicada pelo aperto nas artérias coronárias, ele não recebe sangue e oxigenação suficientes, um quadro que leva ao sofrimento do músculo cardíaco, podendo ocasionar o infarto. O Acidente Vascular Cerebral (AVC), popular derrame, é outra consequência frequente da hipertensão. Com as constantes agressões da pressão, as artérias da cabeça não conseguem se dilatar e ficam suscetíveis a entupimentos. Os picos hipertensivos acabam servindo de estopim para um vaso ficar completamente obstruído ou então se romper. (CONCEIÇÃO *et al*, 2006)

O excesso de peso, bem como a obesidade, pode ser definido como acúmulo anormal ou excessivo de gordura, o que acaba comprometendo a saúde. De forma simples, também é compreendido como o ato de possuir um peso corporal maior que o recomendado para determinada altura. Sobrepeso, obesidade e ganho de peso na fase são fatores de risco para 13 tipos de câncer. O excesso de peso corporal (EPC) representa um grave problema de saúde pública e é um fator de risco para o surgimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). O EPC está associado a distúrbios psicológicos como a depressão e potencializa os riscos de mortalidade, por meio do câncer e outras causas. O Brasil possui, segundo o Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (INEP) pouco mais de 8 milhões de universitários¹. A transição da educação básica para a vida universitária surge como desafio, devido às mudanças desfavoráveis nos comportamentos de saúde e possivelmente contribuem para o ganho de peso, e com esse aumento favorece o risco de

sobrepeso e obesidade. O índice de massa corporal (IMC) elevado pode maximizar e/ou desempenhar um papel secundário na ocorrência de morte por todas as causas. E o sobrepeso, estimado pelo IMC, associa-se diretamente com fatores de risco cardiovasculares, como hipertensão arterial, dislipidemia e disglucemia, e pode ocasionar problemas futuros como a obesidade. Grundy (1998) destaca em sua revisão que o envelhecimento também está ligado ao ganho de peso, por estar associado a fatores como declínio na TMB em consequência da perda de massa muscular, diminuição na prática de atividades físicas e aumento no consumo alimentar.

Segundo o Ministério da Saúde (2020), a atividade física consiste em um comportamento que envolve os movimentos do corpo, que são feitos de maneira intencional. Outro ponto é que a atividade física também envolve uma relação com a sociedade e com o ambiente no qual a pessoa está inserida, por exemplo, no lazer, em tarefas domésticas ou em seus deslocamentos diários. O Questionário Internacional de Atividade Física- IPAQ (2012), classifica os indivíduos desde muito ativos até os sedentários e isso irá depender dos níveis de práticas das atividades de acordo com a intensidade e frequência. A atividade física tem sido enaltecida e propagada há séculos como um potente fator de promoção à saúde. A Sócrates, por exemplo, credita-se a seguinte afirmação: “Na música, a simplicidade torna a alma sábia; na ginástica, dá saúde ao corpo”. Tal ideia ganha respaldo no discurso do “pai da medicina”, Hipócrates: “O que é utilizado, desenvolve-se, o que não o é, desgasta-se, se houver alguma deficiência de alimento e exercício, o corpo adoecerá”. O filósofo Platão compartilhava da importância do exercício, considerando-o fundamental na manutenção do equilíbrio de corpo e mente (ou o espírito).

A atividade física configura-se como componente relevante na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, como a diabetes mellitus tipo 2, doenças cardiovasculares, doenças respiratórias crônicas e câncer, atuando ainda como fator de proteção do sobrepeso, da obesidade e do sedentarismo. Portanto, apesar dos estudantes estarem frequentando uma instituição de formação em saúde, os comportamentos preventivos podem se mostrar pouco frequentes. Especialmente no ingresso na universidade, os estudantes relatam dispor de menos tempo para a prática de atividade física em razão do cumprimento das obrigações da vida acadêmica (PIRES, 2013).

O principal objetivo deste estudo é analisar a saúde dos estudantes da rede de ensino privada, tendo como base em nossa análise os resultados obtidos na aferição da pressão arterial (PA), nível de atividade física (NAF) e índice de massa corporal (IMC), avaliando a qualidade de vida dos estudantes de enfermagem, identificando os aspectos positivos/negativos nesse público em estudo.

