



UNIVERSIDADE FEDERAL DO CARIRI
CENTRO DE CIÊNCIAS SOCIAIS APLICADAS
CURSO DE ADMINISTRAÇÃO

YASMIN FERREIRA RODRIGUES

A INFLUÊNCIA DA PRÁTICA ESPORTIVA NO DESEMPENHO ACADÊMICO DOS
DISCENTES DA UFCA

JUAZEIRO DO NORTE

2026

YASMIN FERREIRA RODRIGUES

**A INFLUÊNCIA DA PRÁTICA ESPORTIVA NO DESEMPENHO ACADÊMICO DOS
DISCENTES DA UFCA**

Monografia apresentada ao Curso de Administração do Departamento de Ciências Sociais Aplicadas da Universidade Federal do Cariri, como requisito parcial para obtenção do Título de Bacharel em Administração.

Orientador: Rodolfo Jakov Saraiva Lôbo.

JUAZEIRO DO NORTE

2026

YASMIN FERREIRA RODRIGUES

**A INFLUÊNCIA DA PRÁTICA ESPORTIVA NO DESEMPENHO ACADÊMICO DOS
DISCENTES DA UFCA**

Monografia apresentada ao Curso de
Administração do Departamento de Ciências
Sociais Aplicadas da Universidade Federal do
Cariri, como requisito parcial para obtenção do
Título de Bacharel em Administração.

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dr. Rodolfo Jakov Saraiva Lobo
Universidade Federal do Cariri (UFCA)
(Orientador)

Prof. Dr. Elias Pereira Lopes Júnior
Universidade Federal do Cariri (UFCA)

Dr. Francisco Sérgio Lopes Vasconcelos Filho
Universidade Estadual do Cariri (UFCA)

JUAZEIRO DO NORTE, 17 DE AGOSTO DE 2026

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação
Universidade Federal do Cariri
Sistema de Bibliotecas

R696i Rodrigues, Yasmin Ferreira.

A influência da prática esportiva no desempenho acadêmico dos discentes da UFCA /
Yasmin Ferreira Rodrigues. – 2026.
49 f.: il. color.

Monografia (Graduação em Administração) – Centro de Ciências Sociais Aplicadas,
Universidade Federal do Cariri, Juazeiro do Norte, CE, 2026.

Orientador: Prof. Dr. Rodolfo Jakov Saraiva Lôbo.

1. Esporte universitário. 2. Desempenho acadêmico. 3. Rendimento escolar. 4. Estudantes
universitários — Saúde mental. 5. Universidade Federal do Cariri. I. Lôbo, Rodolfo Jakov
Saraiva (Orient.). II. Universidade Federal do Cariri. III. Título.

CDD 378.198

Bibliotecário: João Bosco Dumont do Nascimento – CRB 3/1355

AGRADECIMENTOS

Dedico este trabalho a mim mesma, por manter a constância, a determinação e por persistir em meus sonhos.

Dedico ao meu orientador, Rodolfo Jakov, por ser paciente, competente e acolhedor; por causa dele, concretizei este Trabalho de Conclusão de Curso. Agradeço também ao professor Jair Paulino, por ser companheiro, conselheiro e norteador; através dele, me tornei uma profissional melhor. Ao professor Alexandre Araujo, expresse minha gratidão pelo apoio e sensibilidade diante das minhas demandas pessoais no início do semestre, impulsionando meu crescimento.

Ao professor Ives Romero, agradeço pela gentileza e simpatia; ser escolhida para atuar como monitora de sua turma foi a realização de um sonho. À professora Liana de Andrade, por ser tão querida e ouvinte, e por todo o aprendizado em gestão de pessoas. Ao professor Mateus Ferreira, com quem as disciplinas de cálculo tornaram-se mais leves, e que sempre me aconselhou a consolidar meu caminho acadêmico. Cada ajuda foi significativa e marcante; passei grande parte do tempo em suas salas aprendendo.

Dedico este trabalho aos meus amigos: Kamile Mâcedo, Fernanda de Andrade, Maria Isabel, Marina Izu, Fábio Michel, Dyllan Sampaio e Sabrina Bazilio. Obrigada por estarem comigo, tornarem a trajetória leve, compartilharem a vida e por me ouvirem. São grandes amigos e amo imensamente cada um.

Dedico à minha família, por estarem ao meu lado e sentirem orgulho de mim, à maneira deles.

Dedico ao meu estágio no SESI, em especial à equipe de Saúde e Segurança do Trabalho de administrativa. As manhãs eram tranquilas e alegres, aprendi com mentes brilhantes e sou grata por todo o carinho, vivência e acolhimento; sempre lembrarei dessa fase com brilho nos olhos.

Dedico ao meu trabalho na Trevo Drywall, ao setor de qualidade, por fazer parte de uma equipe animada e comprometida, por ter a oportunidade de trabalhar na minha área e confiarem na minha capacidade, fico feliz por ser escolhida nessa minha nova fase.

Por fim, dedico aos colegas que jogam vôlei comigo e tornam a minha válvula de escape divertida, e aos participantes do grupo atípico, por estarem em cada lista, arena e eventos. À Atlética e à PROCULT, por oferecerem ações dedicadas aos esportes; por meio delas, aprendi fundamentos, fiz amizades e encontrei o meu momento na faculdade.

O meu lar são os esportes; é neles que eu me encontro.

RESUMO

Este estudo teve como objetivo investigar a influência da prática esportiva universitária no desempenho acadêmico dos discentes da Universidade Federal do Cariri (UFCA), campus Juazeiro do Norte. Para fundamentar a investigação, a fundamentação teórica percorreu as bases biológicas e cognitivas que conectam o exercício físico às funções cerebrais, articulando-as com teorias de aprendizagem; sintetizou o estado da arte a partir de pesquisas recentes sobre o esporte em universidades brasileiras; e contextualizou o amparo legal da assistência estudantil e a realidade institucional da UFCA, destacando o papel das políticas de esporte e cultura. Metodologicamente, o trabalho caracterizou-se como uma pesquisa aplicada, de natureza descritiva e abordagem quantitativa, operacionalizada por meio de um levantamento (*survey*). A coleta de dados foi realizada mediante a aplicação de questionários estruturados a uma amostra de 150 discentes (87 não praticantes e 63 praticantes), cujos dados foram analisados por estatística descritiva e comparados às médias de conclusão (MC). Os resultados revelaram paridade nos indicadores objetivos de rendimento entre os grupos (média de 8,46 para não praticantes e 8,40 para praticantes), mas evidenciaram que os praticantes pontuam superiormente em dimensões subjetivas, como foco, motivação e saúde mental. Constatou-se, ainda, que a principal barreira para a inatividade é a escassez de tempo decorrente da dupla jornada. Conclui-se que o esporte atua como uma variável estratégica para o equilíbrio emocional, a prontidão cognitiva e a permanência estudantil no ensino superior.

Palavras-chave: Esporte universitário; desempenho acadêmico; indicadores subjetivos; UFCA.

ABSTRACT

This study aimed to investigate the influence of university sports practice on the academic performance of students at the Federal University of Cariri (UFCA), Juazeiro do Norte campus. To support the investigation, the theoretical framework covered the biological and cognitive foundations connecting physical exercise to brain functions, articulating them with learning theories; synthesized the state of the art based on recent research regarding sports in Brazilian universities; and contextualized the legal support of student assistance and UFCA's institutional reality, highlighting the role of sports and culture policies. Methodologically, the research was characterized as applied, descriptive in nature, and quantitative in approach, operationalized through a survey. Data collection was carried out by applying structured questionnaires to a sample of 150 students (87 non-practitioners and 63 practitioners), whose data were analyzed using descriptive statistics and compared to grade point averages. The results revealed parity in objective performance indicators between the groups (an average of 8.46 for non-practitioners and 8.40 for practitioners), but showed that practitioners score higher in subjective dimensions such as focus, motivation, and mental health. It was also found that the main barrier to inactivity is the lack of time resulting from a dual routine. It is concluded that sports act as a strategic variable for emotional balance, cognitive readiness, and student retention in higher education.

Keywords: university sports; academic performance; subjective Indicators; UFCA.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Comparativo dos Estudos Sobre Esporte e Rendimento Acadêmico no Brasil.....	21
---	-----------

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 01 - Semestre x Quantidade de discentes.....	32
---	-----------

LISTA DE TABELAS

Tabela 01 - Perfil dos discentes praticantes e não praticantes da UFCA.....	29
Tabela 02 - Barreiras que justificam porque os discentes não praticam esportes.....	30
Tabela 03 - Resultado do questionário em relação aos blocos de variáveis.....	31
Tabela 04 - Resultado das média de conclusão de curso dos discentes da UFCA.....	33

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

ANOVA	Análise de variância
CNN	Cable News Network
CONSUNI	Conselho Universitário
CR	Coeficiente de rendimento
IBGE	Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística
IPAQ	Questionário Internacional de Atividade Física
MC	Média de Conclusão de Curso
OMS	Organização Mundial de Saúde
PNAES	Plano Nacional de Assistência Estudantil
PROCULT	Pró-Reitoria de Cultura
UFBA	Universidade Federal da Bahia
UFC	Universidade Federal do Cariri
UFCA	Universidade Federal do Cariri
UFRJ	Universidade Federal do Rio de Janeiro
UFVJM	Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri
UNIVATES	Universidade do Vale do Taquari
USP	Universidade de São Paulo

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	10
2. REFERENCIAL TEÓRICO.....	13
2.1 Esporte e desempenho cognitivo.....	13
2.2 Esporte e rendimento acadêmico.....	14
2.3 O esporte no ambiente universitário e a realidade da UFCA.....	22
2.4 Os determinantes para o sucesso acadêmico: rendimento, concentração e motivação..	24
2.4.1 Rendimento acadêmico.....	25
2.4.2 Concentração e foco.....	25
2.4.3 Motivação e saúde mental.....	26
3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS.....	26
3.1 Natureza e objetivo da pesquisa.....	26
3.2 População e amostra.....	27
3.3 Instrumento de coleta de dados.....	27
3.4 Procedimentos de coleta.....	28
3.5 Análise dos dados.....	28
4. ANÁLISE DE RESULTADOS.....	29
5. CONCLUSÃO.....	34
REFERÊNCIAS.....	37
APÊNDICE A - QUESTIONÁRIO.....	40

1. INTRODUÇÃO

A prática esportiva é essencial para a redução da mortalidade global, doenças como hipertensão, diabetes, câncer de mama, câncer de cólon e depressão, além de contribuir para a melhoria da saúde. A Organização Mundial de Saúde (OMS), destaca em sua agenda de desenvolvimento sustentável que em 2030 o plano de ação global sobre atividade física tem o objetivo de reduzir o sedentarismo. Nesse cenário, a promoção da atividade física tornou-se uma prioridade mundial (World Health Organization, 2020).

A OMS observou que um em cada quatro adultos, equivalente a 1,4 bilhão de pessoas no mundo, não realiza os 150 minutos de atividade física de intensidade moderada, recomendados pela instituição. Ao analisar a participação por gênero, nota-se que as mulheres apresentam maior índice de inatividade (32%), comparadas aos homens (23%).

O plano de ação global estabeleceu a meta de que até 2025, haveria um aumento de 10% da prática ativa de atividade física pela população, chegando a 15% até 2030. O intuito é melhorar as habilidades de pensamento, aprendizagem, bem-estar geral, além de prevenir enfermidades. Seguindo as diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário, recomenda-se que todos os adultos de 18 a 64 anos pratiquem regularmente, de 150 a 300 minutos de atividade com intensidade moderada, ou de 75 a 150 minutos com intensidade vigorosa, podendo-se também adotar uma combinação de ambos os modos (World Health Organization, 2018).

