

INFLUÊNCIA DO ESPORTE NO RENDIMENTO ACADÊMICO DE UNIVERSITÁRIOS: UMA REVISÃO CRÍTICA

Ivan de Jesus Ferreira ^{a,b,c,d} ; Andrewl José de Melo Vasconcelos; Gustavo Barbosa de Freitas; Marcos Vinicius de Castro Melo; Max Marcos Marques da Costa; Milena Pantoja Acioli; Mariane Bertulino Pereira; Paulo Henrique Pinheiro da Silva; Thamyres Pires Simão; Matheus Lourenço da Costa; Vitor Hugo Pires Nunis; Thiago Rodrigues de Araújo

^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 prática esportiva no ambiente universitário apresenta relevância multifacetada, influenciando positivamente o desempenho acadêmico, além de promover impactos sociais, culturais, ambientais e científicos. Socialmente, os esportes fortalecem o apoio entre estudantes, facilitando a criação de comunidades coesas e contribuindo para o suporte necessário durante o ensino superior. Culturalmente, valorizam habilidades como disciplina, resiliência e trabalho em equipe, refletindo um avanço na percepção da educação como um processo integral. Cientificamente, evidências apontam que a atividade física regular aprimora funções cognitivas, reduz o estresse e promove saúde mental, beneficiando diretamente o desempenho acadêmico. No entanto, fatores como intensidade, frequência e contexto socioeconômico influenciam esses resultados, ressaltando a complexidade da relação e a necessidade de estudos mais abrangentes. Ambientalmente, o incentivo à prática esportiva fomenta hábitos saudáveis e sustentáveis que impactam o bem-estar coletivo. Essa integração entre esporte e educação, além de aprimorar o rendimento acadêmico, reforça valores que transformam estudantes em agentes de mudança social, cultural e científica, consolidando a relevância das políticas de incentivo à prática esportiva nas universidades.

Palavra-chave: Prática esportiva universitária; desempenho acadêmico; saúde mental e cognição; impacto social e cultural; sustentabilidade e hábitos saudáveis.

ABSTRACT

Sports practice in the university environment has multifaceted relevance, positively influencing academic performance, in addition to promoting social, cultural, environmental and scientific impacts. Socially, sports strengthen support among students, facilitating the creation of cohesive communities and contributing to the necessary support during higher education. Culturally, they value skills such as discipline, resilience and teamwork, reflecting an advance in the perception of education as an integral process. Scientifically, evidence indicates that regular physical activity improves cognitive functions, reduces stress and promotes mental health, directly benefiting academic performance. However, factors such as intensity, frequency and socioeconomic context influence these results, highlighting the complexity of the relationship and the need for more comprehensive studies. Environmentally, encouraging sports practice fosters healthy and sustainable habits that impact collective well-being. This integration between sports and education, in addition to improving academic performance, reinforces values that transform students into agents of social, cultural and scientific change, consolidating the relevance of policies to encourage sports practice in universities

Keyword: University sports practice; academic performance; mental health and cognition; social and cultural impact; sustainability and healthy habits.

INTRODUÇÃO

O impacto da prática esportiva no desempenho acadêmico de estudantes universitários é um tema amplamente discutido, devido à sua relevância tanto para a saúde física e mental quanto para o sucesso educacional. Diversos estudos destacam que a participação em esportes e atividades físicas está positivamente associada a melhores resultados acadêmicos, atribuídos a fatores como maior gerenciamento de tempo, aprimoramento das funções cognitivas e redução do estresse (ZHOU, 2023; SÁNCHEZ-RIVERA et al., 2022). Esses benefícios são particularmente evidentes em modalidades coletivas, que promovem habilidades de trabalho em equipe e reforçam a capacidade de enfrentar desafios acadêmicos.

Apesar de bem documentados, os efeitos positivos da prática esportiva sobre o desempenho acadêmico são influenciados por diversas variáveis, como o tipo e a intensidade da atividade física, a frequência de participação e as características individuais dos estudantes (CERON et al., 2023; DU et al., 2023). Além disso, fatores socioeconômicos e contextuais podem moderar esses resultados, refletindo uma relação complexa que exige análise cuidadosa. Por exemplo, enquanto a prática moderada de esportes é frequentemente associada ao aumento do rendimento acadêmico, o envolvimento excessivo pode levar a resultados opostos devido a conflitos com compromissos acadêmicos (HOSSSEN et al., 2020; IBAHIOTA, 2024).