MATERIAL E MÉTODOS

Este estudo fez parte do projeto de pesquisa intitulado “Características sociodemográficas, estresse, qualidade de vida, nível de atividade física e pressão arterial em estudantes universitários” e consistiu em um estudo descritivo, transversal, com amostra constituída por 101 estudantes, 8 homens (7,93%) e 93 mulheres (92,07%), com idade mínima de 17 anos e máxima de 50 anos, regularmente matriculados no curso de enfermagem. Foram realizadas palestras de sensibilização sobre a importância da detecção dos fatores de risco cardiovascular na população acadêmica. Os dados foram coletados no período de setembro de 2021 a janeiro de 2022.

Os estudantes foram submetidos a uma entrevista estruturada com perguntas relacionadas a dados sócios demográficos (nome, idade, sexo), hábitos de vida (tabagismo, etilismo, prática de atividade física), variáveis epidemiológicas, e após foram submetidos à avaliação física para mensuração: pressão arterial (PA) sistólica (PAS), diastólica (PAD) e pressão arterial média (PAM), índice de massa corporal (IMC) e nível de atividade física (NAF).

Na avaliação física foram verificadas a estatura, que foi medida com estadiômetro (Leicester), com precisão de 0,1 cm, e o peso com balança digital G-tech Glass com precisão de 0,1 kg. O IMC foi calculado pela fórmula de Quetelet (kg/m^2) e classificado por idade e gênero como normal alto em IMC (18,5 a >24,9), excesso de peso (25,0 a 29,9) e obesidade (30 a >40). A PA foi aferida pelo método auscultatório de Karotkoff com o esfigmomanômetro aneróide PaMed e estetoscópio, com ponto de corte de 140 mmHg para PAS e 90 mmHg para PAD, foi registrada a média de duas leituras consecutivas, feitas com intervalo de 120 segundos, como sugerido pela Organização Mundial da Saúde (OMS).

O instrumento utilizado para à prática de atividade física foi o Questionário Internacional de Atividade Física (International Physical Activity Questionnaire - IPAQ), instrumento proposto nos últimos anos como um possível modelo de padronização para a obtenção de medidas de atividades físicas internacionalmente comparáveis, que foi testado e validado por estudos científicos no Brasil (MATSUDO ET AL, 2001; MION ET AL, 2006).

Para confecção do banco de dados foi utilizado planilha eletrônica do Excel. Para melhor interpretação dos dados algumas variáveis foram classificadas (Tabela 1) e outras variáveis foram dicotomizadas conforme descritos no quadro 1. Para a identificação da análise estatística utilizou-se o teste t de Student, e o Programa estatístico IBM SPSS 23.0 para análise dos dados. Considerou-se um nível de significância $p < 0,05$.

Tabela 1: Classificação das variáveis utilizadas no estudo.

VARIÁVEIS	QUESTÃO UTILIZADA	CLASSIFICAÇÃO
Sexo*	Qual seu sexo?	Masculino
		Feminino
Faixa Etária*	Qual sua idade?	≤ 19 anos
		≥ 20 anos
Responsável Financeiro*	O(A) senhor(a) é responsável financeiro da família?	Sim
		Não
Convivência Familiar*	Você acredita que a convivência com outras pessoas ou parentes tem um impacto positivo na sua vida?	Sim
		Não
Nível de Atividade Física**	O instrumento Questionário Internacional de Atividade Física – (IPAQ – 8.0, VERSÃO CURTA), foi utilizado para avaliar os níveis de atividade física.	Sedentário
		Irregularmente Ativo A
		Irregularmente Ativo B
		Ativo Muito Ativo

*Variáveis Sociodemográficas; **Variáveis Dependentes
Fonte: Dados da Pesquisa (2022)

