



UNILEÃO – CENTRO UNIVERSITÁRIO DR LEÃO SAMPAIO
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

LEANDRO VINICIUS CAVALCANTE BEZERRA

ASSOCIAÇÃO ENTRE ATIVIDADE FÍSICA E DESEMPENHO ACADÊMICO
ESCOLAR: um estudo bibliográfico

Juazeiro do Norte - CE

2021

LEANDRO VINICIUS CAVALCANTE BEZERRA

**ASSOCIAÇÃO ENTRE ATIVIDADE FÍSICA E DESEMPENHO ACADÊMICO
ESCOLAR: um estudo bibliográfico**

Trabalho de Conclusão de Curso – Artigo científico, apresentado à Coordenação do Curso de Graduação em Biomedicina do Centro Universitário Leão Sampaio, em cumprimento às exigências para a obtenção do grau de Licenciatura em Educação física.

Orientador: Prof. Me. José de Caldas Simões Neto.

Juazeiro do Norte – CE

2021

LEANDRO VINICIUS CAVALCANTE BEZERRA

**ASSOCIAÇÃO ENTRE ATIVIDADE FÍSICA E DESEMPENHO ACADÊMICO
ESCOLAR: um estudo bibliográfico**

Trabalho de Conclusão de Curso – Artigo científico, apresentado à Coordenação do Curso de Graduação em Educação Física do Centro Universitário Leão Sampaio, em cumprimento às exigências para a obtenção do grau de licenciatura em Educação Física.

Orientador: Prof. Me. José de Caldas Simões Neto.

Data de aprovação: ____ / ____ / ____

BANCA EXAMINADORA

Prof. Me. José de Caldas Simões Neto
Orientador

Prof. Me. Marcos Antônio Araújo Bezerra
Membro

Prof. Ma. Nilmara Serafim Chagas
Membro

ASSOCIAÇÃO ENTRE ATIVIDADE FÍSICA E DESEMPENHO ACADÊMICO ESCOLAR: um estudo bibliográfico

Leandro Vinícius Cavalcante Bezerra¹
José de Caldas Simões Neto²

RESUMO

O referido trabalho com o tema atividade física e desempenho acadêmico escolar é uma pesquisa direcionada para o contexto de possíveis melhorias no quesito de cognitivos em fase escolar em relação às pessoas que praticam e aquelas que não praticam atividades físicas. O referente artigo trata-se de um estudo a partir de revisão bibliográfica baseada em análises de literatura publicada por alguns autores sobre a importância da prática de atividades físicas como melhorias no desempenho acadêmico escolar, e assim apresentando os benefícios da prática das atividades físicas associado às atividades acadêmicas escolares. Os referidos artigos foram escolhidos e selecionados através da plataforma de artigos no Google acadêmico, tendo em base estudos na qual se relacionasse o tipo de pesquisa utilizado e que coincidissem com o tema do estudo, sendo analisados artigos publicados entre 2007 e 2018. Sendo selecionados 06 estudos que encaixaram-se nos objetivos do presente estudo. No entanto, conclui-se que a prática de atividades físicas de fato ajuda sim no desempenho acadêmico escolar, nos aspectos cognitivos e de âmbito escolar.

Palavras-chave: Atividade Física, Desempenho Escolar, Educação Física.

ASSOCIATION BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND SCHOOL ACADEMIC PERFORMANCE: a bibliographic study

ABSTRACT

The aforementioned work with the theme of physical activity and academic academic performance is a research aimed at the context of possible improvements in the item of cognitive skills in school in relation to people who practice and those who do not practice physical activities. The referent article is a study based on a literature review based on literature analysis published by some authors on the importance of physical activity practice as improvements in academic academic performance, so this study has as its main objective to investigate academic performance of students from the practice of physical activities, identifying and comparing the performance of students practicing and not practicing physical activities, and thus presenting the benefits of practicing physical activities associated with academic activities at school. These articles were chosen and selected through the academic Google articles platform, based on studies in which the type of research used was related and that coincided with the study theme, being analyzed several articles selected between the years 2007 to 2018 06 studies were selected that fit the objectives of this study. According to the research of several authors based on the theme, the practice of physical activities does indeed help in academic performance at school, in cognitive aspects and in the school environment.

