RESUMO - ESPORTE E SAÚDE

INTERAÇÕES ENTRE OS DOMÍNIOS DO ESTILO DE VIDA E A APTIDÃO CARDIORRESPIRATÓRIA EM UNIVERSITÁRIOS: UMA ANÁLISE DE REDE

Dominique Luany Azevedo Luna (dominiqueluna1@gmail.com)

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

Rayssa Lorrany (rayssalorrany1999@gmail.com)

Tiago Andrade De Oliveira (tiagoandrad92@gmail.com)

Daniel Alvarez Pires (danielpires@ufpa.br)

Introdução: O estilo de vida é um construto multidimensional, composto por diferentes comportamentos relacionados à saúde, como atividade física, sono, alimentação, manejo do estresse e uso de substâncias, que tendem a ocorrer de forma interdependente. Entre estudantes universitários, o período de transição para a vida adulta, associado às demandas acadêmicas, sociais e emocionais, pode favorecer hábitos inadequados e influenciar negativamente indicadores de saúde e de aptidão cardiorrespiratória. Evidências apontam que esses comportamentos raramente ocorrem de forma isolada, estabelecendo relações complexas e dinâmicas entre si. Nesse contexto, a análise de rede configura-se como uma abordagem metodológica robusta, por possibilitar a investigação simultânea das interações entre múltiplas variáveis e a identificação dos componentes mais centrais e influentes. Objetivo: Explorar as associações entre os domínios do estilo de vida e o condicionamento cardiorrespiratório em estudantes universitários por meio da análise de rede. Métodos: Trata-se de um recorte transversal da coorte UNILIFE-M, conduzido

com abordagem quantitativa e composto por 544 estudantes universitários de ambos os sexos, provenientes de todas as regiões do país, com idade entre 17 e 35 anos (20,12 ± 3,29 anos). Em relação ao sexo, 53,7% dos participantes pertenciam ao sexo feminino e 46,3% ao sexo masculino. 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 estimativa do VO2máx. O estilo de vida foi avaliado por meio do questionário U-SMILE, instrumento validado composto por sete domínios relacionados aos comportamentos em saúde. Os 24 itens são respondidos em escala Likert de 1 (“nunca”) a 4 (“sempre”), e maiores escores indicam melhor estilo de vida. Foi realizada análise de rede utilizando medidas de centralidade para identificação dos nós mais influentes da rede, por meio do software estatístico JASP. A estabilidade da rede foi avaliada por análise de bootstrap com 1000 reamostragens, utilizada para estimar a precisão das arestas e a estabilidade dos índices de centralidade. Resultados: A análise de rede identificou sete associações não nulas entre os domínios do estilo de vida e o VO2máx. Os maiores índices de centralidade foram observados para suporte social (Strength = 1,198), atividade física (Strength = 0,994) e sono reparador (Strength = 0,930), indicando maior influência desses domínios na estrutura da rede. As associações mais fortes ocorreram entre suporte social e sono reparador, atividade física e sono reparador, além de dieta e nutrição e controle do estresse. O VO2máx apresentou baixa conectividade com os demais nós da rede. Conclusão: Os domínios do estilo de vida apresentaram interações relevantes entre si, com destaque para suporte social, atividade física e sono reparador como componentes mais centrais da rede, especialmente o suporte social. Embora a aptidão cardiorrespiratória seja reconhecida como importante indicador de saúde, o VO2máx apresentou baixa conectividade com os demais domínios investigados. Os achados reforçam a importância de estratégias multidimensionais para promoção da saúde em universitários, com atenção especial aos aspectos sociais e aos comportamentos relacionados ao estilo de vida.

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