Quadro 1: Categorização das variáveis utilizadas no estudo

		DICOTOMIZAÇÃO UTILIZADA	REFERÊNCIA PARA DICOTOMIZAÇÃO
VARIÁVEL DEPENDENTE	Nível de Atividade Física	Ativo	Foi dicotomizado da seguinte forma: para os resultados entre Sedentário, Irregularmente Ativo A e Irregularmente Ativo B, foi estabelecido um NAF “Baixos níveis de ATF”, para os resultados Ativo e Muito Ativo, foi estabelecido “Ativo”. Para essa variável foi utilizado o instrumento IPAQ.
		Baixos níveis de ATF	
VARIÁVEL INDEPENDENTE	Gênero	Masculino	Foi utilizado o critério biológico.
		Feminino	
	Faixa Etária	Jovem	Para os dados da faixa etária foi dicotomizado da seguinte forma: Jovem ≤ 19 anos Adulto ≥ 20 anos
		Adulto Jovem	
	Responsável Financeiro	Sim	Classificado como “sim” o indivíduo responsável pela família e “não” quando não ocorre.
		Não	
	Convivência Familiar	Sim	Classificado como “sim” aqueles que a convivência com parentes apresenta um impacto positivo na vida e “não” quando não ocorre.
		Não	

Fonte: Dados da Pesquisa (2022)

RESULTADOS

Participaram do estudo 101 indivíduos de ambos os sexos, sendo 93,07% mulheres. A faixa etária dos participantes variou de 17 a 50 anos, com média de idade de $25,4 \pm 7,8$ anos (tabela 2), o coeficiente de variação resultou em 30,71%, demonstrando alta dispersão e dados heterogêneos. A partir da amostra foi identificado que 21,7% dos participantes são responsáveis financeiramente pela família, e, a maioria deles acredita que a convivência com parentes tem sim impacto positivo na vida. Em relação ao nível de atividade física os estudantes foram considerados ativos (53,5%).

Tabela 2 - Características da amostra de estudantes da Faculdade Raimundo Marinho, Penedo/Alagoas, 2022 (n=101).

VARIÁVEIS	N	%
FAIXA ETÁRIA		
Jovem	28	27,7
Jovem Adulto	73	72,3
SEXO		
Feminino	93	92,07
Masculino	08	7,93
RESPONSÁVEL FINANCEIRO		
Sim	22	21,7
Não	79	78,3
CONVIVÊNCIA FAMILIAR		
Sim	96	95,04
Não	05	4,96
IPAQ DICOTOMIZADO		
Ativo	54	53,5
Baixos Níveis de ATF	47	46,5

Fonte: Dados da Pesquisa (2022)

Na tabela 3, é apresentado características clínicas referente aos estudantes segundo o seu gênero. É possível identificar ao comparar os índices de PAS, PAD, PAM e IMC entre homens e mulheres, que não houve diferença estatisticamente significativa por meio do teste t ($t_{PAS}(12,095) = -1,693$; $p > 0,05$); ($t_{PAD}(8,844) = 0,782$; $p > 0,05$); ($t_{PAM}(9,364) = 1,249$; $p > 0,05$) e ($t_{IMC}(7,434) = 0,484$; $p > 0,05$). Ao comparar os índices de Idade entre homens e mulheres, foi possível encontrar diferença estatisticamente significativa por meio do teste t ($t(50,862) = -5,912$; $p < 0,05$). Com isso, foi possível verificar que as mulheres apresentaram maiores índices de idade em relação aos homens.

Tabela 3 – Caracterização clínica dos estudantes estudados, segundo Gênero, Penedo/Alagoas, 2022 (n=101).

Variável	Feminino		Masculino		Valor p
	Média	DP	Média	DP	
IDADE	25,8	8,05	20,0	1,41	0,00*
PAS	119,2	19,5	125,4	8,14	0,40
PAD	75,1	18,2	78,5	10,6	0,62
PAM	89,7	15,3	94,2	8,34	0,45
IMC	25,8	5,61	26,7	4,54	0,69

*Valor $p < 0,05$ (estatisticamente significativa), teste T de Student.