Considerando a crescente valorização da prática esportiva em ambientes universitários e seu potencial para promover o sucesso acadêmico, este estudo tem como objetivo revisar criticamente a literatura existente sobre o tema. Busca-se identificar as principais evidências sobre a influência dos esportes no desempenho acadêmico de estudantes universitários, avaliando os benefícios, limitações e fatores mediadores dessa relação, bem como destacar as implicações para políticas educacionais e programas de incentivo à atividade física.

IMPACTO POSITIVO DOS ESPORTES NO DESEMPENHO ACADÊMICO

O efeito do esporte no desempenho acadêmico de estudantes universitários é um tópico multifacetado que tem sido explorado por meio de vários estudos. O consenso em vários trabalhos de pesquisa é que a participação em esportes e atividades físicas geralmente tem um impacto positivo no desempenho acadêmico dos alunos. Essa correlação positiva é atribuída a vários fatores, incluindo melhor gerenciamento do tempo, habilidades cognitivas aprimoradas e melhor gerenciamento do estresse. No entanto, a extensão e a natureza desse impacto podem variar com base no tipo de esporte, na frequência de participação e nas características individuais dos alunos.

A participação regular em esportes está associada a funções cognitivas aprimoradas, o que, por sua vez, afeta positivamente o desempenho acadêmico. Por exemplo, estudantes engajados em esportes coletivos geralmente desenvolvem melhores habilidades de trabalho em equipe e gerenciamento de tempo, que são cruciais para o sucesso acadêmico ((ZHOU, 2023; LIU & TARESH, 2024).

Os estudos indicam que estudantes universitários que participam regularmente de atividades esportivas tendem a superar academicamente seus colegas não participantes. Especificamente, o envolvimento em esportes coletivos aprimora habilidades como trabalho em equipe e gerenciamento de tempo, que estão positivamente correlacionadas com o sucesso acadêmico. Além disso, as atividades esportivas melhoram significativamente a auto eficácia e

as habilidades de gerenciamento do estresse dos alunos, contribuindo para um melhor desempenho acadêmico. No geral, os resultados sugerem uma forte relação positiva entre a participação em esportes universitários e o desempenho acadêmico.

Além disso, foi demonstrado que a atividade física melhora a concentração e a capacidade de priorizar tarefas, levando a melhores resultados acadêmicos (SÁNCHEZ-RIVERA et al., 2022; ESPERICUETA-MEDINA et al., 2022).

O estudo referenciado, constatou que a participação em esportes impacta positivamente o desempenho acadêmico de estudantes universitários. A prática de treinamento físico aumenta a concentração, facilita a integração entre colegas e melhora os resultados acadêmicos gerais. Estudantes que praticam esportes são mais capazes de priorizar suas aulas, levando a avaliações mais altas. A pesquisa indica que, à medida que os alunos praticam atividades físicas, eles não apenas melhoram seus resultados acadêmicos, mas também gerenciam suas emoções e enfrentam os desafios de forma mais positiva. Assim, existe uma relação significativa entre a participação esportiva e o melhor desempenho acadêmico entre estudantes universitários.

A participação esportiva ajuda a controlar o estresse e a melhorar a auto eficácia, ambos importantes para o desempenho acadêmico. Sabe-se que as atividades físicas reduzem os níveis de estresse e aprimoram as experiências de recuperação, aumentando indiretamente o desempenho acadêmico (TEUBER et al., 2024; LOPES DOS SANTOS et al., 2020).

O estudo acima, indica que a atividade física no lazer afeta positivamente o desempenho acadêmico percebido entre estudantes universitários. Além disso, as pausas na atividade física durante os estudos também melhoram a percepção do desempenho acadêmico. Essas descobertas sugerem que praticar esportes e atividades físicas pode melhorar o desempenho acadêmico, reduzindo a carga de estresse e aprimorando as experiências de recuperação, destacando a importância de promover a atividade física em ambientes universitários para apoiar o sucesso acadêmico dos alunos.

Outro aspecto a ser considerado é que estudantes que praticam atividade física regular relatam melhor saúde mental, o que está relacionado a melhores resultados acadêmicos. O estudo descobriu que, embora os atletas apresentassem melhor saúde física e mental, seu desempenho acadêmico não era tão forte quanto o dos não atletas. Atletas que praticavam esportes ou se exercitavam quase diariamente ou 4-5 dias por semana tinham melhores condições de saúde, mas resultados acadêmicos mais baixos do que aqueles que participaram por 2 a 3 dias. Isso indica uma relação complexa entre a participação esportiva e o desempenho acadêmico (HOSSEN et al., 2020, XU & MANTUHAC, 2023).

