

**Faculdade Ages
Campus Senhor do Bonfim
LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**BENEFÍCIOS DAS PRÁTICAS DE ATIVIDADES FÍSICAS EM
CRIANÇAS NO ÂMBITO ESCOLAR**

RENAN DA SILVA SÁTIRO

**SENHOR DO BONFIM-BA
2021**

RENAN DA SILVA SÁTIRO

**BENEFÍCIOS DAS PRÁTICAS DE ATIVIDADES FÍSICAS EM
CRIANÇAS NO ÂMBITO ESCOLAR**

Monografia apresentada no curso de graduação da Faculdade Ages de Senhor do Bonfim como um dos pré-requisitos para obtenção do título de licenciado em Educação Física.

Orientadora: Prof. Dra. Larissa Oliveira Guimarães.

**SENHOR DO BONFIM-BA
2021**

RENAN DA SILVA SÁTIRO

**BENEFÍCIOS DAS PRÁTICAS DE ATIVIDADES FÍSICAS EM
CRIANÇAS NO ÂMBITO ESCOLAR**

Monografia apresentada como exigência parcial para obtenção do título de licenciado em Educação Física à Comissão Julgadora designada pela Coordenação de Trabalhos de Conclusão de Curso da Faculdade Ages de Senhor do Bonfim

Senhor do Bonfim, 15 de julho de 2021.

BANCA EXAMINADORA

Profa. Dra. Larissa Oliveira Guimarães
Faculdade Ages de Senhor do Bonfim

Profa. Msc. Maria Rita Ribeiro dos Santos
Faculdade Ages de Senhor do Bonfim

RESUMO

No âmbito escolar existem várias disciplinas distintas, dentre elas, a Educação Física, definida pela área do conhecimento humano ligada às práticas corporais e atuação do profissional, que indica o conjunto de atividades e exercícios físicos não competitivos. O professor de Educação Física é importante neste contexto, pois ele disponibiliza às crianças o maior número de possibilidades, através dos desafios corporais que envolvem ações cognitivas, afetivas e motoras de maneira conjunta, tendo o corpo como entrada para o avanço de outras habilidades. O movimento na infância precisa ser trabalhado de maneira que desenvolva o indivíduo integralmente, e a criança possa conhecer a si própria, testar seus limites, modificar seus gestos, criar e compreender a função de cada movimento em busca de superar dificuldades. A prática de atividades e exercícios físicos no âmbito escolar traz benefícios ao rendimento acadêmico dos alunos, pois trabalha o físico, mental e social, e pode levar a melhores aproveitamentos nos processos de aprendizagem. Este trabalho teve como objetivo, reunir e discutir os benefícios trazidos pela inserção das práticas de atividades e exercícios físicos nas escolas para crianças em desenvolvimento, além de expor os tipos e fatores relacionados a estes benefícios, com ênfase no rendimento acadêmico. Trata-se de um estudo de revisão bibliográfica, que utilizou os seguintes descritores para coletar informações de artigos, livros e dissertações: “benefícios e atividade física”, “educação física escolar”, “aspectos cognitivos” e “desempenho acadêmico”. Dos resultados observados, conclui-se que as atividades e exercícios físicos dentro da Educação Física escolar possibilitam sensações de bem-estar físico e emocional, além disso, parecem interferir no desempenho acadêmico de crianças. Por fim, acredita-se que existem muitos estudos acerca dos benefícios provenientes da prática da atividade física, mas que os profissionais da área necessitam apropriarem-se destes resultados a fim de fortalecer a Educação Física escolar e divulgar as múltiplas facetas desta disciplina.

PALAVRAS-CHAVE: Atividade Física, Desempenho escolar e Rendimento acadêmico.

ABSTRACT

In the school environment, there are several different disciplines, including Physical Education, defined by the area of human knowledge linked to bodily practices and professional performance, which indicates the set of non-competitive physical activities and exercises. The Physical Education teacher is important in this context, as he provides children with the greatest number of possibilities, through bodily challenges that involve joint cognitive, affective and motor actions, having the body as an input for the advancement of other skills. Movements in childhood need to be worked on in a way that fully develops the individual, and children can know themselves, test their limits, modify their gestures, create and understand the function of each movement in order to overcome difficulties. The practice of physical activities and exercises at school brings benefits to the academic performance of students, as it works the physical, mental and social aspects, and can lead to better results in the learning processes. This work aimed to gather and discuss the benefits brought by the inclusion of activities and physical exercise practices in schools for developing children, in addition to exposing the types and factors related to these benefits, with an emphasis on academic performance. This is a literature review study, which used the following descriptors to collect information from articles, books and dissertations: “benefits and physical activity”, “school physical education”, “cognitive aspects” and “academic performance”. From the results, We conclude that the activities and physical exercises within the Physical Education at school enable feelings of physical and emotional well-being, in addition, they seem to interfere in the academic performance of children. Finally, We believe that there are many studies about the benefits arising from the practice of physical activity, but that professionals in the area need to take ownership of these results in order to strengthen school Physical Education and disseminate the multiple facets of this discipline.

KEYWORDS: Physical Activity, School Performance and Academic Achievement.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	07
2. MARCO TEÓRICO	12
2.1. Educação física escolar	12
2.2. Implicações da prática de exercícios físicos	16
2.3. Influência da prática do exercício físico no desempenho escolar	21
3. MARCO METODOLÓGICO	24
3.1. Tipo de Pesquisa	24
3.2. Critérios de Inclusão e Exclusão	25
4. MARCO ANALÍTICO	26
4.1. Resultados e Discussão	26
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	35
6. REFERÊNCIAS.....	36

1. INTRODUÇÃO

Dentro do âmbito escolar, existem disciplinas distintas que servem para organizar e obter bom andamento da aprendizagem escolar, com essas, apresentando seus respectivos conteúdos durante o processo de ensino aprendizagem.

A disciplina de Educação Física é definida pela área do conhecimento humano ligada às práticas corporais e atuação do profissional graduado em educação física, indica o conjunto de atividades e exercícios físicos não competitivos, esportes com fins recreativos e a ciência que fundamenta a correta prática destas atividades, sendo seu profissional capaz de auxiliar no tratamento de portadores de deficiência, preparar atletas, e no caso do licenciado, se inserir na carreira acadêmica e lecionar em escolas.

A Educação Física é componente curricular obrigatório da educação básica e suas aulas são de grande importância em todos os seguimentos, pois os alunos participam de diversas experiências corporais. Assim, ela promove desenvolvimento integral do aluno, vida saudável, socialização, espírito de equipe e a prática do desporto. A disciplina também propicia um ambiente de convívio onde o respeito e a tolerância devem ser trabalhados.

No âmbito escolar, são vistos alunos de diversas faixas etárias, distribuídos nas suas respectivas(os) séries/anos e nas 3 (três) etapas de ensino da educação básica, sendo elas a educação infantil, ensino fundamental e médio. Nessas etapas, os professores têm contato com as crianças que ali estão inseridas em busca da aprendizagem e outros processos.

As crianças são indivíduos que ainda não alcançaram a puberdade, ou seja, vivem a fase da infância e possuem poucos anos de vida. No Brasil, considera-se criança, quando o menino ou a menina possui idade cronológica de até 12 anos. Para muitos, a infância é uma fase da vida muito marcante, visto que, nesse período, além de estarem aprendendo sobre o mundo e tudo o que o rodeia, as crianças também têm suas primeiras experiências com sentimentos e emoções, aprendendo a forma de interagir e socializar com outras pessoas.

As crianças são consideradas seres sociais, pois existem elementos desenvolvidos especificamente para elas, como, parques, livros infantis, divisões de área escolar, dentre tantos outros elementos que podem ser citados. Na idade de 0 a 6 anos, as mudanças ocorrem de forma gradual, a aprendizagem se inicia através dos sentidos, a curiosidade e a exploração são muito usadas; a imaginação encontra-se também nesse contexto de características. Nesta faixa etária, as crianças compreendem ordens simples, e por serem sensíveis à aprovação e desaprovação de um adulto, precisam de muito afeto.

Em relação à saúde, essa se dá pelo bom estado físico, mental e social de um ou mais indivíduos, ou seja, não significa apenas a inexistência de doenças ou enfermidades.

Para manter a saúde em equilíbrio e uma boa qualidade de vida, devem ser seguidas as ações de promoção da saúde que visam levar o usuário para o alcance de melhores condições de vida e saúde. A prevenção em saúde, por exemplo, exige uma ação ou intervenção antecipada e orientada, a fim de tornar improvável o surgimento posterior de doenças específicas, reduzindo sua incidência e prevalência nas populações.

Qualidade de vida e saúde são termos que não se separam, sempre estão lado a lado, uma vez que a saúde contribui claramente com a melhoria de qualidade de vida de um indivíduo, não significando apenas saúde física e mental, como também o sentimento de bem estar com a própria pessoa, com a vida, com as pessoas que fazem parte do seu cotidiano, na busca por harmonia relacionada a tudo que rodeia um indivíduo. Ou seja, uma vida saudável tem impacto positivo na qualidade de vida de uma pessoa.

O professor de Educação Física é de grande importância dentro do contexto educacional, pois ele é responsável pelas atividades de psicomotricidade, ludicidade, da cultura do movimento corporal, de trabalho em equipe, das atividades colaborativas, e do despertar da competitividade saudável, promovendo às crianças as suas primeiras relações sociais.

