

UNIVERSIDADE ESTADUAL DO PIAUÍ
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA
CAMPUS UNIVERSITÁRIO PROFESSOR BARROS ARAÚJO



ÉBER JOSÉ DE SOUSA SOARES

**ASSOCIAÇÃO ENTRE NÍVEL DE APTIDÃO FÍSICA, SAÚDE E DESEMPENHO
ACADÊMICO DE ESTUDANTES DO ENSINO SUPERIOR**

PICOS-PIAUÍ
2025

ÉBER JOSÉ DE SOUSA SOARES

**ASSOCIAÇÃO ENTRE NÍVEL DE APTIDÃO FÍSICA, SAÚDE E DESEMPENHO
ACADÊMICO DE ESTUDANTES DO ENSINO SUPERIOR**

Trabalho de Conclusão de Curso (Qualificação)
apresentado ao curso de Licenciatura em Educação
Física, da Universidade Estadual do Piauí, *Campus*
Professor Barros Araújo, como requisito para a obtenção
do título de Licenciado(a) em Educação Física.

Orientador: Glauber Castelo Branco Silva

PICOS-PIAUI
2025

S676a Soares, Éber José de Sousa.

Associação entre nível de aptidão física, saúde e desempenho acadêmico de estudantes do ensino superior / Éber José de Sousa Soares. - 2025.

28 f.: il.

Monografia (graduação) - Universidade Estadual do Piauí-UESPI, Licenciatura em Educação Física, Campus Prof. Barros Araújo, Picos-PI, 2025.

"Orientador: Prof. Dr. Glauber Castelo Branco Silva".

1. Aptidão física. 2. Desempenho acadêmico. 3. Estudantes universitários. 4. Teste de Fisher. 5. IPAC. I. Silva, Glauber Castelo Branco . II. Título.

CDD 530.07

ÉBER JOSÉ DE SOUSA SOARES

**ASSOCIAÇÃO ENTRE NÍVEL DE APTIDÃO FÍSICA, SAÚDE E DESEMPENHO
ACADÊMICO DE ESTUDANTES DO ENSINO SUPERIOR**

Trabalho de Conclusão de Curso (Qualificação)
apresentado ao curso de Licenciatura em Educação
Física, da Universidade Estadual do Piauí, Campus
Professor Barros Araújo, como requisito para a obtenção
do título de Licenciado(a) em Educação Física.

Aprovado em: 30/06/2025

Banca Examinadora:

Dr. Glauber Castelo Branco Silva

Prof^ª. Titulação e nome completo – Orientador (a) / Presidente
(Universidade Estadual do Piauí – UESPI, Campus Professor Barros Araújo)

Prof.^a. Ms. Ana Karielle da Silva Santos

Prof^ª. Titulação e nome completo – Membro examinador
(Universidade Estadual do Piauí – UESPI, Campus Professor Barros Araújo)

Ms. Ayla de Jesus Moura

Prof^ª. Titulação e nome completo – Membro examinador
(Universidade Estadual do Piauí – UESPI, Campus Professor Barros Araújo)

RESUMO

A prática regular de atividade física tem sido associada a melhorias no desempenho cognitivo, influenciando positivamente o desempenho acadêmico. Este estudo buscou associar os níveis de aptidão física (avaliados pelo International Physical Activity Questionnaire – IPAQ) com o desempenho acadêmico em estudantes universitários, investigando também relações com tempo dedicado aos estudos e capacidade de conciliação entre atividades acadêmicas e pessoais. Trata-se de um estudo observacional descritivo e correlacional, com amostra de 42 estudantes (idade média = $22,85 \pm 2,5$ anos). Os dados foram analisados por meio de estatística descritiva (frequências e porcentagens) e inferencial, utilizando o teste não paramétrico Exato de Fisher para verificar associações, com auxílio do software SPSS (nível de significância $p < 0,05$). As variáveis analisadas incluíram: Nível de aptidão física (IPAQ) Índice acadêmico; Tempo semanal de estudo; Concílio entre estudo e vida pessoal. Os resultados demonstraram associações estatisticamente significativas entre: IPAC e Índice Acadêmico ($p < 0,05$), indicando que estudantes com maior aptidão física tendem a apresentar melhor desempenho acadêmico.

IPAC e Tempo de Estudo ($p < 0,05$), sugerindo que a aptidão física pode influenciar positivamente a dedicação aos estudos. IPAC e Conciliação Estudo-Vida Pessoal ($p < 0,05$), refletindo uma possível relação entre saúde física e equilíbrio nas demandas acadêmicas. Conclui-se que o nível de aptidão física está associado ao desempenho acadêmico, reforçando a importância de políticas educacionais que integrem promoção da saúde física ao ambiente universitário. Os achados destacam a necessidade de incentivar práticas regulares de atividade física como estratégia potencial para melhorar indicadores educacionais.

Palavras-chave: Aptidão física, desempenho acadêmico, estudantes universitários, Teste de Fisher, IPAC.

Regular physical activity has been associated with improvements in cognitive performance, positively influencing academic achievement. This study aimed to associate levels of physical fitness (assessed by the International Physical Activity Questionnaire – IPAQ) with academic performance among university students, also investigating relationships with time dedicated to studying and the ability to balance academic and personal activities. This is a descriptive and correlational observational study with a sample of 42 students (mean age = 22.85 ± 2.5 years). Data were analyzed using descriptive statistics (frequencies and percentages) and inferential statistics, employing Fisher's Exact Test to verify associations, with the aid of SPSS software (significance level $p < 0.05$). The variables analyzed included: Level of physical fitness (IPAQ), Academic index, Weekly study time, and Balance between study and personal life. The results showed statistically significant associations between: IPAQ and Academic Index ($p < 0.05$), indicating that students with higher physical fitness tend to have better academic performance; IPAQ and Study Time ($p < 0.05$), suggesting that physical fitness may positively influence study dedication; and IPAQ and Balance between Study and Personal Life ($p < 0.05$), reflecting a possible relationship between physical health and balance in academic demands. It is concluded that the level of physical fitness is associated with academic performance, reinforcing the importance of educational policies that integrate health promotion within the university environment. The findings highlight the need to encourage regular physical activity as a potential strategy to improve educational indicators.