Fonte: Dados da Pesquisa (2022)

Na tabela 4, é apresentado comparações entre o NAF, Responsável Financeiro e Convivência Familiar com as características dos estudantes segundo a sua idade. É possível identificar resultado estatisticamente significativo por meio do teste t ($t(32,288) = 7,190$; $p < 0,05$), quando observamos que maiores índices de idade tem relação com a variável de responsabilidade financeira, ou seja, estudantes mais velhos é responsável financeiramente pela família. Em relação ao NAF e Convivência Familiar não foi observado diferença estatisticamente significativa por meio do teste t.

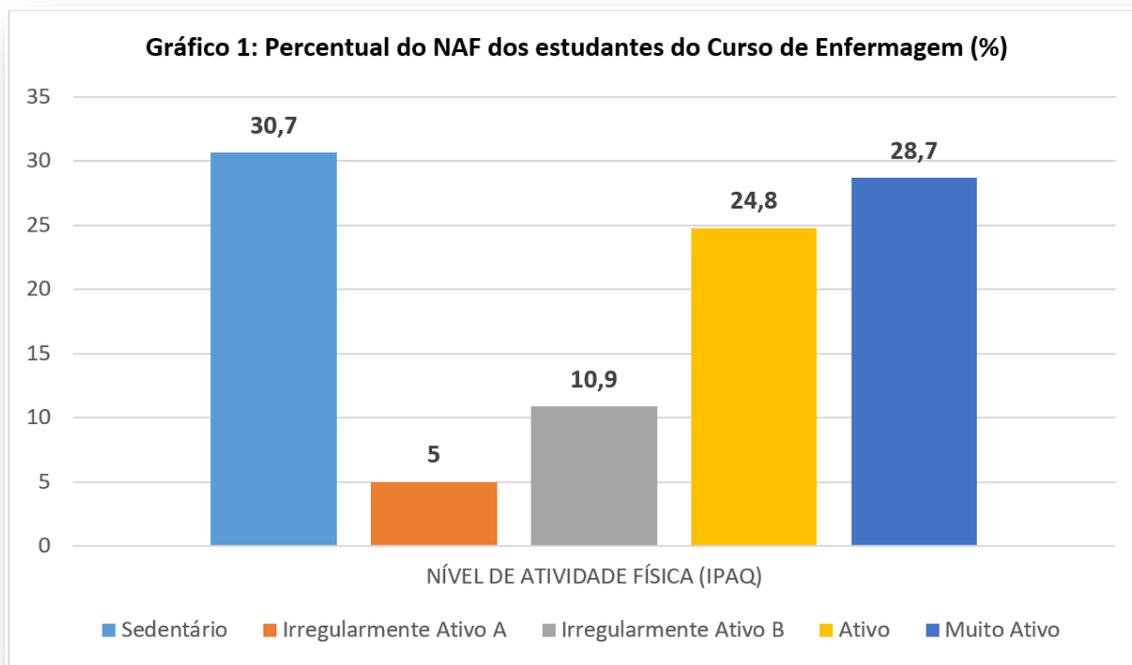
Tabela 4 – Comparações entre o NAF, Responsável Financeiro e Convivência Familiar com a Idade dos estudantes, Penedo/Alagoas, 2022 (n=101).

Variável	NAF		Responsável Financeiro		Convivência Familiar	
	Média±DP		Média±DP		Média±DP	
	<i>BNATF</i>	<i>Ativo</i>	<i>Sim</i>	<i>Não</i>	<i>Sim</i>	<i>Não</i>
IDADE	24,9±7,8	25,9±8,04	34,34±7,96	22,34±5,06	25,57±8,12	23,17±2,31
p Valor	0,53		$p < 0,05$		0,07	

*Valor $p < 0,05$ (estatisticamente significativa), teste T de Student.

Fonte: Dados da Pesquisa (2022)

A análise do nível de atividade física dos estudantes universitários, segundo a classificação do IPAQ (Gráfico 1), revelou proporção de 30,7% de sedentários, 15,9% de insuficientemente ativos, 24,8% de ativos e 28,7% de muito ativos. Desse modo, quando se agruparam (dicotomiza) as categorias de nível de atividade física em Baixo Nível de ATF (sedentários e insuficientemente ativo A e B) e Ativos (ativos e muito ativos), a prevalência de estudantes considerados Ativos se apresenta com 53,5%.



