

ANTONIO PAULO DA COSTA MIRANDA  
BRUNA KAILANE DALPIAZ  
EMANUELA DE LARA DE SOUZA  
JOÃO ROBERTO ANDRADE PONTES CARNEIRO DA CUNHA  
LAURA BEATRIZ GOBI  
LUANA VIEIRA DOS SANTOS  
RENATO SIEVES

**ESTUDAR E SE EXERCITAR: POSSIBILIDADES E DIFICULDADES DE  
CONCILIAÇÃO**

ANTONIO PAULO DA COSTA MIRANDA  
BRUNA KAILANE DALPIAZ  
EMANUELA DE LARA DE SOUZA  
JOÃO ROBERTO ANDRADE PONTES CARNEIRO DA CUNHA  
LAURA BEATRIZ GOBI  
LUANA VIEIRA DOS SANTOS  
RENATO SIEVES

**ESTUDAR E SE EXERCITAR: POSSIBILIDADES E DIFICULDADES DE  
CONCILIAÇÃO**

Projeto de pesquisa desenvolvido  
no Programa Conectando Saberes  
do Curso Técnico em Química do  
Instituto Federal de Santa Catarina,  
Câmpus Jaraguá do Sul – Centro.

Orientador: Luis Otavio Mendes

Jaraguá do Sul

2025

## SUMÁRIO

<b>1 TEMA.....</b>	<b>3</b>
<b>2 DELIMITAÇÃO DO TEMA.....</b>	<b>3</b>
<b>3 PROBLEMA DE PESQUISA.....</b>	<b>3</b>
<b>4 HIPÓTESES.....</b>	<b>4</b>
<b>5 OBJETIVOS.....</b>	<b>5</b>
5.1 OBJETIVO GERAL.....	5
5.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	5
<b>6 JUSTIFICATIVA.....</b>	<b>5</b>
<b>7 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....</b>	<b>6</b>
7.1 EXERCÍCIO FÍSICO E ATIVIDADE FÍSICA.....	6
7.2 BENEFÍCIOS DE UMA VIDA FÍSICAMENTE ATIVA.....	7
7.3 ATIVIDADE FÍSICA E DESEMPENHO ESCOLAR.....	7
7.4 A CONCILIAÇÃO DOS ESTUDOS COM O EXERCÍCIO FÍSICO.....	9
<b>8 MÉTODO.....</b>	<b>10</b>
8.1 PÚBLICO ALVO.....	10
8.2 INSTRUMENTOS.....	10
8.3 PROCEDIMENTOS.....	10
<b>CRONOGRAMA.....</b>	<b>12</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>13</b>

## **1 TEMA**

Conciliação dos estudos com a realização de exercícios físicos.

## **2 DELIMITAÇÃO DO TEMA**

Dificuldade dos estudantes dos Cursos Técnicos Integrados ao Ensino Médio do IFSC - Campus Jaraguá do Sul - Centro em conciliar os estudos com a realização de exercícios físicos.

## **3 PROBLEMA DE PESQUISA**

A prática de exercícios físicos é importante para vida humana. A utilidade do mesmo ajuda na concentração e melhor aprendizado na vida escolar. Praticar exercícios físicos colabora com uma melhoria na aprendizagem, reduzindo sintomas depressivos, doenças crônicas e, principalmente, proporcionam a socialização e a convivência. A Organização Mundial da Saúde (OMS) (2020) indica que “a inatividade física e hábitos regulares de sedentarismo contribuem significativamente para a propagação de Doenças Crônicas Não Transmissíveis”. A OMS (2020) ainda recomenda pelo menos 150 minutos de atividade física moderada por semana para adultos, ou 75 minutos de atividade física intensa. Para crianças e adolescentes, a recomendação é de pelo menos 60 minutos de atividade física diária.

Os Institutos Federais (IFs) têm como objetivo qualificar os estudantes para vida profissionalizante. Com seus cursos técnicos, os estudantes do IFs têm a oportunidade de participar das aulas de Educação Física, e além disso fazer aulas separadas de esportes específicos como o vôlei, o basquete, o handebol, e o atletismo, por exemplo. Mesmo com o ensino de qualidade que exige grande esforço acadêmico dos discentes, os IFs incentivam a prática de esportes pelos mesmos.