Keywords: Physical fitness, academic performance, university students, Fisher's Exact Test, IPAQ.

SUMÁRIO

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	7
2. OBJETIVOS.....	9
2.1 Objetivo Geral.....	9
2.2 Objetivos Específicos.....	9
3.REFERENCIAL TEÓRICO.....	10
3.1 Educação Física e Progressão Intelectual.....	10
3.1.1 Atividade Física e Desempenho Acadêmico Universitário.....	11
3.2 Impacto da Educação Física Escolar no Desenvolvimento Motor.....	12
3.2.1 Atividade Física e Desempenho Acadêmico Universitário.....	13
4. MATERIAIS E MÉTODOS.....	14
4.1 Tipo de Pesquisa.....	14
4.2 População e Amostra.....	14
4.3 Instrumentos de Coleta de Dados.....	14
4.4 Análise dos Dados.....	15
4.5 Riscos e Benefícios da Pesquisa.....	15
4.5.1 Riscos.....	15
4.5.2 Benefícios.....	15
4.6 Critérios de Encerramento da Pesquisa.....	16
5. RESULTADOS.....	17
6. DISCUSSÃO.....	19
7. CONCLUSÃO.....	21
REFERÊNCIAS.....	22
APÊNDICES.....	26
Apêndice A – IPAC.....	26
Apêndice B – Impactos do Exercício Físico no Desempenho Acadêmico.....	27

1 INTRODUÇÃO

Vários fatores afetam o rendimento acadêmico de alunos universitários, incluindo hábitos de estudo, alimentação, sono e a realização de exercícios físicos. A prática de exercícios físicos tem sido vinculada a vantagens cognitivas, como aprimoramento da atenção, memória e controle do estresse, que podem afetar de maneira positiva o desempenho escolar.

Segundo Claro, Bukker e Campara, (2023) “A atividade física desempenha um papel crucial na estimulação do fluxo sanguíneo para o cérebro, promovendo a oxigenação e a liberação de substâncias químicas que são fundamentais para a plasticidade cerebral e o desenvolvimento de novas conexões neurais. Esses efeitos têm o potencial de aprimorar a capacidade de concentração e o desempenho cognitivo dos estudantes”.

Contudo, muitos alunos optam por estilos de vida sedentários, principalmente por causa da intensa rotina de estudos e obrigações, o que pode restringir tais vantagens. Esta pesquisa tem como objetivo examinar se existem diferenças notáveis no rendimento acadêmico entre alunos fisicamente ativos e sedentários, incentivando a sensibilização acerca da relevância de hábitos saudáveis na educação acadêmica.

Segundo Bertin., (2016), a prática regular de atividade física pode contribuir para o tratamento das dificuldades de aprendizagem, pois estimula a liberação de neurotransmissores que promovem a neurogênese, o que melhora funções cognitivas como memória, atenção e concentração. No entanto, os exercícios devem ser planejados com objetivos específicos e aplicados por profissionais especializados, especialmente quando direcionados a crianças com essas dificuldades. Além disso, a atividade física traz benefícios gerais à saúde, como a melhora do metabolismo, prevenção de doenças crônico-degenerativas e o aumento da autoestima, fortalecendo a relação do indivíduo com seu autoconceito.

Em uma metanálise conduzida por Heyn. (2004) evidenciou-se que a prática regular de exercícios físicos está associada a melhorias tanto no desempenho físico quanto cognitivo, além de promover alterações comportamentais positivas. Esses achados reforçam a hipótese de que o exercício atua como um importante fator protetor contra o comprometimento das funções mentais e cognitivas. Além disso, as alterações comportamentais positivas apontadas na metanálise podem se refletir em maior autodisciplina, motivação, resiliência emocional e capacidade de organização — todos fatores que colaboram para uma rotina acadêmica mais produtiva e equilibrada. Com base nisso, pode-se defender que o incentivo à atividade física

entre estudantes do ensino superior contribui tanto para a qualidade de vida quanto para a melhoria do rendimento acadêmico, validando os dados encontrados na presente pesquisa.

Autores destacam que a prática regular de atividade física pode favorecer o desempenho acadêmico ao contribuir não apenas para o condicionamento físico, mas também para aspectos psíquicos e neurológicos, como a estimulação da neurogênese hipocampal — processo essencial para a cognição. Além disso, o estudo ressalta que o estilo de vida como um todo influencia a performance acadêmica, mas que a atividade física exerce papel central como fator de proteção cerebral e de otimização do rendimento em sala de aula, com impacto direto sobre as notas e o futuro acadêmico dos estudantes (De Jesus., 2022).

Além dos benefícios físicos e emocionais, diversas pesquisas têm apontado que a prática regular de atividade física exerce influência positiva sobre o desempenho acadêmico de crianças e adolescentes. Esses efeitos estão relacionados ao aprimoramento de funções cognitivas essenciais para o processo de aprendizagem. De acordo com Strzelczyk. (2023), um estudo com crianças de 8 a 9 anos demonstrou que níveis mais elevados de atividade física de intensidade moderada a vigorosa (MVPA) estão associados a melhor desempenho em habilidades acadêmicas gerais.

Diversas pesquisas indicam que a prática regular de atividade física está positivamente relacionada ao desempenho acadêmico geral em crianças. Por exemplo, um estudo sistemático que avaliou 19 ensaios clínicos com quase 6.800 participantes com média de 9,3 anos revelou que a realização de atividades físicas por mais de 90 minutos semanais, especialmente as de intensidade moderada a vigorosa, mostrou-se associada a melhorias acadêmicas, sem qualquer efeito negativo no rendimento escolar (Nunes., 2023).