Fonte: Dados da Pesquisa (2022)

DISCUSSÃO

Neste estudo observou-se que as médias obtidas para índice de massa corporal, apresentadas na tabela 3, mostram que apesar do sexo feminino ser prevalente possuem uma média de IMC menor, sendo 25,8 kg/m² para o sexo feminino e 26,7 kg/m² para o sexo masculino. Tais dados encontram-se próximos com os de Alves e Marques (2009), onde ambos os sexos possuem médias de IMC de 25,0 kg/m². Os universitários foram analisados individualmente, onde foi possível encontrar os resultados do índice calculando a relação do peso de uma pessoa em quilos com a sua altura ao quadrado.

Os universitários apresentaram relações próximas entre os gêneros para os níveis de IMC estudados. Para tanto, os mesmos foram submetidos à avaliação do IMC, sendo que os que apresentaram valores acima de 25 kg/m² foram classificados em zona de excesso de peso. A hipótese inicial era que a prevalência observada fosse alta, em níveis semelhantes (ou até maiores) aos índices nacionais. A hipótese foi confirmada, sobrepeso em ambos sexos, tendo possivelmente maior evidência entre as mulheres diante da quantidade avaliada, corroborando os resultados obtidos pelo

Ministério da Saúde (2015), onde foi constatado o crescimento e prevalência de excesso de peso em mais da metade da população brasileira (52,5% com excesso de peso, sendo 17,9% em níveis de obesidade), dados mais evidenciados em mulheres (56,5 vs. 49,1%).

Outros estudos tendo como objetivo avaliar o IMC de alunos universitários de vários estados do Brasil também foram realizados. Oliveira et al (2021) observaram excesso de peso em 25,8% dentre 206 universitários de uma instituição privada de São Paulo- SP. No levantamento feito por Lima (2014), que avaliou 200 universitários de uma instituição particular em Fortaleza- CE, mostrou que 25% dos avaliados apresentavam sobrepeso e 5,9% obesidade. Mais recentemente, estudo conduzido por Correia et al (2010) avaliou 90 estudantes universitários de Santos-SP, com resultados de 24,44% dos alunos com sobrepeso. Já Paixão et al (2010) encontraram a prevalência de sobrepeso 47,68% em Recife/PE, após avaliarem 253 indivíduos. No entanto o Ministério da Saúde (2015) aponta que quanto maior o nível de escolaridade, menor a prevalência de excesso de peso. No estudo, dentre os indivíduos que acumularam 12 anos ou mais de estudos apresentaram, 45% apresentaram excesso de peso, sendo que os índices de obesidade ficaram 12,3%. (MATSUDO, 2021)

Assim, como suposto por Barros et al (2021), possíveis explicações para o resultado deste estudo, podem estar relacionadas as questões alimentares e de autoavaliação da imagem corporal apesar de que ambos os sexos não se alimentam de forma apropriada, os homens tendem a apresentar mais comportamentos alimentares inadequados. Destaca-se que os aspectos sociais, quanto ao estabelecimento das relações nesse período de formação profissional são relevantes e estimuladoras quanto ao fortalecimento da valorização das atitudes relacionadas a estética e favorecimento de condutas alimentares entre as mulheres de forma que podem estimular percepções da imagem corporal.

Segundo Freitas et al (2011), o aumento da prevalência mundial de hipertensão arterial primária na infância e adolescência guarda a relação direta com o incremento da prevalência de obesidade e do sobrepeso entre crianças e jovens.

A prevalência da pressão arterial média (PAM) aqui encontrada para o sexo feminino (89,7), e para o sexo masculino (94,2) foram similares a observada por Martins et al (2010), em estudantes de Universidade pública onde também houve uma semelhança entre as faixas etárias dos entrevistados.

Diante dos dados obtidos descobriu-se uma diferença nos resultados da tabela 3, entre os gêneros feminino e masculino, onde o sexo masculino possui números mais elevados no PAS, PAD e PAM. Dessa forma, os resultados são semelhantes com os observados entre estudantes, da Universidade pública, mencionados por Martins et al (2010) em seu estudo.