O movimento na infância precisa ser trabalhado de maneira que desenvolva o indivíduo integralmente, e a criança possa conhecer a si própria, testar seus limites, modificar seus gestos, compreender a função de cada movimento, criar novos movimentos em busca de superar dificuldades. É aí onde se torna imprescindível que os professores de Educação Física realizem um trabalho consciente, e busque a valorização da sua importância nessa área.

Neste contexto, o professor de Educação Física disponibiliza às crianças o maior número de possibilidades, através dos desafios corporais que envolvem ações cognitivas, afetivas e motoras de maneira conjunta, isso porque o corpo é a entrada para o avanço de outras habilidades. Portanto, oferecer diferentes possibilidades corporais contribui para o seu desenvolvimento de maneira integral. Este professor deve ser o interventor, dessa forma, auxiliará o aluno a desenvolver além das habilidades, os seus conhecimentos, as suas relações sociais e com isso aprenderem e estarem preparados a viverem em sociedade.

Dentro do âmbito escolar, para que o professor consiga aplicar e realizar todos esses processos é relevante que ele contribua com a introdução das práticas de atividades e exercícios físicos e/ou com a melhoria na frequência e qualidade desses exercícios dentro do contexto escolar, visto que essas atividades geram benefícios aos seus praticantes, que vão desde a coordenação motora à atenção e foco nos estudos.

É interessante conhecer e compreender os conceitos de atividade e exercício físico, pois, eles têm diferenças entre si que precisam ser salientadas, para que, quem pratica, entenda o que realmente cada um significa e o que está praticando. Assim, a atividade física é dada por qualquer movimento da musculatura feita no cotidiano e que aconteça gasto energético maior do que o de repouso, ou seja, atividades básicas diárias como, caminhar, escovar os dentes, tomar um copo com água são todas atividades físicas. Já os exercícios físicos, são atividades sistematizadas, com sequências de vários movimentos para alcançar um objetivo, geralmente ligado à saúde ou estética, como exemplo a musculação, natação, futebol, entre outros.

Como já citado anteriormente, a prática de atividades e exercícios físicos no âmbito escolar trazem benefícios ao rendimento acadêmico dos alunos, trabalhando assim a parte física, mental e social, até melhores aproveitamentos nos processos de aprendizagem.

É relevante salientar que na infância, as atividades físicas praticadas de forma regular, aumentam a força e a resistência, e dessa forma ajudam na produção de ossos e músculos saudáveis, bem como outros benefícios, tais quais, controle de peso, redução da ansiedade e do estresse, aumento da autoestima e controle do colesterol.

As atividades e exercícios físicos trazem diversos benefícios aos alunos, a qual o profissional de educação física tem de executar seu papel e proporcionar as atividades de formas lúdicas, envolvendo assim seu público e criando engajamento nesse conjunto. Além disso, há a melhora do desempenho acadêmico dos alunos praticantes dessas atividades, e não por acaso os profissionais de Educação Física são essenciais no processo de desenvolvimento infantil e ensino aprendizagem.

Dentro do contexto escolar, para acontecerem adequadamente, as práticas de atividades e exercícios físicos necessitam da presença de algum profissional da área. A partir desse contexto, pergunta-se: Quais os benefícios proporcionados pela prática regular de exercícios físicos na escola, e de que maneira pode-se acontecer a inserção dessas práticas junto à presença dos profissionais ou professores de Educação Física para gerar benefícios para os estudantes dentro do âmbito escolar?

Os conteúdos presentes no trabalho visam identificar benefícios físicos, mentais, sociais como melhorias no rendimento acadêmico do estudante ou mesmo prevenção de doenças, proporcionados pela execução das atividades e exercícios, também abrangendo a relevância dessas quanto à promoção da saúde das crianças inseridas na instituição escolar, conforme preconizado pela abordagem saúde renovada.

Do ponto de vista social, sabe-se que a Educação Física trabalha em diversas situações, como na promoção da interação entre os estudantes, respeito ao próximo e reconhecimento de valores como cooperação, justiça e igualdade. Mas para que os objetivos sociais da prática sejam maximizados, a disciplina de Educação Física

deve ser compreendida adequadamente e valorizada na escola. Deve-se investir na melhoria da qualidade das aulas para aumentar a motivação dos estudantes para praticarem as atividades propostas.

Como fator motivacional, o presente trabalho defende o conhecimento e a divulgação das qualidades da Educação Física e dos benefícios gerados por sua prática, e desta forma, apresenta como objetivos, reunir e discutir os benefícios trazidos pela inserção das práticas de atividades e exercícios físicos nas escolas para crianças em desenvolvimento, além de expor os tipos e fatores relacionados a estes benefícios, com ênfase no rendimento acadêmico.

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Educação Física Escolar

Para que se compreenda o momento atual da Educação Física, é necessário considerar suas origens no contexto brasileiro.

Ao longo do último século, foram realizadas algumas mudanças de objetivos e propostas educacionais da Educação Física, que, de alguma forma até os dias de hoje ainda participam e influenciam a formação profissional e práticas pedagógicas dos docentes de Educação Física (DARIDO, 2003).

A história da Educação Física no Brasil teve seus primeiros registros há muito tempo, quando foram encontrados indígenas dançando, saltando, caçando com arco e flecha e nadando, exemplos de exercícios naturais, culturais e de sobrevivência. Tais manifestações integravam práticas da educação física, entretanto, não eram nomeadas como tal.

Sabe-se que, de modo geral, essas atividades físicas realizadas pelos povos indígenas no Brasil colônia, eram relacionadas à cultura primitiva. Dessa forma, elas tinham atributos que pertenciam a atividades naturais, como, brincadeiras, caça, pesca, nado e locomoção; essas atividades também eram utilizadas de forma a aprimorar as atividades de caça e agrícolas; no ato de guerrear a fim de proteger as terras, como forma recreativa e religiosa, com as danças, agradecimentos a deuses e encenações (GUTIERREZ, 1972).

De acordo com Lima (2015), no século XX, a Educação Física iniciou o vínculo com instituições militares e as classes médicas, e favorecia a educação do corpo, buscava um físico saudável e equilibrado, com menores riscos de doenças. Aos médicos era atribuída a realização de práticas higienistas, que traziam um olhar para a modificação de hábitos de saúde e higiene da população.

Essa forma higienista de pensar, dominou a Educação Física por certo tempo e ficou marcada por seus objetivos, que eram valorizar o desenvolvimento do físico e da moral, através de exercícios físicos e hábitos de higiene e da saúde (PEREIRA, 2006).

Segundo Júnior (2011), a Educação Física no Brasil foi incluída de forma oficial na escola no ano de 1851, através da reforma Couto Ferraz, cujo objetivo era introduzir medidas a fim de melhorar o ensino. Outro marco importante aconteceu três anos após a reforma, quando houve a adição da ginástica e da dança como disciplina obrigatória.

Em geral, os pais dos alunos não foram a favor dessa ideia, e logo buscaram saber a real necessidade da realização dessas atividades físicas não intelectuais. Neste momento, aconteceu o afastamento de meninas das aulas de educação física, enquanto os meninos aceitaram e aderiram melhor à proposta, já que a ginástica estava ligada a instituições militares.

Para entendermos como a Educação Física adentrou o âmbito educacional, devemos compreender o que André Chervel (1990) afirma sobre, pois, esse autor cita que essa expressão “disciplina” apareceu a partir de discussões pedagógicas no século XX, e essa expressão vem do verbo disciplinar, se propagando primeiro como um sinônimo de ginástica intelectual, novo conceito atribuído nesse debate. Tudo aquilo que se chama de currículo, disciplina ou matéria escolar nem sempre teve a compreensão que realmente deveria ter, tanto nos seus sentidos mais simplificados, quanto em um ponto de vista mais acadêmico (SOUZA JÚNIOR e GALVÃO, 2005).

Com o passar dos anos, o Brasil em constante evolução se torna mais urbanizado e valorizado, e segundo Júnior (2011), houve a necessidade da introdução da escola na sociedade, para educar, disciplinar e contribuir para o desenvolvimento de habilidades e integral dos alunos. Assim, a Educação Física, componente da educação, começou a ganhar espaços nos colégios e escolas, pois, a nova ordem em formação exigia físico disciplinado.

A partir das formas higienistas e militaristas, a Educação Física escolar surgiu e tinha como importante função responder às necessidades históricas do país, sempre se modificando e adequando-se às necessidades da população. Dentro dessa perspectiva, iniciou-se a formação dos primeiros profissionais em Educação Física do Brasil, e seu caráter militar foi originado a partir disso, pois, as primeiras formações foram nas escolas da Marinha e do Exército. Os critérios utilizados para a escolha dos professores de educação física sob os critérios do militarismo eram: boa hipertrofia muscular, possuir bastante habilidade e agilidade para realizar as ações estabelecidas (JÚNIOR, 2011).

Em alguns momentos do século passado, eram executadas e aplicadas algumas ações da Educação Física escolar que tinham por objetivo manter ou buscar uma boa saúde. Entretanto, a única preocupação existente era a de realizar exercícios físicos sem nenhuma consequência na formação educacional dos alunos. Esta forma de pensar, agir e de aplicar era muito equivocada (GUEDES, 1999).

Em um determinado período na história da Educação Física escolar no Brasil, aconteceu um momento que ficou marcado por existir muita prática esportiva na escola, chamado de “esportivização”. Neste momento, o esporte passou a ser conteúdo exclusivo nas aulas, gerando uma nova forma de pensar e organizar o conhecimento, aprendizagem, relações sociais, entre outras particularidades, dentro ou fora do âmbito escolar. Estas mudanças fizeram com que o rendimento, competição e busca por resultados, fossem vistos com maior frequência nesse âmbito, excluindo assim, alunos menos “capacitados” (JÚNIOR, 2011).

