



ACESSO ABERTO

ATIVIDADE FÍSICA E DESEMPENHO ACADÊMICO DE UNIVERSITÁRIOS: UMA REVISÃO

Data de Recebimento:

08/08/2022

Eduarda Eugenia Dias de Jesus¹, Alexandre Rosa¹, Luiz Henrique Rodrigues¹, Marcos Antonio Lombardi¹, Pedro Jorge Cortes Morales¹**Data de Aceite:**

05/12/2022

¹ Educação Física, Universidade da Região de Joinville - UNIVILLE. Endereço: Paulo Malschitzki, nº 10, Campus Universitário - Distrito Industrial, Brasil.**Data de Publicação:**

09/12/2022

Revisor Por:Elissando Rocha da Silva, Francisca
Danily da Silva Oliveira***Autor correspondente:**Eduarda Eugenia Dias de Jesus,
eduardaeugenia3@gmail.com**Citação:**DE JESUS, E. E. D. et al.
atividade física e desempenho
acadêmico de universitários:
uma revisão. **Revista
Multidisciplinar em Educação
e Meio Ambiente**, v. 3, n. 4,
2022. [https://doi.org/10.51189/
rema/3550](https://doi.org/10.51189/rem/3550)

RESUMO

Introdução: A atividade física (AF) está associada ao melhor desempenho acadêmico, gerando efeitos positivos de aprendizagem, sendo a AF uma intervenção eficaz para aumentar a aprendizagem dos estudantes universitários. **Objetivo:** Este estudo teve como objetivo investigar os efeitos da atividade física (AF) no desempenho acadêmico dos universitários. **Materiais e métodos:** O trabalho foi composto de uma revisão de literatura e utilizou-se das plataformas: *PubMed*, *Cochrane Library*, EBESC e Google Acadêmico. Para tanto utilizou-se palavras-chave seguindo o método de busca pelo site DeCS, dos quais nortearam a seleção do material em português, inglês e espanhol. **Resultados:** Selecionou-se estudos que abordavam sobre a AF como uma ferramenta que contribuiu para o desempenho acadêmico dos universitários, afirmando, nesse caso, que a prática regular pode, também gerar benefícios que contribuem para as questões psíquicas. A proteção do cérebro (neurogênese hipocampal), em que é importante reforçar que a neurogênese desempenha um papel fundamental na cognição. Aborda-se outros fatores além da AF que podem contribuir (ou prejudicar) o desempenho em sala de aula, referente ao estilo de vida. **Conclusão:** Diante dos achados, compreende-se que o desempenho acadêmico está relacionado com a saúde geral dos universitários. No entanto, destaca-se que a prática regular de AF é um fator chave para proteger o cérebro e dar efeitos imediatos durante a sala de aula, aumentando as notas e as chances de ter um futuro promissor no que se refere a estudos.

Palavras-chave: Desempenho Acadêmico; Atividade Física; Rotina Acadêmica.

ABSTRACT

Introduction: Physical activity (PA) is associated with better academic performance, generating positive learning effects, and PA is an effective intervention to increase the learning of university students. **Objective:** This study aimed to investigate the effects of physical activity (PA) on the academic performance of university students. **Materials and methods:** The work consisted of a literature review and used the platforms: *PubMed*, *Cochrane Library*, EBESC and Google Scholar. For that, keywords were used following the search method on the DeCS website, which guided the selection of material in Portuguese, English and Spanish. **Results:** Studies were selected that

addressed PA as a tool that contributed to the academic performance of university students, stating, in this case, that regular practice can also generate benefits that contribute to psychic issues. Protection of the brain (hippocampal neurogenesis), in which it is important to reinforce that neurogenesis plays a key role in cognition. Other factors besides PA that can contribute (or harm) the performance in the classroom, referring to the lifestyle, are addressed. **Conclusion:** In view of the findings, it is understood that academic performance is related to the general health of university students. However, it is highlighted that regular PA practice is a key factor to protect the brain and give immediate effects during the classroom, increasing grades and the chances of having a promising future in terms of studies.

