

## ESTUDO DA RELAÇÃO DE PRÁTICAS ESPORTIVAS E DESEMPENHO ACADÊMICO DOS ALUNOS DA UNICAMP

FELIPE ALONSO MARTINS<sup>1\*</sup>, RAFAEL CÂMARA DE ALMEIDA<sup>2</sup>, RENAN EIJI ADACHI<sup>3</sup>,  
HUGO AKIHIRO YOSHINO<sup>2</sup>, RICARDO AMARAL DE PRETTO<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Curso de Graduação - Instituto de Computação/UNICAMP

<sup>2</sup>Curso de Graduação - Faculdade de Engenharia e de Computação/UNICAMP

<sup>3</sup>Curso de Graduação - Faculdade de Engenharia Mecânica/UNICAMP

\*E-mail do autor correspondente: [fmartins89@gmail.com](mailto:fmartins89@gmail.com)

**RESUMO:** Este artigo tem o intuito de analisar os benefícios, caso estes sejam detectados, da relação entre práticas esportivas com o desempenho acadêmico dos alunos da UNICAMP. Entre os supostos benefícios dessa relação estão a melhora da capacidade de concentração, postura e bem-estar, além da redução expressiva dos níveis de estresse e a consequente melhoria das condições de aprendizado, resultando em um melhor desempenho dos alunos. Na tentativa de confirmar a nossa hipótese de que a prática de esportes pode contribuir para o aprimoramento do desempenho acadêmico fizemos uma pesquisa entre os alunos de variados cursos, porém verificamos que essa relação não foi apresentada, ao contrário do que imaginávamos no começo da pesquisa.

**PALAVRAS-CHAVE:** rendimento acadêmico, esportes, exercício físico.

### STUDY OF THE RELATIONSHIP BETWEEN SPORTS PRACTICES AND ACADEMIC PERFORMANCE OF STUDENTS OF UNICAMP

**ABSTRACT:** This article aims to analyze the benefits, if they are detected, of the relationship between sports practices and the academic performance of students at UNICAMP. Among the supposed benefits of this relationship are the improved ability to focus, posture and well-being, besides the significant reduction of stress levels and the consequent improvement of learning, resulting in better student performance. In an attempt to confirm our hypothesis that sports can contribute to improve the academic performance, we performed a research among students of different courses, but we found that this relationship was not given, contrary to what we imagined at the beginning of the research.

### INTRODUÇÃO

Estudos recentes têm mostrado que uma prática regular de esportes pode ajudar a melhorar a capacidade de concentração, postura e bem-estar, além de reduzir expressivamente os níveis de estresse, ou seja, a atividade física regular pode trazer benefícios ao aprendizado.

A má postura está relacionada com o desempenho acadêmico através do desconforto e da respiração incorreta. Estas são ocasionadas pela flacidez dos músculos, que acarretam em uma postura incorreta, consequentemente

causará dores nos ombros, pescoço e na cabeça, além do desconforto, gerado tanto pelas dores musculares como das dores de cabeça, sendo prejudiciais ao raciocínio.

O exercício físico, ao mesmo tempo em que fortalece a musculatura, reduzindo dores musculares, também estimula a circulação sanguínea. Este estímulo, de acordo com alguns estudos, favorece o bombeamento de oxigênio para o cérebro e para o corpo, que responderá produzindo novas mitocôndrias. Esta produção estimulará a formação de neurônios, a

neurogênese.

O estresse altera a qualidade de vida do indivíduo, o que causa uma redução da motivação nas atividades e uma sensação de incompetência, diminuindo a auto-estima, além das mudanças no sistema comportamental e emocional. Em suma, o estresse pode ter grande peso no rendimento estudantil, principalmente no ambiente acadêmico, onde o aluno está sob constante avaliação, seja por provas, trabalhos, seminários, estágios, conciliação de estudo e trabalho, etc. Para combater isso, a atividade física traz uma redução expressiva dos níveis de estresse, consequentemente, uma maior disposição para a realização de tarefas diárias e dos desafios do dia-a-dia.

Porém, há estudos com resultados divergentes sobre esse assunto. Por exemplo, o excesso de exercícios físicos pode causar fadiga, e fazer com que a atenção diminua ao invés de aumentar. Nosso trabalho pretende responder como se dá essa relação nos alunos da UNICAMP e qual a opinião quanto a relação prática esportiva e desempenho acadêmico, além de analisarmos o incentivo e estrutura da faculdade para a prática esportiva.

