

A INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NO APRENDIZADO COM IDADE ESCOLAR

MAURÍCIO MOREIRA DE FREITAS (mauricioflorindo@live.com) - Professor de Educação Física pela Faculdade do Futuro – FAF, Manhuaçu-MG. Professor da disciplina de Educação Física na empresa SEDU (SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO ESPIRITO SANTO). Professor de Educação Física na empresa, Prefeitura de Irupi – ES.

RESUMO: Atividade física é muito conhecida pelos seus benefícios proporcionados à saúde, mas pouco se fala sobre sua influência no aprendizado em idade escolar. Por isso, no presente trabalho pretende-se buscar evidências sobre a influência da atividade física sobre aspectos que irão beneficiar o aprendizado em idade escolar, através de uma revisão de literatura e artigos. Tendo como principal ênfase associar a prática de atividade física, independente de qual seja, com o desempenho do aprendizado na idade escolar, além de identificar o que é atividade física, mostrar seus verdadeiros benefícios para o corpo e a mente; demonstrar conhecimentos de que uma criança ativa, agregada a prática de atividade física na infância e adolescência, possivelmente irão transpassar para idades adultas; o que é aprendizagem e como é entendida.

PALAVRAS-CHAVE: Atividade física, aprendizado, idade escolar.

RESUMEN: La actividad física es bien conocida por sus beneficios para la salud, pero poco se dice sobre su influencia en el aprendizaje en edad escolar. Por lo tanto, el presente trabajo pretende buscar evidencia sobre la influencia de la actividad física en aspectos eso beneficiará el aprendizaje en edad escolar, a través de una revisión de literatura y artículos. Teniendo como énfasis principal asociar la práctica de la actividad física, lo que sea, con rendimiento de aprendizaje en edad escolar, además de identificar qué es la actividad física, muestra tus verdaderos beneficios al cuerpo y la mente; demostrar conocimiento de que un niño activo, la práctica de actividad física en la infancia y adolescencia, posiblemente cruzará a la edad adulta; qué es aprender y cómo se entiende.

PALABRAS CLAVES: Actividad física, aprendizaje, edad escolar.

1. INTRODUÇÃO

O mundo de hoje está voltado para a prática de atividade física, porque sabemos que ela pode proporcionar, de forma geral, variados benefícios biológicos, fisiológicos e até psicológicos. Podemos acrescentar 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.

Segundo a Organização Mundial de Saúde - OMS (2010), a falta de atividade física foi identificada como o quarto principal fator de risco para a mortalidade global (6% das mortes em todo o mundo). Além disso, a inatividade física é estimada como a principal causa para aproximadamente 21-25% de câncer de mama e cólon, 27% de diabetes e aproximadamente 30% de doença cardíaca isquêmica.

Visto isto, sabe-se que o sedentarismo traz consequências negativas, e está ligada ao desenvolvimento várias doenças, tais como: doença coronariana, osteoporose, câncer de cólon, depressão, etc. (JENOVESI et al., 2004). E a prática regular de atividade física é bem conhecida por promover várias mudanças positivas na saúde, incluindo benefícios cardiovasculares respiratórios, aumento da densidade mineral óssea e menor risco de doenças crônicas degenerativas (GARBER et al., 2011).

Em relação ao desempenho cognitivo, existem sugestões de que a atividade física causa benefícios sobre ele. Ela parece causar efeitos a cognição promovendo melhora do desempenho de diversas habilidades cognitivas como, por exemplo, na memória, raciocínio lógico e várias outras.

Então, no presente trabalho pretende-se buscar evidências sobre a influência da atividade física sobre aspectos que irão beneficiar o aprendizado em idade escolar, através de uma revisão de literatura e artigos. Tendo como principal ênfase associar a prática de atividade física, independente de qual seja, com o desempenho do aprendizado na idade escolar.

2. METODOLOGIA

2.1. ATIVIDADE FÍSICA

Atividade física consiste em qualquer tipo de movimento corporal que resulte no gasto de energia acima daquele considerado padrão quando o corpo está em repouso, ou seja, é qualquer tipo de movimentação que não precise necessariamente, ser acompanhada por um profissional, como por exemplo, passear com o cachorro, dançar, saltar, dentre vários outros.

