



PRINCIPAIS
OBJECTIVOS:

- ✓ Informar os Encarregados de Educação dos processos de implementação do Projecto “Mais Saúde”;
- ✓ Apresentar informação relevante para os Encarregados de Educação acerca das vantagens da adopção de hábitos saudáveis e activos.

Caro(a) Encarregado(a) de Educação:

O Departamento de Educação Física pretende reforçar a comunicação Escola-Família, pelo que ao longo do ano lectivo irá enviar-lhe informação que consideramos relevante no sentido de contribuir para a adopção por parte do seu educando de um estilo de vida activo e saudável. Sabemos que as referências parentais são seguidas pelos jovens, relativamente a valores culturais “estáveis” e em decisões que implicam consequências a longo prazo, pelo que contamos consigo para tornar o seu educando um adulto activo e saudável.

... Vamos a isso?!...

Influência da Educação Física no Desempenho Académico

Muitos pais e educadores acreditam que despendem tempo durante o período escolar em actividade física inibe as hipóteses de sucesso académico; estas crenças estão em desacordo com aquilo que nos diz a investigação.

A prática da actividade física em bases regulares melhora a saúde, o que só por si justifica qualquer intervenção neste âmbito. É reconhecido hoje em dia que o desenvolvimento de adequados programas de actividade física e desportiva podem promover o bem-estar psicológico e reduzir o risco de determinados problemas de saúde (Biddle, 1993; Sallis & Patrick, 1994) e pode ajudar na adesão à prática regular de actividade física na idade adulta (Shephard, 1995, citado em Raudsepp, Liblik & Hannus, 2002).

Para além disso, tem sido demonstrado que a actividade física e desportiva praticada no âmbito escolar (sobretudo ao nível da disciplina de Educação Física e do Desporto Escolar) contribui para a melhoria do desenvolvimento moral e social dos adolescentes, ajudando-os a definir a sua identidade, a descobrir outras competências e interesses e, idealmente, aplicar alguns dos inestimáveis princípios, comportamentos e valores (capacidade de competir sob pressão, resolver problemas, ir ao encon-

tro de desafios, estabelecer objectivos, comunicar, lidar tanto com o sucesso como com o fracasso, trabalhar em grupo e dentro de um sistema, receber feedback e beneficiar com ele) aprendidos durante a sua participação desportiva, enquanto adultos no seu dia a dia (Danish & Nellen, 1997).

Para alguns alunos, a actividade física pode estar indirectamente relacionada com a melhoria da performance académica, através da melhoria da saúde física e da auto-estima. A auto-estima tem ocupado consistentemente uma posição central na explicação do comportamento humano, e é largamente aceite como um indicador chave da estabilidade emocional e de ajustamento às exigências da vida. Assim, o desenvolvimento de uma auto-estima positiva é visto como desejável, na medida em que contribui de forma determinante para a qualidade de vida e bem estar psicológico dos indivíduos. Entre os adolescentes, está associada a comportamentos saudáveis e a um elevado envolvimento no desporto e actividade física em geral.

A investigação refere claramente a influência positiva dos efeitos da actividade física na auto-estima (principalmente na auto-estima corporal). Por exemplo, os resultados de um estudo realizado por Dwyer,

Sallis, Blizzard, Lazarus e Dean (2001) com uma amostra de 7.961 alunos australianos, demonstrou que: os níveis de actividade física foram significativamente relacionados com a auto-estima; um aumento nos níveis de actividade física vigorosa foi associado a progressivos aumentos na auto-estima, tanto em rapazes como em raparigas; um aumento dos níveis de actividade física esteve associado a uma ligeira diminuição do índice de massa corporal. Os resultados do estudo sugerem ainda que as raparigas que são fisicamente activas estão menos sujeitas a vivenciar baixos níveis de auto-estima, como acontece em muitos casos durante a fase inicial da adolescência.

Numa outra investigação efectuada por Tremblay, Inman e Willms (2000), junto de 6.923 jovens alunos canadianos, foi verificado que, dedicando uma hora extra por dia à Educação Física, não só não diminuiu o desempenho académico, como numa avaliação de *follow-up* foi fornecida evidência da melhoria do desempenho académica em Matemática. Estas melhorias ocorreram apesar de uma redução de 13% no tempo de ensino teórico, por via do aumento do tempo destinado à Educação Física.