Uma meta-análise destacou o tamanho do efeito positivo da atividade física no desempenho acadêmico, indicando que os alunos que são fisicamente ativos tendem a ter um melhor desempenho acadêmico. Esse estudo indica um efeito positivo da atividade física no desempenho acadêmico entre estudantes universitários. Isso sugere que o aumento da atividade física está associado a um melhor desempenho acadêmico. No entanto, o estudo também observa que a qualidade da pesquisa nessa área é relativamente baixa, com apenas 12 estudos de alta qualidade incluídos, abrangendo 3.846 indivíduos (REN, 2023).

Da mesma forma, um estudo usando técnicas de mineração de dados descobriu que estudantes com rotinas regulares de atividade física alcançaram pontuações acadêmicas mais altas. O estudo constatou que a atividade física afeta positivamente o desempenho acadêmico entre estudantes universitários. Especificamente, os alunos que mantiveram atividades regulares e tiveram uma frequência média de passos reduzida obtiveram notas acadêmicas mais altas. Notavelmente, aqueles que praticaram exercícios de corrida uma vez por semana durante 16 a 25 minutos superaram aproximadamente 88% de seus colegas academicamente. Essas descobertas sugerem que a integração de programas de educação física pode melhorar o sucesso acadêmico dos alunos, destacando a importância da atividade física em ambientes universitários (DU et al., 2023).

Os principais aspectos que influenciam o impacto do esporte sobre o rendimento de universitários são fatores como tipo e frequência da atividade e fatores socioeconômicos.

O tipo de esporte e a frequência de participação podem influenciar os benefícios acadêmicos. Por exemplo, níveis moderados a vigorosos de atividade física estão associados a um maior desempenho acadêmico, pois melhoram as funções cognitivas e reduzem o comportamento sedentário. O estudo revelou uma relação positiva entre a prática de atividade física e o desempenho acadêmico em estudantes universitários. Aqueles que realizavam atividades físicas de intensidade moderada ou vigorosa apresentaram o dobro de chances de alcançar um nível muito alto de desempenho, próximo ao máximo. Entre as mulheres, essa prática foi ainda mais expressiva, evidenciando diferenças significativas no rendimento acadêmico conforme os níveis de atividade. Esses achados reforçam a relevância de incentivar a prática regular de exercícios físicos como estratégia para potencializar os resultados acadêmicos no ambiente universitário (CERON et al., 2023).

As atividades esportivas de lazer também contribuem para o sucesso acadêmico, melhorando o apoio social e o engajamento. A participação em atividades esportivas de lazer influencia positivamente o desempenho acadêmico dos estudantes universitários. Especificamente, descobriu-se que praticar esportes pode melhorar o nível de desempenho acadêmico. Além disso, para melhorar ainda mais o sucesso acadêmico, é recomendado que os

alunos não apenas participem de esportes de lazer, mas também aumentem a duração média do exercício para mais de uma hora por sessão. Essa combinação é essencial para maximizar o desempenho acadêmico e o apoio social (PARK, 2022).

Em relação aos fatores socioeconômicos, podemos destacar que diferenças no impacto dos esportes no desempenho acadêmico também podem ser observadas entre gêneros e contextos socioeconômicos. Estudos têm mostrado que homens e mulheres podem se envolver em diferentes intensidades de atividade física, o que pode afetar seus resultados acadêmicos de forma diferente (CERON et al., 2023).

Ainda que os efeitos positivos dos esportes no desempenho acadêmico estejam bem documentados, há desafios e considerações a serem considerados. Por exemplo, o envolvimento excessivo em esportes às vezes pode levar a resultados acadêmicos mais baixos devido a restrições de tempo e fadiga, especialmente se não for bem equilibrado com as responsabilidades acadêmicas. Além disso, embora esportes e atividades físicas geralmente melhorem o desempenho acadêmico entre estudantes universitários, a relação é complexa e influenciada por vários fatores, como o tipo de esporte, a frequência de participação e as características individuais. Equilibrar esportes com compromissos acadêmicos é crucial para maximizar os benefícios (HOSSEN et al., 2020; IBAHIOTA, 2024).