A atividade física regular é bem conhecida por promover várias mudanças positivas na saúde, incluindo benefícios cardiovasculares respiratórios, aumento da densidade mineral óssea e menor risco de doenças crônicas degenerativas. (GARBER et al., 2011).

As atividades físicas são importantes para evitar que a pessoa seja sedentária, influenciando na obtenção de uma boa qualidade de vida e saúde. Manter um nível adequado de movimentação corporal ajuda principalmente a evitar prováveis problemas cardíacos e derrame cerebral. Para evitar o sedentarismo, o ideal é que a pessoa tenha em média 150 minutos de atividades físicas por semana, ou seja, aproximadamente 30 minutos de movimentação física por dia, 5 dias por semana.

A criança que é ativa fisicamente tem mais chance de se tornar um adulto ativo. Destacando a ótica de saúde pública e medicina de prevenção, proporcionar meios para a realização de atividade física na infância e na adolescência, instaura uma estreita relação para a redução da predominância de sedentarismo em adultos, contribuindo desta forma para uma melhor qualidade de vida (LAZZOLI et al., 1998).

Guedes et al. (2001) destacam que a prática de atividade física de forma regular, agregados durante a infância e adolescência possivelmente irão transpassar para idades adultas. Segundo o Colégio Americano de Medicina Esportiva (ACSM, 2007) a aptidão física para a criança e adolescente deve se propagar como um meio de incentivo 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 melhoria da capacidade funcional e da saúde.

A atividade física não é algo programado. Ela acontece pela necessidade natural do ser humano de existir. E ela não deve ser menosprezada. Quem vive no excesso de controle remoto, usa o carro para tudo e evita qualquer tipo de exercício vai ter prejuízos na saúde. Além de ganhar uns quilos extras. Normalmente, atividade física é uma capacidade de todos os seres vivos que se movimentam, animais e seres humanos. Entretanto, no caso das pessoas, a atividade física pode ser pensada e propriamente organizada a fim de obter resultados específicos, por exemplo, baixar de peso pelo fato de haver um sobrepeso evidente, ou então, pela clara intenção de proporcionar saúde ao organismo pelos benefícios de sua prática.

2.2. BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA

São vários os benefícios da atividade física para as pessoas, ajudando principalmente a fortalecer os músculos, articulações e ossos. Além disso, ainda proporciona um aumento na agilidade corporal, flexibilidade, resistência física e um bom condicionamento cardiorespiratório. De acordo com especialistas no assunto, manter atividades físicas regularmente ajuda a melhorar a qualidade de vida do indivíduo, como o seu sono, humor, disposição mental e física, alimentação, aspecto da pele e cabelo, virilidade, entre outras coisas. Outros benefícios da atividade física que merecem destaque são: Melhoria na circulação sanguínea, fortalecimento do sistema imune, ajuda no emagrecimento e

perda de gordura, aumento do metabolismo, melhorar coordenação motora, redução da ansiedade, e melhoria na autoestima.

A atividade física praticada pelo ser humano se popularizou muito nas últimas décadas como uma forma direta de bem-estar físico, psíquico e emocional, uma vez que é considerada um exercício de destreza que permite eliminar toxinas e despertar componentes químicos que tem a ver com a satisfação pessoal. Esta popularidade fica claramente exposta na grande quantidade de espaços dedicados à sua prática, como nas academias e ainda em lugares públicos como praças e parques. Desta maneira se completam duas atividades altamente saudáveis: o ar livre e a ginástica.

A atividade física pode ser exercida ou realizada de diversas maneiras. Quando é involuntária ou não planejada, a atividade física é considerada um exercício básico como caminhar, realizar tarefas domésticas e outras atividades que envolvem o movimento do corpo. A atividade física planejada é também muito variada, podendo ser encontrado inúmeros tipos de exercícios que são pensados para diferentes tipos de públicos e necessidades, assim como para obter diversos tipos de resultados.

A atividade física traz muitos benefícios como já destacamos, tais como melhora da saúde em termos corporais (melhora a circulação, permite perder gordura, ativa o metabolismo, dá força aos músculos), mas também em termos emocionais e psíquicos, pois permite o desestresse do organismo, renovar as

energias e desgastar 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 nossa qualidade de vida.