Esses indicadores evidenciam que, apesar das recomendações internacionais e das políticas públicas voltadas à promoção da saúde, parcela significativa da população mundial permanece insuficientemente ativa, reforçando a necessidade de compreender os fatores que influenciam a adesão à prática de atividades físicas em diferentes contextos sociais e institucionais.

Ao relacionar a prática esportiva com o âmbito universitário, Dullius (2018), mostra que 41% dos universitários são sedentários, a pesquisa contou com 358 estudantes, de 23 cursos, entre 17 a 48 anos. A causa atrelada à rotina e a tecnologia, tendo em vista a falta de preocupação em exercer alguma atividade física no dia a dia e com a tecnologia, nota o comodismo.

Diante disso, é importante analisar quais fatores influenciam para a inatividade esportiva dos discentes da Universidade Federal do Cariri, bem como quais são as barreiras limitantes que os aproximam de um estilo de vida mais sedentário.

A temática torna-se ainda mais relevante em decorrência de outras pesquisas que apontam correlação positiva, estudantes que realizam atividades esportivas tendem a ter resultados positivos comparado aos que não praticam, e percebem benefícios de saúde como redução de estresse, melhor desempenho cognitivo, concentração, aprendizado.

No ano de 2020, o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), no Brasil, revelou os dados de que metade dos adultos não atingiram as recomendações mínimas da OMS. Mas de acordo com o Ministério da Saúde, houve o aumento da frequência de adultos praticantes no tempo livre, variando de 30,3%, em 2009, a 36,7% em 2021, esse aumento foi em ambos os sexos, mas foi maior entre as mulheres variando de 22,2%, em 2009, a 31,3% em 2021 (Brasil, 2020).

Também, segundo um estudo relatado por Maraccini (2025) na CNN Brasil, apresenta que 42% dos brasileiros realizaram prática esportiva no último ano, mas que 58% mantém o sedentarismo, de acordo com a análise de dados da Brain Inteligência e Estratégia. A pesquisa foi aplicada em 740 adultos, acima de 21 anos, as informações mostram que os fatores para a saúde inadequada são a falta de tempo, desinteresse, cansaço físico e mental, experiências negativas anteriores, custo financeiro, apoio social.

Ao analisar o cotidiano do estudante é perceptível uma rotina agitada, pois precisam conciliar estágio, estudos, avaliações, a cobrança para atingirem um ótimo desempenho. Com isso, negligência a sua saúde e lazer devido à falta de tempo. Evidências apontam que ao relacionar exercício físico com o desempenho cognitivo, as pessoas ativas fisicamente possuem um processamento cognitivo mais rápido, melhora na atenção, memória e agilidade.

Diante disso, o esporte é um meio para o aumento da qualidade de vida do estudante, porque desenvolve e aprimora habilidades que atreladas à jornada da faculdade influenciam na contribuição em seus resultados acadêmicos, é possível notar um amplo leque como aspectos físicos e psicológicos, agindo com a redução do estresse, melhora no rendimento neurológico (Ferreira e Teixeira, 2021).

A Universidade Federal do Cariri (UFCA), tem como pilar promover a excelência em educação para a sustentabilidade por meio de Ensino, Pesquisa, Extensão e Cultura. Com o intuito de fortalecer essa vertente, o campus de Juazeiro do Norte dispõe de uma Pró-Reitoria de Cultura responsável por intermediar ações com a perspectiva de contribuir para a formação integral, parte do princípio da indissociabilidade entre o ensino, a pesquisa, a cultura e a extensão, promovendo a interação transformadora entre o saber acadêmico e popular. É um setor que visa promover, estimular e reconhecer a Cultura como fator

fundamental ao desenvolvimento social, crítico e, principalmente, educacional na contemporaneidade (Universidade Federal do Cariri, 2019).

Além disso, conta com a associação esportiva estudantil com o mesmo objetivo de promover o esporte, a integração, a saúde e o desenvolvimento dos estudantes oferecendo uma experiência universitária mais completa, além da sala de aula, desenvolvendo habilidades como liderança e trabalho em equipe. Apesar das ações esportivas e seus benefícios, ainda há baixa adesão.

Diante do exposto, esta pesquisa tem o intuito de investigar se a prática esportiva acadêmica influencia o desempenho dos estudantes da UFCA. O problema de pesquisa busca responder: existe relação entre a prática esportiva universitária e o desempenho acadêmico dos discentes da Universidade Federal do Cariri? Caso essa relação exista, de que maneira ela se manifesta na percepção e no rendimento dos discentes?

O objetivo geral: investigar a influência da prática esportiva universitária no desempenho acadêmico dos discentes da UFCA em Juazeiro do Norte.

Os objetivos específicos são:

- a) Caracterizar o perfil sociodemográfico e esportivo dos estudantes;
- b) Identificar a frequência e as modalidades esportivas praticadas;
- c) Analisar a percepção dos discentes sobre os impactos da prática esportiva na concentração, na motivação, na saúde mental e no rendimento acadêmico;
- d) Comparar o desempenho acadêmico de estudantes praticantes e não praticantes de esportes.

Por fim, a relevância deste estudo reside na possibilidade de fornecer dados à UFCA sobre a relação entre o estilo de vida ativo e o rendimento acadêmico. Ao compreender como a prática esportiva influencia variáveis como concentração e disciplina, espera-se que os resultados obtidos possam incentivar o esporte no campus Juazeiro do Norte, promovendo não apenas a saúde física, mas também o sucesso acadêmico e a permanência dos discentes na universidade. Sob a perspectiva acadêmica, esta pesquisa contribui para ampliar as evidências acerca da relação entre atividade física e desempenho acadêmico no contexto das universidades públicas brasileiras.

Para atingir os objetivos propostos, este trabalho está estruturado em capítulos subsequentes. Inicialmente, apresenta-se o referencial teórico, abordando a relação entre fisiologia, exercício e cognição, bem como o contexto do esporte universitário. Em seguida, descreve-se os procedimentos metodológicos utilizados para a coleta e análise dos dados junto aos discentes da UFCA. Por fim, são apresentados a análise dos resultados e as considerações finais, confrontando os achados da pesquisa com a literatura especializada.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

A fundamentação teórica deste estudo busca estabelecer as bases científicas que sustentam a relação entre o engajamento em práticas esportivas e o êxito no percurso acadêmico. Inicialmente, esta seção percorre as evidências biológicas e as teorias de aprendizagem que conectam o exercício físico ao desempenho cognitivo (2.1).

Na sequência, apresenta-se um levantamento do estado da arte, sintetizando resultados de pesquisas recentes sobre o impacto do esporte na rotina de estudantes em diversas universidades brasileiras (2.2). Posteriormente, discute-se o amparo legal e a realidade institucional da UFCA (2.3), destacando o papel das políticas de assistência e das associações estudantis no fomento ao esporte como ferramenta de formação integral do discente.

Por fim, evidenciam-se os determinantes para o sucesso acadêmico: rendimento, concentração e motivação (2.4). Essa abordagem multifatorial é essencial para compreender como o sucesso acadêmico está atrelado a múltiplos fatores. Desse modo, o trabalho desmembra esses elementos nos subtópicos seguintes — rendimento acadêmico (2.4.1), concentração e foco (2.4.2), motivação e saúde mental (2.4.3) —, estruturando a análise do papel que cada pilar desempenha no cotidiano do discente.

2.1 Esporte e desempenho cognitivo

Segundo o estudo realizado por meio do Sistema Farias Brito (2024), as habilidades cognitivas são essenciais para o desenvolvimento da constância da aprendizagem; por meio delas, os seres humanos são capazes de processar informações que auxiliam no cotidiano. As principais capacidades cognitivas incluem atenção, foco, criatividade, memória, compreensão, linguagem, emoção e planejamento. Nesse sentido, utilizam-se estratégias que as aprimoram por intermédio de estimulação cognitiva, leitura, escrita, atividade física, aprendizagem ativa, técnica de memória.

Ademais, ao correlacionar esses conceitos com o estudo da eficácia da teoria cognitiva no desenvolvimento de habilidades comportamentais na educação: análise interdisciplinar com base nas percepções de professores e especialistas, Santos *et al.* (2024), menciona que o Bruner (1961) sustenta que o processo de aprendizagem é influenciado pela cultura e pelas ferramentas disponíveis. Já Vygotsky (1978) afirma que a interação social é imprescindível para o aprendizado.

Perante o pressuposto, ao unir estudos que abordam a cognição, para a formação de aprendizado de qualidade e estudantes desenvolvidos, meios como jogos, interações, atividades lúdicas, contribuem para uma trajetória positiva na vivência do indivíduo, e observa-se que as estratégias auxiliam nas operações cerebrais, promovendo melhor desempenho cognitivo, concentração e agilidade.

Ao relacionar a perspectiva de Vygotsky (1978) com o esporte, nota-se que a interação social faz parte do pilar, cuja representação coletiva em atividades como vôlei, basquete, futsal, tênis de mesa, entre outros, trazem benefícios como bem-estar mental, social, potencializam maior concentração e tomada de decisão.

Inclusive, o Ministério da Saúde (BRASIL, 2022) comprova que o processo da prática de atividade física estimula a liberação dos neurotransmissores ligados ao bem-estar, como serotonina e endorfina. Essas substâncias auxiliam na redução da ansiedade, depressão, estresse e agem influenciando a prática contínua de atividades.

Portanto, é fundamental compreender o papel da cognição perante o esporte, pois juntos potencializam o desenvolvimento do indivíduo de diversas formas, com a estrutura de promover melhoria contínua em relação ao corpo, à mente, sistema neural, agregando positivamente a disposição e fortalecendo o funcionamento da constituição física.

2.2 Esporte e rendimento acadêmico

Neste tópico, analisam-se estudos recentes que investigaram a relação entre a prática esportiva e a rotina acadêmica em diferentes instituições brasileiras. Compreender esse panorama nacional é fundamental para identificar se o comportamento sedentário e os desafios de conciliação entre estudo e exercício constituem um fenômeno sistêmico no ensino superior.

De acordo com os dados dos autores, Pires *et al.* (2013) investigaram o padrão de atividade física entre graduandos da Universidade Federal da Bahia (UFBA), utilizando o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ). Os resultados revelaram uma predominância do padrão sedentário tanto em estudantes ingressantes quanto em concluintes, evidenciando que a carga horária acadêmica e o tempo excessivo gasto sentado atuam como barreiras significativas para a prática de exercícios.

Esse achado é particularmente relevante para este estudo, pois demonstra que, mesmo em cursos da área da saúde, onde o conhecimento sobre os benefícios do movimento é central, as demandas da vida universitária podem induzir ao comportamento sedentário — um fenômeno que ecoa as dificuldades de infraestrutura e tempo relatadas pelos discentes da UFCA.

Esse resultado evidencia que o conhecimento sobre os benefícios da atividade física, isoladamente, não garante sua adoção. Aspectos relacionados ao estilo de vida universitário parecem exercer influência mais significativa sobre o comportamento dos estudantes do que o próprio conhecimento científico acerca da importância do exercício físico.

Consoante Silva e Ehrenberg (2017), em estudo realizado com discentes de Pedagogia da Universidade de São Paulo (USP), observou-se uma relação direta entre a condição socioeconômica e o engajamento esportivo. Os autores apontam que estudantes com maior disposição econômica tendem a participar mais de atividades físicas, enquanto o grupo de menor renda enfrenta barreiras determinantes, como a escassez de recursos financeiros para investimento em práticas esportivas, a necessidade de prover o sustento familiar ou, em casos específicos, a maternidade e paternidade precoces.