Keywords: Academic Performance; Physical activity; Academic Routine.

1 INTRODUÇÃO

A ciência evidencia que o simples ato de movimentar o corpo traz benefícios imediatos, duradouros e protetores para o cérebro, incluindo melhora na atenção e memórias de longo prazo (DOMINSKI, 2021). O conceito de atividade física (AF) pode ser caracterizado por qualquer movimento corporal que gera gasto calórico maior do que o nível em repouso (CASPERSEN, POWELL; CHRISTENSON, 1985). Para tal, a Organização Mundial da Saúde (OMS) sugere que o adulto, maiores de 18 anos, façam, pelo menos, 75-150 minutos de AF de intensidade vigorosa ou 150-300 minutos moderada por semana, assim como o fortalecimento muscular em, pelo menos, dois dias por semana (WHO, 2020).

Em contrapartida no meio acadêmico, os estudantes universitários, em resultado dos seus estilos de vida, representam uma parcela da população com maior probabilidade de adotar comportamentos sedentários (CARBALLO-FAZANES et al., 2020). Ademais, os achados científicos ressaltam que aprender e ensinar é um mecanismo complicado nas universidades, considerando a coerência do conhecimento teórico e aplicado. Assim, as peculiaridades da educação são percebidas como estressante e árdua para os alunos. De fato, o aumento do estresse pode afetar o intelecto e o desempenho acadêmico, influenciando na procrastinação acadêmica, que tem sido um comportamento problemático comum em estudantes universitários (ARDILA et al., 2021; REN et al., 2021).

O desempenho acadêmico se refere ao desempenho do estudante quando realiza determinadas tarefas. O estilo de aprendizagem refere-se às maneiras únicas que um indivíduo processa e adquire novas informações e habilidades. Além das notas, existe a concentração, autoconsciência, o comportamento em sala de aula e entre outros fatores relacionados à cognição (ÁLVAREZ-BUENO et al., 2017).

Estudos prévios mostram que a AF está associada ao melhor desempenho acadêmico, gerando efeitos positivos e talentos de aprendizagem, afirmando, nesse sentido, que a AF é uma intervenção eficaz para aumentar direta ou indiretamente a aprendizagem dos estudantes universitários (ARDILA et al., 2021; REN et al., 2021).

Para tal, a presente pesquisa se faz necessária para que ocorra uma compreensão otimizada referente a atividade física e sua consequência na cognição dos estudantes universitários, uma vez que o bom rendimento escolar é essencial para alcançar os objetivos profissionais com eficácia. Salienta-se, a prática regular de atividades físicas, além de contribuir para o desempenho acadêmico, por consequência, contribuem para diminuição do sedentarismo.

Diante desse contexto, como meio de reverter as limitações cognitivas durante os estudos, o presente estudo teve como finalidade investigar os efeitos da atividade física no desempenho acadêmico dos universitários.

2 MATERIAL E MÉTODOS

O trabalho tem como modelo a revisão bibliográfica, onde ocorreu a seleção de vários artigos referente ao tema proposto. Como meio de selecionar os estudos, as plataformas de buscas foram PubMed, EBSCO, Google Acadêmico e Cochrane Library.

As palavras-chave seguiram o método de busca pelo site “Descritores em Ciências da Saúde” (DeCS) dos quais nortearam a seleção do material, em três idiomas: Português: “Desempenho acadêmico”; “Exercício Físico”; “Atividade Física”; “Provas de Rendimento”; “Neurogênese”, “Formação Hipocampal”; “Rotina Acadêmica”. Inglês: “*Academic performance*”; “*Physical Exercise*”; “*Performance Tests*”; “*Neurogenesis*”, “*Hippocampal Formation*”. Espanhol: “*Rendimiento académico*”; “*Ejercicio físico*”; “*Pruebas de rendimiento*”; “*Neurogénesis*”, “*Formación del hipocampo*”.

