

RESUMO - ESPORTE

DOMÍNIOS DO ESTILO DE VIDA ASSOCIADOS À APTIDÃO CARDIORRESPIRATÓRIA EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Dominique Luany Azevedo Luna (dominiqueluna1@gmail.com)

Roselane De Almeida Paula (almeida.roselane@gmail.com)

Tiago Andrade De Oliveira (tiagoandrad92@gmail.com)

Rayssa Lorrany (rayssalorrany1999@gmail.com)

Daniel Alvarez Pires (danielpires@ufpa.br)

Introdução: Universitários passam por mudanças na rotina que favorecem comportamentos pouco saudáveis. O estilo de vida é composto por comportamentos de saúde que ocorrem simultaneamente e influenciam o risco de doenças, distribuídos em sete domínios: dieta e nutrição, uso de substâncias, atividade física, controle do estresse, sono, apoio social e exposição ambiental/tempo de tela. A aptidão cardiorrespiratória apresenta relação com o desempenho funcional, porém ainda há poucas pesquisas que avaliam como esses domínios influenciam a aptidão em universitários. Objetivo: Avaliar a associação entre os domínios do estilo de vida e a aptidão cardiorrespiratória em estudantes universitários. Métodos: Este estudo é um recorte transversal da coorte UNILIFE-M, composta por 541 estudantes

universitários de 18 a 30 anos. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CAAE 55481422.5.2002.5346). A aptidão cardiorrespiratória foi mensurada pelo teste Shuttle Run de 20 metros para estimar o VO₂max. O estilo de vida foi avaliado pelo questionário U-Smile, composto por sete domínios. A associação entre estilo de vida e VO₂max foi analisada por regressão linear múltipla, com nível de significância $p < 0,05$, no software JAMOVI. Resultados: O modelo indicou associação significativa entre os domínios do estilo de vida e o VO₂max ($F[7,533] = 8,73$, $p < 0,001$), explicando 9,11% da variância (R^2 ajustado = 0,091). Entre os domínios, apenas a atividade física ($\beta = 0,289$, $p < 0,001$) e o controle do estresse ($\beta = -0,115$, $p = 0,008$) foram preditores significativos. Discussão: Atividade física e controle do estresse são componentes centrais para a predição da aptidão cardiorrespiratória. Evidências indicam que maiores níveis de prática física reduzem a vulnerabilidade ao estresse, enquanto o sedentarismo aumenta a exposição a tensões e desgaste (Guerriero et al., 2025). Estudantes com maior VO₂max lidam melhor com o estresse e apresentam menos efeitos negativos, evidenciando o papel protetor do condicionamento aeróbico (Gerber et al., 2013). Conclusão: A atividade física e o manejo do estresse são os domínios preditores da aptidão cardiorrespiratória. Incentivar a prática regular de exercícios e estratégias de controle do estresse é fundamental para promover saúde e bem-estar nessa população.

Palavras-chave: estilo de vida; aptidão cardiorrespiratória; estudantes universitários.