Continua na pág. 2

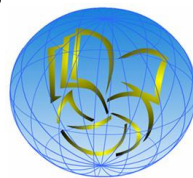
“A actividade física e o exercício têm vindo a assumir uma proeminência crescente nas sociedades contemporâneas dados os seus efeitos nas funções fisiológica, psicológica e social dos indivíduos” (Fox, 1988)

COMUNICAÇÃO ESCOLA—FAMÍLIA

Influência da Educação Física no Desempenho Académico

Referências Bibliográficas:

- Biddle, S. J. H. (1993). Children, exercise and mental health. International Journal of Sport Psychology, 24, 200-216.
- Danish, S., & Nellen, V. (1997). New roles for sport psychologists: Teaching life skills through sport to at-risk youth. Quest, 49, 100-113.
- Dwyer, T.; Sallis, J.; Blizzard, L.; Lazarus, R.; & Dean, K. (2001). Relation of academic performance to physical activity and fitness in children. Pediatric Exercise Science. 13, 225-237.
- Fox, K. H. (1988). The self-esteem complex and youth fitness. Quest, 40, 230-246.
- Raudsepp, L., Liblik, R., & Hannus, A. (2002). Children's and adolescents' physical self-perceptions as related to moderate to vigorous physical activity and physical fitness. Pediatric Exercise Science, 14, 97-106.
- Sallis, J. F.; & Patrick, K. (1994). Physical activity guidelines for adolescents: Consensus statement. Pediatric Exercise Science. 6, 302-314.
- Simões, M. (2001). O interesse do auto-conceito em educação. Lisboa: Plátano.
- Tremblay, M.; Inman, J. W.; & Willms, J. D. (2000). The relationship between physical activity, self-esteem, and academic achievement in 12-year-old children. Pediatric Exercise Science. 12, 312-323.



ESCOLA SECUNDÁRIA JOSÉ
BELCHIOR VIEGAS
SÃO BRÁS DE ALPORTEL

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

PROJECTO + SAÚDE

PROFESSORES:

MARIA FÁTIMA COMPLETO
TÂNIA XAREPE NETO
RUI VASCO MEDINA
RUI PAULO BERNARDO



Este e outros estudos suportam a noção de que um aumento do tempo curricular despendido em Educação Física, particularmente actividade orientada ao nível da melhoria da aptidão física, facilita o progresso académico, apesar da redução do tempo académico de instrução.

Deste modo, atendendo a que comprovadamente existe uma relação entre actividade física e auto-estima nos jovens, uma melhoria da auto-estima pode resultar em melhores comportamentos em sala de aula e num maior desejo de aprender, e em última análise, num melhor desempenho académico.

Os mecanismos explicativos da relação entre actividade física e desempenho académico ainda não foram todos inequivocamente documentados, no entanto, existem algumas hipóteses plausíveis, que são linhas de investigação actuais. Designadamente, existe a hipótese de a prática escolar de actividade física e desportiva poder melhorar a performance académica através do aumento do fluxo sanguíneo cerebral, aumentando o nível de activação e alterando a segregação hormonal. De uma forma sustentada, a investigação demonstrou que o fluxo sanguíneo ao cortex cerebral aumenta após períodos de exercício físico, o que poderá então explicar a maior disponibilidade posterior para a actividade cognitiva. Por outro lado, a actividade física regular tem o efeito de reduzir a noradrenalina na corrente sanguínea, bem como, aumentar a transferência do precursor da serotonina ao longo da barreira sanguínea cere-

bral, proporcionando um efeito calmante nos jovens, permitindo-lhes que se sentem e concentrem nas matérias teóricas (Dwyer, Sallis, Blizzard, Lazarus & Dean, 2001).

Nesta perspectiva, é compreensível que nos casos anteriormente referidos, os professores tenham sentido que os seus alunos se comportavam melhor e estavam mais motivados nos seus estudos em resultado dos aumentos na actividade física.

Aliás, quase todos os estudos revistos por Dwyer, Sallis, Blizzard, Lazarus e Dean (2001), reportaram melhorias significativas nas atitudes, disciplina, comportamento e criatividade dos alunos que seguiram programas específicos de actividade física escolar.

Contudo, é preciso ter em atenção que o aumento da actividade física está associado a uma melhoria no sucesso académico, apenas até um certo nível, já que

se demasiado tempo é despendido em actividade física, tal pode comprometer os objectivos académicos; algo que está longe de acontecer com os nossos alunos.



A Escola é reconhecidamente um local com um potencial único para influenciar positivamente e contribuir para a formação integral dos jovens que a frequentam.

A escola e a família constituem contextos privilegiados de interacção e são determinantes enquanto factores de formação (Simões, 2001) e desenvolvimento da auto-estima.

A auto-estima é a avaliação ou o sentimento do indivíduo acerca da sua imagem, isto é, implica um grau de satisfação, ou insatisfação, consigo próprio.