

RESUMO SIMPLES II CIEPEX - INICIAÇÃO CIENTÍFICA E EXTENSÃO

**BENEFÍCIO DA ATIVIDADE FÍSICA NO RENDIMENTO ACADÊMICO DE
UNIVERSITÁRIOS E A AÇÃO DO BDNF**

Altire Dias De Souza (altisouza233@gmail.com)

Daniela Maristane Vireira Lopes Maciel (danielafisiomaciel@gmail.com)

A presente pesquisa aborda a relação entre a atividade física e o rendimento acadêmico de universitários, com foco na ação do Fator Neurotrófico Derivado do Cérebro (BDNF) como possível mecanismo fisiológico subjacente a essa associação. O estudo tem como objetivo compreender os benefícios da atividade física no rendimento acadêmico de universitários, com ênfase na ação do BDNF como um dos mecanismos subjacentes a essa relação, a partir da revisão e análise de publicações científicas atuais. Para isso, foi realizada uma revisão de literatura de natureza qualitativa, com levantamento em bases de dados como SciELO, PubMed, LILACS e Google Acadêmico, utilizando descritores relacionados à atividade física, desempenho acadêmico, universitários, BDNF, aprendizagem e cognição. Foram incluídos estudos publicados entre 2016 e 2025, selecionados com base em critérios de relevância e aderência aos objetivos da pesquisa.

Os achados indicam que a prática de atividade física contribui para a melhora das funções cognitivas, como memória, atenção e concentração, além de estar associada à regulação do humor, da qualidade do sono e da saúde emocional, fatores determinantes para o processo de aprendizagem. Evidências também

apontam que o BDNF, proteína essencial para a plasticidade neural, pode ter sua expressão aumentada por meio do exercício físico, influenciando diretamente mecanismos cerebrais ligados à consolidação da memória e à adaptação sináptica. A literatura analisada sugere ainda que estudantes fisicamente ativos tendem a apresentar melhores desempenhos acadêmicos, maior capacidade de organização, gestão do tempo e resiliência ao estresse acadêmico.

Conclui-se que a atividade física configura-se como um importante fator de promoção da saúde integral, de suporte ao rendimento acadêmico e de estímulo à qualidade de vida, sendo recomendada sua inserção sistemática e planejada no cotidiano universitário, como estratégia preventiva e de potencialização do aprendizado.

Palavras-chave: atividade física rendimento acadêmico universitários bdnf cognição.