

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO – UNIBRA  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA  
LICENCIATURA

ALANA CALINE FERNANDES DE MELO  
HYANCKA CORREIA ALVES DE LIMA SANTANA  
SILVIA CATARINA SOBRAL CORUSO ALVES

**EXERCÍCIO FÍSICO E APRENDIZAGEM:  
CONTRIBUIÇÕES DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR**

RECIFE/2022

ALANA CALINE FERNANDES DE MELO  
HYANCKA CORREIA ALVES DE LIMA SANTANA  
SILVIA CATARINA SOBRAL CORUSO ALVES

**EXERCÍCIO FÍSICO E APRENDIZAGEM:  
CONTRIBUIÇÕES DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR**

Artigo apresentado ao Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, como requisito final para obtenção do título de Graduado em Educação Física.

Professor Orientador: Esp. Marcela Maria da Silva.

RECIFE/2022

Ficha catalográfica elaborada pela  
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 1745.

M528e Melo, Alana Caline Fernandes de  
Exercício físico e aprendizagem: contribuições da educação física  
escolar. / Alana Caline Fernandes de Melo, Hyancka Correia Alves de Lima  
Santana, Silvia Catarina Sobral Coruso Alves. Recife: O Autor, 2022.

45 p.

Orientador(a): Prof. Esp. Marcela Maria da Silva.

Trabalho De Conclusão De Curso (Graduação) - Centro Universitário  
Brasileiro – Unibra. Licenciatura em Educação Física, 2022.

Inclui Referências.

1. Aprendizagem. 2. Exercício Físico. 3. Educação escolar. I. Santana,  
Hyancka Correia Alves de Lima. II. Alves, Silvia Catarina Sobral Coruso.  
III. Centro Universitário Brasileiro - Unibra. IV. Título.

CDU: 796

*Dedicamos esse trabalho a nossos pais.*

*“A educação, qualquer que seja ela, é  
sempre uma teoria do conhecimento posta  
em prática.”  
(Paulo Freire)*

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b>	<b>8</b>
<b>2 REFERENCIAL TEÓRICO</b>	<b>11</b>
2.1 Importância do exercício físico para a saúde	12
2.2 Benefícios do exercício físico	13
2.3 A Educação Física Escolar	16
2.4 Como o exercício físico interfere positivamente na aprendizagem	18
2.5 Prática de exercício físico e aprendizagem: a escola como espaço transformador	20
2.6 A importância desse debate na escola	21
<b>3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO</b>	<b>23</b>
<b>4 RESULTADOS</b>	<b>24</b>
<b>5 CONSIDERAÇÕES FINAIS</b>	<b>37</b>
<b>REFERÊNCIAS</b>	<b>38</b>

# EXERCÍCIO FÍSICO E APRENDIZAGEM: CONTRIBUIÇÕES DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

Alana Caline Fernandes de Melo  
Hyancka Correia Alves de Lima Santana  
Silvia Catarina Sobral Coruso Alves  
Marcela Maria da Silva<sup>1</sup>

**Resumo:** Compreende-se que o processo de aprendizagem é de grande importância na vida do indivíduo, logo dentro da escola, esse processo acontece em diversas ramificações, mais conhecidas como disciplinas. A aprendizagem ocorre no cérebro através da seleção dos aspectos mais importantes das novas informações e das já armazenadas, é ele quem filtra os dados e utiliza ou descarta informações. Logo podemos dizer que o processo de aprendizagem é contínuo, constante e necessita ser sistematizado para uma melhor absorção do conhecimento. Com o intuito de compreender as contribuições do Exercício Físico para a aprendizagem dos educandos na educação básica, a presente pesquisa tem por objetivo investigar os benefícios do exercício físico na Educação Física Escolar como um elemento importante para a aprendizagem, desta forma, optamos por fazer uma pesquisa bibliográfica, de cunho qualitativo, para tal, realizamos buscas nas bases de dados Scielo e PERIÓDICOS CAPES, dentro do recorte temporal 2012 e 2022. Com base nessas pesquisas pode-se apontar que exercício físico é de fundamental importância no período escolar, pois colabora na melhora de diversos aspectos como: aspectos físicos, biológicos, psíquicos e sociais. Mas para que este processo seja bem-sucedido é necessário estudar/planejar/compartilhar a prática docente a fim de agregar conhecimentos fazendo com que a Educação Física Escolar tenha o papel de contribuir na Educação de uma forma generalizada, fazendo com que os estudantes enxerguem a Educação Física para além da quadra.

**Palavras-chave:** Aprendizagem; Exercício Físico; Educação Física Escolar.

---

<sup>1</sup> Especialista em Educação Física Escolar; Prof. do Dep. Educação Física da UNIBRA. E-mail: marcela.silva@grupounibra.com

## 1 INTRODUÇÃO

Na última década o estudo de Lee et al. (2012), apontou que o sedentarismo tem aumentado exponencialmente na população infantil, contribuindo para uma predominância acentuada de sobrepeso e baixa aptidão física. Essa inatividade pode afetar de forma negativa a saúde mental e alguns aspectos da cognição, especialmente o desempenho escolar (HILLMAN et al., 2009). O assunto tem se tornado preocupante porque durante a infância ocorrem mudanças extensas na estrutura e função conectiva. À vista disso, um estilo de vida ativo pode ter efeitos benéficos, protetores à saúde mental e no desempenho escolar de crianças (HILLMAN et al., 2014).

Desta forma, compreendemos que cada sujeito traz consigo uma bagagem motora diversificada, em maior ou menor desenvolvimento e que a partir dos estímulos recebidos em seu dia a dia: estilo de vida, hábitos familiares, dentre outros fatores, podem contribuir de forma significativa para incentivar um estilo de vida mais ativo ou não. A escola é então uma parte importante neste processo, para uma construção dessa visão de corpo, saúde e estímulo a uma vida saudável.

É na Educação Física portanto que poderemos aprofundar estes conceitos e compreensões sobre corpo, exercício físico e seus desdobramentos, a partir da sistematização dos conhecimentos da cultura corporal no ambiente escolar. É inaceitável pensarmos em uma formação básica, sem que os educandos tenham consciência da extrema importância da manutenção de uma vida ativa para sua saúde, do exercício físico e seus benefícios para a aprendizagem.

Diversos estudos apontam uma associação positiva entre a atividade física e a função cognitiva de crianças (HILLMAN et al., 2014; SANTANA; AZEVEDO e PRAD, 2017), ainda que o desempenho acadêmico pareça ser diferente entre meninos e meninas (KWAK et al., 2009; LIAO et al., 2013), acredita-se que isso ocorre devido ao estágio maturacional (HAAPALA, et al., 2014). É visto que o desenvolvimento também depende de diversos fatores, tais como as características da escola, família, do próprio indivíduo (CHAGAS et al., 2016; BURIASCO, 2000), idade e sexo (KWAK et al., 2009; HAAPALA, et al., 2014).

Sabendo que a prática da atividade física planejada e regular no âmbito escolar pode contribuir para um melhor desempenho do indivíduo, sendo esta praticada de forma que não cause fadiga excessiva pode cooperar de maneira



benéfica sobre o mecanismo de neurotransmissores, além de contribuir nas funções cognitivas diante a agilidade do processamento cognitivo. A prática de atividade física, manifesta melhora em relação ao raciocínio lógico, traz também reflexos mais apurados e maior foco na realização e execução de atividades.

O dinamismo do exercício físico sobre a atração cognitiva pode ser em dois modos, direta ou indiretamente. Diretamente através das alterações no processo cognitivo dos neurotransmissores, e indiretamente através da capacidade de função geral, melhorando a qualidade de vida do indivíduo. Sendo assim considerado o exercício físico de suma importância não somente no processo físico, mas também no intelectual por auxiliar no processo de velocidade cognitiva e facilidade no processo de aprendizagem.

O desenvolvimento do ser humano, ocorre de forma abrangente sendo influenciado pelo meio, levando em consideração que as influências podem ser positivas ou negativas, em crianças, é possível que esta possa trazer diversos benefícios nos perfis psicomotores, psicológico, biológico e social, assim como a melhora no processo de plasticidade cerebral (SOARES et al., 2015).

Se pretendemos uma educação de qualidade, precisamos compreender como funciona o cérebro em relação à aprendizagem a fim de oferecer atividades e possibilitar uma rica experiência nas diversificadas áreas, como: linguagem, cálculos, ciências, artes, jogos e esporte. Visando atividades que possam englobar áreas artísticas, físicas, expressivas, sociais, afetivas além dos conteúdos tradicionais da escola (SIMÕES NETO et al., 2018). Pois, como Ferreira; Martinez; Ciasca (2010) citam, a aprendizagem só é possível através do papel pedagógico.

O processo de aprendizagem no cérebro ocorre através do hipocampo que seleciona os aspectos importantes das novas informações e das já armazenadas, filtra os dados, utiliza ou descarta informações de curto prazo e envia informações entre as partes do córtex cerebral. Ter hábitos saudáveis, como: boa alimentação, prática de atividades físicas e mentais é necessário para que nosso cérebro possa trabalhar com qualidade e com essas boas práticas desempenhe melhorias fisiológicas, conseqüentemente melhora para nosso corpo e mente, já que ambos estão diretamente interligados (SIMÕES NETO et al., 2018).

Ferreira (2001), enfatiza que ter acesso a prática de atividade física no ambiente escolar é de suma importância, pois, é possível que através desse primeiro contato, o indivíduo construa hábitos saudáveis e um estilo de vida

fisicamente ativo, porém vale evidenciar que o principal objetivo da Educação Física Escolar é o desenvolvimento global do indivíduo, a fim de despertá-los o prazer pela atividade física.

O professor, em especial o de Educação Física, deve ter ciência da importância das atividades expostas aos alunos, não somente o jogo, a prática pela prática, o brincar por brincar, como mero dispêndio de energia. Pois este proporcionará às crianças vivências de forma prazerosa, podendo expressar seus desejos e anseios para seu desenvolvimento global (SIMÕES NETO et al., 2018).

Dentro das competências da Educação Física, mediante a Base Nacional Comum Curricular - BNCC (BRASIL, 2018), a Educação Física Escolar pode usufruir das práticas corporais de forma autônoma a fim de potencializar o envolvimento dos indivíduos em contextos de lazer, ampliando as redes de sociabilidade e a promoção da saúde. Logo, entendemos que a escola pode ser um meio estimulante para a promoção da saúde.

Pensando a Educação Física no âmbito escolar, Tani (2001), enfatiza que é nosso dever garantir que os alunos tenham acesso ao desenvolvimento da cultura corporal. Diante disso, é necessário trabalharmos com a visão mais ampliada, pensando na cultura corporal de movimento como aponta o Currículo de Pernambuco (PERNAMBUCO, 2019), é no período da infância/adolescência onde as crianças mais são expostas ao ambiente escolar, logo, esse ambiente assume um papel de suma importância para o desenvolvimento global do indivíduo, onde o trabalho precisa ser contínuo e sistematizado, visando uma aprendizagem constante, que respeite o desenvolvimento cognitivo do indivíduo e que haja um conhecimento em espiral.