## MATERIAL E MÉTODOS

Primeiramente fez-se uma pesquisa sobre reportagens e estudos que relacionam práticas esportivas e desempenho escolar e acadêmico, foram encontradas diversas citações sobre o assunto, na sua maioria favoráveis à essa ligação.

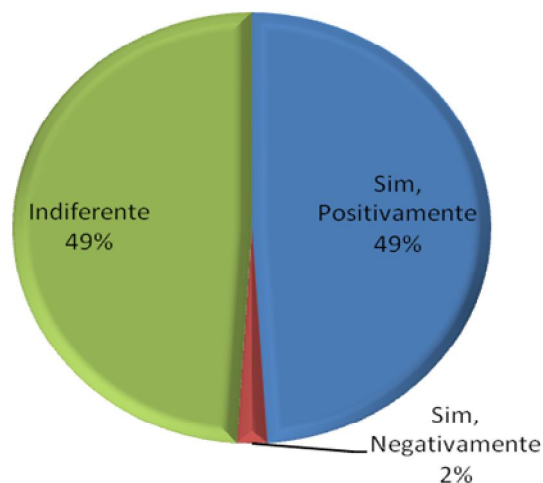
Depois foi feita uma pesquisa com alunos da UNICAMP, utilizando-se a ferramenta de

pesquisa “Spreadsheets”, fornecida pelo Google<sup>®</sup>. Com essa pesquisa procuramos verificar se existe alguma relação entre esportes e desempenho acadêmico, como citado pelas reportagens e estudos. Foram entrevistadas 170 pessoas de cursos variados, sendo 135 homens e 35 mulheres.

## RESULTADOS E DISCUSSÕES

Através dos dados coletados na enquete, plotamos os seguintes gráficos para analisar a relação entre os alunos da UNICAMP com a prática de exercícios físicos:

### Influência da prática esportiva



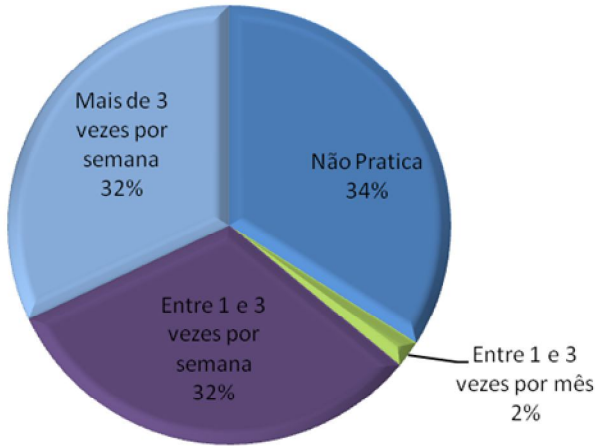
*Gráfico 1. Opinião pessoal a respeito da influência da prática esportiva e sua relação com desempenho acadêmico*

O gráfico 1 nos mostra que cerca de metade dos entrevistados acham que a atividade física auxilia no desempenho acadêmico, já outra metade não considera haver uma relação, verificamos então que a opinião sobre esse assunto é bem dividida.

No gráfico 2 vemos que um terço dos alunos não praticam atividade física

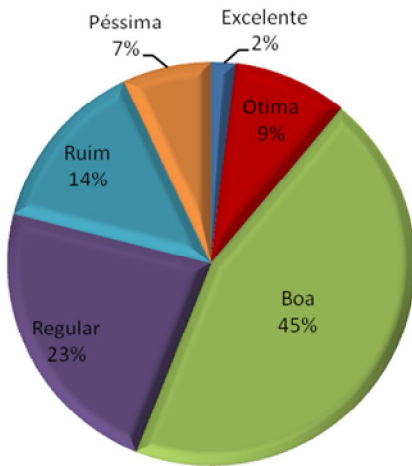
regularmente, o que pode ser algo preocupante, não necessariamente para o desempenho acadêmico, mas para a saúde.