Keywords: Physical activity, school performance, physical education.

¹ Acadêmico do Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio - UNILEÃO

² Orientador e Docente do Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio - UNILEÃO

1. INTRODUÇÃO

A atividade física como forma de melhoria para o desempenho acadêmico escolar segundo alguns pesquisadores da área educacional e da educação física enfatizam sobre a importância da prática de atividades físicas não somente para com ele, mas também como forma de melhoria no bem-estar e na qualidade de vida no dia a dia, dando importância a diversas melhorias, seja no âmbito escolar, tanto na qualidade de vida. Bem como a prática da atividade física têm benefícios tanto para evitar doenças, melhorias em nível psicológico e físico e ultimamente vem sendo levantado um ponto importante em relação a melhorias também no desempenho acadêmico escolar dos adolescentes (GOMES, 2020).

Nesse sentido a prerrogativa do estudo é norteada pela questão: atividade física ajuda no desempenho acadêmico escolar? Sendo a hipótese que a prática da atividade física vem sendo associada como boa conduta acadêmica, assim como habilidades cognitivas e algumas atitudes positivas dentro das salas de aula. E por isso todo esse embasamento em investigar o benefício da atividade física relacionado ao desempenho acadêmico escolar.

O referido trabalho com o tema atividade física e desempenho acadêmico escolar é uma pesquisa direcionada para o contexto de possíveis melhorias no quesito de cognitivos em fase escolar em relação às pessoas que praticam e aquelas que não praticam atividades físicas. Diante disso observa-se a necessidade de investigar e ampliar os conhecimentos na área principalmente na nossa região, de forma vista em que a observasse a influência da atividade física não somente no que diz respeito a melhorias no âmbito escolar, mas também de forma que englobe de certa forma os aspectos das funções executivas.

2. DESENVOLVIMENTO

A relação entre a atividade física e o desempenho escolar, partindo da ideia de que pessoas que praticam atividades físicas tem um melhor desempenho acadêmico devido um aumento de fluxo de oxigênio, e melhorando a cognição em relação aos demais, ressalta o aumento do nível de

neurotransmissores que ajudam o nesse desempenho diminuindo o estresse e melhorando o humo (SINGH, 2012).

De acordo com as melhores evidências encontradas, descobrimos uma importante relação positiva e significativa entre a atividade física e a performance acadêmica. Os estudos sugerem que ser mais ativo fisicamente leva a uma melhora da performance acadêmica nas crianças (SINGH, 2012, p. 51)

Segundo Muotri (2005, s/n) “Adolescentes que fazem esportes regularmente apresentam desempenho 20% superior ao dos sedentários em testes escolares”. A prática regular de exercícios físicos ajuda demais na cognição do indivíduo, especificamente na concentração e armazenamento de conteúdo. Nessa perspectiva pessoas que praticam acabam tendo um melhor desempenho aos demais em relação a ter um melhor raciocínio lógico e uma melhor capacidade de memorização, apresentando reflexos mais apurados e um foco maior na realização de atividades acadêmicas.

Para Macedo (2003) o maior benefício das atividades físicas é o bem-estar tanto físico quanto mental, porém ele afirma que no caso de estudantes esse benefício pode ser ainda maior, pois a prática da atividade física vai, além disso, e que essa prática ajuda também no processo de cognição dos estudantes, fazendo assim com que eles tenham um aumento na capacidade de memória, sendo mais fácil memorizar conteúdos acadêmicos, assim também como melhora a concentração e as atividades físicas de certa forma acabam preparando o corpo.

Nessas perspectivas, pode-se entender que a atividade física pode melhorar a autoestima, as habilidades sociais e também o desempenho escolar de alunos, onde foi realizada uma autoavaliação com crianças e adolescentes após um determinado tempo de prática e constatado que através da prática de atividades físicas, os mesmos tiveram uma melhora nesses aspectos.