A atividade física é uma oportunidade para a criança se desenvolver em todas as dimensões do comportamento. É por meio da interação entre indivíduo, ambiente e a tarefa proposta que se propicia as condições para um melhor desenvolvimento global. É durante o período da escolarização que ocorre o amadurecimento das principais habilidades motoras, que são indispensáveis para a realização das atividades da vida diária, além da aprendizagem das outras disciplinas dispostas no currículo (SILVA, 2022).

A Educação Física Escolar quando bem direcionada, traz benefícios que influenciam positivamente na vida dos estudantes. Tendo em vista a prática, um dos

grandes benefícios atrelados ao indivíduo é o desenvolvimento humano e dentre vários outros relacionados à saúde (DARIDO, 2003).

Já é sabido que a prática de atividade física regular proporciona diversos benefícios ligados principalmente à melhoria da saúde e qualidade de vida. No entanto, estudos recentes vêm mostrando que a relação da atividade física e cognição estão possibilitando grandes avanços e resultados positivos (STEFFENS et al., 2011; SILVA et al., 2010; GUEDES e GUEDES, 2003).

Na nossa pesquisa, fizemos a seguinte pergunta para o nosso objeto de estudo: quais as contribuições do Exercício Físico para a aprendizagem no ambiente escolar? A fim de tentar responder essa questão, definimos como objetivo geral investigar os benefícios do exercício físico na Educação Física Escolar como um elemento importante para a aprendizagem e dando suporte a este, os específicos são: verificar a relação entre a Exercício Físico e Aprendizagem; identificar como o estilo de vida ativo pode contribuir com o desenvolvimento global do estudante; verificar como a Educação Física Escolar pode contribuir para o discurso sobre saúde e estilo de vida ativo e sua importância para a aprendizagem.

Desde sua origem a Educação Física Escolar passou por várias concepções, perspectivas e organizações, hoje compreendemos que é uma área amplamente estudada e com muitas possibilidades de debates que pode contribuir para a formação dos sujeitos, porém alguns fatores precisam estar nesta discussão quando o tema é saúde, exercício físico e escola.

Desta forma, é fundamental expor dentro do ambiente escolar, a importância do exercício físico para a saúde, como ele pode contribuir positivamente na aprendizagem e qual a real importância de debatermos esses assuntos entre os estudantes.

## **2 REFERENCIAL TEÓRICO**

Diante da problemática apresentada, a presente pesquisa foi estruturada a partir de seis pilares: a importância do exercício físico para a saúde, os benefícios do exercício físico, a Educação Física Escolar, como o exercício físico interfere positivamente na aprendizagem, a prática de exercício físico e aprendizagem: a escola como espaço transformador e a importância desse debate nesse meio. Compreendemos a escola como um ambiente mais democrático e adequado para o

trato com o conhecimento e principalmente sobre a nossa saúde, tendo o poder de construir, manter ou reconstruir novos hábitos que serão levados ao longo da vida dos sujeitos. É válido mencionar a importância de sistematizar os conhecimentos nas aulas de Educação Física, a fim de participar da formação integral do sujeito no ambiente escolar.

Quando tornamos real a práxis pedagógica e conseguimos levar os alunos a reflexões e discussões do dia a dia dentro das modalidades estudadas como as lutas, esportes, danças, entre outros; contemplando muitas vezes suas próprias vivências/experiências enquanto indivíduos.

A Educação Física tem como objetivo mais amplo possibilitar a partir do movimento, refletir sobre seu protagonismo na sociedade, os valores que permeiam, permitindo com que o aluno reflita sobre corpo e movimento sob várias perspectivas trazendo uma formação tanto motora característicos da cultura corporal de movimento, quanto intelectual, ao contemplar um conhecimento conceitual desses diversos saberes.

## **2.1 Importância do exercício físico para a saúde**

Ao abordar essa temática, logo se pensa em expor os benefícios do exercício físico, pois há quem mantenha essa prática somente pelos benefícios que ele pode proporcionar, e de fato eles são diversos. A atividade física regular é conhecida por promover diversas mudanças positivas na saúde, incluindo benefícios cardiovasculares, respiratórios, aumento da densidade mineral óssea e menor risco de doenças crônicas degenerativas (GARBER et al., 2011). Ainda que os benefícios da prática já sejam bem conhecidos e muitas vezes propagados, uma grande parcela da população ainda permanece sedentária ou pratica atividade física numa frequência menor do que a proposta pela Organização Mundial da Saúde (OMS).

Segundo a Federação Internacional de Medicina Esportiva (FIMS, 1997), o físico corporal e a saúde em dia não são sinônimos, mas podem andar em conjunto, enquanto uma saúde excelente significa ausência de comorbidades e o físico ajuda na busca pela saúde. Eles ainda expressam com clareza que a falta do exercício físico pode ser extremamente prejudicial à saúde, sendo assim, quando praticado regularmente e de forma correta sopra como um grande aliado. Vale ressaltar que o aumento de doenças cardiovasculares é uma das grandes causas de mortes que

afetam pessoas que não têm o hábito de se exercitar, tendo então uma vida sedentária.

A Associação Americana do Coração (AMERICAN HEART ASSOCIATION, 1975), enfatiza que a prática regular de exercícios físicos é um excepcional aliado para a prevenção de doenças coronarianas. Batista Filho; Jesus; Araújo (2009), ressaltam que todos esses acontecimentos são consequências de um padrão de vida da grande maioria da sociedade que ao mudar os hábitos saudáveis para hábitos sedentários resultam num ambiente com inatividade física em conjunto com uma má alimentação resultando em um estilo de vida incorreto, sendo a prática do exercício físico de grande importância para a saúde.

Ao ponderarmos sobre exercício físico visando a importância do mesmo na saúde, voltamos aos benefícios e como já mencionado, são diversos, essa prática pode auxiliar até mesmo na prevenção e controle de doenças, como as doenças cardíacas, diabetes tipo 2 e câncer, sendo ainda capaz de diminuir sintomas de depressão e ansiedade, reduzir os níveis da pressão arterial e contribuir positivamente no declínio cognitivo, entre outros. A OMS (2019), estimou que 5 milhões de mortes poderiam ter sido evitadas se a população global fosse mais ativa, dando nos respaldos para concluir que 5 milhões de pessoas morrem no mundo com uma ou mais doenças citadas acima.

O exercício físico é um componente essencial para o indivíduo que busca qualidade de vida. Esquecendo um pouco a estética, o exercício físico é capaz de proporcionar ao corpo humano contribuições relacionadas ao metabolismo com o objetivo de melhorar a saúde, diria que não somente a saúde física, mas a saúde de um molde global, estudos mostram ligações entre a prática de exercícios e aspectos específicos da saúde psicológica, mais notadamente a ansiedade, estresse, depressão, humor e emoção, autoestima e disfunção psicológica (BATISTA FILHO; JESUS; ARAÚJO; 2009). Diante disto, é impossível negar que a linha entre qualidade de vida e saúde são concorrentes, elas se cruzam exatamente no eixo do exercício físico, é inviável manter uma vida saudável sem a prática do exercício físico.

## **2.2 Benefícios do exercício físico**

Sabendo o poder do exercício físico para a saúde dos indivíduos, é possível destacar que ele permite uma melhora significativa na saúde do indivíduo praticante,

no desenvolvimento global, mencionamos os aspectos motores, intelectuais, sociais e afetivos, que englobam o processo de aprendizagem plena do sujeito. A ação motora, é um fator importantíssimo para o desenvolvimento da criança e para sua aprendizagem, porém este faz parte de um todo, pois o sujeito se constrói na interação com o meio, fazendo do movimento uma ferramenta para a interação (SIMÕES NETO et al., 2018).

A prática de atividade física regular proporciona vários benefícios ligados principalmente à melhoria da saúde e qualidade vida, além de proporcionar um melhor controle dos fatores de risco de doenças (SIMÕES NETO et al., 2018). No entanto, estudos recentes vêm mostrando que a relação da atividade física e cognição estão possibilitando grandes avanços e resultados positivos (STEFFENS, et al., 2011; SILVA, et al., 2010; GUEDES; GUEDES, 2003).

Sendo assim, conseguimos afirmar que esta relação é benéfica ao indivíduo praticante podendo apontar benefícios que podem proporcionar além das vantagens ligadas aos sistemas fisiológicos e anatômicos do corpo humano, essa prática também pode estar ligada a efeitos positivos relacionados à melhoria da função cognitiva (SIMÕES NETO et al., 2018).

Embasado em estudos de Bherer; Erickson; Liu-Ambrose (2013), Soares; Diniz; Cattuzzo (2013), Aberg et al. (2009), Busse et al. (2008), Spirduso (2005) e Kramer; Colcombe (2018), a atividade física estimula o desenvolvimento de novos neurônios, outras áreas do cérebro também são estimuladas e ligadas ao raciocínio e à cognição; esta prática regular proporciona bons níveis de aptidão física que também colabora para um efeito positivo sobre a cognição, concentração, memorização e atenção, elementos que influenciam no processo de aprendizagem, os quais corroboram com melhorias no rendimento escolar (EVELAND-SAYERS et al., 2007; CHADDOCK et al., 2012).

Gregório (2019), retrata que a prática da educação motora tem influência positiva sobre o desenvolvimento de crianças com dificuldades escolares, como problemas de atenção, leitura, escrita, cálculo e socialização. Ainda, ressalta a importância de um bom desenvolvimento psicomotor para a educação do corpo, apontando que o bom desenvolvimento global do indivíduo, pode residir no papel preventivo nas dificuldades escolares. Por isso, o fato de se proporcionar o maior número de experiências motoras e psicossociais às crianças tende a prevenir que estas apresentem comprometimento de habilidades escolares (BATISTELLA, 2001).

Conseqüentemente, os benefícios estão diretamente ligados a boa saúde, podendo proporcionar a redução da gordura corporal; o aumento significativo dos valores de massa corporal magra (OLIVEIRA-FILHO; SHIROMOTO, 2008), maior eficiência da capacidade aeróbica (GUEDES, D.; GUEDES, J.,1995), aumento da captação de glicose pelo músculo esquelético e da sensibilidade insulínica (PAULI et al., 2009), melhora na hipertensão arterial (BAPTISTA et al., 1997), menores níveis de triglicerídeos, lipoproteína de baixa densidade e colesterol (CIOLAC; GUIMARÃES, 2004), estimulação dos efeitos psicossociais (SOUZA JUNIOR, 2008), além de aumento de força, resistência muscular, resistência cardiorrespiratória e composição corporal (CENTERS OF DISEASE CONTROL AND PREVENTION, 2009).