2.3. APRENDIZAGEM

Define-se como aprendizagem o processo contínuo, que ocorre durante toda a vida de um indivíduo, relacionado ao ato de aprender. É uma modificação do comportamento do indivíduo como resultado da experiência (PIAGET, 1974). No ramo da etologia humana, a aprendizagem é a fixação na memória das impressões ambientais, e é baseada na modificação de mecanismos do sistema nervoso central que, posteriormente, influem na conduta do ser.

Toda experimentação que gera um aperfeiçoamento motor ou cognitivo é classificada como aprendizagem, sendo conceituada como resultado da interação das estruturas mentais com o meio ambiente, fazendo com que haja uma mudança no comportamento obtido através dessa experimentação. Essa aprendizagem é constituída por fatores emocionais, neurológicos, relacionais e ambientais, viabilizado pela plasticidade dos processos neurais cognitivos (BOMPA, 2002; ANDRADE et al., 2004).

A aprendizagem escolar se distingue pelo caráter sistemático e intencional e pela organização das atividades (estímulos) que a desencadeiam, atividades que se inserem em um quadro de finalidades e exigências determinadas pela instituição escolar.

Conforme Díaz (2011), é preciso que aconteça o estímulo para que a aprendizagem tenha valor. E a aprendizagem ocorre quando se torna significativa para o aprendiz, transformando-se no prazer da descoberta. A aprendizagem é individual e deve ser provocada.

Assim, a aprendizagem é um processo de assimilação ativa de determinados conhecimentos e modos de ação física e mental, organizados e orientados no processo ensino aprendizagem para compreendê-los e aplicá-los consciente e autonomamente; é a criação de uma forma de conhecimento humano, relação cognitiva entre aluno e matéria de estudo, desenvolvendo-se sob as condições específicas do processo de ensino, que não existe por si mesmo, mas na relação com a aprendizagem, e está diretamente relacionada com o desenvolvimento cognitivo (DÍAZ, 2011).

Atualmente, a aprendizagem é entendida como um processo global, dinâmico, contínuo, individual, gradativo e cumulativo. De acordo com as características escolares, há a necessidade de que o aluno seja um processador ativo da informação que lhe é transmitida, não basta apenas ser um receptor passivo do conhecimento, o aluno precisa decodificar o que lhe é ensinado e assim absorver este conhecimento. Portanto, permite ao sujeito ter melhor compreensão das coisas que estão à sua volta, seus companheiros, a natureza e a si mesmo, capacitando-o a

ajustar-se ao seu ambiente físico e social (ANDRADE et al., 2004).

Segundo Piaget (1974) em sua teoria cognitiva o desenvolvimento cognitivo se originava da adaptação da criança ao seu ambiente, e assim buscando promover sua sobrevivência por meio da tentativa de aprender sobre seu ambiente. Isso transforma a criança em alguém que busca o conhecimento e a compreensão do mundo, mas com uma característica importante, que é o fato da criança operar ativamente sobre este mundo.

Para Vygotsky (1978), a aprendizagem está sempre relacionada com o desenvolvimento. Ambos são expressões que se inter-relacionam reciprocamente, e que não é possível um acontecer sem o outro. O desenvolvimento pleno e complexo do ser humano depende da aprendizagem que se realiza em um dado grupo cultural, a partir da interação com os outros indivíduos (FONSECA, 2007).

3. APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Os efeitos da prática sistemática da atividade física, do esporte, das brincadeiras e jogos podem ser constatados em todas as etapas de nossa vida. A prática de esportes e as brincadeiras ao ar livre aprimoram não só o autoconhecimento do ponto de vista físico, mas também a habilidade que cada jovem tem de raciocinar e tomar decisões.

O movimento corporal assume um papel importante na formação global da criança, pois irá intervir nos fatores físicos, cognitivos e sociais, ampliando os aspectos relevantes ao desenvolvimento dela (HAGEMANN; RODRIGUES, 1991).

Tanto a prática regular de esportes, quanto o esforço físico decorrente das brincadeiras, podem contribuir bastante com a capacidade de aprendizado de crianças, e adolescentes (LE BOULCH, 1985). Vale ressaltar que atividade física pode ser entendida e compreendida também como brincadeira, utilizando brinquedos e jogos, pois é um momento em que a criança desenvolve sua parte cognitiva, social e intelectual.

A criança que não brinca é fechada para si, não se desenvolve intelectual e socialmente como precisa. A criança que não participa de atividades físicas é introspectiva e pode apresentar defasagem em seu desenvolvimento.

