

IMPACTO DA APTIDÃO FÍSICA SOBRE A SAÚDE EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Ivan de Jesus Ferreira^{a,b,c,d} ; Allen Gabriel da Silva e Silva^{ci} ; Bruna Caroline Taveira Rodrigues; Diego Willian Oliveira de Freitas; Erin Bernardo Carvalho; Gustavo Henrick C. de Almeida Teixeira; João Felipe Costa Pereira; Katiane Andrade de Jesus; Rhayssa Cristina da Costa; Vitória Luiza Abreu Almeida^{a,b,c,d} 

^aUniversidade Federal do Amazonas (UFAM),

^bFaculdade de Educação Física e Fisioterapia (FEFF)

^cGrupo de Pesquisa em Biodinâmica do Movimento Humano

^dLaboratório de Estudos e Pesquisas em Aptidão Física (LEPAFI)

RESUMO

A vida universitária impõe desafios acadêmicos, pessoais e sociais que frequentemente comprometem a saúde física e mental dos estudantes. Neste contexto, a prática regular de esportes e atividades físicas emerge como uma solução eficaz para promover o bem-estar integral. Este estudo destaca os impactos positivos dessas práticas na aptidão física, incluindo melhorias na resistência cardiovascular, força muscular e composição corporal, bem como na saúde psicológica, como redução do estresse, aumento da concentração e fortalecimento do bem-estar geral. Além de benefícios imediatos, a atividade física contribui para o desenvolvimento de hábitos saudáveis, essenciais para a saúde e produtividade a longo prazo. Do ponto de vista social, a integração de programas esportivos estruturados nas universidades fomenta a socialização e o engajamento comunitário, reduzindo o isolamento e fortalecendo os vínculos entre os estudantes. Economicamente, a promoção de estilos de vida ativos pode reduzir custos associados ao tratamento de doenças crônicas relacionadas ao sedentarismo. Cientificamente, o estudo reafirma a importância de políticas institucionais que incentivem práticas esportivas como ferramentas para melhorar a saúde física e mental e para enfrentar as demandas do ambiente acadêmico. Assim, investir em iniciativas que integrem esportes e atividades físicas à rotina universitária não apenas beneficia os estudantes, mas também contribui para o desenvolvimento social e sustentável das comunidades acadêmicas.

Palavra-chave: Aptidão física; saúde mental; estudantes universitários; atividade física; bem-estar integral

ABSTRACT

University life imposes academic, personal and social challenges that often compromise students' physical and mental health. In this context, the regular practice of sports and physical activities emerges as an effective solution to promote comprehensive well-being. This study highlights the positive impacts of these practices on physical fitness, including improvements in cardiovascular endurance, muscle strength and body composition, as well as on psychological health, such as stress reduction, increased concentration and strengthening of general well-being. In addition to immediate benefits, physical activity contributes to the development of healthy habits, essential for long-term health and productivity.

From a social perspective, the integration of structured sports programs in universities fosters socialization and community engagement, reducing isolation and strengthening bonds between students. Economically, the promotion of active lifestyles can reduce costs associated with the treatment of chronic diseases related to sedentary lifestyles. Scientifically, the study reaffirms the importance of institutional policies that encourage sports practices as tools to improve physical and mental health and to face the demands of the academic environment. Therefore, investing in initiatives that integrate sports and physical activities into the university routine not only benefits students, but also contributes to the social and sustainable development of academic communities.

Keyword: Physical fitness; mental health; college students; physical activity; comprehensive well-being

INTRODUÇÃO

A vida universitária é marcada por altos níveis de exigência acadêmica, além de desafios pessoais e sociais que podem impactar qualidades de saúde física e mental dos estudantes. Nesse cenário, a prática regular de esportes e exercícios físicos se destaca como uma ferramenta valiosa para promover o equilíbrio entre corpo e mente. A adoção de um estilo de vida fisicamente ativo contribui não apenas para a melhoria da melhora física, mas também

para a redução do estresse, o fortalecimento da saúde mental e o desenvolvimento de hábitos saudáveis a longo prazo.