No âmbito da Educação Física escolar, o desafio é inserir práticas e conteúdos relacionados à promoção e obtenção de saúde, sendo considerado as limitações de tempo e espaço em relação a este desafio. A Educação Física é reconhecida como um determinante social bastante importante nesse processo, entendendo que a saúde não é apenas uma conquista do setor saúde, mas o resultado de fatores sociais, econômicos, políticos e culturais, coletivos e individuais, que se combinam de forma específica em cada sociedade (COSTA; CAMPELO; SANTO, 2018, apud Ministério da Educação, 2020).

Contudo, os estudantes enfrentam desafios em conciliar os estudos e atividades extracurriculares com uma vida fisicamente ativa. Essa dificuldade na conciliação dos horários e tarefas, resulta muitas das vezes em reprovações, problemas emocionais, estresse e ansiedade, tornando assim, o abandono de uma de suas atividades a opção mais simples. Ou seja, essa dificuldade resulta muitas vezes no abandono da escola ou do exercício físico.

Os Projetos Pedagógicos dos Cursos (PPCs) Técnico em Química, e Técnico em Modelagem do Vestuário, integrados ao Ensino Médio, do IFSC - Campus Jaraguá do Sul - Centro, apresentam uma carga-horária de aulas de cerca de 22 horas semanais. Isso acaba ocupando um tempo significativo dos estudantes, que ainda frequentam as monitorias e se envolvem com outras atividades acadêmicas, dificultando, assim, a destinação de tempo para a realização de exercícios físicos.

Diante do exposto, o problema de pesquisa que pretendemos investigar é se os estudantes que são fisicamente ativos dos cursos técnicos integrados ao Ensino Médio do IFSC - Campus Jaraguá do Sul - Centro conseguem conciliar os seus estudos com a realização de exercícios físicos? Para além disso, quais seriam as dificuldades enfrentadas e as estratégias utilizadas por esses estudantes para serem eficientes nessa tarefa de estudar e se manterem fisicamente ativos?

#### **4 HIPÓTESES**

- Os estudantes que são fisicamente ativos têm dificuldade em conciliar os estudos com a realização dos exercícios físicos, apresentando, assim, rendimento acadêmico insatisfatório.
- Os estudantes que são fisicamente ativos necessitam de uma rotina organizada e disciplinada para conciliar os seus estudos com a realização de exercícios físicos.
- O IFSC - Campus Jaraguá do Sul - Centro oferece suporte suficiente para que os estudantes possam praticar atividades físicas, sem gerar prejuízos em seus estudos.

## **5 OBJETIVOS**

### **5.1 OBJETIVO GERAL**

- Verificar se os estudantes dos Cursos Técnicos Integrados ao Ensino Médio do IFSC - Campus Jaraguá do Sul - Centro que são fisicamente ativos conseguem conciliar os seus estudos com a realização de exercícios físicos.

### **5.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Identificar os estudantes que demonstram um estilo de vida fisicamente ativo, realizando regularmente exercícios físicos, segundo os critérios da OMS (2020);
- Averiguar quais as dificuldades encontradas por esses estudantes para conseguir conciliar os estudos com os exercícios físicos;
- Descobrir quais são as estratégias utilizadas pelos estudantes ativos para conseguir conciliar os estudos com as suas atividades físicas.

## **6 JUSTIFICATIVA**

O grupo de estudantes pesquisadores se familiarizou com o tema em questão, tendo em vista que alguns integrantes são esportistas, ou praticam algum exercício físico regularmente, e apresentam dificuldades em manter as suas rotinas de estudos com a realização dos seus distintos exercícios físicos, afetando negativamente o rendimento acadêmico de alguns dos integrantes. Além do mais, é uma temática nunca abordada no Programa Conectando Saberes.