A pesquisa foi realizada no início de maio [01/05] e finalizou no início de junho [05/06]. Como critério de inclusão, foram aceitos os artigos e sites de organização que apresentavam texto completo, abordavam assuntos relacionados ao desempenho acadêmico de universitários ativos e inativos. Foram excluídos os artigos que apresentavam somente o resumo, os que não se relacionaram ao desempenho acadêmico de universitários ativos e inativos e os que não estavam publicados entre 2012 a 2021.

Os artigos foram triados através da leitura pelo título e resumo, sendo selecionados, publicados no ano de 2012 a 2021. Posteriormente, os trabalhos selecionados foram organizados em um documento paralelo para que a leitura do trabalho completo pudesse ocorrer.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Inicialmente apresentou-se 280 estudos no *PubMed*, 36 no *Cochrane Library*, 35 no EBESC e 181 no Google Acadêmico, perfazendo um total de 532. Ao ler os títulos e resumos dos trabalhos, selecionou-se 35 estudos para a leitura completa, posteriormente escolheu-se 21 para apresentar os achados sobre Atividade Física e Desempenho Acadêmico de Universitários.

Diante disso, o presente estudo tem como eixo central investigar os efeitos da atividade física no desempenho acadêmico dos universitários, para tal separou-se em três tópicos.

O primeiro aborda sobre “Efeitos da atividade física no desempenho acadêmico dos universitários”, expondo sobre a influência da prática regular (e da inatividade física) no rendimento dos universitários. O segundo tópico aborda sobre “Atividade física e neurogênese hipocampal”, visando compreender a relação do movimento corporal com a cognição. Já o último tópico traz sobre “Desempenho acadêmico e os demais fatores além da atividade física”, reforçando que outros aspectos também precisam ter sua atenção para além da atividade física.

3.1 Efeitos da atividade física no desempenho acadêmico dos universitários.

A fase acadêmica é caracterizada por alterações significativas no desenvolvimento psíquico e social. É durante essa fase que os maus hábitos, como o sedentarismo, estão muito presentes, ocasionando um enorme prejuízo à saúde e desempenho acadêmico desses universitários (SOUSA; BORGES, 2016).

Os universitários, em média, não acumulam a quantidade recomendada de AF. Atividade sedentária para os alunos vêm em muitas formas, mas uma boa quantidade dessas atividades se enquadra na categoria:

“tubo quadrado”, como assistir TV, navegar na internet e jogar videogame. A quantidade de tempo que os estudantes universitários gastam na internet mostrou estar relacionada com a redução do desempenho acadêmico (BELLAR et al., 2014). Segundo Jesus e Morales (2021) o sedentarismo vem aumentando e a prática regular de AF diminui cada vez mais. Isso é preocupante, merecendo atenção, visto que para estudantes universitários a capacidade cognitiva, o autocontrole, a função executiva e a memória são fundamentais para o desempenho acadêmico (HOU et al., 2020).

Vale salientar que o sedentarismo pode gerar estresse, ansiedade ou depressão. Estudantes do ensino superior muitas vezes sofrem com problemas de saúde fisiológicos e psicológicos causados pelo estresse, o que pode impactar negativamente em seu desempenho acadêmico (WUNSCH et al., 2021). O estresse induz o aluno a procrastinar, gerando menos esforço ao realizar as tarefas. Além do mais, o estresse prejudica o raciocínio lógico, assim como impossibilita de seguir com os objetivos da vida, atrapalhando outros fatores como relacionamento social (JESUS; MORALES, 2021).

Por outro lado, ainda se faz necessário compreender os motivos da inatividade física estar tão alta. No final de 2019 o mundo se deparou com a COVID-19, mantendo o isolamento social no qual os estudantes acabaram estudando em casa. Essa situação causou frustração nos alunos, pois as atividades remotas dificultaram o processo ensino-aprendizagem (JESUS et al., 2021). Assim como, esses estudantes foram privados de sair para se exercitar, o que pode ter prejudicado a saúde mental e o aumento da inatividade física.