O referente artigo trata-se de um estudo a partir de de um estudo de revisão baseada em análises de literatura publicada por alguns autores sobre a importância da prática de atividades físicas como melhorias no desempenho acadêmico escolar, desta forma esse estudo tem como objetivo principal investigar o desempenho acadêmico dos alunos a partir da prática de atividades físicas, identificando e comparando o desempenho dos alunos

praticantes e não praticantes de atividades físicas, e assim mensurar o benefício da prática das atividades físicas para melhoria do desempenho acadêmico escolar dos alunos em relação às notas.

Os referidos artigos foram escolhidos e selecionados através da plataforma de artigos no Google acadêmico, tendo em base estudos na qual se relacionasse o tipo de pesquisa utilizado e que coincidissem com o tema do estudo, sendo analisados artigos selecionados que foram publicados entre os anos de 2007 e 2018, utilizando as palavras chaves “atividade física”, “desempenho cognitivo” e “crianças” para o desenvolvimento da pesquisa. Sendo incluídos estudos da área da educação, em portugueses e disponíveis na íntegra e sendo excluídos estudos de revisão e trabalhos publicados em anais de eventos.

Tabela 01: Descrição dos textos sobre atividade física e desempenho cognitivo.

Estudo	Autor	Ano	Revista	Objetivos	Resultados
Avaliação do padrão de sono, atividade física e funções cognitivas em adolescentes escolares	Rita A. Boscolo Isabel C. Sacco Hanna K. Antunes Marco Túlio de Mello Sérgio Tufik	2007	Revista Portuguesa de Ciências do Desporto	Analisar os parâmetros relacionados a qualidade de sono, o nível de atividade física habitual e a função cognitiva de adolescentes escolares estabelecendo comparações entre escolas particulares e escola pública de dois diferentes turnos/horários de estudo	Os dados encontrados revelam que o período de estudo e os hábitos de horários de sono provavelmente estão inter-relacionados e podem influenciar no desempenho cognitivo escolar e nas atividades comportamentais de lazer dos adolescentes de escolas públicas e privadas.
Efeito de um programa escolar de estimulação motora sobre desempenho da função executiva e atenção em crianças	C.M. Cardeal, L.A. Pereira, P.F. Silva, N.M. França	2013	Motricidade	A proposta desse estudo é contribuir na discussão sobre a prática da Educação Física Escolar, seus benefícios e importância no contexto da formação do indivíduo.	Foi observado que, o grupo que foi estudado melhorou não somente o aspecto motor, mas também melhorou de forma significativa o desempenho nos testes de função executiva e atenção seletiva,
Associação entre o nível de atividade física de lazer e o desempenho cognitivo em crianças saudáveis	Carlos Alberto Abujabra MEREGE FILHO; Cristiano Robles Rodrigues ALVES; Willian DAS NEVES; Antonio Herbert LANCHÁ JUNIOR; Bruno GUALANO; André dos Santos COSTA	2013	Brasil Educação Física Esporte	O objetivo do presente estudo foi avaliar a atividade física de lazer sobre o desempenho cognitivo em crianças saudáveis.	Entretanto, não foram observadas diferenças estatisticamente significativas entre os grupos para todas as outras variáveis. Esses achados revelam uma influência positiva da atividade física de lazer sobre a memória incidental de crianças saudáveis, mas não a memória tardia, a flexibilidade mental e o controle inibitório.
O tempo de tela prejudica a relação entre a forma física e o sucesso acadêmico em crianças	Macarena M. Aguilara, Felipe. Vergaraa, Erikson J. Velásqueza, Raquel Marinab e Antonio García-Hermoso	2015	Jornal de Pediatria	Analisar se há relação entre a forma física e o sucesso acadêmico e determinar a influência do tempo de tela sobre a relação entre a forma física e o sucesso acadêmico.	O sucesso acadêmico está associado a maiores níveis de aptidão cardiorrespiratória; contudo, foi pouco prejudicado pelo tempo de tela. Esses achados parecem sugerir que os