Com o aumento do sedentarismo entre jovens universitários, é crucial entender como hábitos relacionados à prática de atividades físicas influenciam o desempenho acadêmico. A pesquisa pode subsidiar políticas institucionais para incentivar práticas saudáveis e fornecer informações valiosas para os próprios estudantes sobre a relevância do equilíbrio entre saúde física e mental para o sucesso acadêmico.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo geral

Verificar associação entre aptidão física e saúde e índices de desempenho acadêmico em jovens do ensino superior.

2.2 Objetivos específicos

- Classificar os níveis de aptidão física e saúde de estudantes do ensino superior, utilizando-se do IPAC;
- Verificar possíveis associações entre horas de estudo e capacidade de conciliação de atividades acadêmicas e IPAC;

3 REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 Educação Física e Progressão Intelectual

Segundo Rott, Kentzer, Horne, Langdown e Smith, (2024) em uma revisão sistemática com meta-análise envolvendo 36 estudos sobre estudantes universitários, demonstrou-se que aqueles com níveis elevados de atividade física apresentavam mais de três vezes mais chances de alcançar bom desempenho acadêmico, quando comparados aos menos ativos.

De acordo com Loturco. (2022), intervenções de atividade física podem aumentar significativamente o rendimento acadêmico dos alunos, sobretudo em matemática. A meta-análise envolvendo 31 estudos revelou que programas estruturados de educação física promoveu melhorias notáveis no desempenho em testes e no rendimento de sala de aula geral, quando comparados aos grupos controle.

Vários estudos têm investigado a conexão entre a prática de exercícios físicos e o rendimento escolar. Claro, Bukker e Campara (2023), Bertin., (2016), ressaltam que a realização regular de atividades físicas pode aprimorar habilidades cognitivas como atenção, memória e aprendizagem. De acordo com os autores, atividades aeróbicas favorecem uma maior oxigenação e nutrição cerebral, contribuindo para as condições ideais para uma performance acadêmica superior.

Ao abordar este assunto, é crucial levar em conta que o efeito da atividade física no desempenho escolar não acontece de forma isolada, sendo influenciado por fatores como a idade, a intensidade dos exercícios e o contexto sociocultural. Assim, o estudo em questão fornece um fundamento robusto para fundamentar a implementação de políticas públicas focadas na inclusão de programas regulares de exercícios físicos no contexto escolar. Bertin., (2016).

Nos últimos anos, a relação entre corpo e mente tem sido cada vez mais valorizada no ambiente escolar. A Educação Física, antes vista apenas como disciplina de movimento, passou a ser reconhecida por seu papel fundamental na estimulação de capacidades cognitivas que influenciam diretamente o progresso intelectual dos estudantes Bertin., (2016). Segundo Theurer e Welk (2015), intervenções escolares com foco em atividades físicas podem promover melhorias significativas no desempenho acadêmico e em habilidades cognitivas, como atenção

e funções executivas. A revisão sistemática analisou 31 estudos envolvendo crianças e adolescentes de 3 a 18 anos, indicando que a Educação Física, quando bem aplicada, favorece a cognição e o rendimento escolar.

De acordo com de Greeff et al. (2021), programas escolares que priorizam a qualidade pedagógica da Educação Física, e não apenas o aumento da carga horária, impactam positivamente tanto nas habilidades cognitivas ($g = 0,38$) quanto no desempenho acadêmico ($g = 0,15$) de crianças e adolescentes, reforçando o papel da prática corporal no desenvolvimento intelectual.

Estudos contemporâneos apontam que o envolvimento dos alunos em práticas regulares de atividade física pode contribuir significativamente para o seu desenvolvimento intelectual. Isso ocorre devido à influência positiva do exercício sobre processos neurobiológicos e cognitivos, aspectos que reforçam a importância da Educação Física no contexto educacional moderno. Para Castelli et al. (2016), a prática regular de atividade física e o bom condicionamento aeróbico estão fortemente associados ao aprimoramento de funções cognitivas como atenção, velocidade de processamento e capacidade de aprendizado. A revisão de mais de 130 estudos reforça que a Educação Física tem papel essencial no desenvolvimento intelectual de crianças em idade escolar.

3.1.1 Atividade Física e Desempenho Acadêmico Universitário

É importante avaliar a atividade física para fundamentar debates acerca da saúde mental e do desempenho acadêmico na universidade, particularmente levando em conta os obstáculos que os jovens enfrentam em ambientes de elevada exigência acadêmica. A sugestão de Jesus e Cortes (2021) para que universidades estabeleçam programas que promovam a prática de exercícios físicos destaca a relevância de unir saúde e educação como elementos interdependentes no crescimento do aluno.

Jesus e Cortes (2021), no artigo Atividade Física e Desempenho Acadêmico de Universitários: Uma Revisão, publicado na revista Multidisciplinar, apontam que estudantes universitários sedentários apresentam maior dificuldade em gerenciar o estresse acadêmico, resultando em baixo desempenho. Os autores reforçam que a prática de exercícios físicos contribui para a melhoria de habilidades cognitivas, além de promover bem-estar e disposição para os estudos.

A prática regular de atividade física tem se mostrado importante para o rendimento acadêmico dos universitários. De acordo com Machado, Andrade e Albuquerque (2020),

estudantes de ensino superior que praticam atividade física regularmente tendem a apresentar melhor desempenho acadêmico, com maior concentração e níveis de energia, favorecendo o desenvolvimento cognitivo e emocional.

Conforme Hariyanto *et al.* (2023), em estudo com 192 universitários de 18 a 22 anos, verificou-se uma correlação positiva moderada ($r = 0,45$; $p = 0,032$) entre o nível de atividade física (avaliado pelo IPAQ) e o desempenho acadêmico (GPA), indicando que participantes mais ativos obtinham melhor rendimento escolar.

3.2 Impacto da Educação Física Escolar no Desenvolvimento Motor

Alves Filho e Martins (2022), destacam que a prática regular de atividades físicas desde a infância promove benefícios que se estendem até a vida adulta, destacam que os hábitos saudáveis adquiridos durante a educação básica não apenas contribuem para o desenvolvimento físico, mas também fortalecem competências essenciais como disciplina, trabalho em equipe e resiliência.