Os achados sugerem que fatores socioeconômicos atuam como variáveis moderadoras da prática esportiva, indicando que o acesso ao esporte também depende das condições materiais e do suporte social disponível aos estudantes.

A amostra, composta por 56 graduandos aprovados em um dos vestibulares mais concorridos do país, revelou um perfil predominantemente pertencente às classes de renda A e B. No que tange ao desempenho, o estudo comprovou que esses estudantes dedicam entre 3 e 6 horas semanais aos estudos extraclasse. Notou-se que, aliado à prática esportiva, existe uma relação direta e progressiva entre o tempo dedicado ao estudo autônomo e a obtenção de notas mais elevadas.

Ademais, a pesquisa evidenciou que, embora a maior parte do tempo dos discentes seja consumida por atividades acadêmicas obrigatórias (estágios, cursos e extensão), a reserva de 1 a 3 horas semanais para o esporte — somada ao suporte familiar — atua como um facilitador do desempenho acadêmico. Ao serem questionados sobre os benefícios dessas práticas extracurriculares, os participantes destacaram o desenvolvimento de competências subjetivas essenciais, como motivação, autonomia, autoconfiança, espírito de liderança, oratória e uma maior capacidade de socialização e resolução de problemas.

Diante desse pressuposto, evidencia-se que a percepção subjetiva do discente também constitui um fator fundamental de análise. Embora o estudo demonstra uma correlação positiva geral, observa-se que, mesmo quando estudantes não praticantes apresentam um rendimento acadêmico quantitativo equivalente, à avaliação subjetiva deles tende a ser menos satisfatória se comparada à dos praticantes, cuja atividade física lhes assegura uma melhor qualidade de vida.

Em outra perspectiva, um estudo realizado na Universidade do Vale do Taquari (UNIVATES) revelou que uma parcela significativa dos discentes carece de disposição para a prática esportiva em decorrência de cargas horárias exaustivas, resultando em um índice de 41% de estudantes sedentários. A pesquisa contou com uma amostra de 358 estudantes — sendo 199 mulheres e 159 homens, com idades entre 17 e 48 anos — oriundos de 23 cursos e distribuídos aleatoriamente em 10 turmas de disciplinas institucionais no ano de 2015. (Dullius, 2018).

Os resultados da avaliação indicaram que 47,9% dos acadêmicos foram classificados acima do peso ideal, apresentando níveis preocupantes de inatividade física. Notavelmente, variáveis como o turno de estudo ou a jornada de trabalho não apresentaram diferenças significativas nos níveis de sedentarismo, sugerindo que o fenômeno é transversal à rotina estudantil. O estudo apontou a tecnologia como um fator preponderante para a inatividade, atuando como um "estopim" para o comodismo e para a consequente redução do gasto energético diário. Observa-se, portanto, que o sedentarismo universitário possui natureza multifatorial, sendo influenciado simultaneamente por fatores individuais, tecnológicos, institucionais e sociais.

Ao cruzar os dados de Ehrenberg e Silva (2017) com os de Dullius (2018), observa-se que, enquanto na USP a barreira para o esporte está muito atrelada à questão financeira e social, na UNIVATES a barreira principal parece ser a gestão do tempo e o impacto tecnológico. Essa divergência mostra que o sedentarismo acadêmico não tem uma causa única, variando conforme a região, o perfil socioeconômico e a infraestrutura institucional.

Adicionalmente, conforme argumentam os autores Ferreira e Teixeira (2021) realizaram uma investigação quantitativa na Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri (UFVJM), com o intuito de verificar se o volume e o tempo de práticas corporais possuem relação direta com o coeficiente de rendimento (CR) acadêmico. A amostra foi composta por 191 estudantes de diversas áreas, incluindo ciências biológicas, saúde, agrárias, engenharia e tecnologia. O perfil dos participantes apresentava uma média de idade de 23

anos, com uma distribuição onde 70% dedicavam-se exclusivamente aos estudos, enquanto 30% conciliavam a vida acadêmica com o mercado de trabalho.

O estudo utilizou parâmetros de corte rigorosos para classificar os estudantes como "praticantes ativos", seguindo recomendações internacionais de saúde: um mínimo de 60 minutos semanais para exercícios vigorosos (atividades de alta intensidade com expressivo aumento da frequência cardíaca e respiratória) e 150 minutos para atividades moderadas (leves e com menor esforço físico). No que concerne aos exercícios vigorosos, os resultados não apontaram uma diferença estatística expressiva no rendimento, mantendo as médias de ativos (68,45) e não ativos (69,75) em níveis muito próximos.

Contudo, ao analisar a prática de exercícios de intensidade moderada, a pesquisa revelou um dado de grande relevância para a pedagogia universitária: os discentes ativos apresentaram uma média de rendimento significativamente superior (72,6) em comparação aos sedentários (67,7). Esse achado sugere que atividades físicas moderadas podem ser mais eficazes para a manutenção do equilíbrio cognitivo necessário ao sucesso. Diferente do desgaste físico extremo que pode advir de práticas vigorosas, a atividade moderada parece atuar como um estímulo ideal para a concentração e o processamento de informações, sem comprometer os níveis de energia necessários para a jornada de estudos.

Ao aprofundar a análise de Araujo (2021) sobre o contexto da UFRJ, observa-se que o esporte universitário atua como um laboratório de gestão. Para os estudantes de administração, a vivência nas atléticas acadêmicas permitiu o exercício prático de funções administrativas, como planejamento financeiro, marketing e gestão de pessoas, competências que muitas vezes não são plenamente exercitadas nos currículos teóricos. O estudo destaca que a 'resiliência' foi a competência mais citada pelos alunos, sugerindo que a capacidade de lidar com a derrota em competições esportivas prepara o acadêmico para enfrentar as frustrações comuns da trajetória universitária e profissional.

Avançando para o contexto das agremiações estudantis, conforme o exposto por Silva (2022), realizou-se um estudo sobre como o engajamento esportivo impacta o rendimento de alunos de graduação na Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ). A pesquisa centrou-se em acadêmicos do curso de administração, escolhidos estrategicamente pela forte presença de uma associação atlética acadêmica e pelo perfil ativo dos discentes.

Com uma amostra de 62 participantes (composta por atletas e ex-atletas universitários), o estudo revelou que a prática frequente de exercícios — média de 2 a 3 vezes por semana — atua como um facilitador para o desenvolvimento de *soft skills*. Os resultados indicaram que o esporte fomenta habilidades comportamentais essenciais, como a resiliência,

a tomada de decisão assertiva e o trabalho em equipe, proporcionando, paralelamente, uma redução nos níveis de estresse inerentes à rotina universitária.

No que tange à dimensão social e à percepção subjetiva de desempenho, Silva (2022) observou que a interação promovida pelas atividades esportivas é vista como uma oportunidade vital para a formação de laços de amizade, conferindo maior leveza ao cotidiano acadêmico. Contudo, ao investigar se os discentes perceberam uma melhora direta no rendimento acadêmico ou profissional, os dados foram heterogêneos: 15 negaram tal percepção, 12 afirmaram que houve melhora e 23 relataram não ter certeza sobre essa correlação.

O autor concluiu que, para o estudante-atleta, a mensuração do desempenho com e sem a prática física é complexa, dada a sua imersão contínua no esporte. Entretanto, apesar da dificuldade de autopercepção quantitativa, o relato de impactos positivos na qualidade de vida foi predominante, reforçando o papel das atléticas como pilares de bem-estar institucional.

A análise dos achados de Silva (2022) na UFRJ permite estabelecer uma ponte direta com a perspectiva socio interacionista de Vygotsky (1978), discutida no início desta fundamentação. Ao relatar que o convívio nas associações atléticas proporciona a formação de laços de amizade e confere uma 'leveza' indispensável ao ambiente acadêmico, observa-se o esporte a atuar como um mediador social de excelência.

Segundo a teoria vygotskyana, o aprendizado é profundamente influenciado pela interação com o outro; nesse sentido, o ambiente esportivo universitário configura-se como um espaço de desenvolvimento humano onde a troca de experiências e o suporte mútuo entre pares funcionam como um mecanismo de proteção contra o isolamento e o desânimo, fatores que frequentemente conduzem à evasão. Assim, a integração social promovida não é apenas um benefício secundário, mas um pilar que sustenta a saúde mental e a disposição cognitiva necessária para o sucesso nos estudos.

Nota-se, adicionalmente, uma convergência significativa entre os resultados obtidos por Silva (2022) e a investigação de Ehrenberg e Silva (2017). Embora os estudos foquem em áreas distintas — administração e pedagogia, respectivamente — ambos convergem na identificação da atividade física como um catalisador de *soft skills*. Enquanto os discentes da USP destacaram a autonomia e o espírito de liderança, os estudantes da UFRJ enfatizaram o desenvolvimento da resiliência e da capacidade de tomada de decisão assertiva sob pressão.

Esta semelhança de resultados reforça a tese de que a prática universitária funciona como um laboratório de competências transversais. Tais competências são fundamentais na trajetória acadêmica, pois preparam o estudante para lidar com a frustração de resultados

negativos em avaliações e para gerir projetos complexos, competências estas que as aulas meramente teóricas raramente conseguem desenvolver de forma isolada.

Em uma perspectiva distinta, Vieira *et al.* (2017) investigaram a relação entre a extensa jornada de estudos e a inatividade física no contexto da graduação em medicina. A pesquisa, realizada com 166 membros da Liga Acadêmica de Medicina do Esporte e do Exercício da Faculdade de Medicina de Valença, abrangeu discentes do 1º ao 12º semestre, selecionados aleatoriamente. Diferentemente dos achados de Ehrenberg e Silva (2017) e Dullius (2018), que observaram correlações mais nítidas entre esporte e desempenho, os resultados deste estudo não apresentaram um valor estatístico significativo no rendimento acadêmico dos praticantes em relação aos não praticantes.

Ao analisar a autopercepção dos estudantes, o estudo revelou que a grande maioria possui um desempenho elevado: 19 consideraram seu rendimento "excelente", 75 "muito bom" e 66 "bom", enquanto apenas uma parcela mínima o classificou como "regular" ou "ruim". Essa homogeneidade nos resultados sugere um "efeito teto", em que o perfil do estudante de medicina — selecionado por um dos processos seletivos mais exigentes do país — já demonstra um alto desempenho intelectual prévio, o que pode camuflar o impacto isolado da atividade física sobre as notas.

Ademais, os autores ponderam que, para obter dados mais concretos sobre essa população específica, seria necessário aprofundar a análise sobre variáveis como a frequência, a duração e, principalmente, a intensidade dos exercícios. O estudo levanta uma discussão relevante: em cursos de alta densidade e carga horária integral, o esporte pode atuar mais como um mecanismo de manutenção da saúde mental e resiliência do que necessariamente como um impulsionador de notas, dado que esses alunos já operam em seus limites de excelência cognitiva.

Ao comparar os resultados de Vieira *et al.* (2017) com os de Ehrenberg e Silva (2017), percebe-se uma nuance importante: enquanto na Pedagogia da USP o esporte foi visto como um diferencial que potencializa a autonomia e a liderança, na Medicina de Valença ele parece competir com uma carga horária que já exige o máximo do estudante.

Isso remete à teoria de Vygotsky citada anteriormente, sobre como as ferramentas disponíveis e o meio social influenciam o aprendizado. No caso da medicina, o 'meio' é tão exigente que a prática esportiva pode estar sendo utilizada como uma válvula de escape para o estresse, e não apenas como uma estratégia de estímulo cerebral. Essa distinção de cenários reforça que a influência do esporte no rendimento acadêmico não é universal, mas depende diretamente da natureza do curso e do perfil do discente analisado.