Além dos benefícios imediatos, como o aumento da resistência cardiovascular e da força muscular, a atividade física regular também tem um impacto significativo na saúde psicológica, ajudando a aumentar a concentração, diminuir a ansiedade e melhorar o bem-estar geral dos estudantes

A interação entre o corpo e a mente é particularmente importante no cenário universitário, onde os estudantes enfrentam tensões acadêmicas e sociais constantes. Nesse sentido, os esportes não apenas promovem uma saúde física robusta, mas também ajudam a melhorar a saúde psicológica, aumentando a concentração, reduzindo níveis de ansiedade e proporcionando uma sensação geral de bem-estar (GUO, 2024).

Este artigo explora os benefícios da prática regular de esportes e atividades físicas para a saúde física e mental de estudantes universitários, destacando a importância de programas estruturados de exercício físico nas universidades como parte essencial do desenvolvimento acadêmico e pessoal. Ao analisar esses benefícios, buscamos ressaltar como a prática esportiva pode ser uma ferramenta poderosa no enfrentamento dos desafios do ambiente universitário e na construção de um estilo de vida saudável e equilibrado.

EFEITOS NA SAÚDE FÍSICA

A prática do esporte e o exercício físico regular está associada à melhoria da aptidão física, à redução dos níveis de estresse e à melhoria da saúde mental, que são cruciais para os estudantes atuarem no exigente ambiente universitário. Os benefícios da aptidão física vão além das melhorias imediatas na saúde, promovendo hábitos saudáveis a longo prazo e melhorando o desempenho acadêmico. Neste contexto, o nível de aptidão física afeta significativamente a saúde dos estudantes universitários, influenciando o bem-estar físico e psicológico (ANIKEIENKO, 2024).

Em face do exposto, os exercícios físicos realizados de forma regular promovem benefícios aos sistemas cardiorrespiratórios e neuromuscular. Os alongamentos, corridas e musculação, melhoram as capacidades motoras flexibilidade, resistência aeróbia e a força muscular em geral. Foi demonstrado que essas formas de treinamento reduzem o percentual de gordura corporal e melhoram os escores gerais de condicionamento físico entre os estudantes universitários (ZHAO et al., 2022).

Além disso, a prática de esportes e programas estruturados de exercícios físicos pode levar a melhorias significativas na composição corporal, incluindo reduções no Índice de Massa Corporal (IMC) e no percentual de gordura corporal (YU & KANCHANATHAWEEKUL, 2023; LI & MANLY, 2024).

Outro ponto a ser destacado é que a prática regular de exercícios físicos contribui para a manutenção de um corpo saudável, acelerando a recuperação após exercícios moderados e intensos. A participação em esportes entre estudantes universitários melhora os indicadores de saúde física, como capacidade vital, pressão arterial, elasticidade vascular, função cardiovascular, capacidade de exercício e estabilidade e flexibilidade do tronco, quadril, ombro, joelho e tornozelo, melhorando a aptidão física geral (ZHANG, 2022).

Descobriu-se que praticas esportivas como artes marciais, basquete, futebol e vôlei melhoram a capacidade vital, a força e a flexibilidade dos estudantes universitários. Essas praticas melhoram a função cardiovascular e a resistência física, contribuindo para uma melhor saúde geral (QIANQIAN et al., 2023).

O treinamento de força é particularmente eficaz para melhorar a composição corporal, aumentar a densidade óssea e aumentar as taxas metabólicas, que são cruciais para manter um peso saudável e reduzir o risco de lesões (WANG, 2022).

Descobriu-se que os programas de treinamento cruzado melhoram a força e a resistência muscular, contribuindo para uma melhor aptidão física geral. Essa forma de treinamento também aumenta a flexibilidade e a estabilidade das articulações, reduzindo o risco de lesões e dores nas articulações (YU & KANCHANATHAWEEKUL, 2023).