Outros benefícios da atividade física que merecem destaque são: melhoria na circulação sanguínea, fortalecimento do sistema imune, aumento do metabolismo, melhorar coordenação motora, redução da ansiedade e melhoria na autoestima (FREITAS, 2019).

Goldner (2013), apresenta outros benefícios que o exercício físico é capaz de proporcionar aos praticantes: emagrecimento, combatendo a obesidade; melhora a circulação sanguínea; aumento do metabolismo; fortalecer o sistema imune; diminui os riscos de doenças cardíacas; aumenta a resistência dos ossos, prevenindo a osteoporose; melhora a coordenação dos movimentos e do equilíbrio; aumenta a boa disposição e o bom humor; diminui o estresse, risco de ansiedade e depressão; promove uma maior interação social; melhora a imagem corporal e a auto estima; melhora a capacidade de aprendizagem.

A prática de atividade física pode nos proporcionar variados benefícios biológicos, fisiológicos e até psicológicos. Pode-se também incluir benefícios cardiopulmonares, redução da pressão arterial e controle de peso. Em relação ao aspecto psicológico, ocorre melhoria na redução do estresse, melhora da autoestima, diminui a ansiedade, aumenta a sua produtividade e ajuda no controle de vícios (MACHADO, 2018). Recentemente outro aspecto tem ganhado notoriedade: trata-se da melhoria na função cognitiva (ANTUNES et al., 2006; GARBER et al., 2011).

O exercício físico traz muitos benefícios como já destacado, tais como melhora da saúde em termos corporais, mas também em termos emocionais e psíquicos, pois permite o desestresse do organismo, renova as energias e dissipa

toda a força que há de sobra e que às vezes quando não sai corretamente do organismo pode ser traduzida em quadros de ansiedade que afetam diretamente a qualidade de vida (FREITAS, 2019). Ao corroborar com o autor citado acima, Silva (2022), afirma que o exercício físico possibilita outros benefícios além daqueles associados à condição física. Ele pode influenciar de maneira positiva os aspectos psicomotores e psicossociais dos indivíduos praticantes. Tais benefícios podem abranger os diversos sistemas do nosso organismo (musculoesquelético, cardiorrespiratório, circulatório e neurológico).

O estudo de Van Praag (2009), foi relatado que através do exercício foram verificados ganhos referentes à neuroplasticidade e benefícios às funções do cérebro, especialmente no que diz respeito ao aprendizado e memória. Mas, ao contrário também é verdadeiro, sabe-se que o sedentarismo traz consequências negativas, e está ligada ao desenvolvimento de várias doenças, tais como: doença coronariana, osteoporose, câncer de cólon, depressão, entre outras (JENOVESI et al., 2004).

Dessa forma, compreendemos que o exercício físico é de suma importância para prevenção, manutenção e restabelecimento dos equilíbrios biológico, psicológico e social, ameaçado constantemente pelas mudanças bruscas da sociedade moderna, como por exemplo: a falta de tempo para exercitar-se, os excessos a exposição às tecnologias e até mesmo a falta de organização da rotina, influenciando diretamente ao sedentarismo.

### **2.3 A Educação Física Escolar**

Diante de tantos elementos cientificamente comprovados acerca dos benefícios do exercício físico para a formação dos sujeitos e suas aprendizagens, se faz necessário que possamos compreender a Educação Física como uma ampla área de ensino e aprendizagem que tem como um dos principais objetivos a formação do aluno como cidadão na sociedade com o ensinamento de práticas esportivas, educacionais e respeito e disciplina.

Darido (1999), como já citado outrora, afirma que, a Educação Física é importante para o desenvolvimento do aluno e esta pode auxiliar cada um desenvolver sua própria identidade, sendo assim ajudando a mente do aluno a entender que a prática de atividade física pode trazer benefícios ao longo da vida, não só fisicamente, mas psicologicamente. O autor ainda aponta que o aluno tem o



seu desenvolvimento construído através da interação com o meio, podendo assim resolver suas dificuldades. Para Silva (2012), a Educação Física exerce um papel muito importante, e uma delas é a de buscar através da prática pedagógica, o entendimento, aprender de forma fixa e dar continuidade ao seu corpo e seus limites a fim de superá-los.

A Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional - LDB (BRASIL, 1996), afirma que a Educação Física faz parte da proposta pedagógica, outrossim, a Educação Física como componente no currículo tem como intenção o conhecimento pela cultura corporal do movimento, contribuindo para a formação do sentido do ser humano. Logo, para ser reconhecida como um componente curricular tão importante quanto os outros, deve apresentar objetivos claros e um corpo de conhecimentos específicos e organizados, cuja aprendizagem possa colaborar para que os objetivos da educação escolar sejam alcançados (FREIRE, 1999).

Logo, se faz necessário levar em conta a qualidade do exercício físico praticado na escola, bem como a presença e atuação de um profissional que tenha formação específica para ministrar estas aulas, ainda que seja nos primeiros anos da educação básica. É relevante a presença do professor de educação física, não somente para orientar a prática do exercício físico adequado, mas também para desenvolver nas crianças uma consciência da importância de sua prática para a obtenção de bons hábitos relacionados à saúde, e como esse hábito pode repercutir ao longo da vida adulta. De fato, a prática de educação física deve ocorrer previamente na escola, servindo como um estímulo para que a criança tenha uma maior possibilidade de se tornar um adulto ativo (NUNES et al., 2014).

Souza et al., (1992), tem a concordância que o conhecimento que faz com que o aluno tenha o aprendizado é o exercício das atividades corporais que faz com que ambos tenham o máximo de rendimento e capacidade física. Sendo assim os conteúdos e práticas são escolhidos de acordo com a visão de conhecimentos que a escola tem de oferecer ao aluno e no ambiente escolar que vem a influência para que os alunos tenham o desejo pela prática das atividades física para que obtenham um bom desempenho não só na disciplina de Educação Física, mas também, nas demais.

Segundo Araújo; Santos (2010), a Educação Física tem um papel importante na formação dos valores dos alunos, devido às situações que acontecem na aula, onde o professor deve ter autonomia e atitudes que possam trabalhar essas

características. A Educação Física como um todo possui importância para o desenvolvimento do aluno, tanto em práticas desportivas, mas também em formar cidadão (DARIDO, 1999).

Dentro da Educação Física Escolar, vários aspectos serão abordados, inclusive o desenvolvimento motor, quando se menciona aprendizado motor, é evidente que a ação motora é um fator de suma importância para o desenvolvimento da criança e para sua aprendizagem. Tendo por base Nunes et al. (2014), a falta de habilidades voltadas à atenção pode estar associada ao baixo rendimento dos escolares em ambiente escolar, evidenciando assim a importância da prática de atividade física regular, e a adição da educação física no contexto escolar destes estudantes.

Portanto, cabe à comunidade escolar, incluindo pais e professores, estimular seus alunos/filhos à prática de atividade física regular. Informações do estudo de Machado (2018), reafirmam a importância da Educação Física Escolar como componente curricular, visto que propicia momentos de atividade física repletos de desafios cognitivos, além de possibilitar a compreensão da importância de se manter ativo fisicamente ao longo da vida.

A fim de fortalecer o pensamento acima, Maciel et al. (2010), ressaltam a importância de a criança ter acesso a vivências direcionadas para evolução motora, de forma satisfatória, tanto no ambiente escolar quanto fora. Deve-se atentar para dispor bases requeridas para o estímulo e prática de domínio das habilidades fundamentais do movimento, envolvendo também as demais bases necessárias à formação global do ser como um todo (cognitivo afetivo e psicomotor).

O ambiente escolar é passível de exposição a diversos conhecimentos e é onde conseguimos ampliar esses conhecimentos curriculares; fortalecer o desenvolvimento enquanto sociedade, educar de forma pedagógica e estimulá-los a adotar um estilo de vida mais saudável; estimular a prática de atividade física, conquistando assim, uma boa qualidade de vida; conscientizar a todos sobre a importância da prática do exercício físico regular independentemente de sua faixa etária, a fim de conquistar uma sociedade saudável (FREITAS, 2019).

#### **2.4 Como o exercício físico interfere positivamente na aprendizagem**

Sendo o exercício físico uma fonte segura e benéfica que pode interferir positivamente na aprendizagem, é visto nele uma forte influência na aquisição de

uma qualidade de vida, além de propor mudanças em hábitos sedentários como ao estímulo de uma simples caminhada ao longo das 24h de um dia. A proposta do exercício físico nas escolas é interferir na sociedade a partir da comunidade escolar, como um agente capaz de levar movimento, a fim de promover vida ativa mediante as atividades escolares e fora dela.

Para Hagemann; Rodrigues (1991), o movimento corporal tem uma importante responsabilidade na plena formação da criança, pois irá arrojar-se nos fatores físicos, tanto cognitivos quanto sociais, aumentando os aspectos no desempenho cognitivo e nas atividades escolares na habilidade de ter conhecimento.

Le Boulch (1988), ressalta que o esforço físico e a prática regular de esportes consecutivos das brincadeiras, podem agregar bastante na inteligência de aprendizado das crianças e adolescentes; é importante enfatizar que o exercício físico assim como a atividade física pode ser entendido como lazer e brincadeiras, com a utilização de jogos e brinquedos pois é nesses momentos que é desenvolvido a parte cognitiva, social e intelectual.

Estudos apontam que o exercício físico melhora e protege a função cerebral, indicando que pessoas ativas fisicamente tendem a apresentar menores riscos de serem acometidas por desorganização cognitiva com relação aos sedentários (ANTUNES et al., 2006). O que aponta rapidamente para a seguinte suspeita: crianças ativas fisicamente tendem a ter um processamento de resposta cognitiva mais acelerado que as crianças inativas, com isso, é possível apontar que o exercício físico ou a falta dele pode interferir na aprendizagem do indivíduo.

Podemos revelar razões pelas quais o exercício físico pode interferir na performance cognitiva, a partir do estudo de Antunes et al. (2006):

- 1- Em função do aumento nos níveis dos neurotransmissores e por mudanças em estruturas cerebrais (isso seria evidenciado na comparação de indivíduos fisicamente ativos ou sedentários);

- 2- Na melhora cognitiva observada em indivíduos com prejuízo mental (baseado na comparação com indivíduos saudáveis).

Mediante a importância em se manter ativo, vale ressaltar que essas práticas precisam ser bem direcionadas, pois a falta de direcionamento, que respeite a individualidade biológica do sujeito, pode levar as práticas exacerbadas, e estas podem trazer malefícios ao indivíduo praticante.