Complementando essa visão, Nascimento *et al.* (2025) investigou 34 estudantes-atletas nos Jogos Universitários de Pernambuco. O estudo comprovou que experiências esportivas positivas (habilidades sociais e iniciativa) sobressaem-se aos fatores negativos (estresse). Os atletas analisados demonstraram um coeficiente médio de 8,13, índice compatível com padrões de excelência no ensino superior.

Por fim, com base na análise dos autores Nobre, Silva e Pessoa (2025) apresentam uma perspectiva regional ao investigarem o impacto dos Jogos do Instituto Federal do Ceará na formação de 33 acadêmicos do curso de licenciatura em educação física, no *campus* de Juazeiro do Norte. Os participantes, com idades entre 22 e 23 anos, ratificaram que o engajamento transcende a mera performance atlética, atuando como um estimulante direto para o aprendizado e para a manutenção da saúde física. O estudo destaca que a vivência nos jogos promoveu a interdisciplinaridade e o bem-estar mental, consolidando a premissa de que o esporte é um pilar estruturante do sucesso acadêmico no contexto do Cariri cearense.

A relevância do achado de Nobre, Silva e Pessoa (2025) reside na confirmação de que, mesmo em cursos que já possuem uma afinidade natural com a atividade física, o esporte institucionalizado (jogos e competições) oferece ganhos cognitivos e emocionais específicos.

Ao mencionar o fortalecimento da interdisciplinaridade e do bem-estar, os autores corroboram a visão de Silva (2022) sobre as *soft skills* e a de Vygotsky (1978) sobre o aprendizado mediado pelo social. Este cenário regional serve como o prelúdio ideal para a análise da realidade na Universidade Federal do Cariri (UFCA), situada na mesma região geográfica e compartilhando perfis discentes semelhantes.

Em suma, o levantamento bibliográfico apresentado demonstra que a relação entre o esporte e o desempenho acadêmico é multifacetada. Enquanto os processos biológicos e cognitivos (tópico 2.1) explicam a melhora nas funções cerebrais e na saúde mental, as evidências colhidas em diversas instituições brasileiras (tópico 2.2) reforçam que, apesar das barreiras de tempo e tecnologia, a prática esportiva funciona como um catalisador de competências socioemocionais.

Observa-se que a literatura mais recente tende a confirmar que o engajamento em atividades físicas, especialmente quando moderadas e bem distribuídas na rotina, correlaciona-se a percepção positiva da influência esportiva e a uma experiência universitária mais integral. Tais achados fundamentam a necessidade de investigar se essa realidade se replica no contexto específico da Universidade Federal do Cariri (UFCA).

Com o intuito de sintetizar as diferentes perspectivas e achados das pesquisas discutidas anteriormente, apresenta-se na figura 1 a seguir um comparativo estruturado sobre a relação entre a prática esportiva e o rendimento acadêmico em diversas instituições brasileiras.

Figura 1 - Comparativo dos estudos sobre esporte e rendimento acadêmico no Brasil

Autor (Ano)	Instituição	Amostra	Principais achados
 Pires <i>et al.</i> (2013)	Universidade Federal da Bahia (UFBA)	Graduandos	Predominância do sedentarismo entre universitários; rotina acadêmica e tempo sentado dificultam a prática esportiva.
 Silva e Ehrenberg (2017)	Universidade de São Paulo (USP)	56 estudantes de Pedagogia	Estudantes com melhores condições socioeconômicas praticam mais esportes; prática associada ao desenvolvimento de autonomia, liderança e melhor percepção do desempenho acadêmico.
 Vieira <i>et al.</i> (2017)	Faculdade de Medicina de Valença (RJ)	166 estudantes	Não encontrou diferença estatisticamente significativa nas notas; esporte mostrou maior contribuição para saúde mental e enfrentamento do estresse.
 Dullius (2018)	Universidade do Vale do Taquari (UNIVATES)	358 estudantes	41% dos universitários eram sedentários; tecnologia e rotina acadêmica foram as principais barreiras para a prática física.
 Ferreira e Teixeira (2021)	Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri (UFVJM)	191 estudantes	Exercícios moderados apresentaram associação com melhor coeficiente de rendimento acadêmico; exercícios vigorosos não mostraram diferença significativa.
 Araujo (2021)	Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ)	Estudantes de Administração	O esporte universitário favorece competências como liderança, resiliência, planejamento e gestão.
 Silva (2022)	Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ)	62 atletas universitários	Esporte favorece soft skills, redução do estresse e integração social; percepção sobre melhora nas notas foi heterogênea.
 Nascimento <i>et al.</i> (2025)	Jogos Universitários de Pernambuco	34 estudantes-atletas	Experiências esportivas positivas associadas à excelência acadêmica (coeficiente médio 8,13) e melhores habilidades sociais.
 Nobre, Silva e Pessoa (2025)	Instituto Federal do Ceará (IFCE) – Juazeiro do Norte	33 estudantes	Jogos estudantis favoreceram aprendizagem, interdisciplinaridade, bem-estar e formação acadêmica.

Fonte: Elaborado pela autora, 2026

A análise comparativa exposta na figura 1, evidencia a heterogeneidade dos resultados encontrados no cenário acadêmico nacional. Observa-se que o impacto do esporte no rendimento não é uniforme, sendo mediado pela natureza do curso e pela intensidade da prática.

Enquanto estudos como o de Ferreira e Teixeira (2021) comprovam estatisticamente o ganho em notas para atividades moderadas, pesquisas em cursos de alta densidade, como a de Vieira *et al.* (2017), sugerem que o benefício pode ser mais qualitativo (saúde mental) do que quantitativo (notas). Essa diversidade de achados justifica a necessidade de uma investigação específica na UFCA, a fim de identificar qual destas tendências se manifesta na realidade dos discentes do Cariri.

Embora existam diferenças metodológicas entre os estudos analisados, observa-se uma tendência consistente na literatura em associar a prática regular de atividade física ao desenvolvimento de competências cognitivas, emocionais e sociais relevantes para a formação universitária. Todavia, permanece inconclusiva a magnitude desse efeito sobre indicadores objetivos de rendimento acadêmico, reforçando a necessidade de investigações em diferentes contextos institucionais.

2.3 O esporte no ambiente universitário e a realidade da UFCA

A fundamentação legal para a promoção do esporte no ensino superior brasileiro encontra-se solidificada no Plano Nacional de Assistência Estudantil (PNAES), estabelecido pelo Decreto nº 7.234/2010. Esta diretriz lista o esporte como uma área estratégica para garantir a permanência e o sucesso dos estudantes, partindo do pressuposto de que o bem-estar físico e mental atua diretamente na redução das taxas de evasão (BRASIL, 2010).

Recentemente, esse amparo foi reforçado pela Lei nº 14.914/2024, que instituiu a Política Nacional de Assistência Estudantil (PNAES), reafirmando o compromisso de conceder benefícios direcionados à cultura e ao esporte como meios de elevar o desempenho acadêmico. (BRASIL, 2024)

No contexto local, a Pró-Reitoria de Cultura (PROCULT) da Universidade Federal do Cariri (UFCA), criada em 2013 simultaneamente à fundação da universidade após o desmembramento da UFC, operacionaliza essas diretrizes colocando a cultura e o esporte em uma dimensão estratégica e formadora. Conforme o seu Manual de Procedimentos, a PROCULT reconhece o esporte como um dos pilares para o desenvolvimento social e crítico, buscando a formação integral do discente por meio de eixos como "Corpo, Culturas do Movimento e Práticas Esportivas" (UNIVERSIDADE FEDERAL DO CARIRI, 2018).

A institucionalização dessas práticas na UFCA é regida pela Resolução nº 59/2019 do CONSUNI, que aprovou o Plano de Cultura da universidade. Este documento estabelece a política de bolsas e o estímulo ao protagonismo estudantil, destacando que os projetos são frequentemente propostos pelos próprios alunos. A "Bolsa Esporte", especificamente, visa incentivar o estudante-atleta a manter atividades regulares, contribuindo para a sua saúde e para a integração da comunidade acadêmica (BRASIL, 2019).

Dados do Observatório da PROCULT, apresentados no Plano de Cultura (2019-2024), traçam um perfil importante da economia estudantil: em uma amostra de 1.022 estudantes, observou-se que o gasto médio com cultura e lazer é maior entre os alunos

bolsistas, variando de R\$ 51,42 para faixas de renda mais baixa até R\$ 115,21 para rendas superiores. No entanto, a infraestrutura ainda é um desafio. Por ser uma instituição jovem, os discentes relatam carência de espaços específicos como teatros ou museus, utilizando frequentemente auditórios, pátios e salas de aula para eventos.

No que tange à percepção dos discentes sobre as carências institucionais, a pesquisa realizada no âmbito da UFCA revelou que a 'falta de estrutura' é o principal obstáculo apontado para o pleno desenvolvimento cultural e esportivo no campus. Por ser uma universidade jovem, com apenas seis anos de existência à época do levantamento, a instituição ainda não dispõe de equipamentos complexos como museus, salas de exibição ou teatros próprios — estruturas comumente encontradas em universidades mais longevas.

Essa limitação física obriga a comunidade acadêmica a uma constante adaptação de espaços, onde auditórios, salas de aula e pátios são ressignificados para abrigar eventos e práticas corporais. Paradoxalmente, a escassez de infraestrutura contrasta com o elevado potencial criativo do corpo discente: o estudo comprovou que 61,35% dos estudantes possuem alguma competência artística, com destaque para a música, seguida pela dança e gastronomia.

Esse dado é fundamental para este trabalho, pois sugere que o 'capital cultural' e o interesse pelo movimento existem de forma latente, mas a sua conversão em práticas regulares e rendimento acadêmico esbarra na necessidade de espaços que favoreçam a constância e o pertencimento institucional.

Em termos de engajamento físico, a pesquisa da UFCA aponta que 39,33% dos alunos realizam atividades esportivas. Há uma disparidade significativa entre os cursos: enquanto a engenharia de materiais apresenta 85% de participação, o curso de design de produtos registra apenas 13%. A faixa etária predominante dos praticantes situa-se entre 20 e 25 anos.

Somado ao esforço institucional, o papel das Associações Atléticas Acadêmicas é fundamental para o fomento desta cultura no campus. Geridas pelos próprios discentes, elas promovem a integração entre diferentes áreas e estimulam competências como liderança e resiliência — as chamadas soft skills que auxiliam no desempenho acadêmico. Atualmente, a UFCA disponibiliza espaços e profissionais para orientar modalidades como vôlei, basquete, dança, jump e pilates.

Entretanto, observa-se um paradoxo entre o interesse e a participação efetiva: embora os grupos de comunicação virtual dessas modalidades frequentemente ultrapassem 50 interessados, a constância nas aulas presenciais é consideravelmente inferior. Essa realidade sugere a existência de barreiras subjetivas e subestimação dos benefícios do esporte como aliado do sucesso. Tal cenário reforça a relevância deste estudo, que busca evidenciar se o engajamento concreto nessas práticas reflete positivamente no rendimento acadêmico na UFCA.

Ao integrar as bases biológicas e teóricas discutidas no tópico 2.1 com as evidências empíricas de diversas instituições brasileiras apresentadas no tópico 2.2, percebe-se que a relação entre esporte e cognição não é meramente linear, mas multifatorial.

Por um lado, a neurociência comprova que a liberação de neurotransmissores e o fortalecimento das funções executivas são benefícios universais da prática física, por outro, os estudos de caso na USP, UFRJ e UFVJM revelam que variáveis como nível socioeconômico, tipo de curso e intensidade do exercício modulam como esse ganho se traduz em notas no histórico escolar. Essa convergência de saberes reforça a premissa de Vygotsky (1978) de que o desenvolvimento humano é fruto da interação constante entre o biológico e o meio social.

