

ASSOCIAÇÃO ENTRE AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR E DESEMPENHO ESCOLAR EM ESTUDANTES

Clécia Gabriela Bezerra ¹

Wesllen Mneclisis Silva de Oliveira ²

Erivânia Santos Dimas ³

Carla Caroliny de Almeida Santana ⁴

INTRODUÇÃO

O desempenho escolar vem adquirindo uma importância e centralidade crescentes na política educativa e por consequência, nas dinâmicas de organização escolar. O impacto desse fator tem-se refletido de forma direta nos diferentes contextos educativos dando destaque a educação física escolar. É importante entender o cenário atual e estar a par da presente pandemia de inatividade física que ameaça tanto a saúde física quanto a cognitiva em todas as etapas de desenvolvimento do aluno.

A adolescência é um período da vida permeado por profundas mudanças biopsicossociais, compreendendo a faixa etária entre 10 e 19 anos de acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS, 1986). A fase da adolescência corresponde ao período escolar em que os alunos possuem responsabilidades e que os pais na maioria das vezes investem e esperam retorno (notas altas, aprovação no vestibular etc.). Acontece que, além das muitas matérias para aprender em uma curta quantidade de tempo eles ainda tem que lidar com outros fatores intrínsecos ao ser humano, como bem-estar social, psicológico. E como a escola pode auxiliar o aluno nessa caminhada? Como as aulas de educação física escolar podem contribuir com o desenvolvimento cognitivo do aluno?

Já é bem reconhecido os benefícios que a prática de atividade física traz para a saúde, no entanto, atualmente tem crescido o interesse dos pesquisadores acerca da associação entre atividade física e desempenho escolar em crianças e adolescentes e os achados ainda são inconclusivos.

Palma, Camargo, Pontes (2012) apontam que, hábitos para um estilo de vida saudável devem ser incentivados desde a infância e a escola se torna um espaço bastante propício para tais ensinamentos pois é onde os escolares concentram o maior tempo de convivência. Logo, as aulas de EDF por possuírem jogos, brincadeiras e movimentos vigorosos que atribuem valor as atividades corporais são importantes cenários para influenciar na adesão de um estilo de vida

¹ Graduanda do Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco - UFPE; gabrielapotterwesley@gmail.com

² Acadêmico de Licenciatura em Educação Física pela Universidade Federal de Pernambuco - UFPE, wesllennneclisis1@gmail.com

³ Graduanda pelo Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco - UFPE, erivaniadimas10@gmail.com

⁴ Orientadora: Graduada, Mestre e Doutora em Educação Física pela UPE/UFPB, carlacaroliny@yahoo.com.br

fisicamente ativo e que parece existir uma associação positiva entre as aulas de educação física e desempenho escolar, no entanto, as evidências são incertas já que não existem muitos estudos em torno desse assunto.

Crianças e adolescentes saudáveis gozam dos benefícios de possuir uma boa qualidade de vida nos aspectos biológicos, emocionais, intelectuais e sociais, obtendo satisfação e melhor rendimento no trabalho, na escola e nas atividades de lazer. No ambiente escolar a prática da atividade física durante as aulas de educação física pode contribuir para a qualidade de vida, além de proporcionar aos alunos uma melhoria que vai além da otimização de suas capacidades cardiorrespiratória e muscular, auxiliam na prevenção ou até mesmo na redução da depressão e da ansiedade, e na melhoria das funções cognitivas como, memória, atenção e raciocínio.

Diante desse pressuposto o objetivo do presente estudo é analisar a associação entre aulas de educação física e desempenho escolar em estudantes através de uma revisão bibliográfica.

METODOLOGIA (OU MATERIAIS E MÉTODOS)

Foi realizada uma revisão sistemática da literatura a partir de uma busca eletrônica nas bases de dados, LILACS, Portal de Periódicos da CAPES, SciELO e PubMed, publicados nos últimos dez anos, empregando-se os descritores: “Desempenho escolar”, “Atividade Física”, “Aprendizagem”, “Educação Física” em inglês e português. Os critérios de inclusão foram: estudos realizados com crianças ou adolescentes entre 7 a 16 anos de idade, que associaram as aulas de educação física escolar e desempenho escolar em estudantes, desempenho cognitivo e atividade física em crianças e adolescentes, publicados em inglês e português; E os de exclusão foram: estudos que abordaram aptidão física.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Segundo Palma, Camargo, Pontes (2012), se o indivíduo se sentir bem com ele mesmo, ele ficará mais confiante, terá mais vontade de aprender e conseqüentemente irá ter um desempenho escolar melhor. A prática de exercícios ajuda ainda a minimizar os níveis de estresse, tão típicos em épocas de prova. É um alívio nos períodos de tensão que envolvem o vestibular, a apresentação de trabalhos e outros.