Recentemente tem sido sugerido que a atividade física estimula o desempenho cognitivo infantil. A atividade física parece influenciar a cognição promovendo melhora do desempenho de diversas habilidades cognitivas como, por exemplo, na memória, raciocínio lógico, entre outras. Além disso, há evidência do efeito da atividade física sobre o desempenho acadêmico. Vale lembrar que há diferença entre desempenho acadêmico e desempenho cognitivo. Considera-se desempenho acadêmico a parte do cotidiano infantil que está relacionada ao desempenho

nas atividades escolares, e desempenho cognitivo a capacidade de adquirir conhecimento; diz respeito à razão e a memória.

Conforme sugerido por Cezário (2008), as atividades físicas são propícias para um trabalho cognitivo bem consolidado e um bom desempenho acadêmico de crianças. Portanto, se torna importante o trabalho de ação motora e psíquica com a intenção de aperfeiçoar o desenvolvimento da aprendizagem, beneficiando os estudantes. A prática da educação motora tem influência no desenvolvimento de crianças com dificuldades escolares, como problema de atenção, leitura, escrita, cálculo e socialização.

De maneira geral, a prática de esportes e atividades físicas estimula a criança a desenvolver não só a capacidade de reconhecer seu corpo, suas limitações e o seu potencial físico, mas também a sua habilidade de raciocinar e de tomar decisões; isso porque a criança acaba criando um caminho de condução do estímulo entre o cérebro e os músculos ainda mais eficiente. Esta capacidade se desenvolve ao longo dos anos e facilita o processo de aprendizagem em diferentes níveis cognitivos e motores.

Segundo Tarantino e Oliveira (2012), há maior produção de neurônios e um aumento das substâncias que atuam na nutrição e desenvolvimento dessas quando submetidos a atividades regulares. O exercício aumenta a capacidade do cérebro de se adaptar e criar novas conexões, a

chamada neuroplasticidade. Em estudos com ressonância magnética feitos em indivíduos foi possível também observar que quem se exercita regularmente produz uma intensa atividade no hipocampo, região relacionada à memória e à aprendizagem, e lá estão armazenadas as células-tronco que darão origem aos novos neurônios.

Nessa relação, 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 oferecer 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).

4. CONCLUSÃO

A prática de atividades físicas sempre foi de suma importância para todos, principalmente conectada aos efeitos que levam ao benefício da saúde. Existem vários estudos que comprovam que a prática constante de atividade física é uma fonte segura e benéfica para se garantir uma boa qualidade de vida e uma ótima manutenção da saúde, em se tratando tanto dos aspectos mentais quanto dos físicos.

Essa pesquisa teve como principal objetivo e importância, engrandecer o meio

acadêmico, de forma que, os alunos recém-chegados a universidade, possam ter acesso, e assim, ampliar seus conhecimentos dentro do tema; fortalecer o desenvolvimento da sociedade, educando os jovens e adultos a não serem sedentários; estimular a prática de atividade física, conquistando assim, uma boa qualidade de vida; conscientizar a todos sobre a importância, independentemente de sua faixa etária, a prática de atividade física diariamente, conquistando assim uma sociedade saudável. Além disso, ampliei meu próprio conhecimento dentro do tema, formando assim, uma construção de conhecimentos de forma pessoal e profissional, que me permitem analisar e interpretar sobre minha qualidade de vida e até mesmo de meus alunos.

