



Título:	ASSOCIAÇÃO ENTRE ATIVIDADE DE LAZER E APTIDÃO FÍSICA EM JOVENS ADULTOS		
Autores:	Isadora Luz Donicht Leonarda Monalisa Krummenauer Tales Mateus Rachor João Vitor Lapuente Butzke Nathália Quaiatto Félix Kamila Muhammad Kamal Mansour Luciana Tornquist Ana Paula Sehn Éboni Marília Reuter Cézane Priscila Reuter		
Área:	<input type="checkbox"/> Humanas <input type="checkbox"/> Sociais Aplicadas <input checked="" type="checkbox"/> Biológicas e da Saúde <input type="checkbox"/> Exatas, da Terra e Engenharias	Dimensão:	<input type="checkbox"/> Ensino <input checked="" type="checkbox"/> Pesquisa <input type="checkbox"/> Extensão <input type="checkbox"/> Inovação

Introdução: Segundo a Organização Mundial da Saúde, é recomendado que adultos realizem ao menos 150 minutos de atividade física (AF) moderada ou 75 minutos de AF vigorosa. Porém, muitos não atingem essa recomendação, aumentando o risco de desenvolver doenças crônicas a longo prazo. A prática regular de AF, aumenta de forma consistente a aptidão cardiorrespiratória (APCR). Sendo assim, existe a associação dose-resposta que mostra quanto mais intensa é a AF maiores serão os ganhos da APCR, ou seja, a prática de AF está diretamente associada com a longevidade. Portanto, a AF desempenha papel central na manutenção da saúde cardiometabólica e funcional.

Objetivo: Determinar a associação entre a prática de atividade física de lazer e aptidão cardiorrespiratória em adultos jovens.

Metodologia: Trata-se de um estudo transversal com dados do acompanhamento do estudo Coorte MIRIA, que acompanha indivíduos desde a infância até a vida adulta. A amostra incluiu 197 jovens adultos (18–30 anos), sendo 60,9% do sexo feminino, avaliados em 2024–2025 em Santa Cruz do Sul (RS, Brasil). O tempo semanal foi obtido pelo Questionário Internacional de AF (IPAQ) e, enquanto a aptidão cardiorrespiratória foi avaliada pelo teste de Cooper. As análises foram conduzidas no SPSS (versão 23). A associação entre preditores (sexo, idade e AF de lazer) e aptidão cardiorrespiratória foi testada por regressão linear, adotando-se nível de significância de 5% ($p < 0,05$). Os resultados foram apresentados por meio de coeficientes não padronizados e intervalos de confiança de 95%.

Resultados: A amostra foi composta por 197 jovens adultos, com média de idade de $23,7 \pm 3,5$ anos, sendo a maioria do sexo feminino (60,9%). O tempo médio dedicado à AF de lazer foi de $117,5 \pm 109,3$ minutos por semana, com ampla variação entre os participantes (0 a 840 minutos). Observou-se associação positiva entre o tempo de AF de lazer e os valores de APCR ($B = 0,535$; IC95%: [0,069 – 1,001]; $p = 0,025$), indicando que maiores níveis de AF de lazer se relacionaram a maiores valores da variável dependente. A variável idade não apresentou associação estatisticamente significativa com o desfecho ($B = 9,828$; IC95%: [-4,503 – 24,159]; $p = 0,179$). Por outro lado, o sexo masculino, apresenta, em média, valores de APCR 556,8 metros superiores aos do sexo feminino (IC95%: 451,742 – 661,771; $p < 0,001$).

Conclusão: Os resultados indicam que maiores níveis de AF de lazer estão associados a melhor aptidão cardiorrespiratória em jovens adultos. Além disso, o sexo

masculino apresentou valores significativamente mais elevados de APCR em comparação ao feminino.

Link do Vídeo:

<https://drive.google.com/drive/folders/1ZNNa2CWhPGtqJY0ntbQ5tXMN5SbNXdYe>