

SEDENTARISMO E DESEMPENHO ACADÊMICO: RELEVÂNCIA NO CONTEXTO UNIVERSITÁRIO

Nathaly Almeida de Lima¹, Aline Moraes de Lima², Edyna Silva dos Santos³, Gabriely Ferreira dos Reis⁴ Samyra Paula Lustoza Xavier⁵

Resumo: O sedentarismo, denominado como gasto calórico igual ou inferior a 1,5 METs (Equivalente Metabólico de Tarefa), é um problema de saúde pública e é responsável pelas altas taxas de morbimortalidade em nível mundial. Nessa perspectiva a prática de atividade física com intensidade moderada (150 a 300 minutos) atua na prevenção de doenças físicas, especialmente as de origem metabólicas e cardiorrespiratórias, assim como mentais ou psicológicas. Assim, narrar os impactos do sedentarismo na vida de universitários. Realizou-se uma revisão narrativa da literatura na base Scielo e na BVS a partir dos descritores: “Sedentarismo” e “Desempenho Acadêmico”, que foram refinados e incluídos considerando: o intervalo máximo de cinco anos desde a publicação, que versassem sobre fatores que influenciam a qualidade da vivência acadêmica de nível superior. Os dados foram analisados e organizados em categorias temáticas. O sedentarismo no público universitário manifesta-se como um fator preocupante, ligado a prejuízos físicos (enfraquecimento muscular, sobrepeso), mentais (ansiedade, estresse), psicológicos (risco de depressão, dificuldade cognitiva) e acadêmicos (fadiga, baixa concentração). Assim, é relevante intensificar a importância de estratégias que incentivem a realização de dinâmicas funcionais nesse público. Realizar ações na universidade falando sobre o sedentarismo é fundamental, pois vai muito além da promoção da saúde física, mas também a mental. Sob essa ótica, evidencia-se que o estilo de vida pode influenciar o desempenho acadêmico. Com isso, é fundamental investir em ações que possam incentivar as atividades físicas entre os universitários, pois não apenas previne doenças, mas também melhora a qualidade de vida e fortifica a formação profissional, uma vez que o rendimento acadêmico é essencial para a futura atuação no mercado de trabalho. Conclui-se que o sedentarismo impacta diretamente na vida dos estudantes universitários. Desta forma, a prevenção e a sensibilização sobre esta temática são de extrema importância para uma melhor qualidade de vida e desempenho acadêmico dos jovens.

¹ Universidade Regional do Cariri, email: nathaly.almeida@urca.br

² Universidade Regional do Cariri, email: aline.moraes@urca.br

³ Universidade Regional do Cariri, email: edyna.santos@urca.br

⁴ Universidade Regional do Cariri, email: gabriely.reis@urca.br

⁵ Universidade Regional do Cariri, email: samyra.xavier@urca.br

X SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA
XXVIII SEMANA DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA URCA
10 a 14 de NOVEMBRO de 2025

Tema: “UNIVERSIDADE E SOCIEDADE NA AGENDA 2030”



Palavras-chave: Saúde.Sedentarismo.Desafios.