Visto que o esporte se tornou conteúdo exclusivo dentro da Educação Física escolar, Darido (2005) cita que há uma preocupação muito grande em relação aos docentes, pois, esses devem buscar mudar essa perspectiva, além de realizar e envolver outras dimensões durante as aulas. Desta forma, não se restringirão aos jogos, danças e esportes.

Para Betti (1991) Apud. Freire & Scaglia (2003), a Educação Física na escola deve ser compreendida como a área que visa trabalhar a cultura corporal, buscando colocar o aluno nesse contexto, para conseguir formar um cidadão autônomo e capacitá-lo para usufruir de jogos, esporte, danças, lutas, ginásticas e de todo tipo de atividade para o seu desenvolvimento em busca de bem-estar e crescimento saudável.

De acordo com Mattos e Neira (2000), dentro da escola, a Educação Física deve fazer os alunos entenderem e conhecerem seu corpo por completo e não só como um conjunto de ossos e músculos a serem treinados, mas como a totalidade do indivíduo que se expressa através do movimento, sentimentos e atuações no mundo.

Essa disciplina precisa ser muito valorizada dentro da escola, pois, além da instituição ser muito bem estruturada e capacitada, a Educação Física regular e de qualidade dentro do seu contexto, relaciona-se constantemente com o desenvolvimento motor e cognitivo, além de possibilitar a busca por hábitos

saudáveis dos seus praticantes, sejam eles crianças ou jovens (NAHAS, SILVA e GARCIA, 2016).

A posição de Ayoub (2001) valoriza a presença de profissionais formados em diferentes áreas de conhecimento inseridos na Educação Infantil. Entende-se que o trabalho desses profissionais em parceria, na educação e no cuidado das crianças, constitui-se numa rica possibilidade de aprendizagem. Assim, sugere-se que os professores se vejam como parceiros, compartilhando projetos educativos por meio de diferentes linguagens.

É de grande relevância que exista profissional ou professor de Educação Física no contexto escolar, pois, segundo Libâneo (1998), o professor auxilia na ligação entre a relação ativa do aluno com a matéria, inclusive com os conteúdos próprios de sua disciplina, mas também considera o conhecimento, a experiência e o significado que o aluno traz à sala de aula, seu potencial cognitivo, sua capacidade e interesse, seu procedimento de pensar, seu modo de trabalhar.

A Disciplina de Educação Física tem relevância no meio acadêmico, pois, segundo Caviglioli (1976) apud. Betti & Liz (2003), é muito bem-vista e aceita pelos alunos, pelo fato de proporcionar sensação de liberdade, momentos de prazer, diversão e outras questões positivas que trazem maior interesse nas aulas. Nestes momentos, os alunos permitem-se conhecer o seu corpo, gastar energias, se expressarem e se comunicarem, e isso diferencia os momentos que esta disciplina dispõe, momentos fora de sala e com participação ativa do corpo.

Falando ainda da Educação Física escolar, Guimarães et al. (2001) citam que essa disciplina é indispensável e de grande importância quando trabalhada e praticada pelos alunos de forma mista, ou seja, com participação conjunta de meninos e meninas. Acredita-se que as crianças precisam vivenciar as aulas juntos e através das atividades, movimentos e contatos entre eles, irão descobrir a sua sexualidade e estabelecer relações afetivas. Esta convivência também irá proporcionar o desenvolvimento do respeito e entendimento sobre o sexo oposto e suas diversidades.

Dentro dessa disciplina em meio acadêmico, houve ainda a criação de abordagens pedagógicas críticas, a fim de sugerir e auxiliar os docentes com os conteúdos adequados para as aulas de Educação Física. Ademais, os professores de Educação Física devem trazer à tona a realidade no ponto de vista da classe trabalhadora, na qual essa disciplina é entendida como uma área que trata do

conhecimento da cultura corporal, e trabalha com temas como jogos, brincadeiras, ginástica, dança e esporte, apresentando relações com problemas sociais e políticos aos quais os alunos vivenciam (DARIDO E RANGEL, 2005).

2.2. Implicações da prática de exercícios físicos

Por volta do século XIX, o esporte e a atividade física se fizeram presentes, acompanhando as mudanças ocorridas na sociedade e na política. Com isso, surgiu também o exercício físico, forma de lazer e de manter ou buscar uma boa saúde, seja ela física ou mental. Os exercícios amenizam o estresse rotineiro de trabalho, estudo e outras problemáticas presentes na sociedade, e com isso trazem inúmeros benefícios aos seus praticantes.

Como tudo sempre tem consequências, com os exercícios físicos não são diferentes e possuem aspectos negativos. Por exemplo, Rubio (2000) cita que a grande exigência para sempre ter uma boa *performance* e alta competitividade, pode levar o indivíduo a sérios problemas a partir da frustração e estresse, bem como prejuízos para a saúde mental, ligada a quadros de exercício excessivo.

Por outro lado, na concepção de Lima et al. (2017), os benefícios de uma prática de atividades físicas constante trazem contribuições significativas na prevenção de hipertensão, doenças cardiovasculares, diabetes, entre outras, além de aumentar a autoestima, a aceitação social e a sensação de bem-estar.

É de suma importância que grande parte da população tenha bom conhecimento sobre os benefícios trazidos pelas atividades físicas na prevenção da saúde, principalmente para aqueles que sofrem com hipertensão arterial e a diabetes, pois, para ter uma melhor qualidade de vida é relevante conhecer esses benefícios, já que eles auxiliam tanto na prevenção, quanto no retardo de doenças crônicas, que estão mais presentes na sociedade (KNUTH; ET AL, 2009).

É sabido que, a partir da prática regular dessas atividades/exercícios físicos por certos indivíduos, contribui-se de forma positiva no estilo de vida ativo e consequentemente saudável, porém, mesmo com todos esses entendimentos sobre os benefícios, grande parte da população não pratica com a frequência recomendada, e muitos ficam ociosos, chegando assim ao sedentarismo. (SILVA et al., 2012).

Nas últimas décadas, o que é observado, é que com a baixa adesão à prática de atividades físicas, o aumento do sedentarismo e malefícios causados por tal ausência, associados à saúde e bem-estar dos indivíduos estão aumentados na população, em consequência dos novos padrões estabelecidos pela sociedade moderna, tais como, inovações tecnológicas e maus hábitos alimentares (GUEDES, 2012).

A inatividade física tem feito com que o sedentarismo aumente nas últimas décadas, e os problemas de saúde relacionados de alguma forma a estes hábitos de vida, é considerado fator primordial nos gastos em saúde pública e altos riscos para desenvolvimento de doenças cardiovasculares e cardiorrespiratórias em adultos. Já entre as crianças e adolescentes, o sedentarismo aparece com números exorbitantes no quadro de sobrepeso/obesidade (GUARDA, 2010).

Segundo o mesmo autor, os obesos têm muito mais chances de sofrerem com doenças crônicas, desde a falta de ar, a presença de veias e varicoses até um outro extremo de doenças graves. Podem vivenciar também a osteoporose, doenças coronarianas, hipertensão, diabetes e algumas formas de câncer.

A ausência da prática de exercícios físicos diários, faz com que o corpo acumule tensões, torne os músculos mais frágeis e outros agravos. Sendo assim, é ideal, a prática de atividades físicas todos os dias da vida, mesmo que em baixa intensidade ou tempo, para melhorar o que foi citado e também adquirir corpo mais saudável, independentemente da idade.

Desta forma, segundo Jenovesi (2003), a prática adequada e regular de atividades físicas é relevante dentro dessa perspectiva, pois, essas são vistas como indispensáveis e importantes aliadas para aqueles que buscam um estilo de vida saudável e ativo fisicamente, sendo de tamanho fundamental também no controle e tratamento do sobrepeso/obesidade.

Assim, como muitos estudantes têm contato com a prática de exercícios físicos apenas no âmbito escolar, é necessário atentar-se a projetos educacionais voltados à saúde, visto que, dentro das instituições de ensino precisa existir uma preocupação maior com esse fator.

A Organização Mundial da Saúde trata a saúde como um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não, simplesmente, a ausência de doenças ou enfermidades, Além disso, de acordo com a Constituição Federal (1988), a saúde,

assim como a educação, é direito de todos e dever do Estado, garantido mediante políticas sociais e econômicas que visem à redução do risco de doença e de outros agravos e ao acesso universal e igualitário às ações e serviços para sua promoção, proteção, recuperação e prevenção. Desta forma, é possível agregar os preceitos e objetivos da educação e da saúde à Educação Física escolar.

De acordo com Cerqueira (2007) apud. Figueiredo et al. (2010), a escola é um local de aplicação de controle e prevenção de doenças, pois o setor de saúde costuma observar a escola como um lugar onde os alunos são um grupo passivo para realizar ações de saúde. Ademais, para Silva et al. (2007) apud. Figueiredo et al. (2010), a escola que previne saúde é muito importante para uma cidade mais saudável, pois, tendo esse espaço como referência para a comunidade, representada por famílias, responsáveis, profissionais de educação e outros, a escola é protagonista das práticas educativas na intercessão com os demais equipamentos sociais, no qual se encaixa o serviço de saúde.

