

ATIVIDADE FÍSICA, TEMPO SENTADO E COEFICIENTE DE RENDIMENTO EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Maiza Kelle Silva[1], Gabriely Ferreira Reis[2], Nathaly Almeida de Lima[3], Samyra Paula Lustoza Xavier[4]

RESUMO: As demandas da formação universitária, marcadas por cargas horárias intensas e pressão acadêmica, podem dificultar a manutenção de hábitos saudáveis e favorecer períodos prolongados de comportamento sedentário entre os estudantes. Nesse contexto, a investigação aprofundada dos hábitos de vida dos discentes torna-se relevante para compreender como a rotina universitária se relaciona com as práticas de atividades físicas e a percepção sobre a própria saúde. Este estudo objetivou caracterizar as condições de saúde e o estilo de vida de estudantes universitários, além de analisar as associações do nível de atividade física e do tempo sentado com o coeficiente de rendimento acadêmico. Trata-se de uma pesquisa quantitativa, descritiva e exploratória, realizada com estudantes de 18 anos ou mais, matriculados entre o segundo e o décimo semestre de cursos da Universidade Regional do Cariri (URCA), em cinco campi. A coleta ocorreu por formulário eletrônico abrangente, com informações sociodemográficas detalhadas, condições de saúde autorrelatadas, perfil acadêmico, hábitos de vida e Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ). Empregaram-se estatística descritiva, correlação de *Pearson* e análise *Bayesiana*. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa, sob parecer nº 6.545.043. Dos 405 participantes, um contingente expressivo de 74,8% relatou interferência negativa da carga horária acadêmica na manutenção de hábitos saudáveis e 58,0% perceberam prejuízos na produtividade relacionados ao sedentarismo ou à inatividade física. Quanto às atividades investigadas, 44,7% não realizavam caminhadas, 41,7% não praticavam atividades moderadas e 47,4% não realizavam atividades vigorosas em nenhum dia da semana. As análises apresentaram coeficientes de correlação próximos de zero, sem evidenciar associação linear estatisticamente relevante com o coeficiente de rendimento acadêmico. Tais achados sugerem que as percepções de interferência negativa não se traduzem diretamente em um impacto mensurável no rendimento final, indicando uma discrepância entre o estresse percebido e o resultado esperado na universidade. Conclui-se que, embora os estudantes percebam dificuldades para conciliar as demandas acadêmicas com hábitos saudáveis, essas percepções não se traduziram em associação linear relevante com o rendimento nas análises apresentadas. Os achados podem subsidiar ações institucionais de promoção da atividade física e redução do

[1] Universidade Regional do Cariri, e-mail: maiza.kelle@urca.br
[2] Universidade Regional do Cariri, e-mail: gabriely.reis@urca.br
[3] Universidade Regional do Cariri, e-mail: nathaly.almeida@urca.br
[4] Universidade Regional do Cariri, e-mail: samyra.xavier@urca.br

tempo sedentário, incentivando iniciativas de promoção da saúde no ambiente universitário, sem permitir inferências causais sobre a saúde ou o desempenho acadêmico.

Palavras-chave: Atividade física. Estudantes universitários. Rendimento acadêmico. Promoção da saúde.

1 INTRODUÇÃO

O sedentarismo é caracterizado por comportamentos que envolvem baixo gasto energético, igual ou inferior a 1,5 Equivalente Metabólico de Tarefa (METs), unidade utilizada para estimar a intensidade das atividades físicas. Esse padrão comportamental prolongado constitui uma grave preocupação para a saúde no geral, visto que essa não está somente associada à ausência de doenças, mas ao completo bem-estar físico, psíquico e social (Costa, 2022; Carvalho *et al*., 2023).

Diante disso, a prática regular de exercícios físicos, compreendida como atividades planejadas e estruturadas que buscam aprimorar a aptidão funcional, além de atuar como fator de promoção da qualidade de vida, auxilia no desempenho acadêmico, que é definido como o êxito dos estudantes nas atividades proposta pela universidade. Tais práticas podem impactar positivamente no rendimento acadêmico, nas notas, na frequência e no engajamento dos discentes no ambiente universitário (Ivaniuta e*t al.,* 2024; Brasil, 2025).

A rotina universitária envolve demandas que podem dificultar a prática de atividade física e favorecer períodos prolongados na posição sentada. Investigar esses comportamentos, as condições de saúde e sua relação com o rendimento acadêmico pode subsidiar ações institucionais de promoção da saúde. No contexto da Universidade Regional do Cariri, essa caracterização pode contribuir para identificar necessidades dos estudantes e orientar iniciativas compatíveis com sua realidade acadêmica e social.