### Frequência da prática esportiva



**Gráfico 2.** Frequência da Prática Esportiva dos alunos entrevistados

### Opinião sobre estrutura da Unicamp



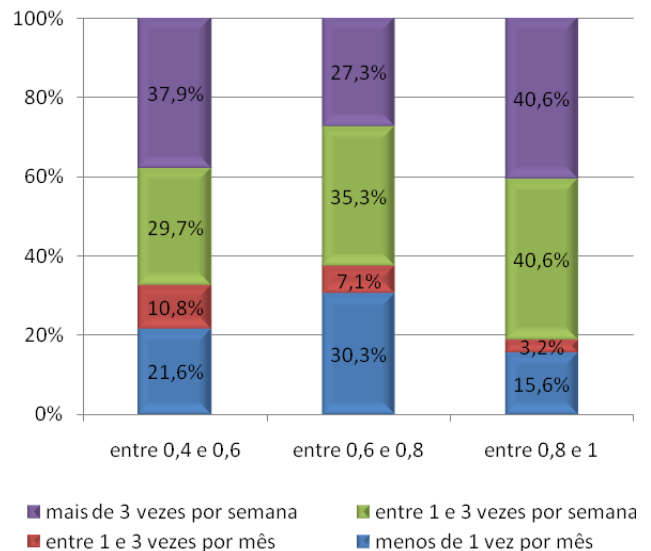
**Gráfico 3.** Opinião pessoal sobre a estrutura da Unicamp

No gráfico 3 vemos a opinião dos alunos sobre as instalações para práticas esportivas da UNICAMP, mais da metade considera as instalações entre boa e excelente, e apenas 21% considerou ruim ou péssima. Aproveitamos para pegar sugestões dos alunos sobre possíveis melhorias na infra-estrutura do complexo

esportivo da UNICAMP, entre as mais citadas temos: Campo de beisebol, melhoria das quadras/ginásio coberto, piscina coberta e aquecida, equipamentos de atletismo e material em geral (bolas, por exemplo), sala de musculação (ampliar), possibilidade de usar as quadras à noite (ligar refletores sem precisar de reserva), aumento das ciclovias (prática de ciclismo).

No gráfico 4 temos finalmente a distribuição do CR em função da frequência da prática esportiva. A análise do gráfico nos permite dizer que, na UNICAMP, a prática de esportes tem pouca ou nenhuma influência com o desempenho acadêmico, pois a frequência de atividade física se mostra constante nas diferentes faixas do coeficiente de rendimento.

### Frequência da prática esportiva pelo Coeficiente de Rendimento



**Gráfico 4.** Frequência da prática esportiva pelo Coeficiente de Rendimento dos alunos entrevistados

**BIBLIOGRAFIA:**

TREMBLAY, MARK S., INMAN, J. WYATT, WILLMS, J. DOUGLAS. **The Relationship Between Physical Activity, Self-Esteem, and Academic Achievement in 12-Year-Old Children.** *Pediatric Exercise Science* 2000, 12, 312-323.

HELLMICH, NANCI. **Study: Physical activity can boost student performance.** Disponível em:

<[http://www.usatoday.com/news/education/2010-04-14-letsmoveinschool15\\_ST\\_N.htm](http://www.usatoday.com/news/education/2010-04-14-letsmoveinschool15_ST_N.htm)>. Acesso em 22/06/2010

TROST, STEWART G. **Active Education.** Disponível em:

<<http://www.ncusd203.org/central/html/what/math/learningreadiness/images/pdfarticles/learningreadinessarticleactiveeducationfall2007.pdf>>.

Acesso em 22/06/2010

**ANEXO 1: Perguntas realizadas no questionário**

- 1) Com que frequência você pratica atividade física?  
a) mais de 3 vezes por semana; b) entre 1 e 3 vezes por semana; c) entre 1 e 3 vezes por mês; d) menos de 1 vez por mês
- 2) Em que faixa está seu CR?  
a) entre 0 e 0,4; b) entre 0,4 e 0,6; c) entre 0,6 e 0,8; d) entre 0,8 e 1
- 3) Você pratica/já praticou alguma atividade física na Unicamp?  
a) Sim; b) Não
- 4) Você sente falta de alguma instalação que poderia ser oferecida pela UNICAMP para praticar atividade física? Qual(is)?
- 5) Você acredita que o seu desempenho acadêmico é influenciado pela prática esportiva?
- 6) Como você avalia a estrutura das instalações atuais da Unicamp para a prática esportiva