O envolvimento em jogos esportivos como futebol e vôlei aumenta a atividade motora, que está diretamente ligada a uma melhor saúde física e estados psico-emocionais. O aumento da atividade motora por meio de jogos esportivos afeta positivamente a saúde geral, a condição psicofísica e o estado psicoemocional dos alunos em ambiente acadêmico (ANIKEIENKO & BILOKON, 2024).

Os principais indicadores de saúde física que mostram melhora por meio da participação esportiva em estudantes universitários incluem condicionamento cardiovascular (Teste de Cooper), resistência muscular (Teste abdominal modificado), força explosiva (Salto em distância parado), flexibilidade do tronco (Teste de sentar-e-alcançar) e composição corporal (IMC) (MOHAMMED, 2020).

Ainda que os benefícios da participação esportiva sejam evidentes, é importante considerar os desafios que podem impedir os alunos de se envolverem em atividades físicas. Fatores como falta de tempo, motivação e conscientização sobre a importância da saúde física podem limitar a participação. Abordar essas barreiras por meio de programas esportivos

estruturados e promover uma cultura de atividade física nas universidades pode aumentar ainda mais os benefícios à saúde dos estudantes (LILIĆ et al., 2022; OSIPOV et al., 2017).

EFEITOS PSICOLÓGICOS

A participação em esportes e programas de exercícios regulares está associada à melhoria da saúde mental, incluindo redução dos níveis de estresse, aumento da concentração e desenvolvimento de valores positivos. Essas atividades também promovem conexões sociais e engajamento da comunidade, que são vitais para o bem-estar mental (GUO, 2024).

A prática esportiva regular tem sido associada ao aumento da satisfação com a vida e melhor bem-estar psicológico, destacando a importância de integrar o esporte na vida universitária (SIROJOVA, 2023).

Exercícios físicos sistemáticos contribuem para o desenvolvimento de hábitos saudáveis e escolhas de estilo de vida, essenciais para a manutenção da saúde a longo prazo. As universidades são incentivadas a promover esportes e atividades físicas para incutir esses hábitos nos estudantes (RIADOVA et al., 2022).

As intervenções no âmbito universitário, através de práticas esportivas, mostraram melhorias significativas nos níveis totais de aptidão física relacionada a saúde, sugerindo que programas estruturados podem efetivamente melhorar os hábitos de atividade física de estudantes universitários (YUAN et al., 2024).

De forma resumida, a prática regular de esportes e atividades físicas não contribui apenas para a saúde física, mas também desempenha um papel fundamental na saúde mental e no bem-estar psicológico dos indivíduos. Os benefícios são evidentes não apenas no aumento da satisfação com a vida, mas também na construção de hábitos saudáveis, essenciais para o equilíbrio a longo prazo. Para os estudantes universitários, em particular, integrar o esporte em sua rotina acadêmica é uma estratégia eficaz não apenas para melhorar a exigência física, mas também para fomentar a socialização, reduzir o estresse e aprimorar a concentração. Portanto, é crucial que as universidades continuem a promover e a apoiar programas esportivos, criando um ambiente propício para o desenvolvimento holístico de seus alunos, tanto no aspecto físico quanto mental. A implementação de práticas esportivas estruturadas pode, assim, ser vista como um investimento no futuro dos estudantes, impactando positivamente suas vidas.

CONCLUSÃO

A prática regular de esportes e exercícios físicos desempenha um papel essencial na promoção da saúde física e mental dos estudantes universitários, contribuindo significativamente para seu bem-estar geral e para o enfrentamento das exigências acadêmicas e sociais. Este estudo demonstrou que a aptidão física, alcançada por meio de exercícios estruturados, melhora capacidades motoras, reduz o estresse, potencializa a concentração e fortalece a saúde mental, destacando-se como um recurso valioso para o equilíbrio entre corpo e mente.