Logo, é possível concluir que o exercício físico, pode ser aliado do indivíduo, a forma (negativa ou positiva) será direcionada pelo praticante. Também é fácil perceber que a falta dessa prática também pode trazer malefícios, ou seja, o exercício físico ele precisa ser orientado mediante a individualidade biológica, seja lá qual for o lugar da prática, não existe exercício para 'todos', como se todos os corpos fossem iguais e tivessem necessidades idênticas a serem atingidas, não é assim, cada indivíduo vai exigir um empenho distinto para muitas vezes a mesma realização de exercício. A intensidade, a periodicidade e até o tipo de exercício precisa ser condizente com a realidade do indivíduo, podendo assim obtermos todos os benefícios que o exercício físico pode proporcionar.

### **2.5 Prática de exercício físico e aprendizagem: a escola como espaço transformador**

O exercício físico é um importante aliado para a aprendizagem e melhoria da capacidade de concentração, fixação de conteúdos, raciocínio lógico e memória, estes são os benefícios da prática regular de atividades físicas na aula de Educação Física Escolar. É importante lembrar que esta disciplina com suas características e metodologias podem interferir positivamente no processo de aprendizagem dos alunos.

Com o avanço do conhecimento sobre desenvolvimento humano, especialmente o infantil, a atividade lúdica passa a ser não apenas um meio de lazer e recreação, mas também uma forma de promover educação por oferecer apropriação do mundo, sendo um dos recursos pedagógicos usados na escola para a aprendizagem de vários conteúdos (VIGOTSKII; LURIA; LEONTIEV, 2003). Por tal função e importância, diferentes aspectos psicológicos se dedicam a compreender como tais atividades promovem desenvolvimento e aprendizagem, sendo um conhecimento necessário para a prática de profissionais da educação (GOLDNER, 2004).

Neste sentido, por compreender que a psicologia histórico-cultural tem uma concepção de indivíduo de forma integral e totalizante, estas concepções de desenvolvimento, aprendizagem e atividades lúdicas são para Leontiev (1978), orientações que devem ser seguidas com algumas considerações sobre as contribuições que a referida teoria pode oferecer para a Educação Física Escolar.

Leontiev (1978), reforça que o desenvolvimento está relacionado com a capacidade do indivíduo se apropriar e agir no mundo de forma consciente, sendo impulsionado pelo processo de aprendizagem. Na idade tenra, as atividades que podem permitir a criança ter o domínio sobre uma área mais ampla da realidade é a atividade lúdica, estas perpassam por um processo de transição no qual a situação imaginária e o papel são explícitos com regras ocultas, caracterizando os jogos de enredo, que evoluem para regras explícitas, em que, a situação imaginária e o papel são latentes, configurando os jogos com regras.

Pela atividade lúdica fazer parte das manifestações da cultura corporal, sendo uma das especificidades da Educação Física, pode-se afirmar que esta é importante recurso para o desenvolvimento infantil, pois permite à criança ter acesso e apropriar-se da cultura historicamente acumulada, fornecendo condições para desenvolver os processos tipicamente humanos.

Para tal discussão fomenta-se sobre o segundo pilar, o 'desempenho escolar', que geralmente é medido pelo resultado de avaliações letivas de aprendizagem (LUKESI, 2008; HOFFMANN, 2004). Atualmente, o desempenho escolar é visto como fenômeno complexo e multideterminado (PESERICO, KRAVCHYCHYN, OLIVEIRA, 2015). Em uma visão simplória pode-se concluir que, a aprendizagem não deve ser unicamente atrelada ao fato do indivíduo se dedicar, há fatores externos que podem influenciar positiva ou negativamente nesse processo (LOPES; OLIVEIRA, 2007).

## **2.6 A importância desse debate na escola**

É de suma importância os debates na aula de Educação Física Escolar como base norteadora de bons hábitos, a disciplina visa a promoção de valores e a manutenção do interesse pela prática esportiva. Diante todos os segmentos, a disciplina está associada ao pedagógico, ela promove o desenvolvimento integral do aluno, a socialização, a vida saudável, o desporto e o espírito de equipe.

Segundo Garber et al. (2011), a aptidão física para a criança e adolescente deve se difundir como um meio de indução a adesão de um estilo de vida adequado com a prática de exercícios por toda a vida, com o intuito de manter e potencializar condicionamento físico suficiente para melhorar a capacidade funcional e a saúde.

A vivência do debate no ambiente escolar ministrado por um profissional de Educação Física é necessária para que possam compreender e refletir sobre as

contradições e as dificuldades que caracterizam a prática na educação escolar, a promoção de qualidade de vida e garantir aos educandos oportunidades para descobrir e construir hábitos sobre a saúde.

A Educação Física como um todo, possui importância para o desenvolvimento do aluno, tanto em práticas desportivas, mas em formar o cidadão, com um bom trabalho desde os anos iniciais dos mesmos, isso auxilia o desenvolvimento da identidade de cada um, com molde social igual, mas com pensamentos diferentes (DARIDO, 1999).

Assim sendo, tal disciplina exerce um papel predominante na saúde e na qualidade de vida dos escolares. O estudo de Santana e Costa (2016), apontam que é papel do professor conscientizar a comunidade escolar sobre a aptidão física, a prática da atividade física e os bons hábitos alimentares, além de transpassar conhecimentos característicos da cultura corporal de movimento.

É evidente que enquanto estudantes, dentro do ambiente escolar os debates eles acontecem, muitas vezes o professor de História, Sociologia, Filosofia ou até mesmo o de Literatura, expõem os estudantes a essas reflexões, o por quê ou a razão de ser alguma coisa, mas é inexistente ou pouco executado os debates escolares dentro da disciplina mencionada anteriormente, tornando-a muitas vezes vista como pouco importante para a saúde, quando esses professores têm muito a acrescentar na comunidade escolar.

Então, o debate não só da 'importância da prática do exercício físico', mas como qualquer outro tema que vá acrescentar na vida dos indivíduos ouvintes, são necessários, devem fazer parte do cronograma anual da escola, falar sobre tais temas, como: o corpo humano (como ele se comporta, do que ele necessita), o que é exercício físico? quando estou exposto a ele? São debates essenciais para a comunidade escolar, a partir daí é possível uma comunicação abrangente, que vá além das 4 paredes da escola, que reverbere nas famílias, na comunidade, na sociedade, no bairro, entre outros.

O ato de debater precisa ser informativo, trocar experiências, pois, debates informativos fazem esses indivíduos por hora ouvintes, a indivíduos participantes com domínio sobre o assunto, que a partir desses, tenhamos por resultados estudantes que perpetuam informam da importância de manter-se ativo.

Vale apontar que a figura do professor vai além do indivíduo que compartilha saber, este deve ter sempre em mente e em seus planejamentos o caráter

pedagógico, estimular sempre os desenvolvimentos intelectual e afetivo, adequar as atividades de acordo com as faixas etárias e sempre estar propondo desafios para levar as crianças à reflexão, buscar solução e construção dos saberes, adequando o jogo e as brincadeiras com o objetivo de acrescentar no processo de aprendizagem (SIMÕES NETO et al., 2018).

### **3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO**

Essa pesquisa se trata de um estudo de natureza qualitativa, já que a pretensão não é de quantificar os dados, mas analisá-los os sentidos e significados. Conforme Minayo (2001) a pesquisa qualitativa:

Se preocupa, nas ciências sociais, com um nível de realidade que não pode ser quantificado. Ou seja, ela trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis (MINAYO, 2001).

Foi realizada uma pesquisa bibliográfica para identificar estudos que tratam do tema investigado. Esse tipo de pesquisa é elaborado por meio de trabalhos já executados por outros autores, cujos interesses conferidos eram os mesmos. Gil (2002) aponta as suas vantagens afirmando que:

A principal vantagem da pesquisa bibliográfica reside no fato de permitir ao investigador a cobertura de uma gama de fenômenos muito mais ampla do que aquela que poderia pesquisar diretamente. Esta vantagem se torna particularmente importante quando o problema de pesquisa requer dados muito dispersos pelo espaço. A pesquisa bibliográfica também é indispensável nos estudos históricos. Em muitas situações, não há outra maneira de conhecer os fatos passados senão com base em dados secundários (GIL, 2002).

Para conhecer a produção do conhecimento acerca do Exercício físico e aprendizagem: contribuições da Educação Física Escolar foi realizado um levantamento bibliográfico com uso do site de busca Google acadêmico para acessar as bases de dados eletrônicas Scielo e PERIÓDICOS CAPES. E como descritores para tal busca, foram utilizados: “exercício físico”, “educação física escolar”, aprendizagem, e os operadores booleanos para interligação entre eles foram: AND e OR.

Os critérios de inclusão do uso dos artigos foram: 1) estudos publicados dentro do recorte temporal de 2012 a 2022, alguns artigos estão fora do recorte

temporal mediante a importância teórica; 2) estudos com conteúdo dentro da temática estabelecida; 3) artigos na Língua Portuguesa e Língua Inglesa; 4) artigos originais.

Os critérios de exclusão do uso dos artigos foram: 1) Estudos de revisão; 2) estudos indisponíveis na íntegra; 3) estudos com erros metodológicos; 4) estudos repetidos.

