

# Associação da prática esportiva com o rendimento escolar de alunos do CMRJ

Márcia Gama de Paula\*

## Introdução

Uma escola que ofereça uma educação o mais completa possível é muito importante na formação da criança e do adolescente. Deve-se, portanto, buscar que o aluno tenha uma vivência satisfatória, tanto nas disciplinas teóricas quanto nas que envolvem esforço físico. Nesse contexto, faz-se necessário estabelecer qual a relação entre a prática esportiva e o rendimento escolar e de que maneira a primeira pode afetar a segunda. Há vários estudos que comprovam essa ligação. Além de diferenças quanto ao sexo e à idade dos estudantes, há também diferenças quanto às disciplinas curriculares influenciadas pela prática esportiva. Segundo Erwiin, Fedewa, Beighle e Ahn (2012), há uma relação significativa entre o nível de atividade física da criança e seu desempenho acadêmico. Para Ericsson e Karlsson (2014), aulas de educação física diárias e obrigatórias são uma maneira viável de melhorar as habilidades motoras e o rendimento escolar, além de aumentar a quantidade de alunos aprovados para o segmento seguinte. De acordo com Käll *et al.* (2015), a atividade física escolar pode aumentar o rendimento acadêmico e a saúde psicológica dos alunos, particularmente das meninas. Ishihara *et al.* (2020) afirmam que atividades esportivas que requerem habilidades motoras mais complexas e a participação em esportes individuais podem estar diretamente relacionadas com o rendimento escolar.

O Colégio Militar do Rio de Janeiro (CMRJ) é uma escola tradicional, que sempre buscou unir a área intelectual com a física.

O colégio militar sempre primou pela excelência na formação intelectual aliada com a prática de atividades físicas e desportivas. Desde sua fundação, procurou adequar o seu espaço físico para atender as demandas dos regulamentos que estabeleciam a prática de “natação, ginástica e esgrima”, com a construção do ginásio, das quadras poliesportivas, pista de corrida, campo de futebol e piscina olímpica (Carvalho, 2015, p. 183).

Esse perfil se mantém até os dias atuais, característica evidenciada em um dos itens constantes na proposta pedagógica do colégio: “a busca da educação integral, que atribui igual importância e intensidade aos domínios afetivo, cognitivo e psicomotor” (Manual do Aluno, 2020, p. 4).

Quase todos os anos, são realizados os Jogos da Amizade no Sistema Colégio Militar do Brasil. Esses jogos são uma competição esportiva entre todos os colégios militares do país (atualmente são 15 espalhados por várias regiões do Brasil). Nesse evento, são disputadas várias modalidades. Para se preparam para a referida atividade, os alunos mantêm uma rotina de treinos durante o ano, além de participarem das olimpíadas internas do colégio e competições esportivas externas. Os melhores alunos/atletas são convocados para participarem do evento. É um momento muito importante, pois, além dos atribu-

\* Maj QCO Mag/Inglês (EsAEx/2006, EsAO/2015), graduada em educação física/1999 pela Fundação de Ensino e Pesquisa do Sul de Minas, graduada em letras (português/inglês)/2005 pela Universidade Estácio de Sá. Atualmente, é chefe da Seção de Idiomas do Colégio Militar do Rio de Janeiro.

tos normalmente desenvolvidos pelo esporte, é uma ocasião ímpar de confraternização entre os alunos de todo o Sistema Colégio Militar. É uma oportunidade valiosa de intercâmbio cultural entre os estudantes provenientes de vários estados do país.

Mediante o exposto, penso que é de suma importância estabelecer a associação da prática esportiva com o rendimento escolar de alunos do CMRJ. Estabelecer essa ligação tornará possível que se busquem meios mais eficientes de aumentar o efeito positivo da atividade física sobre o desempenho intelectual dos discentes. Caso, porém, seja comprovado que a prática esportiva afete negativamente o desempenho escolar, com essa consciência, poderiam ser buscados meios de reverter esse fato, sem prejudicar a formação do aluno/atleta tanto na área esportiva quanto na área intelectual.

## Desenvolvimento

Ainda há controvérsias se a prática de atividade física pode exercer um efeito positivo ou negativo sobre o rendimento escolar. Para Katz *et al.* (2010), as aulas de educação física são a base para o aprendizado de hábitos saudáveis, o que, naturalmente, combina atividade física com conhecimentos teóricos, e isso pode ter impacto no rendimento escolar. Arroyo *et al.* (2014) concluíram, no estudo realizado por eles, que um aumento na intensidade das aulas de educação física pode exercer um efeito positivo sobre o desempenho escolar dos alunos. Já, segundo Bailey *et al.* (2009), os mecanismos pelos quais a educação física e o esporte atuam para o desenvolvimento cognitivo e o rendimento escolar não estão completamente esclarecidos. Eles concluíram que muitos dos benefícios educacionais obtidos com a prática esportiva