Internamente à área da saúde, o termo qualidade de vida, desperta muito interesse em diversas pesquisas com pacientes acometidos por enfermidades, pois, esse, pode ser conceituado de ambas as maneiras distintas, a qual a primeira diz que esse termo trata de um conceito genérico (influência de estudos sociológicos), enquanto em outro momento ele nos traz a qualidade de vida relacionada à saúde (agravo na qualidade de vida) (SEIDL; ZANNON, 2004).

Segundo Vilarta (2008), a avaliação da saúde e da qualidade de vida no ambiente escolar é de grande relevância, pois, permite que todos os colaboradores, gestores e comunidade, conheçam a verdadeira situação sobre os desafios a serem vencidos, se consolidando e tomando decisões a partir de informações específicas ocasionadas pela própria comunidade.

Para ter uma boa qualidade de vida e saúde, é de fundamental importância a prática regular de atividades físicas, pois essas atuam na prevenção/manutenção de doenças da ordem metabólica, melhoria do bem-estar e autoestima elevada. Além do que foi mencionado, é importante conhecer os conceitos e diferenças entre atividades e exercícios físicos, conhecer o campo e local onde eles serão aplicados e o público o qual está ou estará praticando, pois, a cada faixa etária, os procedimentos se alteram.

De forma geral, é possível afirmar que todo exercício é uma atividade física, porém, nem toda atividade é um exercício físico. Segundo Alencar (2016), as atividades físicas são quaisquer movimentos corporais realizados no nosso cotidiano e que geram contração muscular, resultando em gasto energético, como por exemplo, caminhar, correr, pular, entre outros. Segundo o mesmo autor, o exercício físico é conceituado por uma atividade física intencional, planejada, estruturada e repetitiva, que obtenha algum objetivo final com o intuito de buscar a manutenção ou melhora da saúde, bem-estar, aptidão física e ou utilizar desses para realizar treinos para competições e esportes de alta performance e alto rendimento.

Conceituados estes termos, estudos trazem relações entre a prática de atividades físicas e a saúde dos indivíduos; Azevedo Júnior (2004), que menciona o estudo de White et al. (1996), traz que a prática de atividade física pode ter efeito benéfico no trabalho de prevenção contra o câncer de cólon, pois foi demonstrada uma associação entre a atividade física e câncer de cólon, com o grupo de indivíduos ativos apresentando menor incidência dessa doença.

Além de benefícios fisiológicos, o exercício físico trabalha também com o psicológico do praticante, trazendo para esse um melhor humor, redução de estresse e esquemas cognitivos que buscam um raciocínio otimista (VIEIRA; PRIORE E FISBERG, 2002).

As atividades e exercícios físicos, ainda são importantes no auxílio e tratamento de pessoas com depressão, pois, além de baixo custo para realização deles, esses ajudam a retirar o indivíduo depressivo de situações de estresse e depressão, as quais, de acordo com estudos, se praticados de forma regular, reduzem de forma significativa os sintomas dessa patologia (SHARKEY, 1998).

As atividades e exercícios físicos usados corretamente dentro do âmbito escolar são de grande relevância e trazem vários benefícios para as crianças e adolescentes ali inseridos. Segundo Triani et al. (2011), essas práticas dentro da Educação Física, desempenham papel importante na promoção da saúde, pois essas práticas regulares de exercícios físicos no contexto escolar, proporcionam mudanças na forma de os estudantes desenvolverem suas aptidões físicas, emocionais, motoras, dentre outros, e acima de tudo, proporcionam saúde e bem estar.

Dentro da disciplina de educação física, é papel da escola passar para seus alunos o conhecimento adequado sobre a atividade física. Dessa forma, o conhecimento deve fazer com que esses tenham mais interesses pelas práticas dessas atividades físicas e desenvolvam hábitos saudáveis, que devem ser praticados pelo resto das suas vidas. Segundo Oliveira (1996), é relevante conseguir identificar os motivos que podem influenciar no tipo, frequência, duração e intensidade da atividade, pois, são importantes tanto pelo resultado que fará para a saúde, quanto pela melhoria na aptidão física.

Dentro dessa perspectiva no âmbito escolar, para Smirnov et.al (1960) apud. Iza (2011), as crianças aprendem o mundo a sua volta por meio do seu corpo, experimentando as sensações auditivas, visuais, táteis e olfativas, assim adquirindo conhecimentos. A partir das percepções mais detalhadas dos objetos, as crianças procuram conhecer suas propriedades e, essas conexões são indispensáveis para a percepção de espaço, como a diferenciação de distância. Toda a percepção que uma criança tem, está ligada às suas vivências, quanto mais experiências diferentes, maior será a precisão da percepção.

Ainda em relação às questões biológicas, as crianças que praticam atividades físicas regulares e adequadas, possuem um melhor grau de crescimento e desenvolvimento saudável do esqueleto, com seu curso genético aumentando de forma longitudinal e transversal, e a ausência ou até excesso dessas atividades, chegam a acarretar problemas no crescimento da estatura e causar deformações ósseas (DE ROSE Jr, 2009).

Aliando-se os aspectos biológicos com os pedagógicos e culturais, tem-se que a educação física na educação infantil pode configurar-se como um espaço em que a criança brinque com a linguagem corporal, com o corpo, com o movimento, alfabetizando-se nessa linguagem (AYOUB, 2001, p.57). Tal ação se constrói na relação criança/adulto e criança/criança e não pode prescindir da orientação do professor (a): (...) deixar a criança brincar como queira, como se jogar fosse algo da natureza biológica da espécie, que não necessita de suportes culturais.

Para conseguir implementar esses jogos, brincadeiras e outros momentos de ludicidade e diversão, os professores inseridos dentro da instituição educacional

devem introduzir ou melhorar a frequência e qualidade das práticas das atividades e exercícios físicos entre os alunos.

2.3. Influência da prática do exercício físico no desempenho escolar

No ambiente escolar, os exercícios físicos realizados de forma regular e com orientação do profissional de Educação Física, envolvem várias atividades que serão relevantes para o desempenho do escolar, bem como de forma física, mental, social e intelectual, proporcionando assim, uma boa saúde e qualidade de vida.

A Educação Física promove aos escolares, saúde e estilo de vida ativo; ela desenvolve as aptidões do indivíduo não apenas durante a educação básica, e sim para toda vida. Sabe-se que o início de toda essa concepção é fazer com que se esqueça da ideia de que a Educação Física é somente uma prática esportiva, o que exacerba a característica competitiva e exclui estudantes de sua prática. Ao invés disso, devem-se envolver os diferentes exercícios físicos na aula para assim, desenvolver comportamento ativo no escolar (BRASIL, 1998).

Em concordância com a Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional, Dumith e Silveira (2010) citam que a Educação Física escolar não pode pensar somente em ensinar ou exercer práticas relacionadas a esportes como futsal, handebol, basquetebol ou voleibol, pois, além de já serem muito conhecidos e comuns nas escolas, o professor deve retirar essa limitação e diferenciar as práticas a fim de não tornar as aulas repetitivas. Assim, sugere-se envolver uma série de outros exercícios físicos existentes, para trabalhar as habilidades e capacidades físicas dos escolares.

Dentro do âmbito educacional nas séries iniciais deve-se buscar inserir o esporte, a recreação, a ginástica, a dança, os jogos, as lutas, as brincadeiras, entre outras atividades, e dessa forma, valorizar aptidões físicas dos alunos e proporcionar movimento corporal, socialização, trabalho em equipe, desenvolvimento intelectual, saúde e bem-estar (HENKLEIN, 2009). Aí, não é ideal separar exercício físico da saúde, pois, as atividades citadas são muito importantes para o bom desenvolvimento do aluno nos fatores psicossociais, culturais e

comportamentais. Com isso, percebe-se que os movimentos corporais propostos pela escola estão sempre relacionados com a promoção de saúde (AGUIAR, 2011).

Há muito tempo atrás, já era estudada a existência de efeitos dos exercícios físicos no desempenho acadêmico, pois, essa temática surgiu como tentativa de estabilizar a educação física na escola, pois ela não era bem aceita no espaço escolar. Apenas nos anos de 1950 e 1960 tornando essa temática tornou-se popular (Rasmussen e Laumann, 2012).

Esses mesmos autores citam pesquisas que mostram os efeitos dos exercícios físicos no desempenho acadêmico, bem como, na autoestima, nas emoções e no humor. Mas mesmo com todos os benefícios demonstrados, em 1970 a educação física foi reduzida, pelo motivo de que os pais dos alunos reclamavam sobre a perda de tempo e dinheiro com essa disciplina.

Todos os momentos de retrocesso na inserção e validação da Educação Física na escola não invalidam os resultados demonstrados pelos estudos aqui citados, mas têm a intenção de mostrar quantos desafios os pesquisadores da área e professores enfrentaram e ainda enfrentam no processo de fortalecimento da disciplina.

Além dos benefícios já mencionados anteriormente, Rasberry et al. (2011) citam que as atividades físicas não proporcionam impactos negativos nos indivíduos que estão em meio acadêmico, e sim o contrário, pois, essas atividades podem estar ligadas diretamente com a melhoria dos resultados acadêmicos através da sua prática.

De acordo com Storni (2009), atividade física e prática esportiva são termos distintos. Dessa forma, determinado aluno pode não apresentar habilidades para realizar algum esporte, mas pode participar de forma ativa e positiva em outras atividades, sem ser apenas um observador. Por estes motivos, os exercícios físicos devem ser incentivados desde a infância, para que desde o princípio, compreendam-se suas diferenças e se estimulem as práticas, seja de forma esportiva ou não.

