

A Prática Regular de Exercícios Físicos na Melhoria da Performance Acadêmica

XI Encontro de Bolsistas de Apoio a Projetos de Graduação

Iasmim Araújo Silva, Elane Fernandes de Araújo, Vitória Nobre Lima, Poliana Lima Bastos

A prática de exercícios físicos na Universidade não é mais um componente obrigatório no currículo e os acadêmicos acabam deixando de lado essa prática. Diversas pesquisas afirmam que o exercício físico regular ajuda na concentração e fixação do conteúdo, desenvolve melhor o raciocínio lógico e a memória, proporciona reflexos mais apurados e maior foco na realização de atividades acadêmicas. Por essa razão, tem-se a necessidade de abordagens incentivando essa mudança de hábitos. O projeto qualidade de vida para todos (QVT) originou-se da necessidade de implementar auxílio emocional nos âmbitos da Universidade, assim como ajudar alunos a criar hábitos que irão auxiliar em sua qualidade de vida. Tendo como objetivo informar acadêmicos sobre os reais benefícios que podem ser alcançados com a prática de exercícios físicos e incentivar essa prática, foi realizado uma revisão de literatura e confeccionado uma cartilha abordando orientações sobre a prática regular de exercícios físicos na melhoria da performance acadêmica. Muitas pessoas acreditam que as atividades diárias são suficientes para a saúde do corpo. Porém, o ser humano tem como necessidade realizar exercício intenso. E os estudos reforçam essa necessidade, destacando o benefício de mantermos atividade moderada todos os dias como também a ideia de acumular tantos minutos de atividade muscular moderada ao longo do dia quando possível, tendo uma vida ativa. Conclui-se que a prática regular e permanente de exercícios físicos garante a saúde e a qualidade de vida do estudante, que em sua rotina de estudo, necessita ser motivado para a adoção de estilo de vida saudável.

Palavras-chave: Rendimento acadêmico, Exercício física, Bem estar.