INSTITUTO FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO

CAMPUS COLATINA

BACHARELADO EM SISTEMA DE INFORMAÇÃO

**HENRIQUE FRISSO OLIVEIRA**

**Atividades Físicas**

Colatina

2023

**SUMÁRIO**

[**Introdução 3**](#_90xt3flfex6)

[**Benefícios no ambiente escolar 4**](#_tl1kmkz0rzrp)

[**Benefícios para a saúde e bem-estar de estudantes 5**](#_pvpr0hijvlgu)

[**Exercícios físicos e a tecnologia 6**](#_te815xsuo7fj)

[**Conclusão 7**](#_8xzhvuelcrl5)

[**Referências 8**](#_uqenuaxa1l2x)

A influência das atividades físicas na performance acadêmica

# Introdução

Atividade física é qualquer movimento corporal que envolve a contração muscular e que resulta em gasto energético, essas atividades podem ser realizadas em diversas formas, como caminhar, correr, nadar, praticar esportes, dançar ou mesmo atividades cotidianas, como subir escadas e carregar objetos pesados. A prática de atividades físicas tem sido cada vez mais reconhecida como um fator importante para a saúde física e mental, além de estar associada a diversos benefícios, como a redução do risco de doenças cardiovasculares, diabetes, obesidade e até mesmo alguns tipos de câncer. Além disso, a atividade física também pode ser benéfica para a performance acadêmica, sendo um elemento importante para a formação integral dos estudantes. A prática de atividades físicas tem sido cada vez mais valorizada pelos benefícios que pode trazer para a saúde física e mental dos indivíduos. No entanto, além desses benefícios, há também evidências de que as atividades físicas podem ter um impacto positivo na performance acadêmica dos estudantes, como mostra estudos como “Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children: A systematic review.” de Donnelly, J. E., Hillman, C. H., Castelli, D., Etnier, J. L., Lee, S., Tomporowski, P. & Lambourne, K. (2016) e “Physical education, school physical activity, school sports and academic performance.” de Trudeau, F., & Shephard, R. J. (2008). De acordo com um desses estudos, "os estudantes universitários que participavam regularmente de atividades físicas tinham uma média de notas mais alta em comparação aos estudantes que não praticavam atividades físicas" (Harrison et al., 2011).

# Benefícios no ambiente escolar

Diversos artigos científicos já apontaram a relação positiva entre atividades físicas e desempenho acadêmico. Segundo um estudo realizado na Universidade de Illinois, nos Estados Unidos, estudantes que se exercitavam regularmente tiveram uma melhora significativa em sua performance acadêmica, especialmente em disciplinas como matemática e ciências. Outro estudo, publicado no Journal of Pediatrics, mostrou que a prática de atividades físicas regulares pode ter um impacto positivo na memória de curto prazo, que é fundamental para a aprendizagem. Além disso, a inclusão de atividades físicas na rotina acadêmica pode ajudar a combater o sedentarismo, que é um problema cada vez mais comum entre os jovens. Estudantes universitários são frequentemente expostos a longos períodos de sedentarismo, seja em sala de aula, estudando em frente a um computador ou lendo livros e artigos científicos. Esses períodos prolongados de inatividade podem ter um impacto negativo na saúde física e mental dos estudantes, aumentando o risco de doenças cardiovasculares, obesidade, ansiedade e depressão (Donnelly, J. E., Hillman, C. H., Castelli, D., Etnier, J. L., Lee, S., Tomporowski, P. & Lambourne, K. 2016).

A prática de atividades físicas pode ajudar a reduzir os efeitos negativos do sedentarismo, proporcionando uma pausa para o corpo e a mente, e melhorando a disposição e a produtividade dos estudantes. Além disso, atividades físicas em grupo podem ajudar a promover a socialização entre os estudantes, fortalecendo laços e criando um senso de comunidade e pertencimento (Trudeau, F., & Shephard, R. J. 2008), além de ajudar a reduzir os níveis de estresse e ansiedade dos estudantes, melhorando o seu bem-estar mental e permitindo que eles se concentrem melhor nas suas tarefas acadêmicas. Estudantes saudáveis fisicamente também tendem a ter melhor desempenho acadêmico em geral, participar de atividades físicas pode ajudar a melhorar a saúde física dos estudantes.

# Benefícios para a saúde e bem-estar de estudantes

**Melhora da concentração e do desempenho cognitivo:** Estudos mostram que a atividade física pode melhorar a função cerebral, aumentando a concentração, a memória e a capacidade de resolução de problemas. Isso pode levar a um melhor desempenho acadêmico.

**Redução do estresse e da ansiedade:** O exercício físico pode ajudar a reduzir os níveis de estresse e ansiedade, proporcionando uma sensação de bem-estar e relaxamento. Isso pode ajudar a melhorar o desempenho acadêmico, uma vez que o estresse e a ansiedade podem interferir na capacidade de concentração e na tomada de decisões.

**Melhora do sono:** A prática regular de atividades físicas pode ajudar a melhorar a qualidade do sono, o que pode ajudar a aumentar a energia e a concentração durante o dia.

**Melhora da autoestima e da autoconfiança:** A atividade física pode ajudar a melhorar a autoestima e a autoconfiança, o que pode ser benéfico para a vida acadêmica, ajudando os alunos a se sentirem mais confiantes em suas habilidades e a assumirem riscos.