A falta ou baixa execução das atividades físicas, além de ocasionar agravos já citados anteriormente, podem também afetar o comportamento dos indivíduos no âmbito psicológico e cognitivo durante a fase de crescimento, desenvolvimento e na formação do estilo de vida nessa transição para a vida adulta (Lima et al., 2019).

Adicionalmente, a prática regular de exercícios físicos ajuda a liberar tensão e pode estar associada à promoção do bem-estar psicológico, e alguns destes

benefícios são aumentos do rendimento acadêmico, assertividade, confiança, emocional estável, bom funcionamento intelectual, memória, percepção, autocontrole, satisfação sexual, eficiência no trabalho, entre outros (Costa, 2007).

Segundo o mesmo autor, os exercícios aeróbicos com intensidade moderada e realizados de forma regular, também podem ajudar positivamente nas respostas interativas entre os aspectos fisiológicos e psicológicos, fortalecendo e até melhorando o autoconceito dos indivíduos praticantes.

Além dos benefícios relacionados à saúde e qualidade de vida, alguns estudos recentes vêm mostrando uma boa associação entre a prática de atividades físicas e o desempenho acadêmico (DA) em crianças e adolescentes, ou seja, as atividades físicas bem executadas com esse público têm mostrado resultados muito positivos em relação ao rendimento dentro do âmbito escolar (Lima et al., 2019).

Como este é o objeto deste estudo, ele será mais desenvolvido e analisado no Marco analítico na sequência. Mas antes disso, no tópico a seguir, será tratada a metodologia escolhida para desenvolver o tema.

3. MARCO METODOLÓGICO

3.1. Tipo de Pesquisa

Este TCC (Trabalho de Conclusão de Curso) teve como método de procedimento a monografia, que, por sua vez, trata-se de um trabalho científico cujo sua utilização é debater, analisar e averiguar, ou seja, um estudo aprofundado sobre uma temática específica e de interesse em se discutir, com objetivo de buscar respostas através de determinado tipo de abordagem (MARCONI; LAKATOS, 2003).

Vale ressaltar que essa pesquisa monográfica foi produzida através de materiais bases que tratam diretamente do assunto relacionado à temática proposta no início e das problemáticas mencionadas no decorrer do estudo. Dessa forma, durante a construção do trabalho, foram realizadas diversas pesquisas, a qual essas necessitam buscar fontes já existentes, sejam elas bibliográficas ou documentais.

É de grande relevância dentro da pesquisa, que o pesquisador explore e busque informações em todo o material científico disponível que trata sobre a temática a ser estudada, assim fazendo com que o mesmo pesquisador adquira bastante conhecimento sobre o que está pesquisando, levando tudo isso para sua vida acadêmica e profissional (GIL, 2010).

Em relação ao método de abordagem utilizado, nesse estudo monográfico utilizou-se a pesquisa bibliográfica, a qual, nesse tipo de pesquisa é válido o uso de bibliografias, bem como livros e artigos que dialoguem e tragam à tona o tema específico a ser discutido no estudo, sendo essas bibliografias de forma virtual, como sites ou revistas on-line.

O tema discorrido no estudo é “Benefícios das práticas de atividades físicas em crianças no âmbito escolar”, que busca demonstrar as implicações do desenvolvimento de atividades e exercícios físicos com crianças escolares, e para além, pontuar se houve ou não benefícios provenientes desta prática. Após, foram identificados benefícios e levou-se em conta uma análise reflexiva acerca das problemáticas.

Assim, partindo-se dos objetivos de reunir e discutir os benefícios trazidos pela inserção das práticas de atividades e exercícios físicos nas escolas para crianças em desenvolvimento, além de expor os tipos e fatores relacionados a estes

benefícios, com ênfase no rendimento acadêmico, o presente estudo defende a busca pela garantia da e relevância da Educação Física na escola.

3.2. Critérios de Inclusão e Exclusão

A partir do delineamento das abordagens metodológicas mostradas anteriormente, foram realizadas coletas de dados científicos, por meio da pesquisa na Internet delimitada por palavras-chave acerca da temática. Assim, foram utilizados artigos científicos, livros, trabalhos acadêmicos, dissertações e revistas, com a finalidade de adquirir informações e dados relevantes para fundamentar e dar coesão ao estudo, dessa forma, fornecendo argumentações coerentes para os leitores e conseqüentemente para a sociedade.

Para a realização das buscas, foi utilizado como principal fonte de pesquisas, o Google acadêmico, e a partir dele chegou-se a outras fontes, como a “SciELO” e o Meu Pergamum, banco de produções científicas da Faculdade Ages. As palavras-chave utilizadas para a busca foram: “benefícios e atividade física”, “educação física escolar”, “aspectos cognitivos” e “desempenho acadêmico”.

Após as pesquisas, foram aplicados filtros que selecionaram os artigos a serem analisados. Para tal seleção ser adequada aos objetivos desta pesquisa e passíveis de análise pelo leitor, foram excluídos artigos publicados que abordem adolescentes, dessa forma, dando um foco maior ao público das crianças. A pré-seleção foi realizada por meio de leituras atenciosas com o objetivo de selecionar e analisar os estudos que se adequem aos objetivos de identificar, investigar, analisar e avaliar os benefícios das práticas de atividades físicas em crianças no âmbito escolar.

4. MARCO ANALÍTICO

4.1. Resultados e Discussão

Nessa etapa, serão apresentados os resultados e discussões da pesquisa, com intuito de permitir ao leitor uma melhor compreensão da importância e dos benefícios das práticas de atividades físicas em crianças no âmbito escolar, além de elencar a contribuição dessa pesquisa e temática para a formação e desenvolvimento dos alunos, que poderão através desse trabalho, ter fundamentação e explicação suficiente para incentivar à prática de outros tipos de atividades além das que já conhecem.

Dentro desta perspectiva, foram realizadas buscas de conteúdos de livros, artigos, revistas e trabalhos acadêmicos, para melhor compreensão da temática. Após aplicados os critérios de seleção, foram selecionados 18 artigos para compilação de resultados e análise, que estão expostos no quadro 1.

Tipo de publicação	Título	Autoria/Ano	Objetivos
Artigo científico	Mudanças no deslocamento para o trabalho e na atividade física da população de três municípios da região de São Paulo nos anos de 2000 e 2010.	LIMA, Josivaldo de Souza, et al., 2017.	Verificar as mudanças no deslocamento para o trabalho e na atividade física (AF) na população de três municípios da região de São Paulo nos anos 2000 e 2010.
Artigo científico	Prática de atividade física e sedentarismo em brasileiros: resultados da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD).	KNUTH, Alan Goularte; MALTA, D. C; DUMITH, S, C; PEREIRA, C. A; NETO, O. L. M; TEMPORÃO, J. G; PENNA, G; HALLAL, P. C., 2008.	Apresentar os resultados de prática de atividade física da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios, conforme distribuição regional e características sociodemográficas.

Artigo científico	Relação da prática de exercícios físicos e fatores associados às regulações motivacionais de adolescentes brasileiros.	SILVA, R. B; MATIAS, T.S; VIANA, M.S; ANDRADE, A., 2012.	Investigar as relações entre a prática de exercícios físicos e suas regulações motivacionais, bem como os fatores associados a estas em estudantes adolescentes.
Artigo científico	Aptidão física relacionada à saúde de escolares: programa fitnessgram.	GUEDES, D. P; NETO, J. T. M; GERMANO, J. M; LOPES, V; SILVA, A. J. R. M., 2012.	Identificar a proporção de crianças e adolescentes da população escolar de Montes Claros-MG, que atendem aos critérios referenciados para a saúde a partir de escores equivalentes aos componentes de aptidão física.
Revista	Frequência de Prática e Percepção da Intensidade das Atividades Físicas mais Frequentes em Adultos.	GUARDA, Flávio Renato Barros da, 2010.	Identificar as atividades físicas com maior frequência de realização por pessoas adultas e avaliar a percepção quanto à intensidade destas atividades.
Artigo científico	Perfil de atividade física em escolares da rede pública de diferentes estados nutricionais.	JENOVESI, Jefferson Ferreira.; BRACCO, Mario Maia; COLUGNATI, Fernando Antonio Basile; TADDEI, Jose Augusto de Aguiar Carrazedo, 2003.	Comparar o nível de atividade física entre escolares de diferentes estados nutricionais, matriculadas nas 1ª e 2ª séries de 8 escolas públicas estaduais da cidade de São Paulo.
Artigo científico	Qualidade de vida e saúde: aspectos conceituais e metodológicos	SIEDL, Eliane Maria Fleury; ZANNON, Celia Maria Lana da Costa, 2004.	Descrever a evolução histórica e tecer algumas considerações sobre aspectos conceituais e metodológicos do conceito qualidade de vida (QV) no campo da saúde.

