

# ESTÁS A TER MÁS NOTAS? ESQUECE O TREINO!

**Lúcia Gomes PhD**  
**Francisco Carreiro da Costa PhD**

**Cidefes**  
Centro de Investigação em Desporto,  
Educação Física, Exercício e Saúde



UNIVERSIDADE  
LUSÓFONA



O fraco ou mau desempenho escolar, assim como comportamentos inadequados suscitam frequentemente “castigos” por parte dos pais. No caso das crianças e jovens que praticam desporto ou atividade física (AF), a penalização passa, muitas vezes, pela proibição de participação nas mesmas. A aplicação do castigo, como consequência do desempenho ou comportamento inadequado, funciona como um “estímulo pedagógico”. Mas não será isto um contrassenso?

Educar é tornar alguém melhor, e pressupõe a transmissão, aquisição de alguma coisa: conhecimentos, competências, hábitos e valores.<sup>1</sup> **Fará sentido privar a criança de uma atividade fundamental para o seu desenvolvimento e saúde? Fará sentido que as repercussões associadas à privação do treino ou da prática de AF sejam de gravidade semelhante ou superior à circunstância que originou o próprio castigo?** Se não, vejamos:

- As recomendações de AF, com efeitos para a saúde, sugerem que as crianças e jovens em idade escolar devem realizar, pelo menos, uma média de 60 minutos por dia de AF de intensidade moderada a vigorosa, maioritariamente aeróbia, bem como atividades de fortalecimento muscular e ósseo, pelo menos três vezes por semana, reduzindo simultaneamente as atividades sedentárias como ver televisão ou jogar computador.<sup>2</sup>
- A prática de exercício físico está associada à síntese de proteínas que são necessárias para que possam ocorrer sinapses que não são mais do que processos de comunicação entre os neurónios. O estabelecimento de uma cadeia de sinapses, ou a melhoria das mesmas, é desencadeado pela produção e libertação de neurotransmissores e hormonas, podendo o exercício físico estar associado a um acréscimo de produção de ambos, bem como ao aumento significativo do fluxo sanguíneo no cérebro, provocando uma maior e melhor oxigenação das células.<sup>3</sup>
- Para além disso, são reconhecidos os benefícios da AF ao nível da melhoria da qualidade de vida<sup>4</sup>, nomeadamente através da redução da massa gorda corporal e fortalecimento ósseo, melhoria da aptidão física (cardiorrespiratória e muscular)<sup>5</sup>, da saúde cardiometabólica (pressão arterial, glicémia e resistência à insulina), diminuição de sintomas de depressão e melhoria do desempenho académico e cognitivo.<sup>6,7</sup>
- Se forem considerados os efeitos benéficos da AF no desenvolvimento do cérebro, designadamente na capacidade de memorização e na rapidez de processamento cognitivo, cujos reflexos na melhoria das aprendizagens na disciplina de matemática<sup>8,9</sup> e na leitura<sup>9</sup> ou nos estados emocionais associados ao maior envolvimento com a escola<sup>10</sup> são notórios, parece claro que **privar as crianças e jovens dos seus treinos ou outro tipo de AF poderá ter não só efeitos perversos a médio e longo prazo a nível da saúde física e mental, mas também no desenvolvimento das suas capacidades emocionais e sociais.**<sup>11</sup>

A participação de crianças e jovens nas atividades físicas e desportivas, de forma voluntária e com a aprovação dos seus encarregados de educação implica não só a aceitação de um compromisso com o grupo/equipa, mas também um compromisso individual que deve ser enquadrado e valorizado, pelos contextos familiar<sup>12</sup> e escolar,<sup>13</sup> uma vez que o seu cumprimento está associado à aquisição de um conjunto de valores e competências vinculados à responsabilização individual e coletiva, ao respeito pelos outros face à diversidade cultural e humana, à excelência e à capacidade de superação, à participação crítica e reflexiva na procura de soluções para as diferentes adversidades ou problemas inerentes à própria prática.<sup>14</sup> Valores que, para além de estarem consignados no perfil do aluno à saída da escolaridade obrigatória, estão também associados ao desenvolvimento de cidadãos críticos e ativos, competências necessárias para uma participação gratificante e satisfatória ao longo da vida.<sup>15</sup> **Penalizar um comportamento ou desempenho negativo com a privação da prática de AF e desportiva, não só prejudica o desenvolvimento global da criança ou jovem, como pode também constituir-se como uma prática pouco pedagógica, podendo dar origem à inibição do desenvolvimento de uma atitude mais favorável face ao comportamento ou desempenho que se quer alterar.**

