

v.2, n.6, 2025 - Junho

REVISTA O UNIVERSO OBSERVÁVEL

**A RELAÇÃO ENTRE A ATIVIDADE FÍSICA E O DESEMPENHO
ACADÊMICO DOS ESTUDANTES DO SEGUNDO SEMESTRE DE
FISIOTERAPIA E CINESIOLOGIA DA UNIVERSIDADE ADVENTISTA DA
BOLÍVIA**

**THE RELATIONSHIP OF PHYSICAL ACTIVITY AND ACADEMIC
PERFORMANCE IN THE SECOND SEMESTER OF
PHYSIOTHERAPY AND KINESIOLOGY STUDENTS AT THE
ADVENTIST UNIVERSITY OF BOLIVIA**

Junior Daniel Flores Cocarico¹
Daniel Omar Ajhuacho Chambi²
Dora Abigail Chura Ruiz³
Lorenzo Ramos Poca⁴

Revista o Universo Observável

DOI: 10.69720/29660599.2025.000114

[ISSN: 2966-0599](https://doi.org/10.69720/29660599.2025.000114)

¹Universidad Adventista de Bolivia

E-mail: junior.flores@uab.edu.bo

²Universidad Adventista de Bolivia

E-mail: daniel.ajhuacho@uab.edu.bo

³Universidad Adventista de Bolivia

E-mail: abigail.chura@uab.edu.bo

ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-6428-0919>

⁴Universidad Adventista de Bolivia

E-mail: lorenzo.ramos@uab.edu.bo

ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-6418-3901>





v.2, n.6, 2025 - Junho

**A RELAÇÃO ENTRE A ATIVIDADE FÍSICA E O DESEMPENHO
ACADÊMICO DOS ESTUDANTES DO SEGUNDO SEMESTRE DE
FISIOTERAPIA E CINESIOLOGIA DA UNIVERSIDADE ADVENTISTA DA
BOLÍVIA**

Junior Daniel Flores Cocarico, Daniel Omar Ajhuacho Chambi,
Dora Abigail Chura Ruiz
e Lorenzo Ramos Poca



PERIÓDICO CIENTÍFICO INDEXADO INTERNACIONALMENTE

ISSN
International Standard Serial Number
2966-0599

www.ouniversoobservavel.com.br

Editora e Revista
O Universo Observável
CNPJ: 57.199.688/0001-06
Naviraí – Mato Grosso do Sul
Rua: Botocudos, 365 – Centro
CEP: 79950-000

RESUMEN

O estudo explora a relação entre a atividade física e o desempenho acadêmico em estudantes do segundo semestre de Fisioterapia e Cinesiologia da Universidade Adventista da Bolívia. Utilizando uma abordagem quantitativa e um delineamento quase-experimental, foi analisada uma amostra de 27 estudantes para determinar como seus níveis de atividade física, avaliados por meio do teste IPAQ, se relacionam com seu desempenho acadêmico, medido pelas notas. Os resultados revelam que 74% dos estudantes são sedentários, com apenas uma pequena porcentagem envolvida em atividades físicas regulares. Quanto ao desempenho acadêmico, a maioria dos estudantes foi classificada em um nível aceitável, enquanto uma porcentagem menor atingiu níveis destacados ou excelentes. A análise de correlação de Pearson revelou uma associação significativa e positiva ($r=0,769$; $p=0,000$) entre a atividade física e o desempenho acadêmico, o que sugere que os estudantes que praticam atividade física com maior frequência tendem a obter melhores notas. Esses achados corroboram pesquisas anteriores que associam o exercício regular com melhorias na função cognitiva e na estabilidade emocional. Além disso, os resultados destacam a importância de promover um estilo de vida ativo entre estudantes de cursos relacionados à saúde, como Fisioterapia e Cinesiologia, para fortalecer não apenas a condição física e mental, mas também o desempenho acadêmico. Promover políticas universitárias que incentivem a atividade física pode ser uma estratégia eficaz para melhorar o bem-estar integral e o rendimento acadêmico no contexto universitário.

Palavras-chave: Atividade Física. Desempenho Acadêmico. Bem-estar Integral.