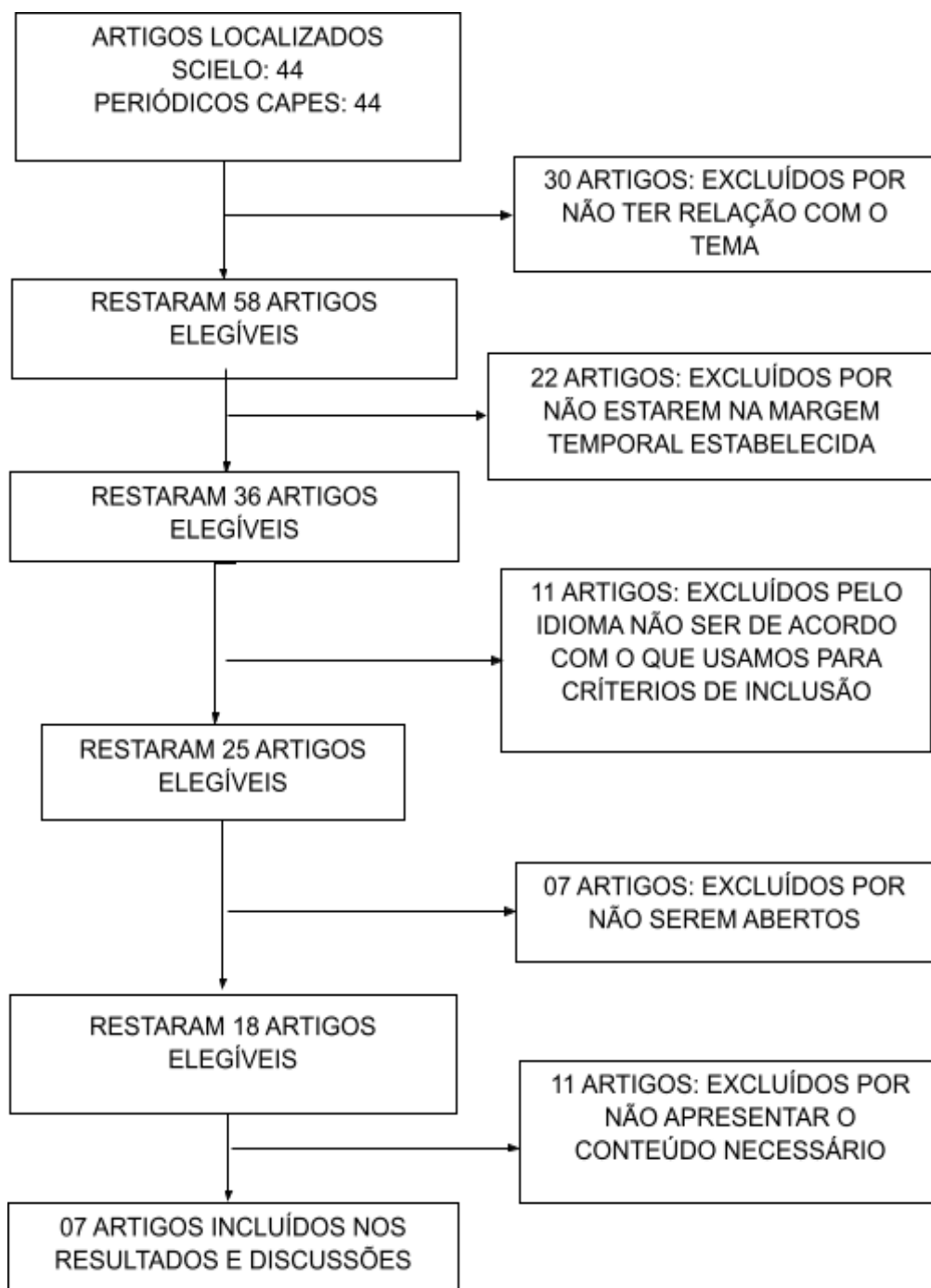
As análises dos artigos para a exclusão ou inclusão foram observados primeiramente os títulos dos artigos, seguido da leitura flutuante e dos resumos, na terceira etapa a leitura sistemática, seguido da seleção dos critérios de exclusão e inclusão e por fim os trabalhos na íntegra e a definição e inclusão dos artigos finais.

#### **4 RESULTADOS**

Ao buscar nas bases de dados da Scielo selecionamos 44 artigos e no PERIÓDICOS CAPES mais 44 artigos, após passados os artigos nos filtros pré-estabelecidos no estudo, 07 artigos foram inseridos na pesquisa, como será exposto logo abaixo na Figura 1 e no Quadro 1.



**Figura 1 Fluxograma de busca dos trabalhos**



**Quadro 1 - Resultados encontrados nos levantamentos bibliográficos**

AUTORES	OBJETIVOS	TIPO DE ESTUDO	POPULAÇÃO INVESTIGADA	INTERVENÇÃO	RESULTADOS
Muntaner-Mas et. al.  (2021)	Examinar as relações longitudinais entre volume total medido objetivamente e intensidades específicas de atividade física (AF) com desempenho acadêmico em uma grande amostra de jovens de 6 a 18 anos.	Estudo longitudinal	Jovens de 6 a 18 anos.	Um estudo longitudinal de 1.046 jovens da Espanha foi acompanhado por 2 anos. Foram avaliadas as variáveis: PA (volume e intensidade) foi medida por acelerometria. O desempenho acadêmico foi avaliado por meio de notas relatadas na transcrição no final do ano acadêmico (Matemática, Linguagem, uma média dessas duas disciplinas principais e média de notas [GPA]). As relações longitudinais entre CF e quatro indicadores de desempenho acadêmico foram examinadas usando análises de covariância e regressão, ajustadas	Os resultados sugerem que os participantes do quartil 2 volume de AF tiveram um melhor GPA em comparação com os quartis 1 e 4 volumes de AF.

				para uma variedade de fatores de confusão.	
Ribeiro-Silva; Valenzuela Contreras; Pacheco Mendes.  (2020)	Em suma, ao objetivo deste estudo está subjacente o interesse em percebermos a qualidade de aprendizagens essenciais a uma prática desportiva autônoma, segura e continuada ao longo da vida, na disciplina de Educação Física, mas também, a preocupação sobre a situação de potencial risco a que os indivíduos ficam expostos ao se decidirem por uma prática de exercício físico de forma autônoma, caso se verifiquem fragilidades ou mesmo ausência dos conhecimentos pressupostos.	Estudo experimental	Este trabalho, realizado com 150 indivíduos no final da escolaridade obrigatória e candidatos a uma licenciatura em Ciências do Desporto, pretende perceber se a Educação Física está a contribuir para a formação de indivíduos fisicamente cultos.	Construímos e aplicamos um questionário que designamos de Questionário de Concepções e Aprendizagens em Educação Física, composto por 3 partes. Uma primeira constituída por questões fechadas e de caracterização sociodemográfica dos participantes, cujos dados mobilizamos para a caracterização anteriormente apresentada. A segunda, composta por questões de escolha múltipla, com as quais se pretendia perceber a capacidade dos inquiridos em identificarem as Finalidades da	Os resultados revelam fragilidades nos conhecimentos dos indivíduos relativamente ao desenvolvimento das capacidades motoras, aos efeitos da prática de exercício físico, a procedimentos de segurança e à composição e funcionamento corporal, afastando-se do preconizado por aqueles Programas Nacionais.

				<p>Educação Física, assim como o grau de importância que atribuíam a cada uma delas. E ainda uma questão de escolha dicotômica (sim/não) sobre o nível de competência que cada indivíduo se reconhecia na elaboração de um plano elementar de prática, segura e autônoma, de exercício físico. Por fim, uma terceira parte, também de escolha dicotômica (verdadeiro/falso), composta por 25 afirmações sobre matéria de Educação Física.</p>	
<p>Ramos et. al. (2018)</p>	<p>O objetivo do presente estudo foi comparar e correlacionar o VO<sub>2</sub>máx, percentual de gordura, frequência cardíaca máxima, teste de desempenho escolar e estratégias de aprendizagem em 30 escolares de 9 a 11 anos.</p>	<p>Estudo do tipo experimental</p>	<p>Participaram do estudo 30 crianças, divididos em dois grupos: grupo meninos (n= 15) e grupo meninas (n= 15), estudantes de uma escola municipal de Taguatinga/DF.</p>	<p>As coletas foram realizadas na pista de atletismo e no Laboratório de Estudos em Educação Física e Saúde (LEEFS) da UCB. Para a realização deste estudo foram necessárias duas visitas à universidade, sendo a primeira visita</p>	<p>Os resultados mostram que houve correlações moderadas entre o teste de desempenho escolar (TDE) em escrita, as dobras cutâneas e a soma de dobras cutâneas, TDE em escrita e percentual de gordura (%G), TDE em leitura e percentil</p>

				destinada a coleta dos dados antropométricos e a segunda destinada à aplicação do teste de desempenho escolar (TDE), escala de avaliação das estratégias de aprendizagem para o ensino Fundamental (EAVAP-EF) e corrida para avaliação do VO <sub>2</sub> máx.	geral de estratégias metacognitivas e TDE total e dobra cutânea subescapular (SE). Conclui-se que o desempenho escolar possui relação com as estratégias de aprendizagem bem como com as variáveis de composição corporal e %G.
Fialho Sampaio; Barbosa do Nascimento (2018)	O objetivo do estudo foi descrever e analisar uma unidade didática de ensino e a relação ensino-aprendizagem levada a efeito com o conteúdo “exercício físico e saúde”.	Relato de experiência de natureza qualitativa exploratória.	O universo da pesquisa foi constituído por 90 alunos de duas turmas de 1º ano, além da professora de educação física de uma escola pública de ensino médio do município do Crato (CE). As intervenções foram desenvolvidas entre os meses de agosto e outubro de 2017, totalizando oito encontros teórico/práticos.	O relato de experiência, de natureza qualitativa e exploratória, foi pautado a partir de uma ação colaborativa entre professor da disciplina de educação física e acadêmicos bolsistas do PIBID.	Identificou-se que é possível conduzir um processo de intervenção pedagógica em educação física pautada na colaboração, compartilhamento de experiências, criticidade, indissociabilidade entre teoria e prática e noção de movimento humano para além dos aspectos biomecânicos.
Gomes et. al. (2017)	O objetivo é analisar conjuntamente a atividade física moderada a vigorosa	Estudo multivariado multinível.	A amostra é composta por 499 crianças portuguesas (284 meninas) de 23	Aproximadamente 30 a 40 crianças foram selecionadas aleatoriamente por	Esses resultados sugerem que, embora AFMV e sedentarismo possam ser construtos

	(AFMV) e o sedentarismo, e seus correlatos, em crianças em contexto escolar, utilizando uma abordagem multivariada multinível.		escolas. A AFMV e o tempo sedentário foram estimados por acelerômetro. Testou-se um conjunto de variáveis preditoras de nível infantil e escolar.	escola (50% de cada sexo), e a taxa de resposta foi de 95,7%. Após os critérios de inclusão (crianças com dados válidos do acelerômetro e sem informações faltantes em todas as outras variáveis como: Antropometria, maturação biológica, hora de dormir, sazonalidade, característica da família, nível escolar.	diferentes, eles estão correlacionados e isso deve ser levado em consideração ao elaborar estratégias para reduzir o sedentarismo das crianças e aumentar seu AFMV. Além disso, o pequeno efeito do contexto escolar nessa relação destaca os importantes papéis das características da criança e da família.
Nunes et. al. (2014)	O objetivo deste trabalho foi identificar o perfil físico, bem como os níveis de ansiedade, motivação e atenção, de estudantes nos anos iniciais com baixo rendimento escolar, e, a partir destes dados, discutir a importância da inserção do professor de educação física.	Trata-se de um estudo quantitativo, de caráter transversal.	Foram incluídos 22 estudantes do sexo masculino, compreendendo uma faixa-etária de 10 à 12 anos de idade, com baixo rendimento escolar, selecionados por professores de escolas públicas, do município de Uruguaiana/RS.	Assim, os estudantes participaram de uma avaliação, constando de dois grandes eixos: a) Avaliação física e imagem corporal; b) Avaliação da motivação, ansiedade e atenção. Para a análise estatística dos dados foi utilizado o programa Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), versão 17.0, com os seguintes	Os resultados demonstraram que estes alunos apresentaram um risco para sobrepeso corporal, um alto nível de insatisfação com a imagem corporal, uma baixa motivação e um grande déficit nos níveis de atenção. Frente a estes achados, a atuação do professor de educação física se faz pertinente nos anos iniciais do ensino fundamental, uma vez

