

## Características de saúde associadas à profissão das estudantes de TILGP da ESE/IPS: Correlação entre a força de membro superior e a pressão arterial

**Palavras-chave:** Força Muscular, Flexibilidade, Jovens, Risco Cardiovascular, Pressão Arterial

### Introdução

Baixos níveis de força muscular estão associados a diversas doenças crónicas, incluindo a hipertensão arterial. Considerando a influência da força muscular na atividade profissional dos estudantes de TILGP e a prevalência de hipertensão em jovens devido à redução da prática de atividade física durante o período escolar, é fundamental a sensibilização para um estilo de vida mais ativo.

### Objetivos

O objetivo do presente estudo foi investigar a contribuição da força máxima isométrica dos membros superiores nos valores da pressão arterial em estudantes do sexo feminino da licenciatura de TILGP da ESE/IPS.

### Resultados

O presente estudo encontrou correlações moderadas (tabela 1) entre as medidas de força de preensão manual no membro direito/dominante e pressão arterial sistólica (\*  $r=0.486$ ;  $p=0.041$ ).

**Tabela 1.** Características de saúde e de força das alunas da licenciatura de TILGP da ESE/IPS

	Média	Desvio Padrão
% Massa Gorda	29.91	10.67
Pressão Arterial Diastólica (mmHg)	83.41	17.72
Pressão Arterial Sistólica (mmHg)	122.75	15.52*
Flexibilidade MI (direita) (cm)	29.11	7.25
Flexibilidade MI (esquerda) (cm)	28.63	9.63
Handgrip (direita) (Kg)	26.97	4.26*
Handgrip (esquerda) (Kg)	24.60	4.88
Idade (anos)	21.61	5.92
Peso (kg)	61.70	15.12
Altura (m)	1.58	.08
Frequência Cardíaca (b.p.m.)	91.63	19.69



### Metodologia

Dezoito estudantes da Licenciatura em Tradução e Interpretação de Língua Gestual Portuguesa do Instituto Politécnico de Setúbal participaram no estudo. Foram recrutadas no âmbito da frequência da UC Educação Postural e Atividade Profissional. Dados relativos à condição de Saúde geral foram avaliados através da aplicação do questionário de Estado de Saúde (SF-36) e da avaliação da pressão arterial e frequência cardíaca (Pereira et al., 2015). Os dados foram complementados com a avaliação da antropometria (Abrantes et al., 2021). Foi ainda medidas a força máxima dos membros superiores, através da aplicação do teste de preensão manual e a flexibilidade dos membros inferiores (Pereira et al., 2016). A aplicação da bateria de testes constituiu um momento de aquisição de aprendizagens associadas às lesões profissionais com a manipulação de instrumentos de fácil aplicação. Foi aplicada uma correlação não-paramétrica (Spearman's,  $p<0.01$  e  $p<0.05$  através do programa SPSS).

### Considerações finais

A força medida através do teste de Handgrip parece estar associada a valores elevados da pressão arterial sistólica constituindo uma medida de rastreio para a caracterização do estado de saúde. A força máxima isométrica nesta população adquire significância na medida que caracteriza a força funcional associada à profissão.

### Referências

- PEREIRA A., MARQUES M.C., SILVA A.J. (2015) Capítulo 8: Mayores: Envejecimiento, Motricidad Humana y Salud. Salud funcional y prevención de caídas. Motricidad humana. Hacia una vida más saludable. Santiago de Chile: Universidad Central de Chile.
- ABRANTES, A., MARTINS, S., PEREIRA, A., BARBOSA, F., MACHADO, I., SOUSA, N. (2021) Physiological exercise and post-exercise effects of inverse sequences of combined bench-step aerobics and resistance exercise. Human Kinetics.
  - PEREIRA A, COSTA AM, PALMEIRA-DE-OLIVEIRA A, FARIA C, SOARES J, MOTA M, SILVA AJ, MONTEIRO M, WILLIAMS J.H.H. (2016) The effects of combined training on bone metabolic markers and muscle functionality in Postmenopausal Women. Science & Sports, 31 (3) 152-157