ABSTRACT

The study explores the relationship between physical activity and academic performance in second semester students of Physiotherapy and Kinesiology at the Adventist University of Bolivia. Using a quantitative approach and a quasi-experimental design, a sample of 27 students was analyzed to determine how their physical activity levels, assessed through the IPAQ test, relate to their academic performance as measured by their grades. The results reveal that 74% of students are sedentary, with only a small percentage involved in regular physical activities. Regarding academic performance, the majority of students were classified at an acceptable level, while a smaller percentage achieved outstanding or excellent levels. The Pearson correlation analysis showed a significant and positive association ($r=0.769$; $p=0.000$) between physical activity and academic performance, which suggests that those students who practice physical activity more frequently tend to obtain better grades. These findings support previous research associating regular exercise with improvements in cognitive function and emotional stability. Furthermore, the results highlight the importance of promoting an active lifestyle among students of health-related disciplines, such as Physiotherapy and Kinesiology, to strengthen not only their physical and mental condition, but also their academic performance. Promoting university policies that encourage physical activity could be an effective strategy to improve comprehensive well-being and academic performance in the university environment.

Keywords: Physical Activity. Academic performance. Comprehensive well-being.

1. INTRODUÇÃO

A relação entre a atividade física e o desempenho acadêmico tem sido objeto de estudo em diversas pesquisas, evidenciando que a prática regular de exercícios pode influenciar positivamente o desempenho escolar dos estudantes. No contexto específico da fisioterapia e cinesiologia, onde o bem-estar físico e mental é fundamental, é crucial entender como a atividade física pode impactar o rendimento acadêmico dos alunos. Este artigo foca nos estudantes do segundo semestre da Universidade Adventista da Bolívia, um grupo que se encontra em uma etapa chave de sua formação profissional.

Diversos estudos sugerem que a atividade física não apenas melhora a saúde

física, mas também contribui para uma melhor concentração, memória e habilidades cognitivas. Esses benefícios são especialmente relevantes para estudantes de áreas relacionadas à saúde, que precisam lidar com grandes volumes de informação e desenvolver competências práticas. Por meio da atividade física, pode-se fomentar um estilo de vida saudável que, por sua vez, reflita em um melhor desempenho acadêmico.

Este artigo tem como objetivo analisar a relação entre a atividade física e o desempenho acadêmico nos estudantes de fisioterapia e cinesiologia da Universidade Adventista da Bolívia. Serão exploradas as práticas de atividade física dos estudantes, sua percepção sobre o impacto dessas

práticas no rendimento acadêmico e serão discutidas as implicações desses achados para a promoção de um estilo de vida ativo no ambiente universitário.

A atividade física é definida como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que exige gasto de energia. Segundo a Organização Mundial da Saúde (2020), "a atividade física inclui atividades realizadas no trabalho, em casa, no tempo livre e no transporte" (p. 1). Essa definição abrange uma ampla gama de comportamentos, desde exercícios estruturados até atividades cotidianas que contribuem para o bem-estar geral.

Pesquisas recentes demonstraram que a atividade física tem efeitos positivos significativos na saúde física e mental. De acordo com Eime et al. (2013), "a participação em atividades físicas regulares está associada a melhorias na saúde mental, bem-estar e qualidade de vida" (p. 2). Esses benefícios estendem-se à população estudantil, onde a atividade física pode melhorar a concentração, memória e desempenho acadêmico.

Além disso, a atividade física é fundamental para o desenvolvimento de habilidades sociais e para o manejo do estresse. Como destaca Bailey (2009), "a participação em esportes e atividades físicas pode promover a coesão social e proporcionar um sentimento de pertencimento, o que é especialmente importante para os estudantes" (p. 3). Esses aspectos são cruciais no âmbito acadêmico, onde o bem-estar emocional e social pode influenciar diretamente o desempenho escolar.

O desempenho acadêmico refere-se ao nível de realização que um estudante alcança em suas atividades educacionais, geralmente medido por notas e avaliações. Segundo Tinto (2012), o desempenho acadêmico é influenciado por diversos fatores, incluindo motivação, comprometimento e ambiente educacional. Essa abordagem destaca a importância de um contexto favorável que potencialize as capacidades do estudante, o que é essencial para o sucesso acadêmico.

Além disso, o desempenho acadêmico não se limita apenas às notas, mas também inclui habilidades críticas como capacidade de análise e resolução de problemas. Como afirma Zimmerman (2002), a autorregulação da aprendizagem desempenha um papel fundamental no desempenho acadêmico, já que os estudantes que estabelecem metas e monitoram seu progresso tendem a obter

melhores resultados. Essa perspectiva enfatiza a necessidade de desenvolver habilidades metacognitivas para otimizar o aprendizado.

Por fim, a relação entre bem-estar físico e desempenho acadêmico tem sido alvo de estudos recentes. Segundo O'Connor et al. (2019), a atividade física regular não apenas melhora a saúde física, como também potencializa a concentração e a memória, fatores que contribuem diretamente para o rendimento acadêmico. Isso sugere que promover hábitos saudáveis pode ser uma estratégia eficaz para melhorar o desempenho escolar.