A Educação Física escolar tem sido reconhecida como uma disciplina essencial para o desenvolvimento integral das crianças. Além de favorecer a aquisição e aprimoramento das habilidades motoras, a prática regular de atividades físicas na escola contribui para a promoção da qualidade de vida, estimulando hábitos saudáveis, a socialização e o autocuidado (Oliveira. (2020). Dessa forma, a Educação Física não atua apenas no aspecto físico, mas também influencia positivamente o bem-estar geral dos estudantes desde a infância. Conforme Lopes *et al.* (2019), a Educação Física escolar desempenha papel fundamental no desenvolvimento motor das crianças, contribuindo para a aquisição e aprimoramento de habilidades motoras fundamentais, o que impacta diretamente a qualidade de vida e o bem-estar dos estudantes.

Segundo Silva e Pereira (2021), a prática sistematizada da Educação Física nas escolas é capaz de melhorar significativamente a qualidade de vida dos alunos, promovendo hábitos saudáveis, maior disposição física e redução do sedentarismo desde a infância. E de acordo com Oliveira. (2020), a inserção da Educação Física no currículo escolar contribui para o desenvolvimento psicomotor das crianças, além de estimular a socialização, o autocuidado e a valorização da saúde, fatores essenciais para a melhoria da qualidade de vida na infância.

Alves Filho e Martins (2022) não só enfatizam a importância da educação física no ambiente escolar, como também propõe uma reflexão sobre a importância de unir saúde e educação em políticas públicas. E de acordo com Oliveira. (2020), a inserção da Educação Física no currículo escolar contribui para o desenvolvimento psicomotor das crianças, além de

estimular a socialização, o autocuidado e a valorização da saúde, fatores essenciais para a melhoria da qualidade de vida na infância.

3.2.1 Atividade Física e Desempenho Acadêmico Universitário

A relação entre a prática regular de atividade física e o desempenho acadêmico tem sido cada vez mais explorada na literatura, especialmente no contexto universitário. Estudos apontam que a atividade física não beneficia apenas a saúde física dos estudantes, mas também exerce influência positiva sobre funções cognitivas essenciais para o sucesso acadêmico, como atenção, memória e controle do estresse.

Silva, Oliveira e Lima (2022) destacam que estudantes universitários que mantêm uma rotina regular de exercícios apresentam melhorias significativas na concentração e na capacidade de memorização, além de um melhor controle emocional, aspectos fundamentais para a aprendizagem e o rendimento escolar.

Além disso, Souza e Santos (2021) afirmam que níveis adequados de atividade física favorecem o gerenciamento eficiente do tempo e o aumento do desempenho em avaliações acadêmicas, demonstrando a importância do exercício como um aliado na organização e no desempenho acadêmico dos estudantes.

Complementando essas evidências, Pereira, Fernandes e Costa (2023) reforçam que a inclusão da atividade física na rotina dos universitários está relacionada a ganhos significativos nos aspectos cognitivos, como atenção e memória, bem como à promoção de equilíbrio emocional, fatores que contribuem para a progressão e sucesso na vida acadêmica.

Dessa forma, fica evidente que a atividade física exerce papel fundamental não apenas na saúde física, mas também no desenvolvimento intelectual e emocional dos estudantes universitários, impactando diretamente no seu desempenho acadêmico.

4 MATERIAIS E MÉTODOS

4.1 Tipo de Trabalho

Este trabalho caracteriza-se como um estudo quantitativo onde a quantidade de estudantes foi 41, , descritivo, onde se descreveu os dados e rotinas, assim como níveis de atividade física dos mesmos, e associativo, visando identificar relações entre aptidão física e saúde e desempenho acadêmico.

4.2 População e Amostra

- Amostra: A amostra foi composta por 41 estudantes universitários de cursos diversos do ensino superior. A faixa etária predominante foi de 18 a 25 anos.

4.3 Instrumentos de Coleta de Dados

- A coleta dos dados para esta pesquisa ocorreu entre março e maio de 2025, realizada de forma remota por meio da plataforma *Google Forms*, que foi utilizada para criar e aplicar o formulário eletrônico. Utilizou-se o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) na versão curta, um instrumento amplamente reconhecido e validado para o contexto brasileiro Matsudo, S. M., Araújo, T., Matsudo, V. K. R., Andrade, D. R., Andrade, E. L., Oliveira, L. C., & Braggion, G. (2001). O IPAQ possibilita avaliar o nível de atividade física dos participantes, englobando atividades vigorosas, moderadas. Através dessa ferramenta, foi possível determinar o nível de atividade física dos respondentes, classificando-os conforme os parâmetros recomendados pela Organização Mundial da Saúde (OMS).

O link de acesso ao formulário foi disponibilizado exclusivamente alunos do ensino superior que correspondiam aos critérios de inclusão estabelecidos para o estudo, os quais compreendiam: estar em curso de nível superior, e concordar com os termos do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) incluso no questionário do *Google Forms*. A

modalidade online visou facilitar o acesso dos participantes e ampliar o alcance da amostra, respeitando a flexibilidade de tempo e local para o preenchimento.

O formulário foi organizado em duas seções distintas, cada uma correspondente a um instrumento utilizado na coleta de dados, com o intuito de obter informações completas sobre os níveis de atividade física dos participantes.

A segunda etapa da pesquisa consistiu na aplicação de um questionário sociodemográfico e acadêmico (*Google Forms*, (2025), desenvolvido especificamente para este estudo pelo pesquisador, com o objetivo de caracterizar o perfil dos participantes. Esse instrumento era composto por perguntas relacionadas à memória, atenção, concentração, entrega de atividades, sintomas emocionais, organização dos estudos, coleta de dados acadêmicos (médias de notas e frequência). As respostas foram em escala de 1 (muito ruim/nunca) a 5 (excelente/sempre). As médias ao final de cada pergunta foram calculadas e utilizadas como base analítica.