O dualismo cartesiano ou a dicotomia mente/corpo que sustenta a sistemática desvalorização das práticas associadas ao movimento em detrimento das funções cognitivas, manifesta em vários aspetos da sociedade (e.g., valorização da meritocracia e maior estatuto social e económico associado a áreas que privilegiam a atividade cognitiva), ainda prevalece apesar da evidência científica ao nível das neurociências ter vindo a demonstrar que o movimento é um fator decisivo para a aprendizagem e para o desenvolvimento humano.<sup>16</sup>

Quando se trata de procurar alterar um comportamento ou um desempenho escolar menos favorável, será preferível que esta intervenção não seja feita à custa do comprometimento do desenvolvimento global da criança ou jovem. A prática de AF desportiva deve ser entendida como um benefício positivo na criação de um cidadão responsável, consciente dos seus deveres e direitos para que possa avaliar as consequências dos seus atos e tomar decisões mais adequadas.<sup>17</sup>

Como refere D'Hainaut “seria um erro crer que o bom senso e a intuição são suficientes para assegurar o melhor resultado. (...) Seria enfim uma falta grave acreditar que se pode abandonar a difícil função de educar aos acasos da improvisação, ao arbitrário de uma crença, à pressão dos acontecimentos ou aos caprichos dos humanos”.<sup>18</sup>