A pesquisa mostra-se relevante por fomentar reflexões sobre intervenções em saúde que contribuam para a adoção de estilos de vida mais ativos entre os jovens universitários, considerando os possíveis impactos da prática insuficiente de atividades físicas na saúde, no desempenho acadêmico e na qualidade de vida pessoal e profissional.

A partir disso, tem-se como objetivos caracterizar as condições de saúde e os hábitos de vida de estudantes universitários e analisar as associações do nível de atividade física e do tempo sentado com o coeficiente de rendimento acadêmico.

2 METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa quantitativa, descritiva e exploratória. A abordagem quantitativa foi adotada por conferir maior precisão na análise dos resultados; o caráter descritivo, por permitir a caracterização do perfil populacional; e a abordagem exploratória, por proporcionar maior compreensão de fenômenos ainda pouco aprofundados na literatura (Silva, 2014; Pedreira *et al*., 2012; Losch *et al*., 2020).

A amostragem foi constituída por 405 discentes com idade igual ou superior a 18 anos, matriculados do 2º ao 10º semestre dos diversos cursos e *campi* da Universidade Regional do Cariri (URCA), sendo estes localizados nas cidades de Crato, Juazeiro do Norte, Campos Sales, Missão Velha e Iguatu. Foram excluídos alunos do 1º semestre, com trancamento de

matrícula ou em licença médica/afastamento. A seleção ocorreu via amostragem aleatória simples a partir do cadastro de e-mails institucionais.

A coleta de dados deu-se por meio de formulário eletrônico construído no *Google Forms*®, estruturado em quatro seções: I) Dados sociodemográficos; II) Condições de saúde; III) Perfil acadêmico e estilo de vida; e IV) Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), instrumento utilizado para avaliar atividade física.

Os dados foram organizados em planilhas no *Microsoft Excel*® e tabulados estatisticamente no software *Jeffrey 's Amazing Statistics* (JASP). Empregaram-se estatística descritiva, teste de Correlação de *Pearson* (r) e Inferência Bayesiana (BF_{10}) para verificação de hipóteses. O projeto atendeu às normas éticas e obteve aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa da URCA sob o parecer nº 6.545.043. A participação voluntária dos estudantes contou com a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido no início do formulário.

3 RESULTADOS

Entre os 405 participantes, 51,11% eram do sexo feminino e 17,3% tinham 20 anos. Quanto à raça/cor autodeclarada, 53,6% identificaram-se como pardos e 31,6% como brancos. Em relação às características socioeconômicas e familiares, 84,0% eram solteiros, 88,6% não possuíam filhos e 44,0% apresentavam renda familiar de até um salário-mínimo.

No que se refere às condições de saúde, 85,9% relataram ausência de doenças crônicas preexistentes. Entre as condições autorreferidas, foram mencionadas rinite/sinusite (3,7%), asma (2,7%), depressão (1,3%) e ansiedade (1,2%). Quanto ao uso de medicamentos, 42,5% informaram não utilizar medicação contínua. Entre os medicamentos relatados, destacaram-se antidepressivos (9,9%), anticoncepcionais (3,5%) e anti-inflamatórios (2,2%).

Em relação à rotina universitária, 74,8% dos estudantes perceberam interferência negativa da carga horária acadêmica na manutenção de hábitos saudáveis. Embora 52,3% considerassem seus hábitos saudáveis, 35,6% relataram que a carga horária e as demandas das disciplinas dificultavam a prática de exercícios físicos.

Quanto às repercussões percebidas na vida acadêmica, 58,0% relataram que o sedentarismo ou a inatividade física comprometiam sua produtividade. Foram mencionados prejuízos na concentração (22,5%), fadiga, cansaço físico e sonolência (16,5%) e cansaço mental (4,0%). Além disso, 22,7% dos participantes perceberam relação entre esses comportamentos e a redução do coeficiente de rendimento acadêmico.

Nas respostas ao IPAQ, 44,7% dos estudantes informaram não realizar caminhadas, 41,7% não praticam atividades moderadas e 47,4% não realizam atividades vigorosas em nenhum dia da semana. Ainda que relevantes, é válido ressaltar que esses percentuais descrevem separadamente a ausência de cada modalidade de atividade e não permitem, isoladamente, classificar o nível global de atividade física dos participantes.

As análises de correlação de Pearson apresentaram coeficientes próximos de zero ($r = 0{,}010$; $r = 0{,}024$; $r = -0{,}022$), conforme apresentado na Tabela 1. Os fatores de Bayes correspondentes foram 0,053, 0,044 e 0,092, os quais conferem forte evidência em favor da hipótese nula, indicando a ausência de associação direta entre o nível de atividade física e o desempenho acadêmico (Tabela 1).