É preciso considerar que os fatores de risco comportamentais para a hipertensão incluem a dieta inadequada, consumo de álcool, fumo e o sedentarismo. Sendo assim, é possível que tais estudantes tenham alguns desses hábitos em vida. (OLIVEIRA, et al, 2015).

A relação da atividade física e da alimentação com a saúde é estudada há muitos anos, sendo que os resultados confirmam que a prática de atividade física regular e uma alimentação, atuam diretamente na prevenção das doenças crônicas não transmissíveis. (MARCONDELLI et al, 2008)

Ao analisar o nível de atividade física dos graduandos em enfermagem da rede privada, observou-se que os dados obtidos segundo a classificação do IPAQ, sendo 30,7% de sedentário, 15,9% de insuficientemente ativos, 24,8% ativos e 28,7% muito ativos, que difere do que foi analisado por Martins et al (2010) em estudantes de uma escola privada em Belém-PA, onde obteve 28% em pouco ativo ou inativo e 72% ativo regularmente.

Apesar da vida corrida de universitário, 53,5% dos graduandos foram considerados ativos enquanto 46,5% possuem baixo nível de atividade física.

CONCLUSÃO

Levando em conta as considerações feitas, torna-se possível identificar a importância de manter um hábito saudável, principalmente com relação a prática de atividades físicas e uma boa alimentação, as quais vão prevenir morbidade futuras.

Como forma de melhoria na saúde dos graduandos, é sugerido uma rotina regular de exercícios físicos, onde será possível manter o índice de massa corporal ideal e uma pressão arterial regulada, isso claro dentro dos padrões de cada estudante.

Conclui-se que, é extremamente necessário a ampliação dessas análises, no intuito dos acadêmicos criarem novos hábitos, priorizando o seu bem estar físico e mental.

Potencial Conflito de Interesses: declaramos não haver conflito de interesses pertinentes.

Fontes de Financiamento: o presente estudo não teve fontes de financiamento externas.

Vinculação Acadêmica: O estudo está vinculado ao programa de graduação do Curso de Enfermagem da Faculdade Raimundo Marinho da cidade de Penedo - Alagoas.

REFERÊNCIAS

ALVES, Alessa; MARQUES, Fatores relacionados ao risco de doença arterial coronariana entre estudantes de enfermagem. Ver Bras Enferm, Brasília, v. 69, n. 6, p. 883-8, nov/dez 2009.

BARROS, Gerleison Ribeiro; SANTOS, Sueyla; ANDAKI, Alynne; SOUSA, Thiago. Sobrepeso e obesidade em universitários: prevalências e fatores associados. *Overweight and obesity in college students: prevalence and associated factors*. Rev. Bras. Ativ. Fís. Saúde, v. 26, p. 1 – 9, 2021.

CONCEIÇÃO, Tatiana Valverde; GOMES, Fabiano; TAUIL, Pedro; ROSA, Tânia. Valores de Pressão Arterial e suas Associações com Fatores de Risco Cardiovasculares em Servidores da Universidade de Brasília. Revista Arquivos Brasileiros de Cardiologia, Brasília, DF, v. 86, n. 1, p. 26-31, 2006.

CORREIRA, Beatriz; CAVALCANTE, Elder; SANTOS, Emerson. A prevalência de fatores de risco para doenças cardiovasculares em estudantes universitários. *Prevalence of risk factors for cardiovascular disease in students*. Rev Bras Clin Med, 2010, v. 8, p. 25-29.

FREITAS, Dayana; RODRIGUES, Cinthia; YAGUI, Cintia; CARVALHO, Raphael; ALVES, Leila. Fatores de risco para hipertensão arterial entre estudantes do ensino médio. Revista Acta Paul Enferm. V. 25, n. 3, p. 430-4, 2012.

GRUNDY, S.M. Multifactorial causation of obesity: implications for prevention. American Journal of Clinical Nutrition, Bethesda, v.67, n.3, p.563S-572S, 1998. Supplement.

IPAQ *Internacional Physical Activity Questionnaire*. Classificação do nível de atividade física IPAQ. Disponível em: https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/3343547/mod_resource/content/1/IPAQ.pdf. Acesso em: 9 nov. 2021.