Essa dificuldade em conciliar os trabalhos acadêmicos com os exercícios físicos é um fator prejudicial para a formação profissional e humana dos estudantes, pois se trata tanto de um aspecto que afeta diretamente o bem-estar físico, quanto o mental. O conflito entre esses fatores, ocasiona um estresse contínuo e um impasse, em que muitos são obrigados a escolher entre se aprofundar inteiramente nos estudos e abandonar as suas respectivas atividades físicas; ou então, seguir com suas atividades físicas e deixar de lado a oportunidade de uma ótima formação profissional. Infelizmente, em muitos dos casos, os estudantes acabam escolhendo abandonar os seus estudos, devido a essa dificuldade de conciliação.

Porém, também não convém deixar de se exercitar, já que a prática de exercício físico ajuda a manter a saúde física e mental. Segundo Joaquim (2024) apontam uma associação significativa com consequências negativas entre o tempo prolongado gasto em atividades sedentárias e um risco maior de obesidade, diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares, e está associada a um desempenho acadêmico inferior, além de problemas de saúde mental como ansiedade e depressão nos estudantes.

A ausência de envolvimento com atividades físicas pode ser considerada um fator que compromete o desempenho acadêmico, evidenciando a importância da prática regular de exercícios para a manutenção de um equilíbrio necessário ao ambiente de estudos. Chegando a conclusão de que nenhum contato com as práticas de exercício físico não sendo um meio viável de se manter em um ambiente escolar, podendo dificultar o desempenho acadêmico.

Portanto, entendemos que os dados obtidos em nossa investigação, podem colaborar para a futura elaboração de estratégias que auxiliem o desenvolvimento pleno dos estudantes participantes da pesquisa, evitando que eles abandonem os estudos, ou até mesmo deixem de praticar atividades físicas. Acreditamos que será possível, por exemplo, a partir dos resultados obtidos, propor uma gestão adequada do tempo de realização das atividades físicas, conciliando com os afazeres acadêmicos dos estudantes.

## **7 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

### **7.1 EXERCÍCIO FÍSICO E ATIVIDADE FÍSICA**

De acordo com o Guia de Atividade Física para a População Brasileira, “todo exercício físico é uma atividade física, mas nem toda atividade física é um exercício físico” (Brasil, 2021, p. 6). Uma atividade física pode ocorrer sem ao menos a pessoa perceber, pois ela ocorre fazendo parte das ações diárias como, por exemplo, ir ao supermercado, varrer a casa, andar de bicicleta, brincar, subir uma escada, etc.

Já o exercício físico é um conjunto de ações planejadas e realizadas de forma repetitiva, feitas para melhorar o condicionamento físico. Um exercício físico ocorre, por exemplo, durante a prática de alguma modalidade esportiva. Pode

ocorrer também como uma ida à academia semanalmente, pois beneficia o bem estar geral da pessoa e é feito de modo planejado.

Portanto, enquanto a atividade física envolve qualquer movimento do corpo que gaste energia, como tarefas domésticas, o exercício físico é planejado e executado repetitivamente com o objetivo de melhorar o condicionamento físico. Ambos são importantes, mas o exercício físico traz benefícios específicos quando realizado regularmente.

## 7.2 BENEFÍCIOS DE UMA VIDA FÍSICAMENTE ATIVA

Há muitas vantagens para a saúde se uma pessoa estiver ativamente envolvida em atividades físicas. Isso é reforçado por Brasil (2021) e pela OMS (2020), que alegam que a regularidade do exercício é o fator mais importante na prevenção do diabetes, além de evitar problemas cardíacos. Recomenda-se que um adulto deve realizar atividades físicas regulares por não menos de 150 minutos por semana; já para adolescentes, esse tempo muda para 420 minutos (Organização Mundial da Saúde, 2020) (Brasil, 2021).

O exercício físico traz benefícios para a saúde física e faz bem para a mente. Ela reduz a ansiedade e a depressão, porque é um processo que libera hormônios do bem estar, como a endorfina, por exemplo. Além disso, ao fazer qualquer tipo de atividade com mais pessoas, nos permitem ter novas amizades (Brasil, 2021, p. 10).