estão intimamente ligados ao contexto e às variáveis pedagógicas. Assim, pode-se deduzir que, caso o efeito da prática esportiva sobre o desempenho escolar seja positivo, deve haver uma preocupação constante da escola em ter, em seus quadros, professores qualificados e instalações apropriadas, que facilitem o desenvolvimento das práticas desportivas. Dessa maneira, cumprir-se-á mais eficientemente o que consta na proposta pedagógica do CMRJ – a preocupação com a educação integral do aluno –, pois, unindo-se o aspecto intelectual com o físico, serão contemplados, no processo ensino/aprendizagem, os domínios afetivo, cognitivo e psicomotor (Manual do Aluno, 2020).

Alunos que praticam atividade física regularmente podem apresentar um melhor rendimento escolar. Reed *et al.* (2010) e Tomporowski *et al.* concluíram, em seus estudos, que o movimento pode afetar a inteligência das crianças e influenciar o seu desenvolvimento cognitivo. Watson *et al.* (2017) concluíram que a atividade física pode ter um impacto positivo no rendimento escolar. Além disso, a atividade física desenvolve atributos importantes, que contribuem de maneira significativa para o desenvolvimento da criança e do adolescente. O aluno envolvido com atividade física leva uma vida mais saudável, além dessa prática poder diminuir a ansiedade e ser um antidepressivo natural. O investimento na prática esportiva e na atividade física dos alunos funciona como um fator de prevenção às doenças.

O esporte é um dos grandes aliados da educação de crianças e adolescentes. Por meio dele, valores éticos e morais, como a socialização, a cooperação, a solidariedade, a disciplina, o espírito de equipe e tantos outros, fundamentais para a formação integral de uma pessoa, podem ser trabalhados e desenvolvidos (Valores no esporte, 2013, p. 8).

As atividades desportivas podem elevar a autoestima de seus praticantes, tornando-os adultos mais confiantes e mais preparados para o mercado de trabalho. As amizades nascidas no âmbito do esporte podem durar uma vida inteira.

As pesquisas demonstram que a prática de exercícios regulares, além dos benefícios fisiológicos, acarreta benefícios psicológicos, tais como: melhor sensação de bem-estar, humor e autoestima, assim como, redução da ansiedade, tensão e depressão (Rudy *et al.*, 2005)

O corpo foi feito para estar em movimento. Estudantes sedentários podem ter uma taxa maior de problemas de saúde, ocasionando um gasto maior dos pais e da sociedade com tratamentos e medicamentos. Investir em atividade física e esportes é o mesmo que investir na prevenção de doenças. Consequentemente, teremos cidadãos mais saudáveis física e mentalmente e, por conseguinte, trabalhadores mais produtivos para a sociedade e com uma vida ativa de maior duração e qualidade.

A questão da qualidade de vida não pode ser pensada isolada, nem do desenvolvimento científico e nem tampouco das lutas políticas, econômicas e culturais que a rodeiam. Nesse contexto, a interface com a reflexão sobre a Educação Física e as diferentes formas de apropriação da prática esportiva podem contribuir de forma positiva para o avanço em qualidade de vida (Almeida *et al.*, 2005).

## Conclusão

Com a minha experiência de 13 anos trabalhando no Colégio Militar do Rio de Janeiro (CMRJ) e acompanhando de perto quase todas as edições dos

Jogos da Amizade, incluindo o período de treinamento dos nossos alunos/atletas que participam da atividade, pude fazer algumas constatações. Observei, erroneamente, que vários responsáveis associam o mau desempenho escolar de seus filhos e filhas à sua participação nos treinamentos e atividades esportivas. Presenciei, por várias vezes, alunos fundamentais em suas equipes sendo proibidos pelos pais de participarem de todas as atividades inerentes aos Jogos da Amizade por acharem que essa proibição faria seus filhos tirarem notas melhores.

Segundo os vários estudos abordados no presente artigo, a prática esportiva bem orientada sempre tem um efeito positivo sobre o rendimento escolar. Deve-se estimular um número cada vez maior de alunos a serem praticantes das atividades esportivas extracurriculares oferecidas no CMRJ. Deve-se buscar, também, a conscientização dos professores e alunos do colégio, além de pais e/ou responsáveis, no sentido de que o processo de aprendizado envolve, além do aspecto intelectual, o aspecto do condicionamento físico. As duas áreas são importantes.

A Seção de Educação Física (SEF) do colégio militar deve ser atuante na formação integral do estudante da referida instituição de ensino.

A SEF desenvolve diversas atividades desportivas, que têm como finalidade trabalhar os aspectos psicomotores, afetivos e cognitivos dos nossos alunos" (Manual do Aluno, 2020, p.26).

