



A INFLUÊNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO NA SAÚDE DO ESTUDANTE UNIVERSITÁRIO

Beatriz de Paula Alencar¹

Beatriz Souza Caixeta²

Kathelen Tavares Bastos²

Laís de Souza Santos²

Maria Luiza Oliveira Costa²

Carla Caroline Cunha Bastos³

A atividade física é um dos principais componentes da promoção à saúde, sendo ela relacionada à diminuição do risco de aparecimento e desenvolvimento de doenças físicas e mentais, mesmo ela sendo tão benéfica, é apenas uma parcela da população que pratica exercícios físicos. A atenção básica de saúde reforça que deve ser implantado à rotina dos indivíduos a prática de exercícios de acordo com o cotidiano, não importa a quantidade e a intensidade, o importante é que o corpo esteja em constante movimento. Esse estudo tem o objetivo de demonstrar a importância da atividade física na rotina dos estudantes, em especial dos universitários, e visa mostrar como isso pode ser um fator de melhora ou piora em seu estilo de vida, além de apontar os determinantes que podem incentivar ou dificultar essa prática. A metodologia usada para a produção deste artigo foi pautada em um levantamento bibliográfico, os quais foram obtidos na base de dados do Google Acadêmico a partir de descritores como: “estudantes”, “atividade física” e “saúde mental”. Dessa forma, discute-se então que é notório que para a prática de exercícios físicos há fatores estimulantes, tais como sensação de bem-estar, tônus muscular e estética corporal, e fatores desestimulantes, como a alta carga horária da grade curricular, a localidade e a procrastinação na vida do discente. Essa prática rotineira, associada a outros hábitos dos discentes, como alimentação saudável, é benéfica, melhorando fatores da sua vida como a capacidade respiratória, resistência muscular, prevenção de doenças e controle de peso. Apesar das diferentes realidades que podem ajudar ou atrapalhar a rotina de exercícios físicos dos discentes, é indubitável que há a melhora na qualidade de vida do mesmo. Desse modo,

¹ Acadêmica do 1º período de Medicina da UNIFIMES – biadepaulaalencar@academico.unifimes.edu.br

² Acadêmica do 1º período de Medicina da UNIFIMES

³ Docente de Medicina da UNIFIMES



17, 18 e 19
de Outubro

Semana
Universitária

2022

BICENTENÁRIO DA
INDEPENDÊNCIA



ANOS DE CIÊNCIA,
Tecnologia e Inovação no Brasil.

WWW.UNIFIMES.EDU.BR

conclui-se que a prática de exercícios físicos é favorável a vida dos estudantes, entretanto a complexidade da rotina prejudica a construção desse hábito.

Palavras-chave: Atividade física. Discente. Bem-estar.