Contudo, as divergências observadas — como o expressivo ganho de rendimento na UFVJM em contraste com a neutralidade estatística na Faculdade de Medicina de Valença — demonstram que não é possível transpor resultados de uma região para outra sem considerar a singularidade institucional.

A realidade da UFCA, marcada por uma infraestrutura em consolidação e por um "paradoxo de participação" (onde o interesse virtual supera a prática presencial), apresenta um cenário que ainda não foi plenamente mapeado pela literatura nacional. Assim, os relatos anteriores servem como um alerta científico: embora os benefícios existam, a forma como eles se manifestam depende diretamente da cultura e das barreiras específicas de cada campus.

Diante dessa pluralidade de cenários e da ausência de dados locais sistematizados, torna-se imperativo verificar a realidade da Universidade Federal do Cariri. Justifica-se, portanto, a presente investigação intitulada "A INFLUÊNCIA DA PRÁTICA ESPORTIVA NO DESEMPENHO ACADÊMICO DOS DISCENTES DA UFCA". Somente ao confrontar as teorias cognitivas e as experiências de outras universidades com o perfil socioeconômico e a rotina dos alunos do Cariri, será possível validar se o esporte institucionalizado pela PROCULT está, de fato, cumprindo seu papel como ferramenta de êxito acadêmico ou se novas estratégias de incentivo precisam ser formuladas para esta comunidade.

2.4 Os determinantes para o sucesso acadêmico: rendimento, concentração e motivação

A escolha dos constructos que compõem este estudo pauta-se na necessidade de compreender o estudante universitário de forma holística, indo além da média de conclusão de curso (MC) e observando os processos cognitivos e emocionais que sustentam a vida acadêmica. O rendimento acadêmico é compreendido a partir de sua associação com a adaptação e eficácia do estudante.

A concentração, baseada nas premissas de Goleman (2014), justifica-se por ser o mecanismo cognitivo básico para a aprendizagem superior. Por fim, a motivação e a saúde mental, ancoradas na teoria da autodeterminação — na qual as necessidades básicas de autonomia, competência e relacionamento sustentam o crescimento psicológico (DECI e RYAN, 1985) —, revelam-se essenciais para a resiliência acadêmica frente às pressões da graduação.

2.4.1 Rendimento acadêmico

O rendimento acadêmico é frequentemente interpretado como o resultado final de um processo de aprendizagem. No entanto, esta pesquisa adota uma visão de rendimento mais ampla, que também abrange a autopercepção do discente sobre o seu desempenho, a fluidez no aprendizado e o cumprimento de metas pessoais.

Ao incluir este constructo no instrumento de pesquisa, busca-se verificar se os praticantes de esportes na UFCA relatam um aproveitamento superior em suas disciplinas, permitindo o cruzamento desses dados subjetivos com os indicadores oficiais da instituição.

2.4.2 Concentração e foco

A concentração é a capacidade de manter o foco cognitivo em estímulos relevantes e ignorar distrações, configurando-se como um fator determinante para a retenção de conteúdo no ensino superior. A literatura sobre neurociência do exercício sugere que a atividade física regular melhora a oxigenação cerebral e a regulação de neurotransmissores responsáveis pela atenção.

Esta variável foi incorporada para avaliar se os discentes identificaram uma correlação entre o engajamento esportivo e a capacidade de manter a atenção prolongada durante as aulas e estudos individuais.

Para Goleman (2014), o foco é fundamental para o sucesso. O autor demonstra que a concentração em um mundo repleto de estímulos dispersivos é um forte indicador de alto desempenho. Sob essa ótica, a atenção funciona como um músculo que precisa ser treinado para não atrofiar, influenciando necessidades básicas como a motivação, os relacionamentos e o autogerenciamento.

Em um ambiente competitivo que estimula a distração, o autor denota a importância de priorizar o desenvolvimento dessa habilidade para que o indivíduo consiga prosperar em meio às dispersões. Aqueles que alcançam o sucesso em suas respectivas áreas (estudos, negócios ou esportes) são os que apresentam maior concentração em suas atividades, evidenciando que a alta performance está diretamente atrelada ao foco.

2.4.3 Motivação e saúde mental

A motivação acadêmica e a saúde mental são consideradas pilares da resiliência discente frente à carga de estresse e ansiedade comum na vida universitária. Nesse cenário, o esporte atua como uma "válvula de escape" e um fator de regulação emocional, promovendo o bem-estar físico e mental.

A inclusão desta variável justifica-se pela necessidade de compreender se o esporte na UFCA atua como um fator de proteção contra o esgotamento emocional, permitindo ao estudante enfrentar a rotina universitária com maior disposição física e equilíbrio psicológico.

A teoria da Autodeterminação, desenvolvida por Deci e Ryan (1980), apresenta os fatores intrínsecos e extrínsecos que influenciam a motivação, detalhando os elementos que contribuem para o engajamento ou que o dificultam. No cerne dessa teoria, destacam-se três necessidades psicológicas básicas: autonomia, competência e relacionamento. Quando essas necessidades são atendidas elas fomentam a automotivação; por outro lado, quando as ações do indivíduo são movidas predominantemente por pressões externas, há uma maior dificuldade de engajamento e de percepção de realização pessoal.

3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Nesta seção, descrevem-se os procedimentos metodológicos utilizados para a realização deste estudo, detalhando a natureza da pesquisa, os participantes, os instrumentos de coleta de dados e a forma de análise. Os procedimentos metodológicos foram definidos de forma a garantir a confiabilidade das informações coletadas, permitindo responder ao problema de pesquisa e atender aos objetivos propostos de maneira sistemática e cientificamente fundamentada.

3.1 Natureza e objetivo da pesquisa

Consoante o pensamento de Nascimento (2016), esta pesquisa caracteriza-se como um estudo de natureza aplicada, uma vez que procura analisar parâmetros e buscar soluções que viabilizem tornar os estudantes da UFCA praticantes ativos das atividades físicas propostas pela universidade.

Quanto aos procedimentos técnicos, a pesquisa caracteriza-se como levantamento (*survey*), uma vez que os dados foram obtidos diretamente junto aos estudantes por meio da aplicação de questionários estruturados. Quanto ao recorte temporal, trata-se de uma pesquisa transversal (*cross-sectional*), pois os dados foram coletados em um único momento, sem acompanhamento longitudinal dos participantes.

O trabalho possui um caráter quantitativo, pois utiliza dados primários obtidos diretamente junto aos participantes da pesquisa, como a Média de Conclusão (MC) declarados pelos discentes, e avalia a percepção através do questionário. Quanto aos objetivos, a pesquisa assume um teor de base descritiva, ao definir a população e investigar a correlação entre a influência da atividade física e o rendimento acadêmico.

3.2 População e amostra

A população do estudo é composta por discentes de diversos cursos da Universidade Federal do Cariri (UFCA). A amostra foi constituída pelos alunos que responderam voluntariamente ao questionário aplicado. Para fins de análise, foi realizada uma divisão comparativa entre dois grupos: os estudantes que praticam esportes regularmente e os alunos que não praticam qualquer atividade física, cujos dados foram obtidos pelos discentes, os principais cursos foram administração, engenharia e contabilidade que ocorrem no período noturno.

A amostragem caracteriza-se como não probabilística por conveniência, considerando a participação voluntária dos estudantes abordados durante o período de coleta dos dados. Foram considerados elegíveis para participar da pesquisa estudantes regularmente matriculados nos cursos de graduação da Universidade Federal do Cariri (UFCA), independentemente da área de formação, desde que aceitassem participar voluntariamente do estudo. Foram excluídos os questionários respondidos de forma incompleta, inconsistentes ou que apresentaram ausência de informações essenciais para as análises estatística

3.3 Instrumento de coleta de dados

Para a coleta de informações, foi utilizado um questionário elaborado pela autora, com base na escala de experiências esportivas validado por Rathwell *et al.* (2021), garantindo que o anonimato dos alunos seja respeitado e que a pesquisa siga normas éticas. A escolha dessa escala justifica-se pela sua robustez psicométrica e adequação para mensurar o envolvimento, as vivências e o impacto da prática esportiva no cotidiano dos universitários.

As questões foram adaptadas para o contexto da instituição, contemplando variáveis sociodemográficas, a frequência e o tipo de modalidade praticada, além de dimensões subjetivas relacionadas ao foco, à motivação, à gestão do tempo e aos fatores de barreira que influenciam a inatividade ou a permanência na rotina de exercícios.

O instrumento foi elaborado com base na literatura científica apresentada no referencial teórico, dividido em blocos temáticos que contemplam:

- a) **Dados demográficos:** curso, idade e gênero;
- b) **Hábitos esportivos:** identificação da modalidade praticada, frequência semanal e tempo de prática;
- c) **Barreiras:** Qual o principal motivo para não realizar atividade esportiva na UFCA;
- d) **Percepção subjetiva:** avaliação do impacto da atividade física no bem-estar e na capacidade de concentração.

O questionário viabiliza compreender o perfil dos praticantes, o tipo de modalidade, a frequência e duração que também influenciam nos resultados. Para os que não são praticantes ativos e participam poucas vezes durante a semana, é importante perceber o obstáculo enfrentado pela ausência de engajamento, e a percepção subjetiva auxilia a justificar que mesmo as médias sendo similares entre as divisões, os estudantes ativos podem perceber uma diferença subjetiva que não esteja sendo refletida no índice acadêmico.

3.4 Procedimentos de coleta

O formulário foi impresso e entregue aos estudantes da universidade para praticantes ativos e aos não praticantes. O objetivo desta abordagem é investigar se estes estudantes notam melhorias no seu desempenho acadêmico através dos esportes viabilizados na instituição. Para o grupo de não praticantes, será realizada a análise do motivo da ausência diante das práticas ofertadas por meio da Universidade.

Previamente à aplicação definitiva do instrumento, realizou-se um pré-teste com três discentes da instituição, sendo dois praticantes de atividades físicas e um não praticante, com o objetivo de validar a clareza das questões, o tempo de resposta e a adequação da escala visual proposta. Não havendo necessidade de ajustes estruturais significativos após o teste-piloto, o instrumento impresso foi considerado apto para a coleta massiva.

Adicionalmente, a estruturação dos blocos de perguntas foi concebida para capturar de maneira minuciosa as dimensões da experiência discente, contemplando o perfil sociodemográfico, a frequência de engajamento nas modalidades esportivas e as percepções subjetivas acerca do foco, da disciplina e da gestão do tempo. Para o grupo de discentes inativos, o instrumento aprofundou as questões direcionadas ao levantamento de barreiras — tais como a sobrecarga da jornada acadêmica e os fatores de desinteresse —, permitindo um contraponto analítico robusto em relação aos estudantes que mantêm uma rotina ativa de exercícios dentro da realidade institucional, durante o período de junho a julho de 2026.

3.5 Análise dos dados

Após a coleta, os dados foram tabulados em planilhas para processamento. A análise foi realizada por meio de estatística descritiva, permitindo a comparação direta entre as médias de desempenho acadêmico do grupo de praticantes e do grupo de não praticantes de atividades físicas, e também para permitir o cruzamento de dados entre os cursos. Os dados foram organizados e analisados utilizando o *software* Microsoft Excel.

Optou-se pela utilização de estatística descritiva em função dos objetivos exploratórios da pesquisa e do tamanho da amostra obtida. Dessa forma, não foram empregados testes inferenciais, como ANOVA ou regressão, aspecto reconhecido como limitação metodológica e discutido nas considerações finais.