Diante desse contexto, entende-se que as universidades podem incentivar exercícios físicos que promovam a melhora da aptidão física. As instituições podem oferecer programas de exercícios diferentes, como caminhada, corrida ou natação (BELLAR et al., 2014) e entre outras modalidades que geram gasto calórico maior que o nível de repouso. Essas estratégias podem incentivar a aprendizagem, uma vez que são eficazes para aumentar o desempenho acadêmico entre os estudantes (İLÇİN et al., 2018). Diante disso, a AF pode ser uma estratégia promissora para atenuar essas queixas induzidas pelo estresse (WUNSCH et al., 2021), revertendo essa situação, apresentando como um tratamento tranquilizador. A literatura mostra que os universitários que praticam atividades físicas acabam apresentando uma melhor disposição para a realização de atividades acadêmicas, o qual influencia de forma positiva o desempenho acadêmico (SINGH et al., 2012).

Estudo de Sousa e Borges (2016) investigaram 51 acadêmicos, com idade média de 23 anos. Os acadêmicos foram classificados como fisicamente ativos (74,50%) e apresentaram um coeficiente acadêmico médio de $7,86 \pm 0,58$ pontos. Esse estudo concluiu que o nível de atividade física demonstrou ser um fator importante para o desenvolvimento de um estilo de vida saudável, e um mecanismo que influencia positivamente no desempenho acadêmico dos universitários.

Ferreira e Teixeira (2021) também investigaram a influência do exercício físico no rendimento acadêmico. Participaram da pesquisa 191 universitários com média de idade 23 anos. O resultado mostrou que 60 minutos/semanais de exercícios vigorosos demonstrou não haver significância na relação de melhores índices de coeficiente de rendimento acadêmico. Já 150 minutos/semanais de exercícios moderados, houve diferença significativa. Assim, foi possível concluir que os exercícios moderados de no mínimo 150 minutos/semanais estão correlacionados com melhores índices de coeficiente de rendimento acadêmico.

Com isso vemos que a AF vai muito além de estética ou emagrecimento, assim como nas questões psíquicas que os estudantes podem passar ao longo da graduação, a AF está sendo vista, e comprovada,

como uma excelente ferramenta para ajudar na educação desses universitários.

3.1.1 Atividade física e neurogênese hipocampal

A Neurogênese hipocampal, localizado no cérebro, é o processo pelo qual novos neurônios são gerados no hipocampo, desempenhando um papel fundamental na cognição (MA et al., 2017).

Na idade adulta, a neurogênese hipocampal é importante para o comportamento emocional, a função cognitiva e plasticidade neural (HUESTON et al., 2017). Além disso, com o aumento da idade, pode ser causado alterações no hipocampo que podem levar ao declínio cognitivo na terceira idade (VOSS et al., 2019).

À vista disso, as intervenções de exercícios aeróbicos (caminhada, bicicleta, corrida, natação) podem ser úteis para prevenir a deterioração do hipocampo relacionada à idade e manter a saúde neuronal (FIRTH et al., 2018).

Além do mais, para reverter qualquer problema cognitivo, o exercício aumenta a neurogênese hipocampal e melhora a cognição. Assim, o exercício voluntário melhora algumas das consequências morfológicas e comportamentais deletérias durante o envelhecimento (VOSS et al., 2019).

Como complemento, o exercício físico serve como um potencializador da neurogênese hipocampal adulta, surgiu como uma terapia potencial ou uma estratégia terapêutica adjuvante para o declínio cognitivo (MA et al., 2017).

Diante disso, compreende-se que a neurogênese hipocampal precisa ser protegida e para isso nada melhor que escolher exercícios que fazem bem, gerando prazer ao realizá-los com intuito de cuidar do cérebro, melhorando ainda mais o desempenho durante o aprendizado, bem como sendo uma ferramenta de enorme impacto econômico.

3.2 Desempenho acadêmico e os demais fatores além da atividade física

A AF é apenas um fator de muitos que pode explicar alguma variação no desempenho acadêmico (BELLAR et al., 2014). Isto é, além da prática regular, é preciso cuidar da alimentação, do sono, peso corporal, entre outros. Somente a AF não conseguirá produzir um efeito imediato e duradouro aos estudantes que almejam ter um excelente desempenho acadêmico (AMAYA; SMITH, 2018; BERKE, 2018).

