

Oral Roberts University

Digital Showcase

College of Science and Engineering Faculty
Research and Scholarship

College of Science and Engineering

11-21-2022

BENEFÍCIOS DE UMA VIDA ATIVA E SAUDÁVEL

Myra J. Bloom

Oral Roberts University, mbloom@oru.edu

Gladys Y. X. Chen

Oral Roberts University, gladyschenyx@oru.edu

Victor R. C. Gomes

Oral Roberts University, golden@oru.edu

Scarlet R. Jost

Oral Roberts University, sjost@oru.edu

Andrew S. I. D. Lang

Oral Roberts University, alang@oru.edu

See next page for additional authors

Follow this and additional works at: https://digitalshowcase.oru.edu/cose_pub



Part of the [Education Commons](#), and the [Medicine and Health Sciences Commons](#)

Recommended Citation

Bloom, Myra J.; Chen, Gladys Y. X.; Gomes, Victor R. C.; Jost, Scarlet R.; Lang, Andrew S. I. D.; Mankin, Nancy V.; McMahan, Ericka R.; Merheb, Jonathan A.; Mok, Jingee; Nelson, Philip P.; Skinstad, Deborah A.; and Valderrama-Araya, Enrique F., "BENEFÍCIOS DE UMA VIDA ATIVA E SAUDÁVEL" (2022). *College of Science and Engineering Faculty Research and Scholarship*. 141.

https://digitalshowcase.oru.edu/cose_pub/141

This Infographic is brought to you for free and open access by the College of Science and Engineering at Digital Showcase. It has been accepted for inclusion in College of Science and Engineering Faculty Research and Scholarship by an authorized administrator of Digital Showcase. For more information, please contact digitalshowcase@oru.edu.

Authors

Myra J. Bloom, Gladys Y. X. Chen, Victor R. C. Gomes, Scarlet R. Jost, Andrew S. I. D. Lang, Nancy V. Mankin, Ericka R. McMahan, Jonathan A. Merheb, Jingee Mok, Philip P. Nelson, Deborah A. Skinstad, and Enrique F. Valderrama-Araya

BENEFÍCIOS DE UMA VIDA ATIVA E SAUDÁVEL

ORAL ROBERTS UNIVERSITY

01

MELHORA A SAÚDE FÍSICA E MENTAL



Nas áreas de:

- Densidade óssea
- Força muscular
- Composição corporal
- Qualidade de sono
- Estado emocional
- Enfrentamento de dificuldades

02

PREVINE DOENÇAS



Reduz o risco de:

- Doença cardiovascular
- Diabetes
- Hipertensão arterial
- Osteoporose
- Alguns cânceres

03

AUMENTA A APTIDÃO CARDIORRESPIRATÓRIA



Diminui:

- Frequência cardíaca em repouso
- Pressão arterial
- Colesterol LDL

Aumenta:

- Energia/Vigor
- Metabolismo
- Colesterol HDL

04

PROMOVE BEM-ESTAR



Exercite regularmente, busque bem-estar espiritual, reavalie a percepção de estresse, permaneça soberbo, coma saudavelmente, hidrate-se e durma bem para:

- Sentir-se melhor
- Permanecer saudável
- Viver uma vida longa
- Ir bem nos estudos

PESQUISA RECENTE NA ORU REVELA QUE ESTUDANTES QUE LEVAM UMA VIDA ATIVA E SAUDÁVEL TÊM MAIS SUCESSO ACADÊMICO

Estudantes que exercitam mais (medidos pelo Fitbit: passos e queima de gordura) atingem maiores notas no GPA.¹



Estudantes mais rápidos no "field-test", uma medida indireta de aptidão cardiovascular, tendem a conseguir notas maiores.¹



Estudantes que exercitam com consistência, buscam um sono satisfatório e vivem uma vida saudável têm mais garra, menos estresse, ganham menos peso e conquistam maiores notas.^{2,3,4}



A CHAVE É CONSISTÊNCIA

Atividade física, aptidão cardiovascular e uma vida saudável possuem uma forte correlação com performance acadêmico para estudantes universitários.

REFERÊNCIAS

1. "Fitbits, Field-tests and Grades: The Effects of a Healthy and Physically Active Lifestyle on the Academic Performance of First Year College Students."
<https://doi.org/10.1080/1612197X.2019.1623062>
2. "The Influence of Chronotype and Grit on Lifestyle and Physical Activity."
<https://doi.org/10.18061/bhac.v4i2.7617>
3. "The Influence of Chronotype on the Body Mass Index of U.S. College Students."
<https://doi.org/10.5935%2F1984-0063.20200130>
4. "The Impact of the COVID-19 Pandemic on College Student's Stress and Physical Activity Levels."
<https://doi.org/10.18061/bhac.v6i1.8670>

PROFESSORES COLABORADORES: A. LANG, M. BLOOM, S. JOST, N. MANKIN, P. NELSON, D. SKINSTAD, E. VALDERRAMA-ARAYA
ESTUDANTES COLABORADORES: G. Y. X. CHEN, V. R. C. GOMES, J. MERHEB, E. R. MCMAHAN, J. MOK