4. ANÁLISE DE RESULTADOS

Este capítulo apresenta a análise dos dados coletados por meio da aplicação do questionário junto aos discentes da UFCA, buscando investigar a relação entre a prática de atividades físicas e o desempenho acadêmico. Para tanto, os resultados foram tabulados na plataforma do excel e organizados de forma a comparar o perfil dos estudantes praticantes e não praticantes, integrando as métricas de rendimento acadêmico, concentração e saúde mental às informações de média de conclusão (MC) obtidas durante a pesquisa.

A interpretação dos resultados foi realizada à luz do referencial teórico apresentado anteriormente, buscando identificar convergências e divergências entre os achados da presente pesquisa e as evidências reportadas pela literatura nacional sobre esporte universitário e desempenho acadêmico.

Os resultados abrangem uma amostra de 150 discentes, sendo 87 não praticantes e 63 praticantes. A análise das categorias de perfil — como idade, gênero, curso, semestre e vínculo de trabalho — complementa a investigação dos hábitos esportivos. Além disso, foram explorados os motivos pelos quais os não praticantes ainda não incorporaram essa rotina. Através dos blocos da pesquisa, investigou-se a influência do esporte no rendimento acadêmico, sob a ótica da percepção, concentração e motivação entre os dois grupos.

Conforme detalhado na Tabela 1, observou-se uma homogeneidade quanto à idade média de 22 anos em ambos os grupos. No que tange aos cursos, administração, engenharias e contabilidade destacaram-se como as áreas com maior representatividade na pesquisa.

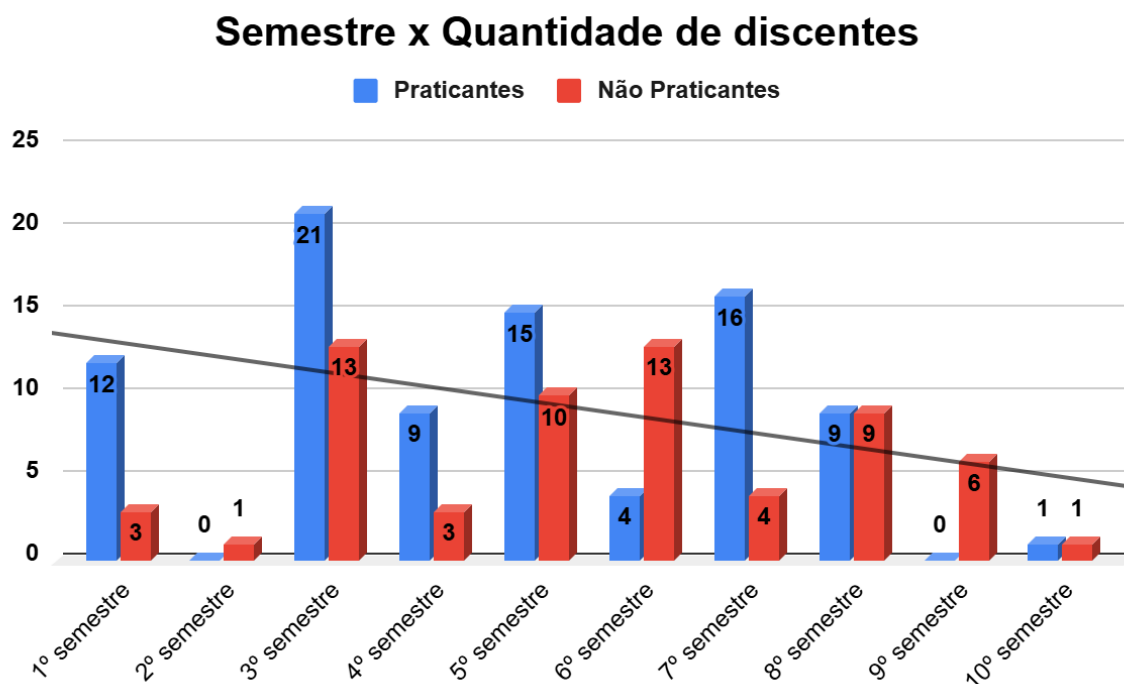
Tabela 01 - Perfil dos discentes praticantes e não praticantes da UFCA

Características	Praticantes (n=63)	Não praticantes (n=87)
Média da Idade	22 anos	22 anos
Gênero	Masculino (n=47); Feminino (n=14); Outros (n=2)	Masculino (n=42); Feminino (n=43); Outros (n=2)
Cursos Predominantes	Administração (n=32); Contabilidade (n=8); Engenharia Civil (n=8) e Outros (n=15)	Administração (n=32); Engenharia de Software (n=13); Contabilidade (n=12) e Outros (n=30)
Semestres	3º Semestre (n=12); 6º Semestre (n=13); 5º Semestre (n=10) e Outros (n=28)	3º Semestre (n=21); 7º Semestre (n=16); 5º Semestre (n=15) e Outros (n=35)

Média de Conclusão	8,40	8,46
Vínculo trabalhista	Tempo parcial	Tempo parcial

Fonte: Elaborada pela autora, 2026

Gráfico 01 - Semestre x Quantidade de discentes



Fonte: Elaborada pela autora, 2026

Ao analisar o perfil sociodemográfico, é notória a maior participação do gênero masculino nos esportes comparado ao feminino, evidenciando uma discrepância expressiva entre os praticantes (47 homens e 14 mulheres). Em contrapartida, ao verificar o grupo de não praticantes, observa-se uma quase paridade entre os gêneros (42 homens e 43 mulheres), o que demonstra que a inatividade esportiva se distribui de maneira homogênea, ao passo que a adesão ativa ainda apresenta assimetrias significativas.

O Gráfico 01 ilustra a distribuição dos discentes por semestre acadêmico, permitindo examinar se a progressão na graduação interfere diretamente na adesão à prática esportiva. A visualização sequencial demonstra que há uma concentração expressiva de praticantes nos semestres intermediários e iniciais, com destaque para o 3º e o 5º semestres, seguidos por uma oscilação e uma notável redução nos períodos mais avançados (como o 9º e o 10º semestres).

Esse comportamento evidencia que o avanço no curso e o acúmulo de exigências típicas da reta final, por exemplo estágios e da elaboração do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC), atuam como barreiras significativas, diminuindo o tempo e a disponibilidade dos estudantes para a manutenção de uma rotina ativa de exercícios físicos

Em relação aos hábitos para os praticantes foi possível identificar que a maior frequência é de 1 a 2 vezes por semana representando 45 alunos. Ao analisar os principais esportes foram destacados o futsal, vôlei, ping pong e sinuca, com 30 a 60 minutos de duração. Também, ao verificar os motivos pelos quais os alunos não realizam atividades físicas no âmbito da UFCA, como era possível marcar mais de uma opção, ressaltaram-se como principais barreiras a falta de tempo devido aos estudos e ao trabalho.

É notável observar, conforme os dados de perfil, que a maioria dos discentes praticantes e não praticantes está inserida em atividades profissionais de tempo parcial. Esse fato impõe uma limitação temporal severa, o que se reflete diretamente nas barreiras apontadas pelos não praticantes — a falta de tempo (estudos e trabalho) foi citada 92 vezes no total, como é mostrado na Tabela 02. Essa realidade aponta para um desafio institucional: a necessidade de integrar o esporte à grade horária ou à realidade dos discentes que acumulam dupla jornada.

Tabela 02 - Barreiras que justificam porque os discentes não praticam esportes

Barreiras	Não praticantes
Falta de tempo devido aos estudos	48 vezes
Falta de tempo devido ao trabalho	44 vezes
Desinteresse pela prática esportiva	16 vezes
Falta de companhia/motivação	18 vezes
Cansaço físico e mental	21 vezes
Outros	1 vez - ausência de academia

Fonte: Elaborado pela autora, 2026

Observa-se que na Tabela 02, as barreiras identificadas são predominantemente relacionadas à disponibilidade de tempo, indicando que a baixa participação nas atividades esportivas decorre mais de fatores estruturais da rotina universitária do que de desinteresse pela prática esportiva. Esse resultado reforça os achados de Dullius (2018) e Pires *et al.*

(2013), que também identificaram a sobrecarga acadêmica como um dos principais fatores associados ao sedentarismo entre universitários.

Ao analisar o bloco 04, percepções das variáveis entre os discentes da UFCA, foi possível montar a Tabela 03, um compilado com os resultados com as informações das médias entre os estudantes praticantes e não praticantes por questão, a diferença entre elas e o desvio padrão para uma verificação mais profunda da coleta de dado.

Tabela 03 - Resultado do questionário em relação aos bloco de variáveis

Dimensões	Média Não Praticantes	Média Praticantes	Diferença	Desvio Padrão Praticantes	Desvio Padrão Não Praticantes
Notas e desempenho satisfatório	3,83	3,87	-0,05	0,87	0,94
Satisfação com o (MC)	3,66	3,70	-0,04	1,03	1,00
Prazos e qualidade	3,60	3,49	0,11	1,03	1,18
Progresso sem grande dificuldade	3,15	3,37	-0,21	1,08	1,10
Atenção na aula	2,89	3,14	-0,26	1,08	1,16
Produtividade e foco	3,11	3,08	0,04	0,97	1,10
Facilidade em retomar o foco	2,94	3,21	-0,26	1,10	1,09
Concentração em provas	3,52	3,65	0,13	1,00	1,03
Motivação em ir às aulas	3,36	3,19	0,17	1,01	1,18
Gerenciamento de estresse	3,25	3,35	-0,10	1,01	1,09
Disposição física e mental	3,24	3,52	-0,28	1,15	1,06

Satisfação com a trajetória	3,20	3,44	-0,25	1,11	1,15
-----------------------------	------	------	-------	------	------

Fonte: Elaborado pela autora, 2026

A análise estatística dos dados, consolidada na tabela, revela que os discentes praticantes de esportes apresentam médias consistentemente superiores na maioria dos indicadores de percepção de rendimento, foco e motivação, acompanhadas por uma baixa dispersão nas respostas (desvio padrão). Os dados indicam que, em 8 das 12 questões analisadas, os praticantes de esportes apresentaram médias superiores aos não praticantes; contudo, ao examinar a magnitude dessa diferença, observa-se que os valores são numericamente sutis (com variações restritas à casa dos décimos), o que denota uma paridade comportamental expressiva entre os dois grupos estudados nas dimensões subjetivas avaliadas.

Destaca-se que os praticantes percebem progresso durante o curso sem enfrentar grandes dificuldades de aprendizagem, mantêm a atenção nas aulas, nas provas e nas atividades, demonstram facilidade em retomar o foco, possuem melhor disposição física e mental para enfrentar a rotina agitada da universidade e sentem-se mais saudáveis emocionalmente e satisfeitos com a trajetória acadêmica atual. É notório que essas questões apresentam melhores resultados para os praticantes, com uma diferença comparativa de 0,13 a 0,28 — ou seja, um índice superior ao dos não praticantes —, o que infere que a percepção sobre a vivência acadêmica é mais satisfatória para o grupo que pratica esportes.

Ao comparar esses achados com o estudo de Vieira *et al.* (2017), que não conseguiram comprovar o impacto por meio de médias diretas, mas sim por meio de percepções de melhoria da saúde mental e redução do estresse, identifica-se o mesmo padrão na pesquisa realizada na UFCA. Apesar de as médias apresentarem pouca divergência quantitativa, ao analisar o aspecto subjetivo dos estudantes, o grupo de praticantes demonstra melhores habilidades emocionais, evidenciando maior competência em relação à motivação, ao foco e à saúde mental.