Além disso, a incorporação de programas esportivos nas universidades não apenas beneficia a saúde dos indivíduos, mas também promove impactos sociais e econômicos relevantes, como a redução do isolamento social e a diminuição de custos relacionados a problemas de saúde decorrentes do sedentarismo. Do ponto de vista institucional, a implementação de estratégias que incentivem a prática de atividades físicas contribui para o desenvolvimento integral dos estudantes, preparando-os para uma vida mais saudável e produtiva.

Portanto, é essencial que as universidades reconheçam e promovam a prática esportiva como parte integrante do ambiente acadêmico, criando políticas e iniciativas que incentivem a adoção de hábitos saudáveis. Dessa forma, é possível não apenas melhorar a qualidade de vida dos estudantes, mas também fomentar um impacto positivo duradouro na sociedade, fortalecendo a relação entre saúde, educação e desenvolvimento humano.

REFERÊNCIAS

ANIKEIENKO, Larysa; BILOKON, Viktor. Sports games at the university. Impact on students' health. 2024.

GUO, Wenzhi. The Physical Benefits of Sports, Basis for Enhanced Sports Program. **Journal of Education and Educational Research**, v. 7, n. 3, p. 98-101, 2024.

QIANQIAN, Li et al. INFLUENCE OF SPORTS ELECTIVE COURSES ON COLLEGE STUDENTS' PHYSICAL HEALTH. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 29, p. e2022_0790, 2023.

LI, Yanghua; MANLY, Norita E. The Effect of Fitness Yoga on Health Fitness of Female College Students: An Experimental Study. **Journal of Education and Educational Research**, v. 8, n. 3, p. 519-524, 2024.

LIU, Li et al. Exploring the predictive power of sports participation motivation and sports benefits on the health and physical fitness of college students. 2024.

LILIĆ, Ana et al. THE IMPACT OF SPORT ON THE HEALTH AND IMPROVEMENT OF MENTAL HYGIENE AMONG THE STUDENT POPULATION—A SYSTEMATIC REVIEW. **Facta Universitatis, Series: Teaching, Learning and Teacher Education**, p. 179-190, 2022.

MOHAMMED, Mohammed HH. The effect of three sport games in physical education on the health-related fitness of male university students. **Physical education of students**, v. 24, n. 4, p. 251-258, 2020.

OSIPOV, Aleksander et al. Components of positive impact of exposure on university physical culture and sports on students' physical activity. 2017.

RIADOVA L, I.A., Podmaryova., N., Tsyhanovska., Viacheslav, Honchar., Dmytro, Batulin. (2022). The influence of physical exercises on the physical and functional condition of students of higher education: theoretical aspect. *Naukovij časopis Naciional'nogo pedagogičnogo uniwersitetu imeni M.P. Dragomanova*, 79-82. doi: 10.31392/npu-nc.series15.2022.8(153).18

SIROJOVA, Zarnigor Nasriddinovna. The impact of physical activity on the physical health and psychological well-being of students. In: **BIO Web of Conferences**. EDP Sciences, 2024. p. 01054.

YU, XiNa; KANCHANATHAWEEKUL, Thawatchai. Effects of Cross-Training Exercise Program to Improve Health-related Physical Fitness for University Students in Guangdong. **International Journal of Sociologies and Anthropologies Science Reviews**, v. 3, n. 6, p. 247-260, 2023.

YUAN, Fang et al. A Systematic Review and Meta-Analysis of the Efficacy of Physical Activity Interventions among University Students. **Sustainability**, v. 16, n. 4, p. 1369, 2024.

WANG, Junpeng. Influence of physical training on the physical quality of university students. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 29, n. spe1, p. e2022_0184, 2022.

ZHANG, Yinghong. An empirical study on the influence of college students' physical fitness on the level of public health. **Journal of Environmental and Public Health**, v. 2022, n. 1, p. 8197903, 2022.

ZHAO, Zhipeng et al. Effects of physical exercise on the physical conditioning of college students. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 29, p. e2022_0587, 2023.