Revista	A atividade física na adolescência.	VIEIRA, Valéria Cristina, Ribeiro; PRIORE, Sílvia Eloisa; FISBERG, Mauro, 2002.	Reunir informações acerca dos efeitos da atividade física no adolescente, das especificidades da atividade física dirigida a essa parcela da população, do panorama atual da prática de atividade física entre adolescentes e do papel da Educação Física para eles.
Revista	Promoção da Saúde no Contexto da Educação Física Escolar: uma reflexão crítica.	DUMITH, Samuel de Carvalho; SILVEIRA, Raquel Moreira, 2010.	Instigar a reflexão crítica acerca da temática da promoção da saúde no contexto da Educação Física escolar.
Dissertação de mestrado	A Educação Física Escolar no Ensino Fundamental: análise a partir do Currículo Básico e das Diretrizes Curriculares da rede municipal de ensino de Curitiba.	HENKLEIN, Ana Paula, 2009.	Discutir a Educação Física escolar proposta pela Prefeitura Municipal a partir de uma perspectiva teórica da Escola de Frankfurt.
Artigo científico	Atividade Física na Infância.	AGUIAR, Alessandra Quintal, 2011.	Expor as consequências que a falta de Atividade Física (AF) pode gerar, em crianças em idade escolar, e alertar, quanto à Especialização Precoce (EP).
Revista	Programa de condicionamento físico para comunidades do Município de João Pessoa.	STORNI, Aline Telles, et al., 2009.	Analisar os efeitos de um programa de exercícios físicos sobre o grau de aptidão física em pessoas destreinadas, através do Programa de Condicionamento Físico (PROCOFI) para comunidades do Município de João

			Pessoa, por incentivo do Programa de bolsa de extensão – PROBEX/UFPB.
Artigo científico	Associação entre práticas de atividade física e desempenho acadêmico de estudantes chilenos do ensino fundamental e médio.	LIMA, Josivaldo de Souza; MARTINS, João; MARQUES, Adilson; YÁNEZ-SILVA, Aquiles, 2019.	Analisar a associação entre a prática de atividade física e o desempenho acadêmico (DA) de estudantes do ensino fundamental e médio da cidade de Talca, Chile.
Trabalho acadêmico	Prática Desportiva e Rendimento Acadêmico: um Estudo com Alunos do Ensino Secundário	COSTA, Andreia Filipa Salguinho, 2007.	Analisar a relação entre o rendimento acadêmico e a prática desportiva de estudantes do ensino secundário.
Artigo científico	The academic and psychological benefits of exercise in healthy children and adolescents.	RASMUSSEN, M., e LAUMANN, K, 2012	Examinar os benefícios psicológicos proporcionados pelo exercício em crianças e adolescentes saudáveis.
Artigo científico	Effect of aerobic exercise on cognition, academic achievement, and psychosocial function in children: a systematic review of randomized control trials.	LEES, Caitlin, 2012	Fornecer uma visão geral da pesquisa acerca da relação entre a atividade aeróbica e a cognição, o rendimento acadêmico e a função psicossocial em crianças.
Artigo científico	Physical education, school physical activity, school sports and academic performance.	TRUDEAU, François; SHEPHARD, Roy J., 2008	Revisar relações entre o desempenho acadêmico e alguns de seus determinantes para a participação em atividades da educação física escolar.

Artigo científico	Physical activity, academic performance and cognition in children and adolescents.	HAAPALA, E., 2012	Evidenciar por meio de uma meta-análise a relação entre a atividade física e a <i>performance</i> acadêmica.
-------------------	--	-------------------	--

Quadro 1: Trabalhos acadêmicos, Livros, Revistas, Artigos e Publicações em anais que foram utilizados para a pesquisa.

Fonte: Elaboração do próprio autor (criado em 2021).

Diante do que esse estudo busca apresentar, a partir de sua base literária utilizada, destaca-se a temática “benefícios das práticas de atividades físicas em crianças no âmbito escolar”, e essas atividades físicas representativas geram vantagens para as crianças dentro do âmbito educacional, tais como: socialização, interatividade, aprendizado de novos movimentos motores, trabalha em prol da saúde e bem estar, melhora o estímulo e participação nas aulas, desenvolve um melhor rendimento acadêmico, entre outras vantagens.

Dentro dessa perspectiva, as atividades físicas são essenciais no contexto escolar, pois, essas desenvolvem as crianças (discentes) de forma integral, trabalham na busca da vida saudável, sempre levando os praticantes a ter os benefícios trazidos pelas atividades, de forma natural, sem obrigação de se exercitar e nem trazer o tom de competição a esses. Para Smirnov et.al (1960) apud. Iza (2011), as crianças aprendem o mundo a sua volta por meio do seu corpo, experimentando sensações auditivas, visuais, táteis e olfativas, assim adquirindo conhecimentos.

Além do que já foi citado, Lima et al. (2017) traz outros benefícios advindos das práticas de atividades físicas regular e constante, exemplo desses são, contribuições significativas na prevenção de hipertensão, doenças cardiovasculares, diabetes, entre outras, além de aumentar a autoestima, a aceitação social e a sensação de bem-estar.

É notório que as atividades e exercícios físicos, como qualquer outra coisa, têm seus prós e contras, Rubio (2000), por exemplo, cita que em excesso, podem levar o indivíduo a sérios problemas a partir das frustrações, estresse, prejuízos para a saúde mental, lesões causadas por exercícios excessivos, entre outros agravos.

Pensando por outro lado, Silva et al. (2012), menciona que essas práticas realizadas de forma regular, orientadas e acompanhadas por um profissional adequado, possuem uma grande parcela de contribuição positiva no estilo de vida ativa e saudável, porém, mesmo tendo conhecimento sobre esses benefícios, os indivíduos não praticam devidamente, levando ao sedentarismo e outras problemáticas.

Em relação a importância da saúde dentro do contexto escolar, ambos os autores Cerqueira (2007) e Silva et al. (2007) apud. Figueiredo et al. (2010), seguem a mesma linha de pensamento, de que a escola é sim um local de conscientização, aplicação de controle e prevenção de doenças, pois, as escolas que auxiliam nas prevenções de saúde, são muito importantes para tornarem cidades mais saudáveis, sendo a escola um espaço de referência para o restante da comunidade e se tornando protagonista nessa temática da saúde na escola.

É importante salientar ainda, que a concepção dos autores também vai em igualdade ao que é citado na Constituição Federal (1988), “a saúde é direito de todos e dever do Estado, garantido mediante políticas sociais e econômicas que visem à redução do risco de doença e de outros agravos e ao acesso universal e igualitário às ações e serviços para sua promoção, proteção, recuperação e prevenção”.

A obra de De Rose Jr (2009), mostra que além de todos os benefícios já mencionados, existe outro que chama bastante atenção: as crianças que praticam atividades físicas de forma regular e adequada apresentam um melhor grau de crescimento e desenvolvimento saudável, em especial da parte esquelética, com seu curso genético aumentando de forma longitudinal e transversal, fazendo com que a ausência ou excesso de atividades físicas, possam gerar problemas e retardar o desenvolvimento dessa estatura, causando até deformações ósseas.

A produção de Dumith e Silveira (2010) cita que a disciplina de Educação Física não pode trabalhar apenas práticas esportivas relacionadas ao que se chama comumente de “quarteto fantástico do esporte na escola”: o futsal, handebol, vôlei e basquete. A escola é um local no qual o momento das aulas de Educação Física deve ser utilizado para instruir os alunos a experimentarem atividades e movimentos diversos e se possível, sempre com novidades, para trabalhar habilidades e capacidades dos escolares, buscando evitar essa rotina repetitiva dos esportes já citados acima.

O autor Henklein (2009), adiciona às ideias de Dumith mencionadas logo acima, pois, esse salienta que no âmbito escolar, a diversificação das atividades e movimentos deve ser introduzida de forma que valorize e proporcionem aos educandos, as aptidões físicas, socialização, desenvolvimento físico e intelectual, movimento corporal, saúde, bem-estar, dentre outros.

As práticas dessas atividades são relevantes, pois, segundo a produção de Lima et al. (2019), a ausência ou escassa frequência da execução dessas, pode acarretar certos agravos no comportamento psicológico e cognitivo, desenvolvimento da fase de crescimento e até dificuldades na formação do estilo de vida, visto a importância para as crianças que estão em transição para a vida adulta.

Costa (2007) concorda com Lima e seus colaboradores, e complementa seus resultados citando que essas práticas ajudam a relaxar, liberando as tensões, e por isso estão diretamente ligadas à promoção de bem-estar psicológico, pois, trazem aos seus praticantes um significativo aumento no rendimento acadêmico, conferem mais confiança e eficiência, autocontrole e bom funcionamento intelectual.

Através dos seus trabalhos, Lima e seus colegas ainda salientam que outros estudos mostram resultados positivos no rendimento acadêmico do escolar, garantindo, dessa forma, ótimas associações entre os praticantes de atividades físicas e o melhor desempenho acadêmico desses, sejam crianças ou adolescentes, desde que as atividades sejam executadas de forma devida.

Acerca do desempenho e rendimento acadêmicos, Rasmussen e Laumann (2012) relatam que se não melhorado ligeiramente, se manterá no nível, ou seja, os autores citam que não há efeito contrário sobre as práticas de atividades físicas nos resultados do desempenho acadêmico. Já em outro estudo, Costa (2007) concluiu que o exercício físico gera benefícios no campo psicológico, aumenta o rendimento acadêmico, memória e estabilidade emocional. Além disso, segundo Lees (2013), existem benefícios no rendimento acadêmico (RA) através das práticas de atividades físicas (AF) do tipo aeróbio, a partir da realização de 45 minutos semanais dessas atividades. Assim, existe uma inclinação nos estudos a demonstrar que a prática regular de atividade física possibilita a melhora em indicadores acadêmicos.

Para Lima et al. (2019), em um dos estudos de análise transversal de So & Wi-Yong (2012) realizado com alunos do 7º ano do fundamental ao 3º ano do ensino médio, observou-se que, aqueles que realizavam atividades físicas, sejam elas

recreativas ou lúdicas e com intensidades distintas, a partir de três vezes por semana, demonstravam maiores chances de ter um melhor desempenho acadêmico em comparação com os que não faziam essas atividades. Ou seja, frequência e intensidade das atividades importam ao desempenho acadêmico.