Se uma pessoa é fisicamente ativa, ela tem uma vida melhor. Em primeiro lugar, ser ativo fisicamente permite às pessoas energia suficiente para realizar suas atividades normais. Em segundo lugar, ajuda a sustentar a mobilidade e deixa de precisar da ajuda de outras pessoas à medida que se envelhece. Ser fisicamente ativo é, portanto, essencial para uma boa vida (Brasil, 2021, p. 7-8)

## 7.3 ATIVIDADE FÍSICA E DESEMPENHO ESCOLAR

O exercício físico é fundamental para o desenvolvimento saudável e o bem-estar geral, oferecendo diversos benefícios para a saúde, reduzindo as chances de doenças crônicas, melhorando a condição física e trazendo benefícios também para as habilidades cognitivas necessárias ao rendimento acadêmico. Pesquisas mostram que a prática regular de exercícios pode melhorar o

desempenho acadêmico, bem como os processos cognitivos, melhorando, assim, a concentração e a memória.

A prática esportiva tem impacto positivo no desempenho escolar, pois desenvolve habilidades como disciplina, trabalho em equipe e resiliência. Esses atributos não apenas contribuem para um melhor rendimento acadêmico, mas também promovem uma integração mais harmoniosa entre os estudantes e o ambiente escolar, fortalecendo o vínculo com a instituição de ensino (Peserico; Kravchychyn; Oliveira, 2015, p. 272).

Além disso, a atividade física reduz o estresse, melhora o humor e produz um sentimento de confiança, o que por sua vez significa um estado geral de bem-estar e envolvimento maior nas atividades acadêmicas. Participar nas lições de educação física e em competições desportivas também desenvolve competências interpessoais, tais como colaboração e observação da lei, todas as quais podem melhorar o comportamento no ambiente escolar. Contudo, "o esporte escolar deve priorizar os aspectos educacionais e a preparação para a vida em sociedade, distinguindo-se do esporte de alto rendimento" (Letinin, 2005, *apud* Peserico; Kravchychyn; Oliveira, 2015, p. 261). Dessa forma, incentivar os estudantes a fazerem exercício irá não só ser benéfico para a saúde pública, mas também para a prosperidade acadêmica e o crescimento da pessoa, levando-a a um trabalho muito mais eficaz e uma diversão educacional (Peserico; Kravchychyn; Oliveira, 2015).

Apesar de não existir um grupo específico de esportes considerados "mais vantajosos", as atividades aeróbicas, os esportes coletivos, os exercícios regulares e estruturados, bem como as aulas de educação física, são reconhecidas como fundamentais para o desenvolvimento integral dos jovens. Entretanto, há autores que afirmam que os esportes mais benéficos são aqueles que estimulam a prática contínua e intensa de atividades físicas, aumentando a aptidão global e garantindo a sustentabilidade a longo prazo (Bastos, 2015).

Para além desses benefícios, foi verificado que a prática de atividade física apresenta uma relação com a evolução do autoconceito, autoestima e rendimento escolar em crianças do primeiro ciclo do ensino básico. Deste modo, as crianças que praticam mais horas de atividade física semanal obtêm um aumento dos níveis de autoconceito e autoestima, melhorando o rendimento escolar (Lobo; Batista; Delgado, 2015, p. 85–93).

Marques *et al* (2024) destacam ainda que a prática esportiva organizada, como nos Jogos do Instituto Federal de Mato Grosso, pode trazer benefícios não apenas para o condicionamento físico, mas também para aspectos sociais e psicológicos dos estudantes. Apesar das preocupações de que o esporte prejudique o foco acadêmico, os dados indicam que a participação em competições fomenta a disciplina e o engajamento, potencialmente impactando positivamente o desempenho escolar, ainda que a relação exata necessite de mais estudos.

#### 7.4 A CONCILIAÇÃO DOS ESTUDOS COM O EXERCÍCIO FÍSICO

Segundo Hass e Carvalho (2018) uma grande parte dos atletas começam suas carreiras desde cedo, o que muitas vezes compromete a sua vida escolar, levando em consideração o fato de que os horários de treino e de seus estudos podem se cruzar, o que faz com que diversos atletas acabem abandonando os estudos ao verem uma oportunidade de crescimento na carreira esportiva.