## Referências Bibliográficas

1. Forquin JC. Saberes escolares, imperativos didáticos e dinâmicas sociais. *Teoria & Educação*. 1992;5:28-49.
2. Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *Br J Sports Med*. Dec 2020;54(24):1451-1462. doi:10.1136/bjsports-2020-102955
3. Meijer A, Königs M, Vermeulen GT, et al. The effects of physical activity on brain structure and neurophysiological functioning in children: A systematic review and meta-analysis. *Dev Cogn Neurosci*. 2020;45:100828. doi:10.1016/j.dcn.2020.100828
4. Marker AM, Steele RG, Noser AE. Physical activity and health-related quality of life in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Health Psychol*. 2018;37(10):893-903. doi:10.1037/hea0000653
5. Versic S, Idrizovic K, Ahmeti GB, Sekulic D, Majeric M. Differential Effects of Resistance- and Endurance-Based Exercise Programs on Muscular Fitness, Body Composition, and Cardiovascular Variables in Young Adult Women: Contextualizing the Efficacy of Self-Selected Exercise Modalities. *Medicina (Kaunas)*. 2021;57(7):654. doi:10.3390/medicina57070654
6. Álvarez-Bueno C, Pesce C, Cervero-Redondo I, Sánchez-López M, Martínez-Hortelano JA, Martínez-Vizcaíno V. The Effect of Physical Activity Interventions on Children's Cognition and Metacognition: A Systematic Review and Meta-Analysis. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*. 2017;56(9):729-738. doi:10.1016/j.jaac.2017.06.012
7. de Greeff JW, Bosker RJ, Oosterlaan J, Visscher C, Hartman E. Effects of physical activity on executive functions, attention and academic performance in preadolescent children: a meta-analysis. *J Sci Med Sport*. May 2018;21(5):501-507. doi:10.1016/j.jsams.2017.09.595
8. Barbosa A, Whiting S, Simmonds P, Scotini Moreno R, Mendes R, Breda JJ. Physical Activity and Academic Achievement: An Umbrella Review. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(16):5972. doi:10.3390/ijerph17165972
9. Sneek S, Viholainen H, Syväoja H, et al. Effects of school-based physical activity on mathematics performance in children: a systematic review. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2019;16(1):109. doi:10.1186/s12966-019-0866-6
10. Owen KB, Parker PD, Van Zanden B, MacMillan F, Astell-Burt T, Lonsdale C. Physical Activity and School Engagement in Youth: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Educ Psychol*. 2016;51(2):129-145. doi:10.1080/00461520.2016.1151793
11. Di Bartolomeo G, Papa S. The Effects of Physical Activity on Social Interactions: The Case of Trust and Trustworthiness. *J Sports Economics*. 2017;20(1):50-71. doi:10.1177/1527002517717299
12. Strandbu Å, Bakken A, Stefansen K. The continued importance of family sport culture for sport participation during the teenage years. *Sport, Education and Society*. 2020;25(8):931-945. doi:10.1080/13573322.2019.1676221
13. Polet J, Hassandra M, Lintunen T, et al. Using physical education to promote out-of school physical activity in lower secondary school students - a randomized controlled trial protocol. *BMC Public Health*. 2019;19(1):157. doi:10.1186/s12889-019-6478-x
14. Martins G, Gomes, C., Brocardo, J., Pedroso, J., Carrillo, J., (...), Rodrigues, S. Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória. Ministério da Educação/Direção-Geral da Educação; 2017.
15. Services EPR. Implementation of citizenship education actions in the EU. European Parliament. 2021.
16. Schwartz AB. Movement: How the Brain Communicates with the World. *Cell*. 2016;164(6):1122-1135. doi:10.1016/j.cell.2016.02.038
17. Carreiro-da-Costa F. Educación física como proyecto de innovación y transformación cultural. *Revista Caribeña de Investigación Educativa*. 2019;3(2):19-32. doi:10.32541/recie.2019.v3i2.pp19-32
18. D'Hainaut. Educação - Dos Fins aos Objectivos. Edições Almedina; 1980.



## - Ficha Técnica -

### **TÍTULO**

Mitos vs. Factos no Desporto, Educação Física, Exercício e Saúde

### **AUTORIA**

Centro de Investigação em Desporto, Educação Física, Exercício e Saúde (CIDEFES),  
Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias (ULHT)

### **COORDENAÇÃO EDITORIAL**

António Palmeira, Inês Santos

### **COMPILAÇÃO E REVISÃO**

Eliana Carraça, Hugo Pereira, Marlene Silva, Pedro Júdice

### **COLABORAÇÃO**

Ana Paulo, Ana Sousa, António Lopes, António L. Palmeira, Catarina Matias, Diogo Teixeira, Eduarda Sousa-Sá, Eliana V. Carraça, Filipe Casanova, Francisco Carreiro da Costa, Hugo Pereira, Inês Santos, Joana Barreto, João Pereira, João Valente-dos-Santos, José Brás, José Morgado, João Barreira, Lúcia Gomes, Luís Massuça, Luís Monteiro, Marlene N. Silva, Micaela Matos, Miguel Betancor, Paulo Cunha, Pedro Aleixo, Pedro Figueiredo, Pedro B. Júdice, Pedro Sequeira, Rute Santos, Sara Pereira, Sidónio Serpa, Sónia Vladimira Correia, Vanessa Santos

Abril 2022 © CIDEFES, ULHT

**COMO CITAR O E-BOOK:** CIDEFES, ULHT. Mitos vs. Factos no Desporto, Educação Física, Exercício e Saúde (CIDEFES, ULHT, ed.). Lisboa; 2022

**COMO CITAR ESTE ARTIGO:** Gomes, L. Carreiro da Costa, F. Estás a ter más notas? Esquece o treino! In CIDEFES, ULHT. Mitos vs. Factos no Desporto, Educação Física, Exercício e Saúde (CIDEFES, ULHT, ed.). Lisboa; 2022