A ciência vem revelando que a insegurança alimentar entre universitários é alta e está associada ao desempenho acadêmico (WEAVER et al., 2020). Por isso, é notória a busca por compreensão de mecanismos para projetar programas para lidar com essa barreira. Implantar ações que mostram que dieta mais saudável, incluindo alimentos ricos em proteínas, vegetais e frutas, pode ajudar no melhor desempenho acadêmico entre os jovens (HOU et al., 2020). Os resultados do estudo de Whatnall et al. (2019) demonstram associações entre uma ingestão alimentar mais saudável e maior rendimento escolar. Assim, essa evidência pode ser usada como motivador para esforços visando melhorar a ingestão alimentar entre estudantes universitários. Diante desse contexto, mostra-se a importância de procurar um nutricionista para auxiliar na escolha de alimentos saudáveis.

Através dessa análise acima, compreende-se que o cuidado com a alimentação acompanhado da prática regular de AF pode contribuir para os aspectos cognitivos dos universitários, influenciando positivamente no seu desempenho acadêmico. No estudo de Anderson e Good (2016), 452 alunos

participaram da pesquisa, encontrou-se uma correlação entre peso corporal saudável e melhor desempenho acadêmico. Livermore et al. (2020) descobriu que as percepções de baixo peso e sobrepeso predizem um desempenho acadêmico inferior, independentemente da classificação do IMC. Os resultados sugerem que existem barreiras para o sucesso acadêmico entre os jovens com tamanhos corporais maiores. Buscar, nesse caso, um acompanhamento com nutricionista e profissional de educação física é considerável para ajudar na redução ou controle do peso corporal.

Além do mais, junto com as escolhas dos alimentos e o cuidado com a composição corporal, a literatura reforça sobre a má qualidade do sono e a sonolência diurna excessiva, das quais afetam a capacidade cognitiva e impactam negativamente no desempenho acadêmico de estudantes. De acordo com os achados de El Hangouche et al. (2018), os alunos apresentam sonolência diurna excessiva. Além disso, os estudantes dormiam mal, associando-se à diminuição do risco de baixo desempenho. O estudo de Patrick et al. (2017), revela que a qualidade do sono durante a noite é fundamental para o universitário conseguir progredir durante as aulas (aprendizado), bem como ajudar na interação com os demais (socialização).

Para tal, diante dessa contextualização, é notório afirmar que a prática regular é uma grande influenciadora para obter hábitos saudáveis como qualidade do sono, escolha de alimentos saudáveis e controle do peso, entretanto se esses hábitos não foram adquiridos ao longo da graduação, o desempenho acadêmico do universitário será limitado (AMAYA; SMITH, 2018; BERKE, 2018). Por esse motivo, continuar com investigações sobre o estilo de vida dos universitários se faz necessário para verificar os tipos de ações que devem ser implantadas no campus universitário, visando à modificação do comportamento de risco desses alunos (SOUSA; BORGES, 2016).

4 CONCLUSÃO

Conclui-se que os efeitos da AF no desempenho acadêmico dos universitários são eficazes, mostrando que a prática regular de AF é um fator chave para proteger o cérebro e dar efeitos imediatos durante a sala de aula, aumentando as notas e as chances de ter um futuro promissor no que se refere a estudos.

Além do mais, diante dos achados, compreende-se que o desempenho acadêmico está relacionado com a saúde geral dos universitários. Um bom estilo de vida pode ajudar a ter um estado de saúde valioso que automaticamente contribui para a aprendizagem.

A prática de atividade física precisa ser de fácil acesso, da qual vem se desenvolvendo devido ao esforço da educação física acabar com a inatividade física da população. Diante disso, a presente pesquisa abordou sobre como gastar energia corporal pode gerar benefícios para o cérebro, permitindo enxergar a atividade física como um mecanismo auxiliar no ambiente acadêmico.