De acordo com Melo *et al* (2020) alguns dos estudantes-atletas afirmam que o cansaço físico influencia negativamente na conciliação da escola com os treinos. Os esportes de alto rendimento, tomam tempo dos estudantes-atletas, dificultando seus estudos.

O estudo conduzido por Peserico *et al* (2015) destaca que, apesar de não haver um impacto significativo no desenvolvimento acadêmico dos atletas analisados, ainda sim, a conciliação entre as atividades escolares e as esportivas continua sendo um desafio. A pesquisa mostra a necessidade de estratégias pedagógicas que integrem de forma eficaz essas duas partes da vida dos estudantes-atletas. Assim, promovendo não apenas o desenvolvimento acadêmico, mas também o desenvolvimento completo do aluno como atleta e cidadão.

Os autores também destacam, que a falta de comunicação entre os professores e as atividades esportivas da escola pode dificultar a construção de um ambiente educativo que reconheça as peculiaridades de cada estudante-atleta. Assim, é extremamente necessário que as escolas e equipes esportivas trabalhem de forma colaborativa, desenvolvendo políticas que possibilitem o equilíbrio entre estudos e esportes. Esse equilíbrio é fundamental para garantir que os estudantes não precisem optar entre o sucesso acadêmico e

a carreira esportiva, mas que possam progredir em ambas as áreas simultaneamente.

## **8 MÉTODO**

### **8.1 PÚBLICO ALVO**

A presente pesquisa terá como público alvo os estudantes do Instituto Federal de Santa Catarina - Campus Jaraguá do Sul - Centro, mais especificamente os estudantes de todas as fases dos Cursos Técnicos Integrados ao Ensino Médio.

### **8.2 INSTRUMENTOS**

Nosso intuito é elaborar um questionário, dividido em duas etapas. Na primeira etapa, será feita perguntas objetivas com o propósito de quantificar o nível de atividade física realizado por cada estudante. Essa etapa terá apenas duas perguntas objetivas, em que os alunos irão especificar a regularidade e a intensidade dos seus exercícios físicos.

A segunda etapa do nosso questionário será com perguntas, que serão tanto para assinalar quanto questões abertas. Além disso, também vamos fazer uma comparação para sabermos como os alunos fazem essa conciliação com a escola e as aulas, meios que os ajudam a estudar, ir às aulas e ainda praticar exercício físico.

O questionário elaborado será aplicado junto aos estudantes participantes via Formulários Google, uma ferramenta online e gratuita que possibilita obter dados de forma rápida, segura e eficaz. Além da coleta de dados, o Formulário Google facilita a análise dos dados, oferecendo gráficos e porcentagens para a interpretação dos resultados de cada aplicação.

### **8.3 PROCEDIMENTOS**

Após a elaboração do questionário, iremos para a sua aplicação, que será feita, conforme mencionado anteriormente, por meio do Formulários Google. Iremos às salas e pedir aos estudantes que respondam ao questionário pelo celular, para identificarmos quais deles praticam mais de 420 minutos de atividade física por semana, que serão o foco da nossa pesquisa.

Depois de identificarmos esses estudantes, a segunda etapa será averiguarmos se eles conseguem conciliar bem os seus estudos, as suas aulas e a

realização de exercício físico. Por fim, iremos analisar os resultados das respostas obtidas, a fim de verificar e discutir, com auxílio da literatura existente sobre o assunto, as dificuldades enfrentadas e as estratégias utilizadas pelos estudantes para conseguirem lidar com a tarefa de conciliar os estudos com a prática de exercícios físicos.

## CRONOGRAMA

Os Quadros 1 e 2 apresentam os cronogramas de trabalho da equipe para a realização da pesquisa.