Ademais, ao confrontar os resultados com os apontamentos de Silva (2022) — que relata o desenvolvimento de *soft skills* —, observa-se que os universitários da UFCA compartilham dessa mesma percepção. Embora as diferenças estatísticas brutas não sejam expressivas, essas competências comportamentais sobressaem como um fator relevante, permitindo ampliar a discussão da pesquisa para além da ótica estritamente estatística, alcançando a dimensão qualitativa e pessoal do discente.

Os resultados descritivos indicam uma tendência de maiores médias entre os estudantes praticantes em parte das variáveis analisadas. Entretanto, considerando que o estudo empregou exclusivamente estatística descritiva, não é possível afirmar a existência de diferenças estatisticamente significativas entre os grupos, sendo necessária a utilização de testes inferenciais em pesquisas futuras.

A análise do desvio padrão, que oscila predominantemente entre 0,87 e 1,18 em ambos os grupos, demonstra que as respostas não apresentam variações extremas, indicando uma alta convergência nas percepções dos alunos.

Nas questões em que a diferença aparece negativa (ex: -0,28; -0,25), é importante discutir que, embora os praticantes pontuem ligeiramente menos em aspectos específicos, a diferença é pequena e acompanhada por desvios padrões próximos (ex: 1,11 vs. 1,06). Isso sugere que, nestes itens, a influência do esporte pode ser neutra, enquanto nos demais pontos, o impacto positivo se mostra predominante e estatisticamente relevante.

Os resultados encontrados aproximam-se parcialmente dos estudos de Ferreira e Teixeira (2021), que observaram melhor desempenho entre praticantes de atividades moderadas, porém diferem das pesquisas que identificaram diferenças mais expressivas no rendimento acadêmico. Essa divergência pode estar relacionada às características específicas da amostra da UFCA, à frequência relativamente baixa de prática esportiva observada entre os participantes e à utilização de diferentes indicadores de desempenho acadêmico.

Ao confrontar as médias de percepção com os indicadores objetivos de desempenho (MC), observa-se que a prática esportiva na UFCA não apenas está associada a uma média acadêmica superior, como também promove um estado de prontidão cognitiva e emocional mais favorável ao aprendizado. Os resultados reforçam que o esporte atua como uma variável estratégica para a melhoria do rendimento acadêmico e da qualidade de vida discente.

Tabela 04 - Resultado das média de conclusão de curso dos discentes da UFCA

MC - Não Praticantes	MC - Média Praticantes	Diferença	Desvio Padrão Praticantes	Desvio Padrão Não Praticantes
8,46	8,40	0,06	0,62	0,57

Fonte: Elaborado pela autora, 2026

Ao analisar a Média de Conclusão (MC) declarada pelos discentes no perfil sociodemográfico, os dados revelam uma paridade nos resultados acadêmicos objetivos, com médias de 8,46 e 8,40 para não praticantes e praticantes, respectivamente. A proximidade

destes valores, aliada aos baixos desvios padrões encontrados (0,57 e 0,62), indica que, nesta amostra específica da UFCA, a prática esportiva não gerou uma disparidade no desempenho acadêmico objetivo, sugerindo que o aproveitamento nas disciplinas ocorre de maneira consistente independentemente da prática de atividades físicas.

A proximidade entre as médias de conclusão sugere que o desempenho acadêmico objetivo é influenciado por múltiplos fatores além da prática esportiva, como hábitos de estudo, dedicação individual, condições socioeconômicas, qualidade do ensino e características pessoais dos estudantes. Dessa forma, o esporte deve ser compreendido como uma variável potencialmente relevante, mas não suficiente para explicar isoladamente o rendimento acadêmico.

Os dados sugerem uma dicotomia importante: embora o esporte não altere a média acadêmica quantitativa (MC), ele impacta positivamente a autopercepção do aluno quanto ao rendimento, foco e bem-estar emocional. Assim, o esporte atua como uma variável estratégica na formação universitária, não necessariamente como um fator de "aumento de notas", mas como um elemento que promove maior prontidão cognitiva e equilíbrio emocional frente às demandas da graduação.

Essa dicotomia entre a percepção subjetiva e o desempenho objetivo pode ser interpretada à luz da Teoria da Recuperação do Esforço Dias e Pais-Ribeiro (2019). Embora o esporte não altere a carga curricular ou a exigência de avaliações (o que explica a paridade na MC), ele funciona como um mecanismo de coping (enfrentamento). Para o estudante praticante, a atividade física atua como uma válvula de escape que, mesmo não aumentando o rendimento acadêmico bruto, reduz os níveis de esgotamento, permitindo que o aluno mantenha o desempenho mesmo em períodos de alta pressão acadêmica.

Ao observar especificamente os indicadores de concentração (questões do Bloco 4 com diferença positiva), nota-se que o grupo praticante tende a atribuir maior eficácia ao seu foco cognitivo. Esse achado corrobora a literatura que associa a prática regular de esportes a melhorias nas funções executivas do cérebro, como a memória de trabalho e a capacidade de atenção sustentada. Portanto, a prática esportiva, para o discente da UFCA, é percebida como uma ferramenta de gestão de tempo e produtividade pessoal, o que explica a superioridade nas médias de percepção, mesmo na ausência de variações nas notas finais.

Em síntese, os resultados deste capítulo evidenciam que o impacto da prática esportiva na UFCA vai além dos índices acadêmicos quantitativos. A relevância do esporte manifesta-se no fortalecimento da prontidão cognitiva e no suporte emocional do discente, sugerindo que políticas institucionais de incentivo ao esporte podem ser estratégicas para

melhorar a qualidade de vida e a vivência acadêmica, mesmo que não se traduzam automaticamente em notas superiores.

5. CONCLUSÃO

A investigação sobre a influência da prática esportiva no desempenho acadêmico dos discentes da UFCA revelou uma complexa dicotomia entre os indicadores quantitativos e a autopercepção discente. Enquanto os resultados da Média de Conclusão (MC) demonstraram uma paridade entre praticantes e não praticantes, a análise qualitativa das percepções destacou o esporte como um diferencial para a motivação, o foco e a qualidade de vida durante o curso.

Os resultados obtidos permitiram responder ao problema de pesquisa proposto, evidenciando que a influência da prática esportiva sobre o desempenho acadêmico não se manifesta exclusivamente por meio de indicadores quantitativos, como a média de conclusão, mas também por dimensões subjetivas relacionadas ao foco, à motivação, ao bem-estar e à adaptação à rotina universitária. Essa constatação amplia a compreensão acerca do papel do esporte na formação integral dos estudantes.

Em suma, notou-se uma maior prevalência de estudantes que não realizam atividades esportivas em comparação aos praticantes. Os dados apontam que a dificuldade de engajamento está diretamente ligada à escassez de tempo, refletindo a complexidade de conciliar a vida acadêmica com a jornada de trabalho.

Os achados deste trabalho permitem afirmar que foi possível investigar a influência da prática esportiva universitária no desempenho acadêmico dos discentes da UFCA em Juazeiro do Norte. Identificou-se o perfil dos estudantes, analisou-se a percepção sobre os impactos do esporte na concentração, motivação, saúde mental e rendimento, além de avaliar o desempenho acadêmico dos grupos, tornando este trabalho robusto e atingindo os objetivos propostos.

O argumento inicialmente formulado, de que estudantes praticantes apresentariam desempenho acadêmico superior aos não praticantes, não foi confirmada pelos dados desta pesquisa. Embora tenham sido observadas diferenças favoráveis aos praticantes em aspectos relacionados à percepção de concentração, motivação e saúde mental, a média de conclusão apresentou valores muito próximos entre os grupos. Esses resultados sugerem que o desempenho acadêmico é influenciado por múltiplos fatores e que a prática esportiva, isoladamente, pode não ser suficiente para produzir diferenças expressivas nesse indicador.

Entretanto, a ausência de diferenças relevantes na média não reduz a importância da prática esportiva no contexto universitário, pelo contrário, os resultados sugerem que seus principais benefícios podem estar relacionados à manutenção do equilíbrio emocional, da capacidade de concentração e da motivação dos estudantes, fatores que contribuem para a permanência e para uma experiência acadêmica mais saudável.

As limitações do estudo incluem a disparidade da amostra e a coleta restrita ao turno noturno, condicionada pela minha própria carga horária como estudante trabalhadora. Para pesquisas futuras, recomenda-se buscar a equidade quantitativa entre os grupos e ampliar a análise para diferentes turnos e cursos. Outra limitação deste estudo refere-se à ausência de análises estatísticas mais robustas, como a Análise de Variância (ANOVA) e a análise fatorial, assim, recomenda-se que pesquisas futuras incorporem essas técnicas, a fim de ampliar a profundidade das análises e proporcionar resultados mais consistentes.

Também se recomenda que futuras pesquisas investiguem a influência da modalidade esportiva, da intensidade, da frequência semanal e do tempo de prática sobre diferentes indicadores de desempenho acadêmico, permitindo compreender quais características da prática esportiva apresentam maior potencial para favorecer a aprendizagem e a permanência estudantil.

Concluiu-se que a UFCA promove o esporte, mas a iniciativa ainda carece de engajamento. É essencial investigar formas de ampliar o conhecimento dos discentes sobre essas ações e motivá-los a participar. A atividade esportiva é uma aliada estratégica para a permanência e sucesso estudantil, partindo do pressuposto de que o bem-estar físico e mental atua diretamente na redução da evasão. Nesse sentido, a UFCA deve buscar flexibilizar meios para atrair o grupo que ainda permanece inativo.

Conclui-se, portanto, que a prática esportiva deve ser compreendida como um componente estratégico da formação universitária, cujos benefícios extrapolam o condicionamento físico e alcançam dimensões cognitivas, emocionais e sociais essenciais para a trajetória acadêmica. Embora seus efeitos sobre indicadores objetivos de rendimento não tenham sido expressivos nesta pesquisa, as evidências apontam que o esporte fortalece aspectos relacionados ao bem-estar, à motivação, ao foco e à permanência estudantil. Assim, investir em políticas institucionais que ampliem o acesso e a participação dos estudantes nas atividades esportivas representa uma oportunidade para promover uma formação mais saudável, integrada e alinhada aos princípios da educação superior pública.

REFERÊNCIAS

ARAUJO, Tadeu Santiago. Competências adquiridas pelos estudantes de administração por meio do esporte universitário e sua gestão. **Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Administração)-Faculdade de Administração e Ciências Contábeis, Universidade Federal do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro, 2021.** Disponível em: <https://pantheon.ufrj.br/handle/11422/19522>. Acesso em 25 mar. 2026.

BRASIL. **Decreto nº 7.234, de 19 de julho de 2010.** Dispõe sobre o Programa Nacional de Assistência Estudantil - PNAES. Brasília, DF: Presidência da República, 2010. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2010/decreto/d7234.htm. Acesso em: 15 abr. 2026.

BRASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pesquisa Nacional de Saúde 2019:** percepção do estado de saúde, estilos de vida, doenças crônicas e saúde bucal: Brasil e grandes regiões. Rio de Janeiro: IBGE, 2020. 113 p. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101764.pdf>. Acesso em 26 fev. 2026.

BRASIL. **Lei nº 14.914, de 3 de julho de 2024.** Institui a Política Nacional de Assistência Estudantil (PNAES). Brasília, DF: Presidência da República, 2024. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2023-2026/2024/lei/l14914.htm. Acesso em: 15 abr. 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Como a atividade física protege o cérebro?** Brasília, DF: Ministério da Saúde, 10 mai. 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-exercitar/noticias/2022/como-a-atividade-fisica-protege-o-cerebro>. Acesso em: 18 mar. 2026.