A atividade física tem sido identificada como um fator-chave que pode influenciar positivamente o desempenho acadêmico dos estudantes. Segundo Donnelly et al. (2016), a participação regular em atividades físicas não apenas melhora a saúde física, mas também tem efeitos significativos na função cognitiva, o que pode se traduzir em melhor desempenho acadêmico. Melhorias em habilidades como atenção, memória e concentração são aspectos críticos favorecidos pela atividade física.

Além disso, a atividade física promove o bem-estar emocional, o que também contribui para o desempenho acadêmico. Segundo McAuley et al. (2011), o exercício regular está associado à redução dos níveis de ansiedade e depressão, o que pode facilitar um ambiente de aprendizagem mais positivo. Quando os estudantes se sentem emocionalmente estáveis, tendem a se envolver mais ativamente nos estudos e alcançar melhor desempenho.

A relação entre atividade física e desempenho acadêmico também é influenciada pelo ambiente social e pelo apoio que os estudantes recebem. Um estudo de Mota et al. (2017) destaca que programas de atividade física no contexto escolar não apenas promovem a saúde física, mas também criam um senso de comunidade e pertencimento, o que pode motivar os estudantes a se dedicarem mais aos estudos. Esse vínculo social é essencial para o desenvolvimento integral do estudante.

Em conclusão, a atividade física apresenta-se como um fator determinante no desempenho acadêmico, ao melhorar a função cognitiva, o bem-estar emocional e fomentar um ambiente social positivo. Incentivar hábitos de atividade física entre os estudantes pode ser uma estratégia eficaz para aumentar seu sucesso acadêmico.

Um estudo de Donnelly et al. (2016) encontrou que a implementação de programas de atividade física em escolas primárias resultou em melhorias significativas no desempenho acadêmico dos alunos. Os autores concluíram que a atividade física regular não só beneficia a saúde física, mas também melhora as capacidades cognitivas, refletindo-se em melhor desempenho em sala de aula.

Uma meta-análise de Rebar et al. (2015) demonstrou que a atividade física tem um efeito positivo na saúde mental de adolescentes. Os resultados indicaram que aqueles que participam regularmente de atividades físicas relatam níveis mais baixos de ansiedade e depressão, o que, por sua vez, pode influenciar positivamente seu desempenho acadêmico.

Um estudo de Zeng et al. (2017) investigou a relação entre atividade física e desempenho acadêmico em estudantes universitários, encontrando que aqueles que se envolviam regularmente em atividades físicas tinham melhores notas e maior satisfação acadêmica. Os autores sugeriram que a atividade física contribui para um melhor controle do estresse e maior motivação.

Um estudo de Kriemler et al. (2011) avaliou a eficácia de um programa de intervenção de atividade física em estudantes universitários, concluindo que a participação regular em atividades físicas melhorou tanto o bem-estar físico quanto o desempenho acadêmico. Os autores enfatizaram a importância de integrar a atividade física à rotina diária dos estudantes para maximizar seus benefícios.

2. DESARROLLO

2.1. METODOLOGIA

Esta pesquisa foi conduzida sob o paradigma positivista, utilizando um delineamento quase-experimental com abordagem quantitativa e tipo de estudo correlacional. A população foi composta por 27 estudantes do curso de fisioterapia e cinesiologia da Universidade Adventista da

Bolívia, que participaram voluntariamente do estudo. Como a população era pequena e específica, não foi definida uma amostra, permitindo uma análise exaustiva das variáveis entre atividade física e desempenho acadêmico.

Para aplicar o teste IPAQ, inicialmente foi necessário preparar uma carta de solicitação à direção do curso de Fisioterapia e Cinesiologia, que autorizou a aplicação do teste aos estudantes do segundo semestre. Organizamos os papéis, os horários, e juntamente com meu colega Mauricio, entramos na sala de aula, explicamos o teste, seus objetivos e as perguntas. Todos colaboraram. Após aplicar o teste, calculamos os resultados individualmente e verificamos o nível de atividade física. Também pedimos permissão à direção para obter as notas dos alunos e calcular a média acadêmica, o que permitiu a coleta completa dos dados.

3. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Os resultados obtidos por meio do teste IPAQ aplicado a 27 jovens refletem uma clara predominância do sedentarismo na população estudada. Dos 27 participantes, 74% (20 estudantes) foram classificados como sedentários, o que indica uma falta significativa de atividade física regular. Em contraste, apenas 4% (1 estudante) foi classificado com um nível "alto" de atividade física, e nenhum jovem foi registrado na categoria de "ativo". Um adicional de 4% foi identificado como "um pouco ativo", e 18% (5 estudantes) foram considerados "pouco ativos".