Tabela 1: Análise cruzada sobre a correlação linear e desempenho acadêmico dos estudantes universitários (Iguatu, Ceará, Brasil, 2026).

Variável	Descrição Descritiva (Tabela 5)	(Tabela 7) *Pearson's r*	BF−0
Nível de Atividade Física	Maioria dos discentes não realiza caminhada (44,7%), atividade moderada (41,7%) ou vigorosa (47,4%). Alto índice de inatividade/sedentarismo.	r =0.010 (Correlação com "Sua atividade física")	0.053
Tempo Sentado	Os participantes passam em média 4 a 7 h sentados/deitados.	r =0.024 (Correlação com"Sentado)	0.044
Coeficiente Acadêmico	Nenhuma das variáveis correlacionadas com CR.	$r \approx 0$ (−0.022)	0.092

Fonte: Pesquisa direta. Iguatu, Ceará, Brasil, 2025.

4 CONCLUSÃO

objetivos caracterizar as condições de saúde e os hábitos de vida de estudantes universitários e analisar as associações do nível de atividade física e do tempo sentado com o coeficiente de rendimento acadêmico. Em síntese, as correlações apresentadas foram próximas de zero, não evidenciando associação linear relevante nas análises realizadas.

Paralelamente, os estudantes relataram dificuldades para manter hábitos saudáveis diante das demandas acadêmicas e perceberam prejuízos em sua produtividade. Esses relatos devem ser distinguidos dos resultados relativos ao coeficiente de rendimento.

Os achados podem subsidiar ações institucionais de promoção da atividade física e redução do tempo sedentário, mas não permitem estabelecer efeitos causais sobre a saúde ou o desempenho acadêmico. Assim, a produção de novas pesquisas faz-se necessárias para promover o bem-estar e saúde geral dos estudantes universitários.

5 REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira**. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. 54 p. ISBN 978-85-334-2885-0. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf. Acesso em: 10 out. 2025.

CARVALHO, D.; CHAVES, S. N.; LANDIM, G.; CLAEL, S. Aptidão física relacionada à saúde em jovens adultos do Distrito Federal. **Arquivos Brasileiros de Educação Física**, v. 6, n. 1, 2023. Disponível em: https://periodicos.ufnt.edu.br/index.php/abeducacaofisica/article/view/15803. Acesso em: 5 fev. 2025.

COSTA, Delano de Carvalho; ASSIS, Sheila Soares de; FLOR, Taina de Oliveira; TRAJANO, Valéria da Silva; MONTEIRO DE OLIVEIRA, Melquisedek; ANTERO, Katia Farias; LIMA, Marianna; FAGUNDES, Joana Ferronato; DE OLIVEIRA, Diana Nunes; ALVES, José Moysés; MARTINS, Priscila Portela; XIMENES, Cláudia Cleomar. Revisão integrativa sobre o conceito de saúde integral na educação básica. Anais do VII CONAPESC. **Realize Editora**,

2022. Disponível em: https://editorarealize.com.br/artigo/visualizar/87071. Acesso em: 14 nov. 2025.

IVANIUTA, N.; KORIUKAIEV, M. Atividade física como meio de melhorar o desempenho acadêmico dos alunos**. Revista Científica da Universidade Pedagógica Nacional Dragomanov.** Série 15: Problemas Científicos e Pedagógicos da Cultura Física (Cultura Física e Esportes), 2024. Disponível em: https://doi.org/10.31392/udu-nc.series15.2024.8(181).16. Acesso em: 7 fev. 2025.

LOSCH, S.; RAMBO, C. A.; FERREIRA, J. L. A pesquisa exploratória na abordagem qualitativa em educação. **Revista Ibero-Americana de Estudos em Educação**, Araraquara, v. 15, n. esp. 2, p. 1580-1594, 2020. Disponível em: https://periodicos.fclar.unesp.br/iberoamericana/article/view/17958. Acesso em: 11 fev. 2025.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour**. Geneva: World Health Organization, 2020. Disponível em: https://www.who.int/publications-detail-redirect/9789240015128. Acesso em: 1 maio 2025.

SILVA, D.; LOPES, E. L.; BRAGA JUNIOR, S. S. Pesquisa quantitativa: elementos, paradigmas e definições. **Revista de Gestão e Secretariado, São Paulo**, v. 5, n. 1, p. 1-18, jan./abr. 2014. Disponível em: http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=435641695001. Acesso em: 11 fev. 2025.