A prática de atividade física durante as aulas de educação física pode auxiliar na melhoria da saúde dos alunos, diminuindo o estresse, melhorando a autoestima, colaborando para que os alunos obtenham um bom desempenho escolar. É na escola que os alunos aprendem a importância de ter um estilo de vida mais saudável e equilibrado. O professor de educação física representa um papel importante para promover uma vida saudável e ativa aos seus alunos.

O estudo feito por Merege Filho, C.A.A. et al. (2013) sugere que as crianças fisicamente ativas apresentaram melhor desempenho cognitivo do que aquelas insuficientemente ativas numa tarefa de memória incidental. O que deixa abertura para indagação principal dessa revisão, que existe uma associação da educação física com desempenho escolar. Pois, é por meio das aulas de educação física que crianças e adolescentes vão ser estimulados a desenvolver, o tempo de reação em tarefas que exigem um alto poder de controle inibitório, flexibilidade, coordenação

motora, uma melhoria no foco das atividades do dia a dia, e tudo isso influência na performance escolar dos alunos.

Pesquisas recentes feitas por neurocientistas da Universidade de Illinois (EUA) corroboram com os resultados obtidos por Merege Filho, C.A.A et al (2013) apontando que alunos que se saem bem nas atividades físicas sistematizadas também apresentam um melhor desempenho cognitivo, afirmando os pressupostos analisados.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do exposto, pode-se perceber a importância da prática de atividades físicas para além do campo de seus efeitos positivos vinculados à saúde. Pois, estudos já observaram que a prática de atividade física, é um dos elementos fundamentais para a obtenção ou manutenção do estado de saúde, considerado adequado, tanto nos aspectos físicos como cognitivos (memória, emoções) e que tudo influência num possível melhoramento do aprendizado.

As aulas de educação física escolar podem abordar a atividade física de forma ampla, desde atividades de lazer até atividades sistematizadas, relacionando-a com o desenvolvimento motor e aprendizagem escolar. No entanto, ainda são necessários estudos mais específicos que realmente comprovem quantitativamente as associações entre as aulas de educação física e o desempenho escolar.

Palavras-chave: Desempenho escolar, Atividade Física, Aprendizagem, Educação Física.

REFERÊNCIAS

AMERICAN COLLEGE SCIENCE MEDICINE. Aptidão Física na Infância e na Adolescência: Posicionamento Oficial Do Colégio Americano de Medicina Esportiva. Disponível em: Acesso em: 14 de Agosto de 2019.

ALVIM, R. A. A educação física escolar e o desenvolvimento motor. Artigonal, 2009. Disponível em: Acesso em: 11 de Agosto de 2019.

ARAÚJO, Rafael André; BRITO, Ahécio Kleber Araújo; DA SILVA, Francisco Martins. O papel da educação física escolar diante da epidemia da obesidade em crianças e adolescentes. **Educação Física em Revista**, v. 4, n. 2, 2010.

BOSCOLO, Rita A. et al. Avaliação do padrão de sono, atividade física e funções cognitivas em adolescentes escolares. **Revista portuguesa de ciências do desporto**, v. 7, n. 1, p. 18-25, 2007.

CARDEAL, Cintia Mota et al. Efeito da intervenção de estimulação motora escolar na função executiva e no desempenho da atenção em crianças. *Motricidade*, v. 9, n. 3, p. 44-56, 2013.

CEZÁRIO, A. E. S. Influência da atividade física no desenvolvimento motor e rendimento escolar em crianças do Fundamental. 2008. Disponível em: Acesso em: 13 de Agosto de 2019.

Chaddock L, Hillman CH, Pontifex MB, Johnson CR, Raine LB, Kramer AF. Childhood aerobic fitness predicts cognitive performance one year later. *J Sports Sci.* 2012; 30:421-30.

DUMITH, Samuel Carvalho et al. Aptidão física relacionada ao desempenho motor em escolares de sete a 15 anos. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 24, n. 1, p. 5-14, 2010.

FARIAS, Edson dos Santos et al. Efeito da atividade física programada sobre a aptidão física em escolares adolescentes. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, 2010.

GUEDES, Dartagnan P.; GUEDES, Joana Elisabete RP. Crescimento e desempenho motor em escolares do município de Londrina, Paraná, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 9, p. S58-S70, 1993.

MATSUDO, Victor KR et al. " Construindo" saúde por meio da atividade física em escolares. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 11, n. 4, p. 111-118, 2008.

PALMA, Míriam Stock; CAMARGO, Vinícius Arnaboldi; PONTES, Maicon Felipe Pereira. Efeitos da atividade física sistemática sobre o desempenho motor de crianças pré-escolares. **Journal of Physical Education**, v. 23, n. 3, p. 421-429, 2012.

SILVA, Diego Augusto Santos et al. Nível de atividade física e comportamento sedentário em escolares. **Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum**, v. 11, n. 3, p. 299-306, 2009.