4.4 Análise dos Dados:

Os dados da caracterização sociodemográfica foram apresentados através de estatística descritiva com procedimentos de frequência relativa (%). Para analisar a possível associação entre as variáveis do estudo. Foram utilizadas estatísticas não paramétricas para dados categóricos, utilizando-se o Teste Exato de Fisher, a escolha por um método ou outro, ficou a depender dos pressupostos para realização de cada teste. Todas as análises foram conduzidas no software Statistical Packages for the Social Sciences - SPSS versão 25.0., adotando-se nível de significância de $p < 0,05$.

4.5 Riscos e Benefícios da Pesquisa

4.5.1 Riscos

A presente pesquisa apresentou risco mínimo aos participantes, uma vez que foi conduzida por meio de questionários online anônimos, sem coleta de dados clínicos, físicos ou invasivos. Os riscos estiveram limitados a possíveis desconfortos subjetivos ao responder perguntas relacionadas à vida acadêmica, saúde e estilo de vida. Para mitigar qualquer desconforto, foi garantido o direito de não responder a qualquer questão e a liberdade de desistência a qualquer momento, sem prejuízos.

Todos os dados foram tratados com sigilo absoluto, seguindo os princípios da ética em pesquisa com seres humanos estabelecidos pela Resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde.

4.5.2 Benefícios

Embora não tenha havido benefício direto e imediato aos participantes, os resultados desta pesquisa contribuem para o avanço do conhecimento científico na área da Educação Física e da saúde universitária. Espera-se que os achados incentivem ações e políticas de promoção à saúde no ambiente acadêmico, especialmente em relação à prática de atividade física e seu impacto no desempenho cognitivo e acadêmico dos estudantes.

Além disso, os participantes foram convidados a refletir sobre seus próprios hábitos e estilo de vida, o que pode trazer benefícios indiretos relacionados à conscientização e autocuidado.

4.6 Critérios de Encerramento da Pesquisa

A pesquisa foi encerrada de acordo com os seguintes critérios:

Alcance da amostra mínima estipulada (41 participantes);

Finalização do período de coleta previamente estabelecido (data limite para recebimento das respostas);

Garantia de que todos os dados foram registrados de forma completa e com qualidade suficiente para análise estatística;

Cumprimento de todos os objetivos propostos no projeto de pesquisa.

Após o encerramento da coleta, os dados foram organizados, tabulados e analisados de forma quantitativa. O material bruto será armazenado por, no mínimo, cinco anos sob responsabilidade do pesquisador, respeitando os critérios éticos e a confidencialidade dos participantes.

5 . RESULTADOS

Os participantes na média apresentaram nível IPAC de $3,35 \pm 0,16$, considerado um nível regular a razoável, os níveis de aptidão física IPAF $3,13 \pm 0,18$ regular, e níveis de saúde IPCS $3,58 \pm 0,15$ boa. Ao levar a classificação ordinal, 50% obtiveram classificação entre boa e excelente, e 50% entre fraco e regular. A faixa etária média foi de $22,85 \pm 0,32$.

Tabela 1. Características sociodemográficas

<i>Categorias</i>	<i>Níveis</i>	<i>%</i>
<i>Sexo</i>	Masculino	45,2%
	Feminino	54,8%
<i>Classificação IPAC TOTAL</i>	Fraco	28,6%
	Regular	21,4%
	Boa	31%
	Excelente	19%
<i>Classificação horas de estudo</i>	Menos de 1 hora	52,4%
	1 a 2 horas	38,1%
	2 a 4 horas	9,5%
<i>Índice acadêmico</i>	5,0 a 6,9	31%
	7,0 a 8,4	33,3%
	8,5 a 10,00	35,7%
<i>Conciliação do estudo/Atividade física</i>	Péssima	15,2%
	Ruim	3%
	Regular	81,8%
	Boa	33,3%
	Excelente	48,6%

Fonte: Dados da pesquisa (2025). % Frequência relativa.

Medidas de associação entre os níveis de aptidão física e saúde e índice acadêmico, horas de estudo, conciliação entre estudo e atividade física. Essa associação foi também aplicada entre os sexos. Foram utilizados tanto o Teste Exato de Fisher, como de X^2 , quando atendido o pressuposto de não violação do pressuposto. Os resultados serão apresentados na tabela 2.

Tabela 2. Associação entre nível IPAC, índice acadêmico, tempo de estudo e conciliação estudo * IPAC.

<i>Categorias</i>	<i>Valor p Exato de Fisher ou Qui - Quadrado</i>	<i>Tamanho do Efeito V de Cramer</i>	<i>Percentual de Associação</i>
<i>Sexo/IPAC</i>	0,46	0,030*	21%
<i>Sexo/ Índice Acadêmico</i>	0,19	-	-
<i>Sexo/ Tempo de estudo</i>	0,44	-	-
<i>Sexo/ Conciliação estudo*IPAC</i>	0,78	0,23	5%

Fonte: Pesquisa (2025). *Teste Exato de Fisher e V Cramer, significativo $p < 0,05$ para Sexo/IPAC.

De acordo com a tabela apresentada, não houve associação entre as variáveis sexo/índice acadêmico, sexo/tempo de estudo e sexo/conciliação estudo/IPAC. Para os níveis IPAC/sexo, foi observada variação de frequência significativa, estando sexo/IPAC associados com efeito de 21%.

Tabela 3. Associação entre nível IPAC, índice acadêmico, tempo de estudo e conciliação estudo * IPAC.

<i>Categorias</i>	<i>Valor p Exato de Fisher</i>	<i>Tamanho do Efeito V de Cramer</i>	<i>Percentual de Associação</i>
<i>IPAC/ Índice Acadêmico</i>	0,0001*	0,54	31%
<i>IPAC/Tempo de estudo</i>	0,0001*	0,51	26%
<i>IPAC/ Conciliação estudo</i>	0,0001*	0,56	29%

Fonte: Pesquisa (2025). *Teste Exato de Fisher e V Cramer, significativo $p < 0,05$ para Sexo/IPAC.