				<p>testes: análise descritiva (com média, desvio padrão, valores mínimos e máximos), análise das frequências, correlação de Pearson, sendo os resultados estatisticamente significativos com o valor de <math>p &lt; 0,05</math>.</p>	<p>que o estímulo à prática de atividade física influencia positivamente o perfil físico das crianças, melhorando a percepção da imagem corporal, além de atuar sobre aspectos de motivação, ansiedade e atenção, podendo favorecer o desempenho escolar.</p>
<p>Valentini (2002)</p>	<p>O objetivo deste estudo foi determinar a influência de uma intervenção motora, com técnica de motivação orientada para a maestria (TMOM), no desenvolvimento motor e na percepção de competência física de crianças com idades entre seis e 10 anos que demonstraram atrasos motores previamente identificados.</p>	<p>Estudo experimental</p>	<p>Cento e vinte e nove crianças (idade entre seis e 10 anos), provenientes de 12 escolas públicas e privadas da grande Porto Alegre, foram indicadas primeiramente para fazer parte deste estudo por parte dos pais, responsáveis e/ou professores, seguindo um protocolo que busca detectar de maneira primária possíveis atrasos em desenvolvimento motor.</p>	<p>Todas as crianças indicadas foram testadas através do TGMD (Test of Gross Motor Development), o qual avalia desenvolvimento motor em habilidades de locomoção e de controle de objeto. Noventa e uma crianças, com resultados mais baixos no TGMD constituíram-se do grupo de interesse deste estudo, ou seja, crianças com desempenhos inferiores a média para</p>	<p>Os resultados evidenciaram que a intervenção promoveu mudanças significativas e positivas em relação à percepção de competência física de meninos e meninas com atrasos no desenvolvimento motor. A ênfase na TMOM propicia ao professor oportunidades para criar experiências motoras que suprem as necessidades de todas as crianças, indiferentes de suas experiências prévias e</p>

				<p>sua faixa etária, de acordo com o teste empregado, nas habilidades de correr, galopar, saltitar, salto sobre o mesmo pé, salto como os dois pés, salto com um pé, corrida lateral, rebater, quicar, receber, chutar e arremessar.</p>	<p>diferentes níveis de habilidades, promovendo a autonomia das crianças colocando-as como sujeitos de suas conquistas. Em outras palavras, permite às crianças explorarem seu próprio processo de aprendizagem.</p>
--	--	--	--	--	--



Fialho Sampaio; Barbosa do Nascimento (2018), ressaltam que é na escola enquanto alunos, que somos estimulados ao debate e ao conhecimento e por meio desse ambiente, dentro das aulas de Educação Física, conseguimos compreender o que é exercício físico além da movimentação e vã repetição. É na aula de Educação Física que os princípios biológicos são apresentados, onde a construção cultural é feita, além da transversalização de questões sociais, econômicas, culturais e políticas. O conhecimento precisa de relações de vivência, análise, reflexão e criticidade para que se torne aprendido, e isso nos revela a necessidade de tornar as aulas, sejam elas qual disciplina for, pensante e reflexiva, onde os estudantes se envolvam ativamente nesse processo.

Por resultados, Fialho Sampaio; Barbosa do Nascimento (2018), desenvolveram uma proposta de ensino teórico/prático e eles apontam que teve boa aceitação pelos estudantes. Durante a intervenção o desafio foi confirmar a conjugação teoria e prática como vetores indissociáveis no processo de ensino e aprendizagem, a partir dessa experiência pedagógica, foi mencionado que houve o alcance dos objetivos dos conteúdos propostos e que eles aconteceram de forma contínua e progressiva, esse aprendizado foi medido por uma avaliação conjunta que apontou a efetiva aprendizagem dos estudantes. Os autores ainda reforçam esse resultado, expondo uma colocação direta de um dos estudantes participantes:

Esse modelo facilita a aprendizagem, pois se trata de duas formas diferentes de aprender um mesmo conteúdo, ou seja, em sala, em forma de conceitos e exemplificações, e em quadra, executando a ação discutida em sala (FIALHO SAMPAIO; BARBOSA DO NASCIMENTO, 2018).

A intervenção reforçou a necessidade de estudar/planejar/compartilhar a prática docente a fim de agregar conhecimentos, a experiência foi explorar uma Educação Física que ultrapassasse a compreensão mecânica do movimento humano, trazendo essa disciplina como uma colaboradora do processo de ensino e aprendizagem, além de pontuar a importância em não fazer dissociação do corpo e mente, a fim de concluir que a Educação Física Escolar deve contribuir na Educação de uma forma generalizada.

Fialho Sampaio; Barbosa do Nascimento (2018), mencionam que as informações atualmente são muito fáceis de serem acessadas, logo, informações sobre saúde, exercício, qualidade de vida, entre outros, as conseguimos com apenas um clique, porém isso também nos faz refletir sobre, será que essa

aceleração das chegadas de informações tem nos roubado os detalhes e conhecimento com relação ao ensino?

Tratar sobre Educação Física Escolar e a relação positiva com a aprendizagem, ainda tem sido um caminho árduo e longo até que a população escolar entenda que essa relação é real. Fialho Sampaio; Barbosa do Nascimento (2018), apontam que é relevante pensar e promover a saúde no ambiente escolar, além de demonstrar a escola como um espaço de privilégios de relações humanas, valores, construção crítica e social de saúde; pensando nessa análise dos autores, é pertinente a indagação. Se a escola é um ambiente exploratório, de conhecimentos e a Educação Física está inserida neste ambiente, o que nos faz pensar que ela não influencia esse processo de aprendizagem?

Estudos recentes, citam que a Educação Física tem tido dificuldade em libertar-se do seu estigma de inferioridade relativa às outras áreas curriculares, sendo frequentemente considerada por professores de outras disciplinas, como um tempo onde os alunos podem descarregar as energias acumuladas das disciplinas “teóricas”, prescindindo indiretamente que a disciplina de Educação Física é menos importante para o desenvolvimento e conhecimento geral do indivíduo no ambiente escolar (RIBEIRO-SILVA; VALENZUELA CONTRERAS; PACHECO MENDES, 2020).

Ainda no estudo citado acima, os autores enfatizam que o método de reprodução, chamado de analítico, não corresponde mais aos desafios dos estudantes do século XXI, o que nos leva a concluir que a escola, independente da disciplina, deve ser um ambiente de troca, onde o ponto essencial é que esse processo de aprendizagem ensine a aprender, apostando em formas e métodos de ensino onde o aluno seja independente e empoderado em seus processos, a missão da escola e também da disciplina em Educação Física, é ser meio facilitador para que o processo de aprendizagem aconteça (RIBEIRO-SILVA; VALENZUELA CONTRERAS; PACHECO MENDES, 2020).

Segundo a OMS (2018), jogos e recreação ativa são atividades importantes para a primeira infância, uma vez que auxiliam no crescimento e desenvolvimento saudáveis em crianças e adolescentes. A prática do exercício na escola, pode ser desenvolvido sob a motivação para o desenvolvimento em habilidades diversas, incluindo auxílio à superação de frustrações, timidez e dificuldades no rendimento escolar (VALENTINI, 2002).

Para que este processo seja bem-sucedido, é fundamental que os estudantes enxerguem a Educação Física para além da quadra, é importante que eles levem a Educação Física para além das quatro paredes da escola, despertando o interesse e envolvimento dos seus familiares de educação, o que só é possível se os alunos aprenderem, se tiverem consciência dessa aprendizagem e se tiverem responsabilidade nela. Por fim, este mesmo estudo, constatou que a prática da Educação Física Escolar contribui substancialmente para o desenvolvimento da consciência e domínio do corpo e corrobora positivamente no desenvolvimento de linguagens e textos (RIBEIRO-SILVA; VALENZUELA CONTRERAS; PACHECO MENDES, 2020).

Apesar de todos os benefícios gerados pela atividade física, pesquisas apontam que crianças e adolescentes ainda não são capazes de cumprir as recomendações de atividade física sugeridas pela Organização Mundial da Saúde (GOMES, et al., 2017). A rotina diária deste público é amplamente ocupada pelo tempo escolar de forma sedentária, sendo que a comunidade escolar não apresenta ações suficientes para tornar esses indivíduos mais ativos.

Por isso, é necessário que o ambiente escolar seja capaz de proporcionar oportunidades para que crianças/adolescentes sejam ativas nas aulas de Educação Física e nos períodos de recreio (GOMES et al., 2017). Ao tornar essa prática, uma rotina diária da vida escolar, o estudante terá respostas positivas derivadas desta prática para além das melhorias físicas, mas também em seu desenvolvimento intelectual.

Podemos afirmar que, segundo Harold; Kohl; Heather (2013), quando a pessoa se exercita, a produção de sinapses neurais aumenta, indicando que a prática de exercícios físicos tem o poder de desenvolver células cerebrais, criando novas conexões interneurais, que mantêm a mente jovem e ativa, que no desenvolvimento do estudo afirmam que “crianças mais ativas prestam mais atenção, possuem velocidade de processamento cognitivo mais rápido e se saem melhor nas provas do que as crianças menos ativas”.

Em seu estudo longitudinal, Muntaner-Mas et al. (2021), chegaram à conclusão de que indivíduos que se envolvem com a prática da atividade física por aproximadamente 250 minutos por dia, tendem a ter um melhor desempenho acadêmico numa resposta de tempo de até 2 anos. Esse achado, nos leva a reflexão de que, se o estudante na condição de Educação básica é exposto a

disciplina de Educação Física na escola por pelo menos uma vez na semana, que é pouco, diga-se de passagem, ao longo do fechamento do ciclo dessa Educação, a disciplina terá cooperado para tornar a vida deste menos sedentária, em colaboração com o estudo, em até dois anos conseguimos vislumbrar os resultados desta prática, tendo colaborado positivamente com o desenvolvimento acadêmico do indivíduo no ambiente escolar.

Nunes, et al. (2014), verificaram que alunos com baixa adesão à prática de atividade física tem um nível de atraso no desenvolvimento motor e dificuldades nas demais disciplinas escolares.

Os mecanismos subjacentes às melhorias de resposta cognitivas associadas ao exercício físico podem ser atribuídos a diversos fatores, incluindo aumentos no fluxo sanguíneo cerebral, alterações nos níveis de neurotransmissores como acetilcolina, serotonina, adrenalina e noradrenalina. Ramos et al. (2018), preconiza que o nível de atividade física, em especial a intensidade, influencia positivamente a função cognitiva, que conseqüentemente auxilia no desempenho escolar.