Busquei detalhar cada tópico e mostrar o que cada tema tem de melhor a oferecer, para facilitar a interpretação do leitor. Busquei demonstrar também que esses conteúdos são vinculados um ao outro, “Atividade física e Aprendizado”, o resultado da prática de atividade física leva a uma boa aprendizagem. Procurei explorar ao máximo esses conteúdos e sabendo sempre que não seria fácil, mas sempre com a certeza, de que seria muito bem recompensado por este estudo, principalmente por acreditar, que ele servirá como base para pesquisas futuras e capacitar mais pessoas dentro do tema, atividade física e aprendizado.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ANDRADE, A. L.C.B.; ROLIM, M.K.S.B. O desenvolvimento motor, a maturação das áreas corticais e a atenção na aprendizagem motora. EFdeportes, 78, 10, 2004, Buenos Aires. Disponível em <http://www.efdeportes.com>
- BOMPA, T.O. Periodização - Teoria e Metodologia do Treinamento. 4ªed.São Paulo: Phorte, 2002.
- CEZÁRIO, A. E. S. Influência da atividade física no desenvolvimento motor e rendimento escolar em crianças do Fundamental. 2008. Disponível em: <http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/diaadia/diadia/arquivos/File/conteudo/artigos_teses/EDUCACAO_FISICA/monografia/Influencia-da-atividade-fisica.pdf > Acesso em: 10 Maio de 2017.
- DÍAZ, F. O processo de aprendizagem e seus transtornos. Salvador: EDUFBA, 2011.
- FONSECA, V. Desenvolvimento Psicomotor e Aprendizagem. São Paulo: Artmed, 2007.
- GARBER+et+al.%2C+2011+atividade+fisica+regular&oq=GARBER+et+al.%2C+2011+atividade+de&aqs=chrome.0.69i59j69i57j69i60l2.6394j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8.
- HAGEMANN, M.; RODRIGUES, M. B. Criança cresce brincando. Porto Alegre: Magister, 1991.
- 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.
- LAZZOLI, J. K. et al. Atividade física e saúde na infância e adolescência. Rev. Bras. Med. Esporte, Niterói, vol. 4, n. 4, p. 107-109, Jul./Ago., 1998. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S151786921998000400002&lng=en&nrm=iso>. Acesso em:13 Abril de 2017. <http://dx.doi.org/10.1590/S1517-86921998000400002>LE BOULCH, J. Desenvolvimento psicomotor: do nascimento até 6 anos. Porto Alegre: Artes Médicas, 1985.
- MACIEL, M. C.; QUEIROZ, L. T. S.; CORREA, S. S. O.; MAUÉS, S. C.; PINTO, R. F. Perfil motor dos escolares da rede particular de ensino da cidade de Macapá. EFdeportes, Buenos Aires, ano 14, n. 142, mar. 2010. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd142/perfil-motor-dos-escolares-da-rede-particular.htm>>. Acesso em: 10 Junho de 2017.

- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. Estratégia global de dieta, atividade física e saúde. Genebra, 2004. Disponível em: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>. Acesso em: 11 de Junho de 2017.
- PIAGET, J. Aprendizagem e conhecimento. Rio de Janeiro: Freitas Bastos, 1974.
- TARANTINO, M.; OLIVEIRA, M.; Aumente o poder do cérebro com exercícios, ISTOÉ, nº 2237, Setembro, 2012 Disponível em: <http://istoe.com.br/239697_AUMENTE+O+PODER+DO+CEREBRO+COM+EXERCICIOS>. Acesso em 18 de Abril de 2017.
- VYGOTSKY, L. S. Aprendizagem e desenvolvimento intelectual na idade escolar. In: VYGOTSKY, L. S.; LURIA, A. R.; LEONTIEV, A. N. (Org.). Linguagem, desenvolvimento e aprendizagem. São Paulo: Ícone, 1978, p. 57.
www.significados.com.br/atividade-fisica/
<https://minhasaude.proteste.org.br/voce-sabe-qual-a-diferenca-entre-atividade-fisica-e-exercicio-fisico/>
conceitos.com/atividade-fisica/
www.ibmr.br/files/tcc/os-efeitos-da-atividade-fisica-na-aprendizagem-e-no-desenvolvimento-motor-infantil-jessica-madeira-machado.pdf.

6. NOTA BIOGRÁFICA

Maurício Moreira de Freitas

Nascido na cidade de Ibatiba – ES em 18 de maio de 1985, onde resido até hoje no córrego Santa Maria de Baixo, Zona Rural.

Licenciado em Educação Física em 03 de julho de 2015 na Faculdade do Futuro, Manhuaçu – MG, sob orientação do professor Wanderson do Amaral Portilho. No mesmo ano, foi iniciado dois cursos de pós-graduação *latu sensu*, concluídos no ano seguinte, sendo um em “Educação Física Escolar” e outro em “Jogos Recreativos”.

Iniciei minha atividade profissional em 2017 na rede municipal na cidade de Iúna – ES no ensino fundamental I e II, como professor em designação temporária. Hoje ainda sou atuante em designação temporária na prefeitura de Irupi – ES e também na rede estadual de ensino no mesmo município.