## Referências

- AHAMED, Y.; MACDONALD, H.; REED, K.; NAYLOR, P. J.; LIU-AMBROSE, T.; MCKAY, H. **School-based physical activity does not compromise children's academic performance.** Medicine & Science in Sports & Exercise, 39, 371-376, 2007.

ARDOY, D. N.; FERNÁNDEZ-RODRÍGUEZ, J. M.; JIMÉNEZ-PAVÓN, D.; CASTILLO, R.; RUIZ, J. R.; ORTEGA, F. B. **A physical education trial improves adolescents' cognitive performance and academic achievement:** The EDUFIT study. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 24, e52-e61, 2014.

ALMEIDA, B. M. A; GUTIERREZ, G. L.; MARQUES, R. F. R. **Qualidade de Vida como objeto de estudo polissêmico:** contribuições da Educação Física e do Esporte. Revista Brasileira de Qualidade de Vida, 2009.

BRASIL. **Resolução 466** [Internet]. Diário Oficial da União, 2012, p. 59. Disponível em: <http://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2012/Reso466.pdf>.

CARLSON, S.; FULTON, J.; LEE, S.; MAYNARD, M.; BROWN, D.; KOHL, H.; DIETZ, W. **Physical education and academic achievement in elementary school:** Data from the early childhood longitudinal study. American Journal of Public Health, 98, 721-727, 2008.

CARVALHO, FABRÍCIA A. T. **Colégio Militar do Rio de Janeiro.** Rio de Janeiro: Biblioteca do Exército, 2015.

COE, D. P.; PIVARNIK J. M.; WOMACK, C. J.; REEVES, M. J.; MALINA, R. M. **Effect of physical education and activity levels on academic achievement in children.** Medicine & Science in Sports & Exercise, 38, 1.515-1.519, 2006.

COSTA, R. A.; SOARES, H. L. R.; TEIXEIRA, J. A. C. **Benefícios da atividade física e do exercício físico na depressão.** Revista do Departamento de Psicologia, UFF 2005.

DONNELLY, J. E.; GREENE, J. L.; GIBSON, C. A.; SMITH, B. K.; WASHBURN, R. A.; SULLIVAN, D. K.; WILLIAMS, S. L. **Physical activity across the curriculum (PAAC):** A randomized controlled trial to promote physical activity and diminish overweight and obesity in elementary school children. Preventive Medicine, 49, 336-341, 2009.

ERWIN, H; FEDEWA, A; BEIGHLE, A; AHN, S. **A Quantitative Review of Physical Activity, Health, And Learning Outcomes Associated With Classroom-based Physical Activity Interventions.** Journal of Applied School Psychology, 28, 14-36, 2012.

ERICSSON, I.; KARLSSON, M. K. **Motor skills and school performance in children with daily physical education in school – A 9-year intervention study.** Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 24, 273-278, 2014.

NOVOA PCR. **What changes in Research Ethics in Brazil:** Resolution no. 466/12 of the National Health Council. Einstein (São Paulo) [Internet]. 2014;12(1):vii – vix. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1679-45082014000100001&lng=en&nrm=iso&tlang=en](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-45082014000100001&lng=en&nrm=iso&tlang=en).

**MANUAL DO ALUNO.** Colégio Militar do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2020.

MARTIN, T. L.; CHALMERS, R. G. **The relationship between academic achievement and physical fitness.** *Physical Educator*, 64, 214-221, 2007.

KÄLL, Lina B.; MALMGREN, Helge; OLSSON, Erik; LINDÉN, Thomas; NILSSON. **Effects of a Curricular Physical Activity Intervention on Children's School Performance, Wellness, And Brain Development.** 28, 14-36, 2015.

KATZ, L. D.; CUSHMAN, D.; REYNOLDS, J.; NIJIKE, V.; TREU, A. J.; WALKER, J.; KATZ, C. **Putting physical activity where it fits in the school day: Preliminary results of the ABC (Activity Bursts in the Classroom) for fitness program.** *Preventing Chronic Disease*, 7(4), 1-10, 2010.

REED, J. A.; MASLOW, A. L.; LONG, S.; & HUGHEY, M. **Examining the impact of 45 minutes of daily physical education on cognitive ability, fitness performance, and body composition of African American youth.** *Journal of Physical Activity & Health*, 10, 185-197, 2013.

SALLIS, J. F.; MCKENZIE, T. L.; KOLODY, B.; LEWIS, M.; MARSHALL, S.; ROSENGARD, P. **Effects of healthrelated physical education on academic achievement: Project SPARK.** *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 70, 127-134, 1999.

UNESCO. **Valores no Esporte.** Brasília: Fundação Vale, 2013.

ZACH, Sima; SHOVAL, Ella; LIDOR, Ronnie. **Physical Education and academic achievement – literature review 1997-2015.** *Journal of Curriculum Studies*, 2016.