					pais e órgãos reguladores devem minimizar os efeitos negativos do tempo de tela sobre as vidas das crianças para maximizar o efeito benéfico de hábitos saudáveis sobre o sucesso acadêmico
Associação entre atividade física e desportiva, níveis de IMC, percepções de sucesso e rendimento escolar	Fernando Bastos, Victor Machado Reis, Ágata Cristina Aranha, Nuno Domingos Garrido	2015	Motricidade	Os objetivos específicos deste estudo foram analisar os níveis de prática de AF e desporto federado; analisar os níveis de IMC; verificar quais as percepções de sucesso escolar e fatores que o influenciam; e analisar o rendimento escolar e verificar os fatores que o influenciam.	Face aos resultados consideramos a prática de atividade física, além de catalisador de níveis de IMC mais baixos, um fator com influência positiva no rendimento escolar em alunos dos ensinos básico e secundário.
Associação Entre o Nível de Atividade Física e o Desempenho Cognitivo em Crianças	José de Caldas Simões Neto; Gislene Farias de Oliveira; Ariza Maria Rocha; Raimundo Edilberto Moreira Lopes	2018	Revista Multidisciplinar e de Psicologia	Avaliar a relação do nível de atividade física sobre o desempenho cognitivo em crianças.	Podemos especular que as crianças que participaram da intervenção com atividades física durante as aulas de Educação Física escolar não atingiram um nível de atividade física que pudessem ser refletidos na melhoria do desempenho cognitivo.

FONTE: Dados da pesquisa, 2021.

No estudo 01 em que se estudou sobre padrão de sono, atividade física e funções cognitivas em adolescentes escolares os autores destacam que o período de estudo e os hábitos de horário de sono estão relacionados e podem influenciar no desempenho cognitivo e também nos momentos de lazer das crianças e adolescentes alunos tanto de escolas públicas como das escolas privadas, nesse sentido o estudo propõe que as crianças com hábitos saudáveis e com regularização de sono tendem a ter um melhor desempenho cognitivo.

No estudo 02 na qual foram estudados os efeitos de um programa escolar de estimulação motora sobre desempenho da função executiva e atenção em crianças foi destacado pelos autores que o grupo que teve um melhor desempenho foi o grupo que sofreu a intervenção, melhorando o aspecto motor e na função executiva.

No estudo 03 na qual foi estudada a associação entre o nível de atividade física de lazer e o desempenho cognitivo em crianças saudáveis, foram destacados pelos autores que estatisticamente não foram observadas diferenças entre o grupo e as demais variáveis, concluindo que esses achados revelam uma influência positiva da atividade física de lazer sobre a memória incidental de crianças saudáveis, mas não a memória tardia, a flexibilidade mental e o controle inibitório.

No estudo 04 em que foi estudado se o tempo de tela prejudicava a relação entre a forma física e o sucesso acadêmico nas crianças, os autores enfatizam que o sucesso acadêmico está relacionado a maiores níveis de aptidão cardiorrespiratória sendo um pouco prejudicado pelo determinado tempo de tela. Destacando que os pais minimizem o tempo de tela das crianças (tempo negativo), fazendo assim com que elas tenham um efeito positivo e hábitos mais saudáveis em relação ao sucesso acadêmico.

No estudo 05 em que se estudou a relação entre atividade física e desportiva, os níveis de IMC, percepções de sucesso e rendimento escolar com os objetivos de caracterizar os níveis das práticas de atividades físicas e verificar quais as percepções de sucesso escolar e fatores que o influenciam, os autores destacam que os alunos do ensino básico tiveram uma influência positiva em relação ao rendimento escolar, e consideraram a prática de atividade física, além de catalisador de níveis de IMC mais baixos.

No estudo 06 em que se estudou associação entre o nível de atividade física e o desempenho cognitivo em crianças com o objetivo principal de avaliar a relação do nível de atividade física sobre o desempenho cognitivo em crianças, os autores destacaram que as crianças que participaram das intervenções de atividades físicas durante as aulas não atingiram um nível de atividade física que pudessem ser refletidos na melhoria do desempenho cognitivo, sendo que as que participaram da intervenção obtiveram resultados mais positivos dos que os estudantes do grupo controle.