LIMA, Ana Karine Girão. investigação sobre os hábitos alimentares dos estudantes de uma universidade pública em Fortaleza-CE. Tese (Mestrado) - Universidade Federal do Ceará. Fortaleza, 2014.

MARCONDELLI, Priscilla; COSTA, Teresa; SCHMITZ, Bethsáida. Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestres da área da saúde. Ver Nutr., Campinas, v. 21, n. 1, p. 39-47, jan/fev 2008.

MARINHO, Cleidilaine Lima Ferreira; RIBEIRO, Lucas. Atualizações dos fatores determinantes da inatividade física em adolescentes e conseqüentemente o surgimento de doenças. Revista Uningá, Maringá, v. 56, n. S4, p. 197-204, abr./jun. 2019.

MARTINS, Maria do Carmo de Carvalho; RICARTE, Irapuá; ROCHA, Cláudio; MAIA, Rodrigo; SILVA, Vitor; VERAS, André; FILHO, Manoel. Pressão arterial, excesso de peso e nível de atividade física em estudantes de universidade pública. *Arq. Bras. Cardiol.* 95 (2), Ago 2010.

MATSUDO, Sandra; ARAÚJO, Timóteo; MATSUDO, Victor; ANDRADE, Douglas; ANDRADE, Erinaldo; OLIVEIRA, Luis; BRAGGION, Glaucia. Ministério da Saúde. Exercício Físico x Atividade Física: você sabe a diferença?. Ago. 2020. Disponível em: <https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-querome-exercitar-mais/exercicio-fisico-x-atividade-fisica-voce-sabe-a-diferenca>. Acesso em: 9 nov. 2021.

Ministério da Saúde. Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Brasília, DF, 2015.

Questionário internacional de atividade física (ipaq): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. *Rev. Bras. Ativ. Fís. Saúde*, São Paulo, v. 6, n. 2, p. 5-18, 2012.

OLIVEIRA, Carla Braga Campelo; BRITO, Lorena; SOUZA, Marcos; CABRAL, Lisidna; RÊGO, Juliana; MACHADO, Richele. Obesidade e sobrepeso em colaboradores de um Centro Universitário em Fortaleza – Ceará - Brasil: há diferença entre os sexos?. *J. Health Biol Sci.* 2021;9(1):1-6.

OLIVEIRA, Renata Aparecida Rodrigues; JÚNIOR, Rômulo; TAVARES, Débora; MOREIRA, Osvaldo; MARINS, João. Fatores associados à pressão arterial elevada em professores da educação básica. *Revista da Educação Física/ UEM*, Maringá-PR, v. 26, n. 1, p. 119 – 129, 2015.

PAIXÃO, Letícia Antunes; DIAS, Raphael; PRADO, Wagner. Estilo de vida e estado nutricional de universitários ingressantes em cursos da área de saúde do Recife/PE. *Rev. Bras. Ativ. Fís. Saúde*, v. 15 n. 3, p. 145-50, 2010.

PIRES, Cláudia Geovana da Silva; MUSSI, Fernanda; CERQUEIRA, Bruna; PITANGA, Francisco; SILVA, Diorlene. Prática de atividade física entre estudantes de graduação em enfermagem. *Physical activity practice among undergraduate students in nursing*. *Revista Acta Paul Enferm. Campus Universitário do Canela, Salvador*, v. 26, n. 5, p. 436-43, 2013.

RIBEIRO, Rafael; VITAL, Beatriz; SOUZA, Aline; SILVA, Perla; CARLOTI, Vitor; MORENO, Lucas; OPLUSTIL, Frantisek; SILVA, Natali; TEIXEIRA, Cauê. Prevalência de excesso de peso em universitários de uma faculdade particular do município de praia grande, SP. *Revista Eletrônica Acadêmica Interinstitucional*. Ano VIII - Nº XVIII- JUL/ 2015 - ISSN 1982-646X.

Sociedade Brasileira de Cardiologia – SBC. V Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial. *Arq. Bras. Cardiol.* 89 (3), set 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/abc/a/wHymbYzVmjY77q65x68QcdN/>. Acesso em: 8 set. 2022.