Deng et al.
International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity (2026) 23:81
https://doi.org/10.1186/s12966-026-01936-7

International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity

Effect of classroom physical activity breaks on learning behaviors and academic achievements in university students: a systematic review

Qianting Deng[1], Chongyun Wu[1*] and Luodan Yang[1*]

EFEITOS DAS PAUSAS PARA ATIVIDADE FÍSICA EM SALA DE AULA SOBRE OS COMPORTAMENTOS DE APRENDIZAGEM E O DESEMPENHO ACADÊMICO DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

Dr. Anderson Bençal Indalécio

O tempo prolongado que estudantes universitários permanecem sentados durante as aulas tem despertado interesse de pesquisadores preocupados com seus possíveis efeitos sobre a atenção, o envolvimento acadêmico e a aprendizagem. Nesse contexto, Deng, Wu e Yang (2026) realizaram uma revisão sistemática para investigar os efeitos de pausas destinadas à atividade física durante as aulas no Ensino Superior.

A pesquisa analisou 20 estudos científicos, selecionados a partir de buscas em bases internacionais, como PubMed, Web of Science e ERIC. Os resultados indicaram que pequenas interrupções das atividades acadêmicas para a realização de movimentos corporais podem favorecer a atenção sustentada, o envolvimento emocional dos estudantes e a manifestação de emoções positivas relacionadas à aprendizagem.

Entretanto, os pesquisadores identificaram resultados inconsistentes quanto à melhoria das notas e do desempenho acadêmico, demonstrando que os benefícios observados não significam, necessariamente, maior aprendizagem dos conteúdos.

Para a prática docente universitária, os resultados sugerem a importância de repensar a organização das aulas, especialmente aquelas caracterizadas por longos períodos de exposição oral e permanência dos estudantes sentados. A introdução de pausas ativas, com exercícios simples de movimentação corporal, pode representar uma estratégia complementar para favorecer a participação e o bem-estar dos acadêmicos.

O estudo reforça que a qualidade do Ensino Superior envolve não apenas a seleção dos conteúdos e das metodologias, mas também a atenção às condições físicas e emocionais que favorecem os processos de ensino e aprendizagem. Essas iniciativas devem preservar o tempo pedagógico e considerar as características das turmas.

Referência

DENG, Qianting; WU, Chongyun; YANG, Luodan. **Effect of classroom physical activity breaks on learning behaviors and academic achievements in university students**: a systematic review. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v. 23, art. 81, 2026. DOI: https://doi.org/10.1186/s12966-026-01936-7