BRASIL. Universidade Federal do Cariri. Conselho Universitário. **Resolução nº 59/CONSUNI, de 09 de julho de 2019.** Aprova o Plano de Cultura da Universidade Federal do Cariri (UFCA). Juazeiro do Norte, CE: UFCA, 2019. [124] p. Disponível em: <https://documentos.ufca.edu.br/wp-folder/wp-content/uploads/2019/12/CONSUNI-UFCA-Resoluc%CC%A7a%CC%83o-59-2019-Plano-de-Cultura-09.07.19.pdf>. Acesso: 22 abr. 2026.

DECI, Edward L.; RYAN, Richard M. **Intrinsic motivation and self-determination in human behavior.** New York: Plenum Press, 1985.

DIAS, Ewerton Naves; PAIS-RIBEIRO, José Luís. O modelo de coping de Folkman e Lazarus: aspectos históricos e conceituais. **Revista Psicologia e Saúde**, v. 11, n. 2, p. 55-66, 2019. Disponível em: <https://www.redalyc.org/journal/6098/609863969005/609863969005.pdf>. Acesso em: 26 fev. 2026.

DULLIUS, Artur. **41% dos estudantes universitários são sedentários.** Univates, Lajeado, 27 jul. 2018. Disponível em: <https://www.univates.br/noticia/23414-41-dos-estudantes-universitarios-sao-sedentarios>. Acesso em 26 fev. 2026.

FERREIRA, Willian; TEIXEIRA, Flaviana. Exercícios físicos e rendimento acadêmico: um olhar sobre universitários do ensino superior do Brasil. **Journal of Sport Pedagogy &**

Research, v. 7, n. 6, p. 22-27, 2021. Disponível em:
<https://jspr-scpd.ipg.pt/index.php/revista-sociedadedesporto/article/view/55>. Acesso em: 25 mar. 2026.

GOLEMAN, Daniel. **Foco: a atenção e seu papel fundamental para o sucesso**. Tradução: Cássia Zanon. Rio de Janeiro: Objetiva, 2014. 294 p.

MARACCINI, Gabriela. **42% dos brasileiros se exercitaram no último ano, diz estudo**. CNN Brasil, São Paulo, 3 jul. 2025. Saúde. Disponível em:
<https://www.cnnbrasil.com.br/saude/42-dos-brasileiros-comecaram-a-se-exercitar-no-ultimo-a-no-diz-estudo/>. Acesso em 4 mar. 2026.

NASCIMENTO, Francisco Paulo do. Classificação da Pesquisa. Natureza, método ou abordagem metodológica, objetivos e procedimentos. **Metodologia da Pesquisa Científica: teoria e prática—como elaborar TCC**. Brasília: Thesaurus, 2016. Disponível em:
<https://www.franciscopaulo.com.br/arquivos/Classificando%20a%20Pesquisa.pdf>. Acesso em: 29 abr. 2026.

DO NASCIMENTO JUNIOR, José Roberto Andrade et al. A relação entre as experiências esportivas universitárias e o desempenho acadêmico em estudantes-atletas. **BRAZILIAN JOURNAL OF SPORT PSYCHOLOGY & HUMAN DEVELOPMENT (BJSPHD)**, v. 1, n. 2, 2025. Disponível em:
<https://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/brajospp/article/view/19695>. Acesso em: 08 abr. 2026.

NOBRE, Vanessa Neiva Barros; SILVA, Lourenço Nunes Batista; PESSOA, Amanda Raquel Rodrigues. Os Jogos do Instituto Federal do Ceará (JIFCE) e sua relação com o rendimento acadêmico. **Praxia-Revista on-line de Educação Física da UEG**, v. 7, p. e2025001-e2025001, 2025. Disponível em:
<https://revista.ueg.br/index.php/praxia/article/view/15711>. Acesso em: 08 abr. 2026.

PIRES, Cláudia Geovana da Silva et al. Prática de atividade física entre estudantes de graduação em enfermagem. **Acta Paulista de Enfermagem**, São Paulo, v. 26, n. 5, p. 436-443, 2013. Disponível em:
<https://www.scielo.br/j/ape/a/HVnHmX6cSsSTMJYRPm7t9MP/?lang=pt>. Acesso em: 18 mar. 2026.

RATHWELL, S. et al. Psychometric properties of the of the University Sport Experiences Scale—Portuguese. **Motricidade**, v. 17, n. 3, p. 242-254, 2021. Acesso em: 25 ago. 2026.

SANTOS, Givaldo Guilherme dos et al. A teoria cognitiva na educação e o desenvolvimento de soft skills: uma abordagem interdisciplinar e a percepção de professores e especialistas. In: SEMINÁRIOS EM ADMINISTRAÇÃO (SEMEAD), 27., 2024, São Paulo. **Anais**. São Paulo: FEA-USP, 2024. Disponível em
<https://login.semead.com.br/27semead/anais/arquivos/168.pdf>. Acesso em: 11 mar. 2026.

SILVA, Maria Gabriela Queiroz da; EHRENBERG, Mônica Caldas. Atividades culturais e esportivas extracurriculares: influência sobre a vida escolar do discente. **Pro-posições**, v. 28, p. 15-32, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pp/a/Vk9ttzzvYsWm3hm84j5BNDq/>. Acesso em: 18 mar. 2026.

SILVA, William Thiago Marcos da. Como o engajamento com o esporte universitário impacta no rendimento acadêmico dos alunos de graduação em Administração na UFRJ?. **Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Administração)-Faculdade de Administração e Ciências Contábeis, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2022.** Disponível em: <https://pantheon.ufrj.br/handle/11422/23139>. Acesso em: 01 abr. 2026.

SISTEMA FARIAS BRITO. **Habilidades cognitivas:** definição, tipos e estratégias de desenvolvimento. Blog SFB, 19 jun. 2024. Disponível em: <https://www.sistemafb.com.br/habilidades-cognitivas/#:~:text=Habilidades%20cognitivas:%20defini%C3%A7%C3%A3o%2C%20tipos%20e%20estrat%C3%A9gias%20de%20desenvolvimento&text=As%20habilidades%20cognitivas%20s%C3%A3o%20fundamentais%20para%20o%20aprendizado%20e%20o,Acompanhe%20a%20seguir>. Acesso em: 11 mar. 2026.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO CARIRI. Pró-Reitoria de Cultura. **Manual de procedimentos da Pró-Reitoria de Cultura.** Juazeiro do Norte, CE: UFCA, 2018. 18 p. Disponível em: <https://documentos.ufca.edu.br/wp-folder/wp-content/uploads/2019/08/PROCULT-UFCA-Manual-de-Procedimentos-02.04.18.pdf>. Acesso em: 22 abr. 2026.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO CARIRI. Pró-Reitoria de Cultura. **Pró-Reitoria de Cultura (Procult).** Juazeiro do Norte: UFCA, 25 jan. 2019. Disponível em: <https://www.ufca.edu.br/instituicao/administrativo/estrutura-organizacional/pro-reitorias/procult/#accordion-1>. Acesso em: 4 mar. 2026.

VIEIRA, Thyago Bacelar et al. Relação entre a prática de atividade física e rendimento acadêmico em estudantes de medicina na cidade de Valença/RJ. **Revista Saber Digital**, v. 10, n. 1, p. 1-9, 2017. Disponível em: <https://revistas.faa.edu.br/SaberDigital/article/view/579>. Acesso em: 01 abr. 2026.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world.** Geneva: World Health Organization, 2018. Disponível em: <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/33339c9c-3a9f-46d4-9f12-ae9ff0dfdc6a/content>. Acesso em: 26 fev. 2026.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour.** Geneva: World Health Organization; 2020. Disponível em: <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/faa83413-d89e-4be9-bb01-b24671aef7ca/content>. Acesso em: 26 fev. 2026.

APÊNDICE A

(QUESTIONÁRIO)

Bloco 1: Perfil Demográfico e Acadêmico

1. Idade:
2. Gênero: () Masculino () Feminino () Outro () Prefiro não informar
3. Curso:
4. Período/Semestre:
5. Média de Conclusão atual (MC):
6. Vínculo de Trabalho: () Não trabalho () Trabalho em tempo parcial () Trabalho em tempo integral
7. Participa em alguma ação esportiva da UFCA? (Procult, atlética, jogos universitários...)
 - () Sim () Não

Bloco 2: Hábitos desportivos (PARA PRATICANTES)

1. Quais modalidades pratica? (Pode marcar mais de uma)
 - [] Futsal [] Vôlei [] Basquete [] Handebol [] Ping-pong [] Corrida/Caminhada [] Jump [] Funcional [] Sinuca [] Outra:
2. Frequência semanal de prática:
 - () 1 a 2 vezes () 3 a 4 vezes () 5 vezes ou mais
3. Duração média de cada sessão:
 - () Menos de 30 min () 30 a 60 min () Mais de 60 min

Bloco 3: Barreiras (PARA NÃO PRATICANTES)

1. Qual o principal motivo para não participar das ações da UFCA? (Pode marcar mais de uma)
 - () Falta de tempo devido aos estudos
 - () Falta de tempo devido ao trabalho
 - () Desinteresse pela prática desportiva
 - () Falta de companhia/motivação
 - () Cansaço físico e mental
 - () Outro:

Bloco 4: Percepções variáveis

VARIÁVEL 01: RENDIMENTO ACADÊMICO					
Questões	Discordo Totalmente	Discordo	Neutro/ Não sei	Concordo	Concordo Totalmente
Sinto que as minhas notas refletem um desempenho satisfatório nas disciplinas do curso ?	1	2	3	4	5
Estou satisfeito com a minha média de conclusão(MC) atual ?	1	2	3	4	5
Consigo cumprir os prazos de entregas de trabalhos e avaliações com a qualidade desejada ?	1	2	3	4	5
Meu progresso no curso ocorre de forma fluida e sem grandes dificuldades de aprendizado ?	1	2	3	4	5

VARIÁVEL 02: CONCENTRAÇÃO E FOCO					
Questões	Discordo Totalmente	Discordo	Neutro/ Não sei	Concordo	Concordo Totalmente
Consigo manter a atenção durante as aulas presenciais sem me distrair com facilidade ?	1	2	3	4	5
Minha produtividade nos estudos é alta, mantendo o foco na tarefa realizada ?	1	2	3	4	5
Sinto facilidade em retomar o foco rapidamente após alguma interrupção durante o estudo ?	1	2	3	4	5

A minha mente permanece concentrada e clara durante a realização de provas e atividades ?	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

VARIÁVEL 03: MOTIVAÇÃO E SAÚDE MENTAL					
Questões	Discordo Totalmente	Discordo	Neutro/ Não sei	Concordo	Concordo Totalmente
Sinto-me motivado(a) e entusiasmado(a) para frequentar as aulas e participar das atividades do curso ?	1	2	3	4	5
Consigo gerenciar o estresse e a ansiedade gerados pelas cobranças acadêmicas de forma equilibrada ?	1	2	3	4	5
Tenho disposição física e mental suficiente para enfrentar a rotina agitada da universidade ?	1	2	3	4	5
Sinto-me emocionalmente saudável e satisfeito(a) com a minha trajetória acadêmica atual ?	1	2	3	4	5

ANEXO
DECLARAÇÃO

Declaro para os devidos fins que este Trabalho de Conclusão de Curso (Monografia/Tese/Dissertação), escrito sob minha orientação, está em versão final, de acordo com as solicitações realizadas pela banca examinadora.

Informo também que procedi à revisão final do texto, constatando que atende às especificações das normas da ABNT para apresentação de trabalhos acadêmicos da UFCA, no que diz respeito ao conteúdo e à formatação.

 Documento assinado digitalmente
RODOLFO JAKOV SARANA LOBO
Data: 11/08/2024 15:37:23-0300
Verifique em <https://validar.it.gov.br>

Data e local da assinatura eletrônica