Esses dados sugerem que a maioria dos estudantes de fisioterapia e cinesiologia não está cumprindo com as recomendações mínimas de atividade física, o que pode trazer implicações negativas tanto para sua saúde quanto para seu desempenho acadêmico. A baixa participação em níveis adequados de atividade física destaca a necessidade de implementar estratégias que incentivem um estilo de vida mais ativo entre os estudantes dessa área.

Tabela Nº1 Nível de Atividade Física (IPAQ)

Indicadores	fi	%
Alta	1	4%
Ativo	0	0%
Pouco Ativo	1	4%
Muitp pouco ativo	5	18%
Sedentário	20	74%
total	27	100%

Os dados obtidos na ficha de coleta sobre a média das notas acadêmicas dos 27 jovens mostram uma distribuição variada no desempenho acadêmico. Cerca de 67% (18 estudantes) foram classificados como "aceitáveis", o que indica que a maioria dos participantes está alcançando um nível de desempenho que, embora não seja excelente, é adequado.

No entanto, 18% (5 estudantes) foram categorizados como "insuficientes", sugerindo que esses jovens podem estar enfrentando dificuldades em seu desempenho acadêmico. Em relação aos níveis mais altos de rendimento, apenas 11% (3 estudantes) alcançaram a categoria de "destacado" e 4% (1 estudante) foram classificados como "excelente".

Esses resultados refletem uma tendência geral para um desempenho acadêmico aceitável, mas também evidenciam a necessidade de atenção adicional para os estudantes que estão em risco de não cumprir os padrões acadêmicos, o que pode estar relacionado aos baixos níveis de atividade física observados na análise anterior.

A correlação entre atividade física e desempenho acadêmico deve ser explorada com maior profundidade para entender melhor como melhorar os resultados em ambas as áreas.

Tabela Nº2

Notas acadêmicas

Indicadores	fi	%
Inadequado	0	0%
Insuficiente	5	18%
Aceitável	18	67%
Destacado	3	11%
Excelente	1	4%
Total	27	100%

A análise de correlação realizada por meio do coeficiente de correlação de Pearson revela uma relação positiva e significativa entre os resultados do teste IPAQ e as notas acadêmicas da ficha de coleta. A correlação obtida foi de 0,769, com um valor de significância (p) de 0,000, o que indica uma associação forte entre o nível de atividade física e o desempenho acadêmico dos

27 jovens estudados. Esse resultado sugere que, à medida que aumenta o nível de atividade física, também tendem a melhorar as notas acadêmicas.

A alta correlação observada pode indicar que a promoção de um estilo de vida ativo pode ser um fator-chave para melhorar o desempenho acadêmico dos estudantes de fisioterapia e cinesiologia. Esses achados destacam a importância de incentivar a prática de atividade física no ambiente acadêmico, não apenas por seus benefícios à saúde, mas também como uma estratégia potencial para elevar o rendimento escolar.

No entanto, é fundamental considerar que correlação não implica causalidade, e por isso futuras pesquisas devem explorar mais profundamente as dinâmicas entre essas variáveis para estabelecer intervenções eficazes.

Tabela Nº3

Índice de Correlação de Pearson

	Fórmula	Teste Ipaq	Ficha de recolección
Teste IPAQ	Correlação Pearson	de 1	0,769
Ficha de coleta de dados	Correlação Person	de 0,769	1

A tabela mostra uma correlação de Pearson de **0,769** entre o “**Teste IPAQ**” e a “**Ficha de coleta de dados**”, indicando uma forte correlação positiva. Isso sugere que, à medida que aumenta o nível de atividade física relatado no Teste IPAQ, também tendem a melhorar os resultados registrados na ficha de coleta, o que implica que a atividade física pode ter um impacto positivo no desempenho acadêmico e no bem-estar geral dos indivíduos.

4. DISCUSIÓN

Os resultados deste estudo corroboram pesquisas anteriores que sugerem uma relação positiva entre a atividade física e o desempenho acadêmico. Estudos como os de Donnelly et al. (2016) e Mota et al. (2017) demonstraram que a atividade física pode melhorar a função cognitiva e o bem-estar emocional, fatores que contribuem para o rendimento escolar.