Além disso, foi estudado e observado no trabalho de Trudeau e Shephard (2008), que tanto o sexo masculino quanto o feminino são beneficiados no RA a partir das práticas de atividades e exercícios físicos no contexto escolar, porém, já segundo Esteban Cornejo et al. (2015), o sexo feminino tem um certo grau de superioridade em relação a esses benefícios, ou seja, as mulheres quando praticantes de atividades e exercícios físicos, terão possibilidade de aumentar mais seu rendimento acadêmico do que os homens dentro do âmbito educacional. Como apenas um estudo foi analisado acerca da diferença entre os gêneros e sua relação com o rendimento acadêmico, acredita-se ser necessário desenvolver mais estudos.

Este estudo demonstrou que a avaliação que deve ser feita para analisar o rendimento de cada indivíduo, para ter qualidade e um melhor êxito deve ser feita durante e imediatamente após o término da realização das atividades físicas propostas, e o rendimento acadêmico dos alunos na maioria das vezes é avaliado a partir das notas das suas atividades escolares.

Diversos estudos concordam e demonstram melhoras no rendimento, sendo que um deles, realizado em 1997 e citado por Costa (2007), registrou que o aumento da tensão muscular facilita a realização de diversas tarefas psicológicas, e indivíduos nessa situação apresentaram maior rapidez na aquisição e evocação de sílabas sem sentido e na aprendizagem/memorização de pares associados, melhor aproveitamento na resolução de cálculos matemáticos simples e eficiência em teste de percepção de nomeação de cores, do que aqueles sujeitos que estavam em condições normais (Costa, 2007).

Trudeau e Shephard (2008) citam que em seus estudos verificou-se que o desporto e as atividades físicas colaboraram positivamente com o rendimento acadêmico de 2.200 (dois mil e duzentos) estudantes participantes do ensino médio nos EUA. Mas, os autores pontuaram que a redução de tempo utilizado para a prática de atividades físicas, seja em aulas de Educação Física ou de forma

desportiva, não levará a uma melhoria no rendimento acadêmico e aptidão física dos estudantes.

Já Haapala (2012) relatou em seus estudos que os estudantes obtiveram melhora de concentração após práticas de atividades físicas (AF), bem como apresentaram uma melhor memória de trabalho. Além disso, as práticas de AF auxiliaram no bom comportamento dentro da sala de aula, tendo como consequências um melhor rendimento nas suas aulas, atividades e avaliações.

O mesmo autor cita que há um papel indireto da AF sobre o rendimento acadêmico, que é através da cognição, pois essa se associa com a aprendizagem, que por sua vez se relaciona com o rendimento acadêmico. Para compreender melhor o efeito da AF sobre a cognição, é importante pesquisar mecanismos sobre esse fenômeno. Em grande maioria, as pesquisas mostram um efeito da AF sobre o hipocampo, pois sua função central é na memória e aprendizagem.

A melhora do desempenho cognitivo em função do exercício físico pode ser explicada por alterações bioquímicas no tecido nervoso. Por isso, Trudeau e Shephard (2008) mostram em suas pesquisas um aumento da potenciação a longo termo (PLT), um mecanismo que conduz a um aumento da eficiência sináptica perante um aumento do número de estímulos sinápticos, como de fundamental importância na relação entre AF e cognição.

De acordo com a pesquisa realizada, verificou-se que há diversos estudos que relacionam benefícios à saúde e a qualidade de vida com a prática de atividade física. Seja no desempenho ou rendimento acadêmico, com explicações sociais ou orgânicas, acredita-se que os exercícios físicos controlados e sob a orientação de um professor de educação física beneficiam a saúde de crianças. Com isso, algumas iniciativas e ideias são interessantes para estimular a melhora no desempenho acadêmico, como fornecer aos alunos a prática de esportes e atividades físicas no contraturno ou aulas extras de educação física no próprio turno.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nos dias atuais, as atividades e exercícios físicos dentro do contexto escolar acontecem, mas podem ser de forma aleatória e não programada, visto que, elas ocorrem sem auxílio, acompanhamento e indicação de algum profissional, como por exemplo, correr, saltar, agachar, lançar, entre outros movimentos, que não fazem parte de uma atividade em si. Por se tratar de assunto abrangente, no decorrer deste trabalho, foram mostrados os resultados de diversas produções científicas, o que permitiu uma ampla reflexão acerca dos benefícios proporcionados pela prática de atividade física no contexto escolar, desde que aconteça com as devidas orientações de profissionais.

Através disso, vale salientar que, com a importância desse tema no contexto escolar, a necessidade de mais estudos sobre essas temáticas é essencial, com isso, trazendo à tona uma maior inserção dessas atividades e exercícios físicos no âmbito escolar, visando todos os seus benefícios, melhora da qualidade de vida e facilitando o aprendizado dos alunos. Conhecer o tema é importante para fazer com que professores mudem a forma como a educação física é realizada nas escolas, e os estudantes sejam incentivados à prática.

Outra mudança importante para que ocorra boa inserção das atividades físicas no contexto escolar, e relacionada à atuação do professor(a), é a demonstração da gama de conteúdos que pode ser trabalhada na educação física escolar. Sabe-se que deixar claro os objetivos e benefícios advindos das atividades, dessa forma, passar confiança e credibilidade na inserção das suas atividades relacionadas às temáticas dentro da Educação Física escolar podem tornar a prática destas atividades mais atraente ao público.

Através disso, o docente deve buscar fazer com que os alunos aprendam, socializem, cooperem, interajam entre si e em conjunto durante as aulas, sempre com motivação e vontade, buscando tornar os momentos prazerosos, pois esses são de grande importância no contexto escolar. Como nem sempre são tratados com seriedade e foco, acredita-se que esta pesquisa possa contribuir de forma positiva na modificação desse cenário e até na conscientização de que essas temáticas existam com maior frequência.

No decorrer desse trabalho, percebemos que os conteúdos tratados e as aulas de Educação Física escolar estão ligados e vão além do desenvolvimento de habilidades motoras. Através das suas ações, conceitos e funcionalidades, fornecem uma visão e orientação diferente quando se existe um docente da área, dessa forma, permitindo uma compreensão, participação e conscientização melhor para os usuários que vão vivenciar as aulas, possibilitando uma gama de experiências e conhecimentos novos.

Acrescidos aos benefícios físicos, existem os benefícios sociais e psicológicos reunidos nesta pesquisa. A Educação Física é capaz de promover bem-estar físico e mental, perpassando o desenvolvimento de habilidades motoras e à melhora do desempenho acadêmico. Desta forma, acredita-se na valorização da Educação Física escolar por meio de um trabalho de divulgação dos resultados positivos apresentados por pesquisas científicas e da mobilização da comunidade escolar no conhecimento acerca dos benefícios proporcionados pela prática de atividade física no âmbito escolar. Acredita-se também na valorização do profissional graduado na área e em sua atuação na escola, desfazendo a imagem “esportivista” e excludente que esta ênfase traz à Educação Física.

Por fim, acredita-se que existem muitos estudos acerca dos benefícios provenientes da prática da atividade física, mas que os profissionais da área necessitam apropriarem-se destes resultados a fim de fortalecer a Educação Física escolar e divulgar as múltiplas facetas desta disciplina.

REFERÊNCIAS

AGUIAR, A. Q. **Atividade Física na Infância**. EFDeportes, Revista Digital, Buenos Aires, Año 15, n. 154, marzo 2011. Artigo (Licenciatura em Educação Física) - Universidade Salgado de Oliveira – UNIVERSO, Belo Horizonte, MG, 2011.

ALENCAR, M. C. N. **Atividade Física - Amiga Do Peito**, www.telessaude.hc.ufmg.br. 2016.

AYOUB, E. **REFLEXÕES SOBRE A EDUCAÇÃO FÍSICA NA EDUCAÇÃO INFANTIL**. Rev. Paul. Educ. Fís., São Paulo, supl.4, p.53-60, 2001.

AZEVEDO JÚNIOR, Mario Renato de. **Influência da atividade física na adolescência sobre o nível de atividade física na idade adulta**. (Dissertação).

Programa de Pós-Graduação em Epidemiologia. Universidade Federal de Pelotas, 2004.

BETTI, M.; LIZ, M.T.F. **Educação física escolar: a perspectiva de alunas do ensino fundamental**. Motriz, Rio Claro, v. 9, n. 3, p. 135-142, 2003.

BRASIL. **Constituição da República Federativa do Brasil: D.O.** 5 de outubro de 1988.

BRASIL. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física**. Brasília: MEC, SEF, 1998.

CHERVEL, André. **A história das disciplinas escolares: reflexões sobre um campo de pesquisa**. Teoria e Educação. Porto Alegre, n.2, pp.177-229, 1990.

Constituição da Organização Mundial da Saúde (OMS/WHO) – 1946

COSTA, A. **Prática Desportiva e Rendimento Acadêmico-Um Estudo com Alunos do Ensino Secundário—**. 2007. Tese de Doutorado. Dissertação de Mestrado Integrado em Psicologia.

DARIDO, A. C. **Os conteúdos da Educação Física escolar**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.

DARIDO, S. C. e Rangel, I. C. A. **Educação física na escola: implicações para a prática pedagógica**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan. 2005.

DARIDO, Suraya Cristina; BETTI, Mauro. **Educação física na escola: questões e reflexões**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 91 p., 2003.

DE ROSE Jr,D. **Esporte e atividade física na infância e adolescência: uma abordagem multidisciplinar**. Porto Alegre: Artmed,2009.