CONCLUSÃO

A prática esportiva no ambiente universitário exerce um impacto multidimensional que transcende os benefícios individuais, abrangendo aspectos sociais, culturais e científicos. Socialmente, o envolvimento em esportes promove a integração entre estudantes, fortalece o apoio social e contribui para a criação de comunidades mais coesas e colaborativas. Esses elementos são cruciais em um período de transição como o ensino superior, onde os desafios acadêmicos e pessoais muitas vezes exigem suporte coletivo.

Culturalmente, o esporte reforça valores como disciplina, resiliência, trabalho em equipe e igualdade, que podem moldar positivamente o comportamento dos estudantes e impactar suas contribuições futuras à sociedade. A valorização da atividade física nos espaços acadêmicos também reflete um avanço cultural no entendimento da educação como um processo integral que alia saúde, desempenho e bem-estar.

Do ponto de vista científico, os estudos revisados evidenciam a relevância da prática esportiva como um fator determinante no desempenho acadêmico. Pesquisas recentes

demonstram como a atividade física regular pode aprimorar funções cognitivas, reduzir o estresse e melhorar a saúde mental, todos fatores essenciais para o sucesso acadêmico. Entretanto, o impacto é influenciado por variáveis como tipo de esporte, frequência e contexto socioeconômico, destacando a complexidade dessa relação e a necessidade de investigações futuras mais robustas e abrangentes.

Em suma, a relação entre esporte e desempenho acadêmico entre universitários ressalta a importância de integrar a prática esportiva como componente estratégico nas políticas educacionais. Além de fortalecer o rendimento acadêmico, ela contribui para o desenvolvimento social e cultural de indivíduos e comunidades, afirmando seu papel essencial na construção de um futuro mais saudável e produtivo.

REFERÊNCIAS

CERÓN, Julián D. et al. Relación entre el nivel de actividad física y el rendimiento académico en estudiantes de una institución universitaria: Estudio multicéntrico. **Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación**, n. 47, p. 775-782, 2023.

DU, Shuang et al. Exercise makes better mind: a data mining study on effect of physical activity on academic achievement of college students. **Frontiers in Psychology**, v. 14, p. 1271431, 2023.

ESPERICUETA-MEDINA, Marta Nieves et al. Dual training and its impact on university student learning. **Journal Educational**, v. 6, n. 15, p. 1, 2022.

HOSSEN, Mohammad Shafiul et al. Association of sport and exercise with health condition and academic performance: a cross sectional study among university students in Bangladesh. **Spor Hekimliği Dergisi**, v. 55, n. 4, p. 290-299, 2020.

IBAHIOTA, H. B.; KOPIOKACB, M. M.; COBOJIEHKO, A. I. Physical Activity as a Means of Enhancing Students' Academic Performance. **Scientific book of hours of the Ukrainian State University named after Mikhail Drahomanov. Series 15**, n. 8 (181), p. 87-90, 2024.

LIU, Tianyue; TARESH, Sahar. The Impact of Sports Participation on College Students' Learning Outcomes: A Mixed Methods Study Based on Multiple Campuses. **Journal of Ecohumanism**, v. 3, n. 7, p. 3649-3666, 2024.

LOPES DOS SANTOS, Marcel et al. Stress in academic and athletic performance in collegiate athletes: A narrative review of sources and monitoring strategies. **Frontiers in sports and active living**, v. 2, p. 42, 2020.

PARK, D. (2022). 7. The effect of Participation in Leisure Sports Activities on the Academic Achievement and Social Support of University Student. doi: 10.33090/sfcc.5.3.2

REN, P. (2023). 2. Meta-analysis of the Effect of Students' Physical Activity Performance on Academic Achievement under Smart Physical Education Instruction. *Applied mathematics and nonlinear sciences*, doi: 10.2478/amns-2024-1603

SÁNCHEZ-RIVERA, Lilia et al. The relationship of sport with academic performance of higher education students. **Journal of University Policies**, p. 6-15, 2022.

TEUBER, Monika; LEYHR, Daniel; SUDECK, Gorden. Physical activity improves stress load, recovery, and academic performance-related parameters among university students: a longitudinal study on daily level. **BMC Public Health**, v. 24, n. 1, p. 598, 2024.

XU, Yong; MANTUHAC, Pamela B. Extent of Sports Behavior on the University Student Mental Health Status. **Journal of Education and Educational Research**, v. 6, n. 2, p. 206-210, 2023.

ZHOU, Shukai et al. A Study on the Relationship between College Sports and Academic Achievement. **Frontiers in Sport Research**, v. 6, n. 3, 2024.