**Melhora da saúde geral:** A atividade física regular pode ajudar a melhorar a saúde geral do corpo, incluindo a saúde cardiovascular, a saúde muscular e óssea, e a saúde mental. Uma boa saúde geral pode levar a uma melhor capacidade de aprendizado e desempenho acadêmico.

**Melhora da socialização:** Participar de atividades físicas pode ajudar os alunos a se conectarem com outras pessoas com interesses semelhantes, o que pode melhorar a socialização e a sensação de pertencimento.

**Melhora da postura e do equilíbrio:** A atividade física pode ajudar a melhorar a postura e o equilíbrio, o que pode ser especialmente benéfico para os alunos que passam muitas horas sentados estudando.

**Aumento da resistência física:** A prática regular de atividades físicas pode ajudar a melhorar a resistência física, o que pode ser benéfico para os alunos que participam de atividades físicas competitivas.

# Exercícios físicos e a tecnologia

Com o avanço da tecnologia, muitas atividades físicas estão sendo adaptadas para dispositivos digitais e plataformas online. Essas adaptações têm sido cada vez mais comuns em tempos de pandemia, em que a prática de atividades físicas presenciais foi limitada em muitos lugares. O uso da tecnologia para a prática de atividades físicas pode ter um impacto positivo na performance acadêmica dos estudantes. Primeiramente, a possibilidade de praticar exercícios em casa, por meio de plataformas digitais, pode reduzir o tempo e custo de transporte até as academias e outros locais de atividades físicas, tornando mais fácil para os estudantes adotarem um estilo de vida mais ativo.

Além disso, muitos aplicativos e plataformas digitais que oferecem treinos personalizados e monitoramento de atividades físicas também incluem recursos para acompanhar o progresso acadêmico, como calendários de estudo e lembretes para a realização de tarefas escolares. Dessa forma, o uso dessas ferramentas pode ajudar os estudantes a desenvolver habilidades de organização e gerenciamento de tempo, o que pode ser benéfico para o desempenho acadêmico. A Tecnologia também auxilia os alunos no âmbito educacional, para (MENDES, CARLOS M. L. 2008):

“através do uso das TIC‟s foi possível uma maior democratização ao acesso de cursos oferecidos às pessoas que residem em espaços longínquos, ou seja, através de meios eletrônicos usados para a gravação e transmissão de conteúdos educacionais, vários segmentos podem ser beneficiados. Muitas pessoas utilizam desses instrumentos para adquirirem uma formação acadêmica através de cursos à distancia, tão populares na atualidade”

Também é importante lembrar que o uso excessivo de tecnologia pode ter efeitos negativos na saúde física e mental dos estudantes, prejudicando a performance acadêmica. Por isso, é importante que os estudantes e professores incentivem a utilização equilibrada desses recursos, sem que a prática de atividades físicas digitais comprometa outras áreas da vida acadêmica e pessoal.

# Conclusão

Com base nos estudos analisados, pode-se concluir que a atividade física está positivamente relacionada ao desempenho acadêmico em diferentes faixas etárias. A participação regular em atividades físicas, seja por meio de programas de educação física escolar, esportes escolares ou prática individual, está associada a melhores resultados acadêmicos. Além disso, a atividade física demonstrou contribuir para o desenvolvimento cognitivo e a saúde mental dos estudantes. Portanto, promover a atividade física como parte integrante do ambiente educacional é uma estratégia relevante para otimizar o desempenho acadêmico e o bem-estar dos estudantes. É importante que universidades e centros acadêmicos incentivem a prática de atividades físicas entre seus estudantes, oferecer opções como espaços para atividades físicas e incentivos para prática de exercícios, podem ajudar a promover um estilo de vida mais saudável e equilibrado, além de contribuir para o sucesso acadêmico dos estudantes. A inclusão de atividades físicas na rotina acadêmica é uma iniciativa que deve ser ampliada e incentivada, já que é uma parte importante da formação integral dos estudantes e sua ausência pode ter um impacto negativo na saúde física e mental dos estudantes, bem como em seu desempenho acadêmico.

Vale ressaltar também que o uso da tecnologia e dispositivos digitais pode trazer benefícios significativos para a prática de atividades físicas e, consequentemente, para a performance acadêmica dos estudantes. No entanto, é importante que o uso desses recursos seja equilibrado e que os estudantes e professores estejam conscientes dos possíveis efeitos negativos do uso excessivo.

# Referências

<https://www.researchgate.net/publication/303319383_Physical_Activity_Fitness_Cognitive_Function_and_Academic_Achievement_in_Children_A_Systematic_Review#read>

<https://www.researchgate.net/publication/5553170_Trudeau_F_Shepard_RJ_Physical_education_school_physical_activity_school_sports_and_academic_performance_J_Behav_Nutr_Phys_Activity_5_10>

<https://www.researchgate.net/publication/239939871_Harrison_MA_2011_College_students'_prevalence_and_perceptions_of_text_messaging_while_driving_Accident_Analysis_and_Prevention_43_1516-1520#:~:text=Analyses%20revealed%20that%2091%25%20of,children%2C%20riding%20in%20their%20vehicles>.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0001457511000546>

<https://www.researchgate.net/publication/317184860_School-based_physical_activity_programs_for_promoting_physical_activity_and_fitness_in_children_and_adolescents_aged_6_to_18>

<https://interfaces.unileao.edu.br/index.php/revista-interfaces/article/view/408/289>