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O exercício físico é de fundamental importância no período escolar, pois colabora na melhora de diversos aspectos como: aspectos físicos, biológicos, psíquicos e sociais. As evidências coletadas indicam que o exercício físico na escola contribui com o aprendizado não somente na questão motora, mas, nas demais disciplinas.

Dada a importância do tema, foi possível observar que existem poucos estudos com metodologia adequada, devido a isso, sugere-se em especial o aprofundamento de estudos que explorem as contribuições da educação física escolar e a relação do exercício físico com a aprendizagem.

Diante desta revisão de literatura, foi possível identificar que o exercício físico é de suma importância para o aprendizado escolar, pois ele auxilia os estudantes em diversos benefícios já citados anteriormente, benefícios esses que poderão se perpetuar ao longo da vida do indivíduo praticante. É válido enfatizar que a Educação Física Escolar, amplia horizontes, não somente no campo físico, como é a infinidade de experiências com esportes, lutas, danças, ginásticas, práticas corporais de aventuras e jogos; essa disciplina tem o 'poder' de levar os estudantes a uma dimensão de prática reflexiva, fazendo com que eles reconheçam que são capazes de evoluir e aprender tudo que estiver aos seu alcance.

## REFERÊNCIAS

- ABERG, M. A. I. et al. Cardiovascular fitness is associated with cognition in young adulthood. **Proceedings of the National Academy of Sciences**, v. 106, n. 49, p. 20906-20911, 30 nov. 2009. Disponível em: <https://doi.org/10.1073/pnas.0905307106>. Acesso em: 27 abr. 2022.
- American Heart Association. **Exercise testing and training of individuals with heart disease or at high risk for its development: a handbook for physicians**. Dallas: American Heart Association, 1975.
- ANTUNES, H. K. M. et al. Exercício físico e função cognitiva: uma revisão. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 12, n. 2, p. 108-114, abr. 2006. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/s1517-86922006000200011>. Acesso em: 27 abr. 2022.
- ARAÚJO, L. C.; SANTOS, V. C. A importância da Educação Física Escolar na formação Social dos Alunos da Educação Infantil. Universidade Estácio de Sá. Rio de Janeiro: Boletimef. **Revista Digital EFDesportes.com**. N. 147, 2010. Disponível em: <https://www.efdesportes.com/efd147/educacao-fisica-na-formacao-moral-do-aluno.htm>.
- BAPTISTA, C. et al. Hipertensão arterial sistêmica e atividade física. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 3, n. 4, p. 117-121, dez. 1997. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/s1517-86921997000400006>. Acesso em: 2 mai. 2022.
- BATISTA FILHO, I.; JESUS, L. L.; ARAÚJO, L. G. S. **ATIVIDADE FÍSICA E SEUS BENEFÍCIOS À SAÚDE**. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) - Centro Universitário FAEMA, Rondônia, 2009.
- BATISTELLA, P. A. **Estudo de parâmetros motores em escolares com idade de 6 a 10 anos da cidade de Cruz Alta/RS**. 2001. 103f. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano). Centro de Educação Física, Fisioterapia e Desportos, Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis, 2001.
- BHERER, L.; ERICKSON, K. I.; LIU-AMBROSE, T. Physical Exercise and Brain Functions in Older Adults. **Journal of Aging Research**, v. 2013, p. 1-2, 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.1155/2013/197326>. Acesso em: 2 mai. 2022.
- BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília, 2018.
- BRASIL. Ministério da Educação. **Leis de Diretrizes E Bases**. 1996. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/l9394.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l9394.htm). Acesso em: 17 de mai. 2022
- BURIASCO, R. L. C. Algumas considerações sobre avaliação educacional. **Estudos em Avaliação Educacional**, n. 22, p. 155, 30 dez. 2000. Disponível em: <https://doi.org/10.18222/ea02220002221>. Acesso em: 27 abr. 2022.
- BUSSE, A. L.; et al. **Efeitos de um programa de exercícios resistidos em idosos com comprometimento da memória**. 2008. PublishedVersion — Universidade de São Paulo, [s. l.], 2008. Disponível em:

<http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/5/5144/tde-04082008-100147/>. Acesso em: 2 mai. 2022.

CENTERS OF DISEASE CONTROL AND PREVENTION (CDC). Plan to combat extensively drug-resistant tuberculosis: recommendations of the Federal Tuberculosis Task Force. **Morbidity and Mortality Weekly Report**, v. 13, n. 58, p. 1-43, 2009.

CHADDOCK, L. et al. A functional MRI investigation of the association between childhood aerobic fitness and neurocognitive control. **Biological Psychology**, v. 89, n. 1, p. 260-268, jan. 2012. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2011.10.017>. Acesso em: 27 abr. 2022.

CHAGAS, D.V. et al. ANÁLISE DA RELAÇÃO ENTRE COORDENAÇÃO MOTORA, APTIDÃO FÍSICA E DESEMPENHO ACADÊMICO EM CRIANÇAS: IMPLICAÇÕES PARA A EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA. **Pensar a Prática**, v. 19, n. 3, 30 set. 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.5216/rpp.v19i3.37694>. Acesso em: 27 abr. 2022.

CIOLAC, E. G.; GUIMARÃES, G. V.. Exercício físico e síndrome metabólica. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 10, n. 4, p. 319-324, ago. 2004. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/s1517-86922004000400009>. Acesso em: 2 mai. 2022.

DARIDO, S. C. **Educação física na escola: questões e reflexões**. Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan S.A., 1999.

DARIDO, S.C. **Educação Física na escola: questões e reflexões**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.

EVELAND-SAYERS, B. M. et al. Physical Fitness and Academic Achievement in Elementary School Children. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, v. 39, [s.n]. Supplement, p. S399, mai. 2007. Disponível em: <https://doi.org/10.1249/01.mss.0000274573.54238.aa>. Acesso em: 27 abr. 2022.

FIALHO SAMPAIO, Jo. M.; BARBOSA DO NASCIMENTO, P. R.. Possibilidades didáticas nas aulas de educação física: o conteúdo “exercício físico e saúde” no ensino médio. **Caderno de Educação Física e Esporte**, v. 16, n. 2, p. 113-118, 25 set. 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.36453/2318-5104.2018.v16.n2.p113>. Acesso em: 5 nov. 2022.

Federação Internacional de Medicina do Esporte (FIMS). O exercício físico: um fator importante para a saúde. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 3, n. 3, p. 87-88, set. 1997. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/s1517-86921997000300007>. Acesso em: 13 mai. 2022.

FERREIRA, M.S. Aptidão física e saúde na Educação Física Escolar: **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v.22, n.2, p.41-54, 2001.

FERREIRA, T. L.; MARTINEZ, A. B.; CIASCA, S. M. Avaliação psicomotora de escolares do 1º ano do ensino fundamental. **Rev. psicopedag.**, São Paulo , v. 27, n. 83, p. 223-235, 2010 . Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-84862010000200008&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84862010000200008&lng=pt&nrm=iso). Acesso em: 09 mai. 2022.

FREIRE, E. S. **Educação Física e conhecimento escolar nos anos iniciais do ensino fundamental**. 1999. 99f. Dissertação (Mestrado) - Escola de Educação Física, Universidade de São Paulo, São Paulo. 1999.

FREITAS, M. M. A Influência Da Atividade Física no Aprendizado com Idade Escolar. **Científica do Instituto Ideia**, [Irupi - ES), v. 8, n. 2, 2019.

GARBER C. E., et al. American College of Sports Medicine. American College of Sports Medicine position stand. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. **Med Sci Sports Exerc**. 2011 Jul; v. 43, n.7:1334-59. doi: 10.1249/MSS.0b013e318213fefb. PMID: 21694556.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

GOLDNER, L. J. **EDUCAÇÃO FÍSICA E SAÚDE: BENEFÍCIO DA ATIVIDADE FÍSICA PARA A QUALIDADE DE VIDA**. Trabalho de Conclusão de Curso - (Licenciatura em Educação Física) - Universidade Federal do Espírito Santo, Vitória, 2013.

GOLDNER, M. **Leontiev e a psicologia histórico-cultural: um homem em seu tempo**. São Paulo: Xamã, 2004.

GOMES, T. et al. Relationship between Sedentariness and Moderate-to-Vigorous Physical Activity in Youth: A Multivariate Multilevel Study. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 14, n. 2, p. 148, 4 fev. 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph14020148>. Acesso em: 8 mai. 2022.

GREGÓRIO, C. S. B. Evolução neuromotora de um recém-nascido pré-termo e a correlação com os fatores perinatais. **Fisioterapia Brasil**, v. 3, n. 4, p. 250, 26 jun. 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.33233/fb.v3i4.2967>. Acesso em: 2 mai. 2022.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P.. **Controle do Peso Corporal: Composição Corporal, Atividade Física e...** 2. ed. [S. l.]: Shape, 2003. ISBN 9788585253387.

GUEDES, D.; GUEDES, J. Atividade física, aptidão física e saúde. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 1, [s.n], p. 18–35, 1995.

HAAPALA, E. A. et al. Associations of Motor and Cardiovascular Performance with Academic Skills in Children. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, v. 46, n. 5, p. 1016-1024, mai. 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1249/mss.000000000000186>. Acesso em: 27 abr. 2022.

HAGEMANN, M.; RODRIGUES, M. B. **Criança cresce brincando**. Porto Alegre: Magister, 1991.

HAROLD; KOHL; HEATHER, W. III D. C. **Educating the Student Body**. Washington, D.C.: National Academies Press, 2013. *E-book*. ISBN 9780309283137. Disponível em: <https://doi.org/10.17226/18314>. Acesso em: 18 mai. 2022.



HILLMAN, C. H. et al. Effects of the FITKids Randomized Controlled Trial on Executive Control and Brain Function. **PEDIATRICS**, v. 134, n. 4, p. e1063-e1071, 29 set. 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1542/peds.2013-3219>. Acesso em: 27 abr. 2022.

HILLMAN, C. H. et al. The effect of acute treadmill walking on cognitive control and academic achievement in preadolescent children. **Neuroscience**, v. 159, n. 3, p. 1044-1054, mar. 2009. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.neuroscience.2009.01.057>. Acesso em: 27 abr. 2022.

HOFFMANN, J. **Avaliar para Promover: as setas do caminho**. Porto Alegre: Mediação, 2004.

JENOVESI, J. F. et al. Evolução no nível de atividade física de escolares observados pelo período de 1 ano. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. Brasília, v. 12, n. 1, p. 19 - 24, jan./mar. 2004.

KRAMER, A. F.; COLCOMBE, S.. Fitness Effects on the Cognitive Function of Older Adults: A Meta-Analytic Study—Revisited. **Perspectives on Psychological Science**, v. 13, n. 2, p. 213-217, mar. 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/1745691617707316>. Acesso em: 8 mai. 2022.