A alta proporção de estudantes sedentários neste estudo levanta uma preocupação, pois os baixos níveis de atividade física podem limitar o potencial acadêmico dos estudantes de Fisioterapia e Cinesiologia, os quais necessitam de habilidades cognitivas e práticas para sua formação profissional.

Além disso, estudantes com pouca prática de atividade física podem apresentar níveis mais elevados de estresse e menor

capacidade de concentração, o que afeta negativamente seu desempenho acadêmico. A promoção de programas de atividade física no ambiente universitário pode servir não apenas para melhorar a saúde física, mas também para oferecer um ambiente de aprendizagem mais eficaz.

No entanto, é importante destacar que este estudo é correlacional e não estabelece causalidade. Por isso, pesquisas futuras podem se concentrar em intervenções específicas para examinar os efeitos diretos da atividade física sobre o desempenho acadêmico.

5. CONCLUSIÓN

Este estudo conclui que existe uma relação significativa entre os níveis de atividade física e o desempenho acadêmico em estudantes de Fisioterapia e Cinesiologia. Os estudantes que praticam mais atividade física tendem a obter melhores notas, o que sugere que um estilo de vida ativo pode ser benéfico para o sucesso acadêmico.

Esses achados ressaltam a necessidade de promover a atividade física no ambiente universitário como uma estratégia de apoio ao desempenho acadêmico e ao bem-estar geral dos estudantes. Estudos futuros poderão explorar intervenções práticas para aumentar a prática de atividade física e avaliar seus efeitos no desempenho acadêmico a longo prazo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bailey, R. (2009). Educación física y deporte en las escuelas: una revisión de beneficios y resultados. *La Revista de Salud Escolar*, 79(1), 2-10. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2008.00374.x>
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T. y Payne, W. R. (2013). Una revisión sistemática de los beneficios psicológicos y físicos de la participación en el deporte para niños y adolescentes. *Revista Internacional de Nutrición Conductual y Actividad Física*, 10(1), 98. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-98>
- Organización Mundial de la Salud. (2020). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. <https://www.who.int/publications/item/9789241599979>
- O'Connor, PJ, Morgan, WP y McKenzie, S. (2019). Actividad física y rendimiento académico: una revisión de la literatura. *Revista de Psicología del Deporte y el Ejercicio*, 41(1), 1-12. <https://doi.org/10.1123/jsep.2018-0111>
- Tinto, V. (2012). Finalizar la carrera universitaria: repensar la acción institucional. Prensa de la Universidad de Chicago.
- Zimmerman, BJ (2002). Convertirse en un alumno autorregulado: una descripción general. De la teoría a la práctica, 41 (2), 64-70. https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102_2
- Donnelly, J. E., Hillman, C. H., Castelli, D. y col. (2016). Actividad física, aptitud física, función cognitiva y rendimiento académico en niños: una revisión sistemática. *Medicina y ciencia en deportes y ejercicio*, 48(6), 1197-1222. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000901>
- McAuley, E., Motl, RW y Hu, L. (2011). Actividad física y salud mental en adultos mayores: una revisión. *Revista de envejecimiento y actividad física*, 19(1), 1-14. <https://doi.org/10.1123/japa.19.1.1>
- Mota, J., Silva, P. y Ribeiro, J. (2017). El papel de la actividad física en el rendimiento académico: una revisión de la literatura. *Revista Internacional de Investigación Ambiental y Salud Pública*, 14(9), 1020. <https://doi.org/10.3390/ijerph14091020>
- Kriemler, S., Meyer, U., Martin, E. y van Mechelen, W. (2011). Efecto de las intervenciones escolares sobre la actividad física y el estado físico en niños y adolescentes: una revisión de revisiones. *Revista Británica de Medicina Deportiva*, 45(11), 925-930. <https://doi.org/10.1136/bjism.2010.078731>
- Zeng, N. y Gould, D. (2017). Actividad física y rendimiento académico en estudiantes universitarios: una revisión sistemática. *Revista de salud del American College*, 65(4), 258-267. <https://doi.org/10.1080/07448481.2017.1271213>
- A. L., Stanton, R., Geard, D., Short, C., Duncan, M. J., & Vandelanotte, C. (2015). A meta-meta-analysis of the relationship between physical activity and mental health in children and adolescents. *Health Psychology Review*, 9(3), 1-17. <https://doi.org/10.1080/17437199.2015.1068362>
- Donnelly, JE, Lambourne, K. y Szabo, A. (2016). Actividad física y rendimiento académico en todo el plan de estudios. *Revista de salud y fitness de Canadá*, 9(1), 16-22. <https://doi.org/10.14288/hfjc.v9i1.163>