



## III Semana de Biologia

Meio ambiente e a perda da biodiversidade:  
Qual o papel da sociedade diante da crise ambiental?

De 05 a 08 de novembro de 2025

Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia – UESB  
Campus Juvino Oliveira – Itapetinga, BA

### O IMPACTO DA ROTINA ACADÊMICA NA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS ENTRE UNIVERSITÁRIOS

Lívia Santos Carneiro<sup>2</sup>; Pedro Lucas Souza de Andrade<sup>3</sup>; Laís Hanna Ferraz Amorim<sup>4</sup>  
Murilo Marques Scaldaferrri<sup>5</sup>

<sup>1</sup> Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia; <sup>2</sup> Graduanda em Ciências Biológicas, UESB @[livasantoscarneiro1@gmail.com](mailto:livasantoscarneiro1@gmail.com); <sup>3</sup> Graduando em Ciências Biológicas, UESB @[pedro.andrade.academico@gmail.com](mailto:pedro.andrade.academico@gmail.com); <sup>4</sup> Graduanda em Ciências Biológicas, UESB @[laishanna2@outlook.com](mailto:laishanna2@outlook.com); <sup>5</sup> Prof. Dr. UESB @[muriloscaldaferrri@uesb.edu.br](mailto:muriloscaldaferrri@uesb.edu.br).

**RESUMO:** A prática de atividade física é essencial para a saúde física e mental, promovendo qualidade de vida e bem estar, entretanto, a rotina acadêmica pode interferir nesse processo, influenciando na falta ou na redução da frequência dessa prática. Esse estudo teve como objetivo avaliar o impacto da rotina acadêmica na prática de atividades físicas entre estudantes da Universidade do Sudoeste da Bahia (UESB), campus de Itapetinga-BA. A pesquisa foi realizada por meio de um questionário elaborado na plataforma Google Formulários, o qual foi respondido voluntariamente por 44 discentes pertencentes aos cursos do respectivo campus. Observou-se que os alunos estavam em sua maioria matriculados no 6º (18,25%) e 8º (15,9%) semestre, sendo que 40,9% estudam em período integral e 25% no período noturno. Quando questionados sobre a prática de atividades físicas, 45,5% disseram já terem praticado, 36,4% praticam atualmente e 18,2% não praticam. Quanto ao tipo de atividade, a musculação foi a mais citada (54,5%). Sobre a frequência de prática, 61,4% disseram não praticar e 31,8% praticam 3x ou mais na semana. Além disso, 81,8% relataram que a frequência de prática diminuiu após o início da vida acadêmica e 84,1% disseram que as atividades acadêmicas já fizeram faltar ou parar alguma prática esportiva. Verificou-se que o período do semestre interfere na prática de exercícios, sendo o meio (56,8%) e o final (65,9%) os momentos de maior dificuldade, possivelmente devido ao aumento das atividades acadêmicas. Entre as categorias apontadas pelos participantes como impeditivos, na qual poderiam marcar mais de uma resposta, estavam a falta de tempo (70,5%), o cansaço físico (72,7%), a falta de motivação (40,9%) e o custo elevado das atividades (22,7%). Ao analisar as respostas individualmente, observou-se que estudantes dos períodos finais e dos turnos integral e noturno demonstraram maior dificuldade em manter a prática de atividades físicas, indicando, em sua maioria, não praticar atualmente ou redução da frequência após o início da rotina acadêmica. Concluiu-se que a rotina acadêmica exerce influência significativa na prática de atividades físicas entre os discentes, reduzindo a frequência e a motivação para a realização de exercícios, o que pode influenciar na sua qualidade de vida.

**PALAVRAS-CHAVE:** Atividade física; Estudantes; Qualidade de vida.