**Quadro 1:** Cronograma de atividades do primeiro semestre de 2025.

2025.1						
ATIVIDADES	MESES					
	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL
Revisão do projeto a partir das considerações da banca	X					
Revisão da bibliografia	X	X	X	X	X	X
Elaboração dos questionários	X	X				
Aplicação piloto do primeiro questionário e ajustes necessários			X			
Aplicação definitiva do primeiro questionário			X	X		
Análise e discussão parcial dos resultados obtidos			X	X	X	
Apresentação dos resultados parciais para a banca						X

**Quadro 2:** Cronograma de atividades do segundo semestre de 2025.

2025.2					
ATIVIDADES	MESES				
	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ
Revisão da pesquisa a partir das considerações da banca	X				
Análise e discussão dos resultados obtidos		X	X	X	
Redação do relatório de pesquisa			X	X	X
Apresentação da pesquisa para a banca					X

## REFERÊNCIAS

- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira**. 2021. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_atividade\\_fisica\\_populacao\\_brasileira.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf)
- HAAS, Celia Maria; CARVALHO, Ricardo Antonio Torrado de. Escolarização dos talentos esportivos: busca pelo sucesso no esporte, distanciamento da escola e conflitos legais. **Revista @Mbianteeducação**, [S.L.], v. 11, n. 3, p. 372, 7 out. 2018. Cruzeiro do Sul Educacional. <https://dx.doi.org/10.26843/ae19828632v11n32018p372a392>.
- JOAQUIM, Marcos Emmanuel Miranda. **Comportamento sedentário e sua relação com o desempenho acadêmico: uma revisão narrativa da literatura**. 2024. Monografia (Graduação em Educação Física) – Universidade Federal Rural de Pernambuco, Recife, 2024. Disponível em: [https://repository.ufrpe.br/bitstream/123456789/5806/1/tcc\\_marcosemmanuelmirandajoaquim.pdf](https://repository.ufrpe.br/bitstream/123456789/5806/1/tcc_marcosemmanuelmirandajoaquim.pdf). Acesso em: 26 fev. 2025.
- LOBO, Raquel; BATISTA, Marco; DELGADO, Sixto Cubo. Prática de atividade física como fator potenciador de variáveis psicológicas e rendimento escolar de alunos do ensino primário. **Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte**, v. 10, n. 1, janeiro-junho, 2015, pp. 85-93. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/3111/311132628011.pdf>.
- MARQUES, Fernanda Gabriella Pedroso; COELHO-RAVAGNANI, Christianne de Faria; PIZARRO, Juliano Oliveira; CALVO, Adriano Percival Calderaro; RAVAGNANI, Fabricio Cesar de Paula. Prática esportiva e desempenho acadêmico no ensino médio do Instituto Federal de Mato Grosso. **Conexões**, Campinas, SP, v. 22,. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8671813>.
- MELO, Leonardo Bernardes Silva de; ROCHA, Hugo Paula Almeida da; ROMÃO, Marcio Gabriel; SANTOS, Wagner dos; SOARES, Antonio Jorge Gonçalves. Dupla carreira: dilemas entre esporte e escola. **Journal of Physical Education**, v. 31, n. 1, 2020.
- OLIVEIRA, Hélène. **Relação entre a Actividade Física e o Rendimento Escolar**, Porto, 2009. Disponível em: <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/22026/2/39427.pdf>.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário: num piscar de olhos**. Genebra: 2020. Disponível em: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/337001/9789240014886-por.pdf>.
- PESERICO, Cecília Segabinazi; KRAVCHYCHYN, Claudio; OLIVEIRA, Amauri Aparecido Bássoli de. Análise da relação entre esporte e desempenho escolar: um estudo de caso. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 18, n. 2, abr/jun. p. 1-18. Disponível em: <https://revistas.ufg.br/fef/article/view/27965/18782>. Acesso em: 26 nov. 2024.

SANTOS, Ricardo Braga dos; CHAVES, Alexandra Cristina. **Educação física escolar, saúde e qualidade de vida**. 2024. Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba. Disponível em: <https://educapes.capes.gov.br/bitstream/capes/748714/2/CarTilha%20Interativa.pdf>. Acesso em: 26 fev. 2025.