Estudos realizados no Centro Médico da Universidade de Vrije, na Holanda por Amika Singh e sua equipe em 2012, com crianças e adolescentes com idade entre 6 e 18 anos praticantes de atividades físicas, apresentaram poder ter um melhor desempenho escolar acadêmico, na qual foi realizada uma pesquisa informatizada em quatro eletrônicos bases de dados bibliográficas, sendo uma pesquisa para cada base de dados específicos, no total foram realizados catorze estudos sendo utilizados todos os métodos de inclusão, segundo a pesquisa o desempenho escolar e atividade física têm uma relação positiva, e podem beneficiar os jovens. Apresentando uma importante relação positiva e significativa entre a atividade física e a performance acadêmica. Os estudos sugerem que ser mais ativo fisicamente leva a uma melhora da performance acadêmica nas crianças (SINGH, 2012).

Um estudo realizado com 96 alunos do 3º ano de uma escola do município de Juazeiro do Norte-CE apontou que escolares classificados como ativos fisicamente obtiveram resultados melhores em relação aos irregularmente ativos e inativos, onde foi realizado um Trail Making Test (TMT) divididos em grupos A e B. No Grupo A, 40% dos escolares ativos estão classificados como Avançados e o Grupo B, 80% dos ativos atingiram a classificação avançado no teste de cognição TMT-A após a prática de atividade física. Os escolares irregularmente ativos no Grupo A obtiveram 13,33% avançados e o Grupo B um percentual de 50% foram classificados como avançados na primeira parte do teste TMT-A (SIMÕES NETO, et. al, 2018).

Diante de estudos Simões Neto, et. al, (2018) realizados em relação às atividades físicas e desempenho escolar observa-se a necessidade de pesquisar e analisar essa influência em nossa região, buscando compreender

quais atividades físicas podem ter relações positivas com o desempenho acadêmico dos estudantes.

Segundo Korsakas (2016) que é coordenadora da pesquisa do Centro de Práticas Esportivas da USP, destaca que há uma relação direta entre o exercício físico e a melhora do processo cognitivo. A professora fala em entrevista que “A realização de atividade física - moderada, de média duração ou aeróbia favorece o foco de atenção do aluno, impactando positivamente no meio escolar”. Não é novidade que a prática de uma determinada atividade física nos ajuda muito em relação a performance, a ter umas qualidades de vida melhor, e até mesmo em relação a melhora no desempenho cognitivo, fazendo assim com que tenhamos uma melhora no foco e atenção.

Segundo Bolzon (2017, p. 44) sobre o desenvolvimento humano destaca ainda que “as atividades físicas e esportivas podem ser um vetor de desenvolvimento, pois aumentam a qualidade de vida e de escolha, enriquecendo a vida de cada um”. Outrossim, os benefícios da prática da atividade física podem melhorar o desempenho cognitivo porque a prática do exercício físico aumenta o fluxo de oxigênio e sangue para o cérebro, os níveis de noradrenalina, endorfinas e neurotransmissores que reduzem o stress e melhoram o humor, sendo umas das principais evidências da relação entre atividade física e desempenho cognitivo.

4. CONCLUSÃO

A prática de atividades física no espaço educacional para uma melhora no desempenho acadêmico escolar foi analisada e consideremos que ele apresenta uma tentativa de compreensão em relação a uma melhora de desempenho cognitivo e acadêmico através da prática de atividades físicas, mas consideramos que esta pesquisa apresenta apenas alguns aspectos relativos ao tema proposta para estudo.

O objetivo principal da pesquisa era investigar o desempenho acadêmico escolar de estudantes praticantes e não praticantes de atividade física, através de um estudo de revisão. A pesquisa teve como problema a investigação da melhoria das atividades, que foram confirmadas que a prática de atividade física melhora o desempenho cognitivo nas atividades escolares, as hipóteses

nula: Os estudantes que não praticam atividades físicas não apresentam desempenho acadêmico escolar divergente dos demais praticantes de atividades físicas, e hipótese alternativa: Os estudantes que praticam atividades físicas tem um percentual de desempenho acadêmico escolar superior dos estudantes não praticantes; foram levantadas para que a investigação fossem concluídas.