Entretanto, embora o assunto seja atrativo, o exercício raramente é uma ferramenta auxiliar de primeira linha, permitindo que sejam feitas mais pesquisas. Assim, compreende-se que as limitações estão na busca dos materiais por apenas quatro plataformas, reduzindo as chances de citar outros artigos sobre essa linha de pesquisa.

CONFLITO DE INTERESSE

Não há conflito de interesse na pesquisa

REFERÊNCIAS

- ÁLVAREZ-BUENO, C. *et al.* Academic Achievement and Physical Activity: A Meta-analysis. **Pediatrics**. v. 140, n. 6, 2017. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29175972/>. Acesso em: 01 de maio de 2022.
- AMAYA, K. A.; SMITH, K. S. Neurobiology of habit formation. **Current Opinion in Behavioral Sciences**, v. 20, p. 145–152, 2018. Disponível em: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S235215461730089X?via%3Dihub>>. Acesso em: 7 nov. 2022.
- ANDERSON, A. S.; GOOD, D. J. Increased body weight affects academic performance in university students. **Preventive medicine reports**, v. 5, p. 220–223, 2016. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5222954/>. Acesso em: 02 de maio de 2022.
- ARDILA, C. M.; GÓMEZ-RESTREPO, Á. M. Relationship between physical activity, academic achievement, gender, and learning styles in students of a Latin American Dental School: A cross-sectional study. **J Educ Health Promot**. v. 20, n. 10, p. 149, 2021. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34222524/>. Acesso em: 01 de maio de 2022.
- BELLAR, D. *et al.* Exercise and academic performance among nursing and kinesiology students at US colleges. **Journal of education and health promotion**, v. 3, p. 9, 2014. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3977401/>. Acesso em: 02 de maio de 2022.
- BERKE, J. D. What does dopamine mean? **Nature Neuroscience**, v. 21, n. 6, p. 787–793, 2018. Disponível em: <<https://www.nature.com/articles/s41593-018-0152-y>>. Acesso em: 7 nov. 2022.
- CARBALLO-FAZANES, A. *et al.* Physical Activity Habits and Determinants, Sedentary Behaviour and Lifestyle in University Students. **Int J Environ Res Public Health**. v. 17, n. 9, p. 3272, 2020. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7246858/>. Acesso em: 01 de jun. de 2022.
- CASPERSEN, C. J.; POWELL, K. E.; CHRISTENSON, G. M. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. **Public health reports** (Washington, D.C. : 1974), v. 100, n. 2, p. 126–131, 1985. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3920711/>. Acesso em: 05 mar. de 2022.
- DOMINSKI, F. H. **Exercício Físico e ciência: Fatos e mitos: a ciência por trás de 100 temas sobre exercícios** - Jaraguá do Sul, SC: Design, 2021. 346p.: il.
- EL HANGOUCHE, A. J. *et al.* Relationship between poor quality sleep, excessive daytime sleepiness and low academic performance in medical students. **Adv Med Educ Pract**. v. 9, p. 631-638, 2018. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6135210/>. Acesso em 02 de junho de 2022.
- FERREIRA, W. A. A.; TEIXEIRA, F. T. V.. Exercícios físicos e rendimento acadêmico: um olhar sobre universitários do ensino superior do Brasil. **Journal of Sport Pedagogy and Research**, n. 7, n. 6, p. 22-27, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.47863/PWKY1204>. Acesso em 07 de nov. 2022.
- FIRTH, J. *et al.* Effect of aerobic exercise on hippocampal volume in humans: A systematic review and meta-analysis. **NeuroImage**, v. 166, p. 230–238, 2018. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29113943/>. Acesso em: 02 de jun. de 2022.

HOU, Y. *et al.* A aptidão física com estilo de vida regular está positivamente relacionada ao desempenho acadêmico entre estudantes chineses de medicina e odontologia. **BioMed research international**, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/7WvcGv53qG8x4V5ndjfcMD>. Acesso em: 01 de maio de 2022.