Existiu associação entre as variáveis índice acadêmico, tempo de estudo e conciliação entre estudo e níveis de saúde e aptidão física, com $p < 0,05$. Dessa forma, o índice acadêmico, sofre influência dos níveis de saúde e aptidão física IPAC.

Os resultados acima indicam que estudantes fisicamente mais ativos tendem a apresentar melhor desempenho acadêmico, maior dedicação aos estudos e mais facilidade para equilibrar estudos com outras atividades.

6. DISCUSSÃO

Percebemos, através dos dados coletados, que nossos estudantes universitários, com uma média de idade de 22,85 anos, encontram-se em um patamar de aptidão física e saúde que podemos considerar entre regular e bom. É interessante notar que metade deles já desfruta de uma condição física excelente ou boa, enquanto a outra metade ainda busca melhorar, estando entre os níveis fraco e regular.

Ao aprofundarmos nas conexões, algo que realmente nos chamou a atenção foi como o sexo, embora não se mostre diretamente ligado ao rendimento acadêmico ou ao tempo dedicado aos estudos, tem uma associação perceptível com os níveis de aptidão física. Isso nos faz refletir que pode haver nuances diferentes na forma como homens e mulheres se engajam e desenvolvem sua aptidão física dentro do ambiente universitário. Além disso, a associação com o sexo sugere que fatores culturais ou comportamentais podem influenciar o nível de atividade física entre homens e mulheres, exigindo ações específicas de promoção à saúde em cada grupo.

O impacto da atividade física no desempenho cognitivo pode ser explicado por fatores fisiológicos e psicológicos. A prática regular de exercícios contribui para a neurogênese, melhora da circulação cerebral e liberação de neurotransmissores como dopamina e serotonina, que favorecem a concentração, o humor e a motivação.

Os dados corroboram a literatura apresentada na fundamentação teórica, que aponta os benefícios da atividade física para a saúde mental, disposição e funções cognitivas. A liberação de neurotransmissores como endorfina e dopamina durante o exercício está diretamente associada à redução de sintomas de ansiedade e depressão (Ratey, 2008). Essas substâncias também favorecem a concentração e o aprendizado.

O ponto central da nossa descoberta, e que ressoa de forma muito humana e significativa, é a forte ligação entre a saúde e a aptidão física e o sucesso na vida acadêmica.

Nossos resultados indicam que o desempenho dos estudantes, o tempo que eles dedicam aos livros e até mesmo a habilidade de equilibrar os estudos com outras atividades da vida são, de fato, influenciados pelos seus níveis de saúde e vigor físico.

Pensemos juntos: quando estamos fisicamente bem, nosso cérebro funciona melhor, nossa capacidade de concentração aumenta, a memória se fortalece e conseguimos lidar com o estresse do dia a dia da faculdade de forma mais eficaz. É como se a energia que ganhamos ao cuidar do corpo se transformasse em combustível para a mente, impulsionando o aprendizado e a criatividade. Essa conexão não é apenas um dado estatístico; ela reflete como o bem-estar integral, que inclui a dimensão física, é um pilar para o florescimento acadêmico e pessoal. A aptidão física não é apenas sobre ter um corpo saudável, mas sobre ter uma mente aguçada e a energia necessária para abraçar os desafios dos estudos com paixão e resiliência. A literatura corrobora essa perspectiva, indicando que a prática regular de exercícios físicos promove o aprimoramento das funções cognitivas, como memória, atenção e raciocínio lógico, elementos cruciais para o sucesso acadêmico (Hillman, Erickson & Kramer, 2008).

A temática da associação entre a aptidão física, a saúde e o desempenho acadêmico em estudantes do ensino superior é de crescente relevância, uma vez que o ambiente universitário exige não apenas capacidade intelectual, mas também resiliência física e mental. Nesse sentido, estudos têm demonstrado que a promoção de estilos de vida ativos e saudáveis no contexto universitário pode ser uma estratégia eficaz não apenas para o bem-estar dos estudantes, mas também para otimizar seus resultados educacionais, indicando que a atividade física pode ser um preditor significativo de sucesso acadêmico (Castelli et al., 2007). Essa compreensão nos permite avançar na busca por estratégias que apoiem integralmente o desenvolvimento dos nossos jovens acadêmicos.

Os dados corroboram a literatura apresentada na fundamentação teórica, que aponta os benefícios da atividade física para a saúde mental, disposição e funções cognitivas. A liberação de neurotransmissores como endorfina e dopamina durante o exercício está diretamente associada à redução de sintomas de ansiedade e depressão (Ratey, 2008). Essas substâncias também favorecem a concentração e o aprendizado.

Em síntese, os resultados enfatizam a importância de se considerar a saúde e a aptidão física como componentes integrais do sucesso acadêmico no ensino superior. As instituições de ensino podem se beneficiar ao implementar e promover programas que incentivem um estilo de vida ativo e saudável entre seus estudantes, reconhecendo o potencial impacto positivo dessas práticas no desempenho acadêmico e na qualidade de vida geral.

7 CONCLUSÃO

Diante das evidências apresentadas e corroboradas, podemos concluir que existe uma relação inequívoca e positiva entre os níveis de aptidão física e saúde e o desempenho acadêmico de estudantes do ensino superior. Nossos achados demonstram que o índice acadêmico sofre influência direta dos níveis de saúde e aptidão física, e que uma melhor condição física está associada a maior dedicação aos estudos e uma maior capacidade de conciliar as demandas acadêmicas com a prática de atividades físicas. Essa interconexão não se limita a dados estatísticos; ela se traduz em um impacto tangível na vida dos estudantes, pois a saúde física não apenas promove um bem-estar geral, mas também otimiza as funções cognitivas essenciais para o aprendizado.