KWAK, L. et al. Associations between Physical Activity, Fitness, and Academic Achievement. **The Journal of Pediatrics**, v. 155, n. 6, p. 914-918.e1, dez. 2009. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2009.06.019>. Acesso em: 27 abr. 2022.

LEE, I. M. et al. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. **The Lancet**, v. 380, n. 9838, p. 219-229, jul. 2012. Disponível em: [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(12\)61031-9](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(12)61031-9). Acesso em: 27 abr. 2022.

LE BOULCH, J. **Desenvolvimento psicomotor: do nascimento até 6 anos**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1988. Acesso em: 13 Abr. de 2022.

LEONTIEV, A. N. *Actividad, conciencia y personalidad*- Buenos Aires: Ediciones ciencias del hombre. **Estudo de Psicologia**. v. 22, n.1, 1978.

LIAO, P. A. et al. Physical fitness and academic performance: empirical evidence from the National Administrative Senior High School Student Data in Taiwan. **Health Education Research**, v. 28, n. 3, p. 512-522, 13 mar. 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.1093/her/cyt041>. Acesso em: 27 abr. 2022.

LOPES, C. K.; OLIVEIRA, C. I. O fracasso escolar na ótica de professores dos anos iniciais do ensino fundamental. *In: SEMANA ACADÊMICA FDV: meio ambiente, gestão, educação e inovações tecnológicas*, 2007. Viçosa. **Anais [...]**. Viçosa: Faculdade de Viçosa, 2007.

LUKESI, C. C. Avaliação da aprendizagem na escola e a questão das representações sociais. **EccoS – Revista Científica**, v. 4, n. 2, p. 79-88, 9 jan. 2008. Disponível em: <https://doi.org/10.5585/eccos.v4i2.310>. Acesso em: 27 abr. 2022.

MACHADO, R. B. **RELAÇÃO ENTRE ATIVIDADE FÍSICA, FUNÇÕES EXECUTIVAS E DESEMPENHO ACADÊMICO EM CRIANÇAS DO ENSINO FUNDAMENTAL I**. Dissertação (mestrado) em Educação Física - Universidade Federal de Viçosa, 2018.

MACIEL, M. C. et al. Perfil motor dos escolares da rede particular de ensino da cidade de Macapá. **Revista Digital EFdeportes**, Buenos Aires, ano 14, v.27, n. 142, mar. 2010. Disponível em:  
<http://www.efdeportes.com/efd142/perfil-motor-dos-escolares-da-rede-particular.htm>.

MINAYO, M. C.de S. (org.). **Pesquisa Social. Teoria, método e criatividade**. 18 ed. Petrópolis: Vozes, 2001.

Muntaner-Mas A, Martínez-Gómez D, Castro-Piñero J, et al. Atividade física e desempenho acadêmico medidos objetivamente em jovens em idade escolar: O estudo longitudinal UP&DOWN. **Scand J Med Sci Sports**. 2021;31:2230–2240. DOI: 10.1111 / sms.14036. Acesso em: 15 set. 2022.

NUNES, L. C. et al. Perfil de Estudantes dos Anos Iniciais com Baixo Rendimento Escolar: Importância da Educação Física na Escola. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 22, n. 2, p. 36-46, 30 jun. 2014. Disponível em:  
<https://doi.org/10.18511/0103-1716/rbcm.v22n2p36-46>. Acesso em: 27 abr. 2022.

OLIVEIRA FILHO, A.; SHIROMOTO, R. N. Efeitos do exercício físico regular sobre índices preditores de gordura corporal: índice de massa corporal, relação cintura-quadril e dobras cutâneas. **Revista da Educação Física/UEM**, v. 12, n. 2, p. 105–112, 2008.

OMS. Organização Mundial da Saúde. **Plano de Ação Global sobre Atividade Física 2019–2030: Pessoas mais ativas para pessoas mais saudáveis Mundo**; Organização Mundial da Saúde: Genebra, Suíça, 2019.

OMS. Organização Mundial da Saúde. **Plano de Ação Global sobre Atividade Física 2018–2030: Pessoas mais ativas para pessoas mais saudáveis Mundo**; Organização Mundial da Saúde: Genebra, Suíça, 2018.

PAULI, J. R. et al. Novos mecanismos pelos quais o exercício físico melhora a resistência à insulina no músculo esquelético. **Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia**, v. 53, n. 4, p. 399-408, jun. 2009. Disponível em:  
<https://doi.org/10.1590/s0004-27302009000400003>. Acesso em: 2 mai. 2022.

PERNAMBUCO. Secretaria de Educação. **Currículo de Pernambuco**. Recife, 2019.

PESERICO, C. S. I.; KRAVCHYCHYN, C.; OLIVEIRA, A. A. B. ANÁLISE DA RELAÇÃO ENTRE ESPORTE E DESEMPENHO ESCOLAR: UM ESTUDO DE CASO. **Pensar a Prática**, v. 18, n. 2, 30 jun. 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.5216/rpp.v18i2.27965>. Acesso em: 2 mai. 2022.

RAMOS, Isabela Almeida et al. ASSOCIATION BETWEEN PHYSICAL FITNESS, LEARNING STRATEGIES AND SCHOOL PERFORMANCE IN CHILDREN OF 9 TO 11 YEARS. **Journal of Physical Education**, v. 29, n. 1, 2018. Disponível em:  
<https://doi.org/10.4025/jphyseduc.v29i1.2973>. Acesso em: 14 mai. 2022.

RIBEIRO-SILVA, E. M. F.; VALENZUELA CONTRERAS, L. M.; PACHECO MENDES, N. S. O CONTRIBUTO DA EDUCAÇÃO FÍSICA PARA A FORMAÇÃO DE INDIVÍDUOS FÍSICAMENTE CULTOS: UMA PERSPETIVA PORTUGUESA. **Movimento**, [S. l.], v. 26, p. e26047, 2020. DOI: 10.22456/1982-8918.94574. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/index.php/Movimento/article/view/94574>. Acesso em: 5 nov. 2022.

SANTANA, C. C. A.; AZEVEDO, L. B.; PRADO, W.L. The association between obesity and academic performance in youth: a systematic review. **Obesity Reviews**, v. 18, n. 10, p. 1191-1199, 25 jul. 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/obr.12582>. Acesso em: 27 abr. 2022.

SANTANA, D. P.; COSTA, C. R. B. **Educação Física Escolar na promoção da Saúde**. Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento, A. 01. V. 10 P. 171-185. Nov. de 2016 ISSN. 2448-0959

SILVA, C. S. **O EFEITO DA ATIVIDADE FÍSICA SOBRE O DESEMPENHO ESCOLAR: UM ESTUDO DE REVISÃO**. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciada em Pedagogia) -Instituto de Biociências – Campus de Rio Claro, Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, Rio Claro, São Paulo, 2022.

SILVA, M. G. A importância da Educação Física como componente curricular da educação básica na formação do cidadão do ensino fundamental: estudo de caso com alunos do 9º ano da rede pública estadual da cidade de Resende, RJ. **Revista Digital EFDesportes.com**. N. 171, 2012. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd171/a-importancia-da-educacao-fisica-na-formacao.htm> Acesso em: 12 mai. 2022

SILVA, R. S. et al. Atividade física e qualidade de vida. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 15, n. 1, p. 115-120, jan. 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/s1413-81232010000100017>. Acesso em: 27 abr. 2022.

SIMÕES NETO, J. C. et al. Associação Entre o Nível de Atividade Física e o Desempenho Cognitivo em Crianças. *Id on Line* **REVISTA DE PSICOLOGIA**, v. 12, n. 39, p. 713-735, 30 jan. 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.14295/online.v12i39.1023>. Acesso em: 27 abr. 2022.

SOARES, D. B. et al. Influência da atividade física no desempenho motor de crianças com queixas de dificuldades de aprendizagem. **Revista CEFAC**, v. 17, n. 4, p. 1132-1142, ago. 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1982-0216201517420014>. Acesso em: 27 abr. 2022.

SOARES, R. M.; DINIZ, A. B.; CATTUZZO, M. T.. Associação entre atividade física, aptidão física e desempenho cognitivo em idosos. **Motricidade**, v. 9, n. 2, 30 jun. 2013. Disponível em: [https://doi.org/10.6063/motricidade.9\(2\).2670](https://doi.org/10.6063/motricidade.9(2).2670). Acesso em: 27 abr. 2022.

SOUZA et al. **COLETIVO DE AUTORES**: metodologia de ensino da educação física. São Paulo: Cortez, 1992.

SOUZA JUNIOR, S. L. P. A importância da atividade física na promoção da saúde da população infanto-juvenil. **Lecturas, Educación Física y Deportes**, n. 119, 2008.

SPIRDUSO, W. W. **DIMENSÕES FÍSICAS DO ENVELHECIMENTO**. São Paulo: Manole, 2005.

STEFFENS, R. A. K. et al. Exercícios físicos diminuem a dor, a depressão e melhoram a qualidade de vida de pessoas com fibromialgia. **ConScientiae Saúde**, v. 10, n. 4, p. 749-755, 28 dez. 2011. Disponível em: <https://doi.org/10.5585/conssaude.v10i4.2770>. Acesso em: 27 abr. 2022.

TANI, G. A criança no esporte: implicações da iniciação esportiva precoce. *In*: Krebs RJ et al. editores. Desenvolvimento infantil em contexto; 2001; Florianópolis. **Anais [...]** Florianópolis: UDESC, 2001.

VALENTINI, N. C. The influence of a motor skill intervention on the motor performance and perceived competence of children with motor delays. **Revista Paulista de Educação Física**, v. 16, n. 1, p. 61, 20 jun. 2002. Disponível em: <https://doi.org/10.11606/issn.2594-5904.rpef.2002.138698>. Acesso em: 8 mai. 2022.

VAN PRAAG, H.. Exercise and the brain: something to chew on. **Trends in Neurosciences**, v. 32, n. 5, p. 283-290, mai. 2009. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.tins.2008.12.007>. Acesso em: 2 mai. 2022.

VIGOTSKII, L. S.; LURIA A. R.; LEONTIEV, A. N. Linguagem, desenvolvimento e aprendizagem. trad. **Maria da Penha Villalobos**. São Paulo: Ícone, 2003.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradecemos aos professores da UNIBRA por seus ensinamentos durante toda a graduação;

A nossa orientadora Marcela Silva e ao professor da disciplina de TCC Edilson Laurentino que nos auxiliou desde o início, sempre solícito e paciente;

Agradecemos a Deus e nossos familiares que estiveram sempre ao nosso lado nos apoiando e incentivando;

Aos colegas e amigos que fizemos durante a graduação, que tornaram os momentos compartilhados mais agradáveis, somos gratas pelo incentivo, companhia, ensino e força que nos deram;

Somos gratas a todos que colaboraram direta e indiretamente, na execução deste trabalho;

a todos muito obrigada!