

EFEITOS DE TREINAMENTOS FÍSICOS PARA A SAÚDE DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Renata Ferreira Rodrigues¹; Taísa Cardoso Lemos²; Aira Martins Alves³.

DOI: 10.47094/IIICONRES.2023/RS.23

RESUMO

Introdução: É indiscutível que o exercício físico reduz a resposta ao estresse e promove melhoria da saúde mental e física como um todo. Os estudantes universitários constituem um grupo importante para a sociedade, no que tange ao desenvolvimento científico, cultural e econômico. Eles vivem um momento crítico da vida, com cobranças e aflições, tornando-se importante a execução de atividades físicas. **Objetivo:** Avaliar a influência de treinamentos físicos na qualidade física e mental dos estudantes universitários. **Metodologia:** Realizou-se por meio de revisão narrativa de literatura, com busca dos artigos mais recentes publicados na Revista Brasileira de Medicina do Esporte, mediante os descritores em inglês “college student” AND “physical training”. As principais modalidades testadas pelas bibliografias analisadas foram treinamento funcional, aeróbico e atividades com bola. **Resultados:** Percebeu-se que a implementação de atividades físicas levaram a diminuição de peso e Índice de Massa Corporal (IMC), melhoria da pressão arterial ($p < 0,001$), maior índice de elasticidade dos vasos sanguíneos, melhor frequência cardíaca ($p < 0,01$), evolução no índice de peso livre e gordura, com diminuição de 1.38 kg de peso gordo no sexo masculino e 1.05 kg no sexo feminino, além de menos dobras de pele abdominal e teor de gordura em meninas ($p < 0,05$). Evidenciou ainda, resultados na capacidade vital pulmonar principalmente em meninas ($p < 0,01$) e avanços na capacidade esportiva, testadas pela corrida de 50 metros e força de aderência, em quais os universitários obtiveram melhor desempenho. No que tange a aspectos psicológicos, a realização de atividades físicas a curto prazo gera alívio da tensão e ansiedade e ao longo do tempo há redução do sentimento de emoções negativas, ativação de felicidade positiva, menor fadiga mental, formando características psicológicas estáveis e aprimoramento da saúde mental. Sendo assim, há evidências de que realizar atividades físicas produz bons resultados na vida de estudantes universitários. **Conclusões:** Torna-se relevante a implementação de ferramentas para desempenhar treinamentos dentro do ambiente das faculdades, analisando os efeitos dessa medida com estudos prospectivos, de boa amostra e duração.

PALAVRAS-CHAVE: Exercícios. Acadêmicos. Resultados.