Foram analisados diversos artigos/estudos de diferentes tipos de autores, em que concluíram que os alunos que praticam atividades físicas acabam tendo um melhor desempenho acadêmico escolar em relação aos alunos que não praticavam. No entanto conclui-se que a prática de atividades físicas além de muito benéfica para a nossa saúde em si, acaba nos ajudando bastante no nosso desempenho cognitivo, e com isso os alunos conseguem ter um melhor desempenho sobre os demais colegas que não praticam atividades físicas.

REFERÊNCIAS

AGUILAR, Macarena M. et al. O tempo de tela prejudica a relação entre a forma física e o sucesso acadêmico em crianças. **Jornal de Pediatria**, v. 91, n. 4, p. 339-345, 2015.

BASTOS, Fernando et al. Relação entre atividade física e desportiva, níveis de IMC, percepções de sucesso e rendimento escolar. **Motricidade**, v. 11, n. 3, p. 41-58, 2015.

BOLZON, A. et al. Movimento é vida: atividades físicas e esportivas para todas as pessoas. **Relatório Nacional de Desenvolvimento Humano do Brasil 2017**, Brasília, v. 1, n. 392, p. 1-201, nov./2017.

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 de um programa escolar de estimulação motora sobre desempenho da função executiva e atenção em crianças. **Motricidade**, v. 9, n. 3, p. 44-56, 2013.

CASEMIRO, Juliana Pereira; FONSECA, A. B. C. D; SECCO, F. V. M. Promover saúde na escola: reflexões a partir de uma revisão sobre saúde escolar na América Latina. **Ciência & saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 19, n. 1, p. 829-840, mar./2014.

COSTA, C. A. A. M. F. C. R. R. A. W. D. N. A. H. L. J. B. G. A. D. S. Associação entre o nível de atividade física de lazer e o desempenho cognitivo

em crianças saudáveis. **Revista Brasil educação física esporte**, São Paulo, v. 27, n. 3, p. 355-361, set./2013.

GOMES, Fabio Ricardo Hilgenberg et al. Cognição, qualidade de vida e atividade física na Universidade Aberta a Terceira Idade: uma revisão sistemática. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 10, p. e8829109275-e8829109275, 2020.

KORSAKAS. Paula. Atividade física melhora desempenho escolar de crianças e adolescentes. **Jornal da USP**, 2016. Disponível em: <https://jornal.usp.br/ciencias/ciencias-da-saude/atividade-fisica-melhora-desempenho-escolar-de-criancas-e-adolescentes/>

MACEDO, Christiane de Souza Guerino et al. Benefícios do exercício físico para a qualidade de vida. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 8, n. 2, p. 19-27, 2003.

MEREGE FILHO, Carlos Alberto Abujabra et al. Associação entre o nível de atividade física de lazer e o desempenho cognitivo em crianças saudáveis. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 27, n. 3, p. 355-361, 2013.

MUOTRI, Alysso Renato. Receitas para a inteligência. **Revista Época**, São Paulo, v. 1, n. 389, p. 71-77, out./2005.

SIMÕES NETO, J. D. C. et al. Associação Entre o Nível de Atividade Física e o Desempenho Cognitivo em Crianças. **Revista multidisciplinar e de Psicologia**, Ceará, v. 12, n. 39, p. 713-733, jan./2018.

SINGH, A. et al. Physical activity and performance at school: a systematic review of the literature including a methodological quality assessment. **Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine**, Holanda, v. 166, n. 1, p. 49-55, jan./2012.

TUFIK, R. A. B. I. C. S. H. K. A. M. T. D. M. S. Avaliação do padrão de sono, atividade física e funções cognitivas em adolescentes escolares: Em defesa do desporto. **Revista portuguesa de ciências do desporto**, São Paulo, v. 7, n. 2, p. 18-25, mai./2007.