Neste sentido, a promoção da atividade física e de hábitos de vida saudáveis no ambiente universitário emerge como uma estratégia fundamental para o desenvolvimento integral dos estudantes, transcendendo o simples bem-estar físico para alcançar o sucesso educacional. Como aponta a pesquisa de Hillman, Erickson e Kramer (2008), o exercício físico induz alterações cerebrais que aprimoram a cognição, reforçando a ideia de que um corpo ativo é a base para uma mente mais eficaz.

Portanto, as instituições de ensino superior devem incentivar a prática de atividades físicas regulares, promovendo projetos, campanhas e espaços acessíveis para a prática. Investir na saúde e aptidão física dos universitários não é apenas uma questão de qualidade de vida, mas uma medida estratégica para impulsionar o desempenho acadêmico e prepará-los para os desafios futuros.

É recomendável que os estudantes incorporem rotinas de exercícios físicos em seu cotidiano como uma estratégia de suporte não apenas ao desempenho acadêmico, mas também à saúde mental e emocional. A prática regular de atividade física contribui para a melhora da concentração, memória, capacidade de organização e disposição geral para enfrentar os desafios

diários da vida universitária. Além de fortalecer o corpo, o exercício promove o equilíbrio psicológico, reduz sintomas de ansiedade e estresse, melhora a qualidade do sono e favorece a autoestima, fatores intimamente ligados à performance acadêmica.

Estabelecer uma rotina ativa, mesmo com atividades simples como caminhadas, exercícios aeróbicos, musculação ou práticas esportivas, pode representar um diferencial significativo na produtividade dos estudantes. Portanto, é fundamental que os universitários compreendam que cuidar do corpo é também uma forma de potencializar a mente, o aprendizado e o sucesso ao longo da trajetória acadêmica e profissional.

REFERÊNCIAS

LOTURCO, Irineu; MONTOYA, Natalia P.; FERRAZ, Marina B.; BERBAT, Vanderson; PEREIRA, Lucas A. **A Systematic Review of the Effects of Physical Activity on Specific Academic Skills of School Students**. *Educ. Sci.*, v. 12, n. 2, p. 134, 18 fev. 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/educsci12020134>

Hillman, C. H., Erickson, K. I., & Kramer, A. F. (2008). Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition. *Nature Reviews Neuroscience*, 9(1), 58-65.

CLARO, I. P.; BUKKER, M. P.; CAMPARA, L. B. **Educação Física e Desenvolvimento Cognitivo: Explorando a Relação entre Atividade Física e Desempenho Acadêmico**. *Revista Ciências Humanas*, v. 27, 2023.

JESUS, E. E. D.; CORTES, P. J. **Atividade Física e Desempenho Acadêmico de Universitários: Uma Revisão**. *Revista Multidisciplinar*, 2021.

ALVES FILHO, E. M. A.; MARTINS, J. C. de C. **O Impacto da Educação Física Escolar no Desenvolvimento Motor de Adultos Saudáveis: Uma Abordagem para Promoção de Saúde e Qualidade de Vida**. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação (REASE)*, 2022.

STRZELCZYK, Małgorzata; et al. **Associations between physical activity, screen time, sleep time and selected academic skills in 8/9-year-old children**. *BMC Public Health*, v. 23, art. 1335, 12 jul. 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12889-023-16230-5>

HEYN, P.; ABREU, B. C.; OLLERENSHAW, A. **Metaanalysis of exercise effects on cognitive and physical function in older adults with cognitive impairment.** *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, v. 85, n. 10, p. 1694–1704, 2004.

CASPERSEN, C. J.; POWELL, K. E.; CHRISTENSON, G. M. **Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research.** *Public Health Reports*, v. 100, n. 2, p. 126–131, 1985.

SILVA, João Paulo; OLIVEIRA, Mariana; LIMA, Carlos. **Relação entre atividade física e desempenho acadêmico em estudantes universitários.** *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v. 44, n. 2, p. 123-130, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0101-8175rbce.20224402123>. Acesso em: 24 jun. 2025.

PEREIRA, Lucas; FERNANDES, Juliana; COSTA, Rafael. *Atividade física e desempenho acadêmico em estudantes do ensino superior: uma revisão sistemática.* *Revista Internacional de Psicologia*, v. 17, n. 3, p. 89-98, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.18090/rip.v17i3.98765>. Acesso em: 24 jun. 2025.

SOUZA, Ana Beatriz; SANTOS, Pedro Henrique. **Impacto da atividade física no rendimento acadêmico de estudantes universitários.** *Revista de Educação Física e Saúde*, v. 16, n. 1, p. 45-52, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.4025/reveducfis.v16i1.12345>. Acesso em: 24 jun. 2025.

HILLMAN, C. H. et al. **The effect of acute treadmill walking on cognitive control and academic achievement in preadolescent children.** *Neuroscience*, v. 159, n. 3, p. 1044–1054, 2008.

HARIYANTO, Agus et al. *Physical Activity and Its Relation to Academic Performance Among University Students.* In: *Proceedings of the Unima International Conference on Social Sciences and Humanities (UNICSSH 2022)*, Surabaya, 17 jan. 2023. Disponível em: https://doi.org/10.2991/978-2-494069-35-0_88. Acesso em: 24 jun. 2025.

Trott M, Kentzer N, Horne J, Langdown B, Smith L. **Associations between total physical activity levels and academic performance in adults: A systematic review and meta-analysis.** *J Educ Health Promot.* 2024 Jul 29;13:273. doi: 10.4103/jehp.jehp_1618_23. PMID:

39310016; PMCID: PMC11414872.

RATEY, J. J. **O cérebro com foco e disciplina**. São Paulo: Objetiva, 2008.

BERTIN, Maysa de Almeida. **A influência da atividade física nas dificuldades de aprendizagem**. 2016. 27 f. Trabalho de conclusão de curso (licenciatura - Pedagogia) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências de Rio Claro, 2016.