HUESTON, C. M. *et al.* Stress and adolescent hippocampal neurogenesis: diet and exercise as cognitive modulators. **Translational psychiatry**, v. 7, p. 4, 2017. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28375209/>. Acesso em: 01 de maio de 2022.

İLÇİN, N. *et al.* The relationship between learning styles and academic performance in TURKISH physiotherapy students. **BMC Med Educ**. v. 18, n. 1, p. 291, 2018. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30514280/>. Acesso em: 01 de maio de 2022.

JESUS, E. E. D. *et al.* A Educação Física na era Covid-19: as aulas remotas na graduação durante a pandemia. **Rev Bras Educ Fis Esporte**, v. 35, n. 3, p. 67-75, 2021. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rbef/article/view/185359>. Acesso em: 01 de jun. de 2022.

JESUS, E. E. D.; MORALES, P. J. C. Perfil Antropométrico E Estilo De Vida Dos Acadêmicos De Medicina. **Global Journal of Medical Research: C Microbiology and Pathology**, v. 21, p. 20-28, 2021. Disponível em: <https://medicalresearchjournal.org/index.php/GJMR/article/view/2579>. Acesso em: 04 de maio de 2022.

LIVERMORE, M. *et al.* Are weight status and weight perception associated with academic performance among youth?. **Journal of eating disorders**, v. 8, p. 52, 2020. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7586687/>. Acesso em 04 de jun. de 2022.

MA, C. L. *et al.* Physical exercise induces hippocampal neurogenesis and prevents cognitive decline. **Behavioural brain research**, v. 317, p. 332–339, 2017. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27702635/>. Acesso em: 05 de jun. de 2022.

PATRICK, Y. *et al.* Effects of sleep deprivation on cognitive and physical performance in university students. **Sleep Biol Rhythms**. v. 15, n. 3, p. 217-225, 2017. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28680341/>. Acesso em: 15 de maio de 2022.

REN, K. *et al.* The Relationship between Physical Activity and Academic Procrastination in Chinese College Students: The Mediating Role of Self-Efficacy. **Int J Environ Res Public Health**. v. 18, p. 21, 2021. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34769983/>. Acesso em: 20 de maio de 2022.

SINGH, A., *et al.* Physical activity and performance at school: A systematic review of the literature including a methodological quality assessment. **Arch Pediatr Adolesc Med**. v. 166, n. 1, p. 49-55, 2012. Disponível em: 10.1001/archpediatrics.2011.716. Acesso em: 10 de maio de 2022.

SOUSA, K. J. Q.; BORGES, G. F.. Estilo de Vida, Atividade Física e Coeficiente Acadêmico de Universitários do Interior do Amazonas-Brasil. **R bras ci Saúde**, v. 20, n. 4, p. 277-284, 2016. Disponível em: 10.4034/RBCS.2016.20.04.03. Acesso em: 07 de nov. 2022.

VOSS, M. W. *et al.* Exercise and Hippocampal Memory Systems. **Trends in Cognitive Sciences**, v. 23, n. 4, p. 318–333, 2019. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30777641/>>. Acesso em: 14 nov. 2022.

WEAVER, R. R. *et al.* University student food insecurity and academic performance. **J Am Coll Health**. v. 68, n. 7, p. 727-733, 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31063031/>. Acesso em: 05 de jun. de 2022.

WHATNALL, M. C. *et al.* Higher diet quality in university students is associated with higher academic achievement: a cross-sectional study. **J Hum Nutr Diet**. v. 32, n. 3, p. 321-328, 2019. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30810252/>. Acesso em: 05 de jun. de 2022.

WHO - World Health Organization. **Guidelines on physical activity and sedentary behaviour**. World Health Organization. 2020. Disponível em: <<https://www.who.int/publications-detail-redirect/9789240015128>>. Acesso em: 7 nov. 2022.

WUNSCH K. *et al.* The Tridirectional Relationship among Physical Activity, Stress, and Academic Performance in University Students: A Systematic Review and Meta-Analysis. **Int J Environ Res Public Health**. v. 18, n. 2, p. 739, 2021. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33467118/>. Acesso em: 02 de junho de 2022.