DUMITH, S. C.; SILVEIRA, R. M. **Promoção da Saúde no Contexto da Educação Física Escolar: uma reflexão crítica**. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte, [S.l], v. 9, n. 1, p. 3-14, 2010. Universidade Federal de Pelotas, RS, 2010.

ESTEBAN-CORNEJO, Irene et al. Physical activity and cognition in adolescents: A systematic review. **Journal of Science and Medicine in Sport**, v. 18, n. 5, p. 534-539, 2015.

FIGUEIREDO, T.A.M.; MACHADO, V.L.T.; ABREU, M.M.S. de. **A saúde na escola: um breve resgate histórico**. Ciência & Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v. 15, n. 2, p. 397-402, 2010.

FREIRE, J. B.; SCAGLIA, A. J. **Educação como prática corporal**. São Paulo: Scipione, 2003.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2010.

GODOY, A. S. **PESQUISA QUALITATIVA: TIPOS FUNDAMENTAIS**. Revista de Administração de Empresas São Paulo, v. 35, n.3, p, 20-29 Mai./Jun. 1995.

GUARDA, F. R. B. **Frequência de Prática e Percepção da Intensidade das Atividades Físicas mais Frequentes em Adultos**. Fundação de Educação Superior de Olinda. Pernambuco, Brasil. Rev. Pam-Amoz Saúde, 2010.

GUEDES, D. P. **Educação para saúde mediante programas de Educação Física escolar**. São Paulo: Motriz, v.5, n.1, p. 10-14, 1999.

GUEDES, D. P.; NETO, J. T. M; GERMANO, J. M; LOPES, V; SILVA, A. J. R. M. **Aptidão física relacionada à saúde de escolares: programa fitnessgram**. Rev. Bras. Med. Esporte. Vol. 18, Nº 2 – Mar/Abr, 2012.

GUIMARÃES, A. A.; PELLINI, F. C.; ARAUJO, J. S. R.; MAZZINI, J. M. **Educação física escolar: atitudes e valores**. Revista Motriz, Rio Claro, v. 7, p. 17-22, 2001.

GUTIERREZ, W. **História da Educação Física**. 1972.

HAAPALA, E. **Physical activity, academic performance and cognition in children and adolescents**. A systematic review. Baltic Journal of Health and Physical Activity, 4(1), 53–61. 2012.

HENKLEIN, A. P. **A Educação Física Escolar no Ensino Fundamental: análise a partir do Currículo Básico e das Diretrizes Curriculares da rede municipal de ensino de Curitiba**. Dissertação (Mestrado em Educação) – Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2009.

IZA, D.F.V. **Educação Física na Educação Infantil: as percepções corporais de crianças pequenas**. Revista Digital. Buenos Aires, Ano 16, Nº 159, agosto de 2011.

JENOVESI, J. F.; BRACCO, M. M.; COLUGNATI, F. A. B.; TADDEI, J. A. A. C. **Perfil de atividade física em escolares da rede pública de diferentes estados nutricionais**. R. bras. Cien. e Mov. Brasília v. 11 n. 4 p. 57-62 out./dez. 2003.

JÚNIOR, A. E. B. **EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR NO BRASIL E SEUS RESQUÍCIOS HISTÓRICOS**. (REI) Revista de Educação do Ideau. Vol. 6 – Nº 13 - Janeiro – Julho, 2011.

KNUTH, A. G; MALTA, D. C; DUMITH, S, C; PEREIRA, C. A; NETO, O. L. M; TEMPORÃO, J. G; PENNA, G; HALLAL, P. C. **Prática de atividade física e sedentarismo em brasileiros: resultados da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD), 2008**. Ciência & Saúde Coletiva, 16 (9): 3697-3705, 2011.

LEES, Caitlin. Effect of aerobic exercise on cognition, academic achievement, and psychosocial function in children: a systematic review of randomized control trials. **Preventing Chronic Disease**, v. 10, 2013.

LIBÂNEO, José Carlos. **Adeus professor, adeus professora?: novas exigências educacionais e profissão docente**. São Paulo: Cortez, 1998.

LIMA, J. de S.; MARTINS, J.; MARQUES, A.; YÁNEZ-SILVA, A. **Associação entre práticas de atividade física e desempenho acadêmico de estudantes chilenos do ensino fundamental e médio.** Rev Bras Ciênc Esporte. 2019;41(2):206---214.

LIMA, Josivaldo de Souza. et al. **Mudanças no deslocamento para o trabalho e na atividade física da população de três municípios da região de São Paulo nos anos de 2000 e 2010.** Rev. Bras. Epidemiol. São Paulo, v. 20, n.2, p. 274 – 285. jun. 2017.

LIMA, R. R. **HISTÓRIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA: ALGUMAS PONTUAÇÕES.** Rev. Eletrônica Pesquiseduca, Santos, v. 07, n. 13, p.246-257 , jan.-jun. 2015.

MARCONI, Marina de Andrade e LAKATOS Eva Maria. **Fundamentos de metodologia científica.** 5. ed. Atlas, São Paulo, 2003.

MATTOS, Mauro G. & NEIRA, Marcos G. **Educação Física na adolescência: construindo o conhecimento na escola.** São Paulo: Phorte Editora, 2000.

NAHAS, Markus; SILVA, Samara Kelly; GARCIA, Martin Leandro. **Atividade física na infância e adolescência.** p. 143 - 160, jun. 2016.

OLIVEIRA, A. R. **Fatores influenciadores na determinação do nível de aptidão física em crianças.** Synopsis, 7: p. 48-62, Curitiba, 1996.

PEREIRA, Maria G. R. **A motivação de adolescentes para a prática da Educação Física: uma análise comparativa de instituição pública e privada.** 2006. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Universidade São Judas Tadeu, São Paulo, 2006.

RASBERRY, C. N., Lee, S. M., Robin, L., Laris, B. A., Russell, L. A., Coyle, K. K., & Nihiser, A. J. (2011). **The association between school-based physical activity, including physical education, and academic performance: a systematic review of the literature.** Preventive medicine, 52, S10-S20.

RASMUSSEN, M., e LAUMANN, K. **“The academic and psychological benefits of exercise in healthy children and adolescents”.** In NTNU, Department of Psychology, 7491 Trondheim, Norway, 2012.

RUBIO K, organizadora. **Psicologia do esporte: interfaces, pesquisa e intervenção.** São Paulo: Casa do Psicólogo; 2000.

SHARKEY, B. J. **Condicionamento físico e saúde.** 4ª edição. Porto Alegre: Artmed, 1998.

SIEDL, E. M. F.; ZANNON, C. M. L. C. **Qualidade de vida e saúde: aspectos conceituais e metodológicos.** Caderno de Saúde Pública., [S.l.], v. 20, n. 2, mar./abr. 2004.

SILVA, R. B; MATIAS, T.S; VIANA, M.S; ANDRADE, A. **Relação da prática de exercícios físicos e fatores associados às regulações motivacionais de adolescentes brasileiros.** Motricidade. V. 8, n. 2, p. 8-21, 2012.

SOUZA JÚNIOR, Marcílio; GALVÃO, Ana Maria de O.. **História das disciplinas escolares e história da educação: algumas reflexões.** In: Educação e Pesquisa. São Paulo, v.31, n.3, set/dez. 2005, pp.391-408.

STORNI, A. T. **Programa de condicionamento físico para comunidades do Município de João Pessoa.** In: CONGRESSO INTERNACIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA E MOTRICIDADE HUMANA E XII SIMPÓSIO PAULISTA DE EDUCAÇÃO FÍSICA, VI, 2009, Rio Claro. Motriz, Revista de Educação Física - UNESP, Rio Claro, SP, v. 15, n. 2, sup. 1, p. S1-S456, abr./jun. 2009. Centro de Ciências da Saúde, Departamento de Educação Física, Universidade Federal da Paraíba, 2009.

TRIANI, A.; SILVA, D.; SBARAINI, F. **Capacidade Aeróbia de Alunos Matriculados na Rede Pública Estadual de Ensino no município de Boa Vista – RR.** In: CONGRESSO DE PESQUISA E INOVAÇÃO DA REDE NORTE E NORDESTE DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA – CONNEPI, VI, 2011, Natal, RN. **Anais...** Instituto Federal de Roraima, 2011, p. 187-192.

TRUDEAU, François; SHEPHARD, Roy J. Physical education, school physical activity, school sports and academic performance. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v. 5, n. 1, p. 1, 2008.

VIEIRA, V, C, R. PRIORE, S, E. FISBERG, M. **A atividade física na adolescência.** Adolesc. Latinoam. [online]. ago., vol.3, no.1, 2002.

VILARTA, R. **A Educação Física e a Promoção da Qualidade de Vida na Escola: Desafios na Saúde de Comunidades Escolares.** In: VILARTA, Roberto; BOCCALETTO, Estela Marina Alves (orgs.). Atividade Física e Qualidade de Vida na Escola: Conceitos e Aplicações Dirigidos à Graduação em Educação Física. Campinas, SP: IPES, 2008.

	Sátiro, Renan da Silva, 1997.
	Benefícios das práticas de atividades físicas em crianças no âmbito escolar/Renan da Silva Sátiro. - Senhor do Bonfim, 2021.
	41 f.:il.
	Orientadora: Profª Drª Larissa Oliveira Guimarães.
	Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) – Faculdade Ages, Senhor do Bonfim, 2021.
	1. Atividade Física. 2. Desempenho escolar. 3. Rendimento acadêmico I. Título. II. Faculdade Ages