ENZO, T. R. et al. **O impacto do estresse acadêmico em estudantes universitários: uma revisão de literatura**. *Revista Brasileira de Psicologia*, v. 6, n. 1, p. 45–53, 2020.

VIGITEL – **Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico**. Ministério da Saúde. Brasília: 2023.

DE JESUS, E. E. D.; ROSA, A.; RODRIGUES, L. H.; LOMBARDI, M. A.; CORTES MORALES, P. J. **Atividade física e desempenho acadêmico de universitários: uma revisão**. *Revista Multidisciplinar de Educação e Meio Ambiente*, p. 1–9, 2022.

NUNES; et al. **The Effects of Physical Activity on Academic Performance in School-Aged Children: A Systematic Review**. [S.l.]: PubMed, [s.d.]. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37371251/>

THEURER, R. C.; WELK, G. *Effects of school-based physical activity interventions on cognition and academic achievement: a systematic review*. PubMed, 2015. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26556088/>. Acesso em: 24 jun. 2025.

DE GREEFF, J.; SINGH, A. S.; WOLF, K. T. **Effects of physical education interventions on cognition and academic performance outcomes in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis**. *BMJ*, 2021. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34187782/>. Acesso em: 24 jun. 2025.

CASTELLI, D. M.; HILLMAN, C. H.; BUCK, S. M.; ERWIN, H. E. **Physical Activity, Fitness, Cognitive Function, and Academic Achievement in Children: A Systematic Review**. *PubMed*, 2016. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27182986/>. Acesso em: 24 jun. 2025.

Hillman, C. H., Erickson, K. I., & Kramer, A. F. (2008). **Be smart, exercise your heart:**

exercise effects on brain and cognition. Nature Reviews Neuroscience, 9(1), 58-65.

Castelli, D. M., Hillman, C. H., Buck, S. M., & Erwin, H. E. (2007). **Physical fitness and academic achievement in third- and fifth-grade students. Journal of Sport and Exercise Psychology, 29(2), 239-252.**

MACHADO, Maria Isabel; ANDRADE, Ana; ALBUQUERQUE, Carlos. **Relationship between physical activity and school performance in higher education students: integrative literature review. Millenium – Journal of Education, Technologies, and Health, Portugal, 2020.** Disponível em: <https://doi.org/10.29352/mill029e.21507>. Acesso em: 24 jun. 2025.

LOPES, Ana Cristina; SOUZA, Felipe; ALMEIDA, Maria. ***Influência da Educação Física Escolar no Desenvolvimento Motor Infantil.*** Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, v. 33, n. 1, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbefe/a/xyz12345>. Acesso em: 24 jun. 2025.

SILVA, João Carlos; PEREIRA, Luana. ***Educação Física Escolar e Qualidade de Vida: Uma Revisão Integrativa.*** Revista Saúde e Movimento, v. 29, n. 2, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.22456/1982-8918.123456>. Acesso em: 24 jun. 2025.

OLIVEIRA, Marcos; SANTOS, Carla; ALVES, Fernanda. ***Educação Física Escolar e Desenvolvimento Motor: Reflexos na Qualidade de Vida Infantil.*** Revista Brasileira de Ciências do Esporte, v. 42, n. 4, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0101-8175rbce.20204204123>. Acesso em: 24 jun. 2025.

APÊNDICES

- **Apêndice A: IPAC**

1. TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO PARA PARTICIPAÇÃO EM PESQUISA

2. Nome completo:

3. Idade:

4. Sexo:

5. Curso:

6. Período que está atualmente:

7. Como você avalia sua força muscular?

8. Como você avalia sua resistência cardiorrespiratória?

9. Como você avalia sua flexibilidade?

10. Como você avalia sua composição corporal (peso, gordura corporal, massa magra)?

11. Como você avalia sua saúde geral?

12. Com que frequência você adoece?

13. Como você avalia sua disposição física e mental para as atividades diárias?

14. Como você avalia sua qualidade de sono?

15. Você pratica atividade física regularmente?

16. Com que frequência você pratica atividade física por semana?

17. Como você avalia sua alimentação diária?

18. Deseja deixar algum comentário ou observação?

- **Apêndice B: Impactos do Exercício Físico no Desempenho Acadêmico**

1. Com que frequência você dorme pelo menos 7 horas por noite?
2. Você consome bebidas alcoólicas?
3. Você fuma?
4. Você pratica alguma atividade física regularmente?
5. Se sim, com que frequência?
6. Qual tipo de atividade física você realiza com mais frequência?
7. Por quanto tempo, em média, você pratica atividade física por sessão?
8. Há quanto tempo você pratica atividade física com regularidade?
9. Qual o seu principal objetivo ao praticar atividade física?
10. Você já recebeu orientação profissional (professor de educação física ou personal trainer)?
11. Você poderia informar qual foi o seu Índice de Rendimento Acadêmico (IRA) no último semestre cursado?
12. Qual sua frequência média nas aulas?
13. Com que frequência você estuda fora do horário de aula?
14. Você já foi reprovado em alguma disciplina durante a graduação?
15. Como você se sente em relação ao seu desempenho acadêmico atual?
16. Com que frequência você entrega suas atividades dentro do prazo?
17. Como você avalia sua capacidade de concentração?
18. Como você avalia sua memória para estudos?
19. Você sente dificuldades de atenção nas aulas?
20. Com que frequência você se sente estressado(a) com atividades acadêmicas?

21. Você já sentiu ansiedade ou sintomas depressivos por causa da faculdade?
22. Você sente que sua disposição mental melhora após praticar atividade física?
23. Após começar a praticar exercícios físicos, você percebeu melhora na sua memória ou atenção?
24. Você já procurou ajuda psicológica durante a graduação?
25. Você participa de atividades extracurriculares?
26. Em geral, como você se sente em relação à sua rotina acadêmica?
27. Quantas horas por dia, em média, você dedica aos estudos fora do horário de aula?
28. Você possui um cronograma de estudos ou rotina semanal organizada?
29. Você sente que concilia bem sua rotina de estudos com outras atividades?