A influência da Prática Desportiva (Formativa e Federada) no rendimento escolar dos estudantes

Leonardo Alves
(Mestre em Ensino de Educação Física pela Universidade da Madeira)
Tiago Sousa
(Mestre em Ensino de Educação Física pela Universidade da Madeira)
Alice Mendonça
(PhD. Sociologia da Educação e Membro do CIE- UMa)

Introdução

A prática de atividade física regular acarreta uma série de benefícios, principalmente ao nível da saúde, permitindo entre outros aspetos, retardar o envelhecimento e prevenir inúmeras doenças crónicas e degenerativas.

Daí o facto deste estudo pretender investigar se, nos indivíduos mais jovens, a prática regular de atividade física, ao nível das práticas desportivas, nas modalidades formativas ou federadas, influencia o seu rendimento escolar.

1. Prática desportiva e aproveitamento escolar: que relações?

A prática desportiva assume-se como um meio para potenciar nos indivíduos mais jovens inúmeras competências, nomeadamente condutas, valores, práticas e ainda capacidades cognitivas para agir em sociedade. Apesar de o desporto viabilizar tal desenvolvimento, os praticantes, quando são estudantes, necessitam de conciliar o tempo de prática desportiva com a vida escolar e social.

Aos aspetos elencados acresce o tempo que um atleta dispensa para se deslocar entre casa, escola e treino, condicionando o aproveitamento escolar, quer devido às distâncias que percorre quer pelo cansaço que tal representa, com a consequente redução dos tempos para o estudo e para o lazer (Brettschneider, 1999). Neste enquadramento, a

regularização dos tempos de sono do desportista/estudante é um fator crucial para a gestão e organização eficiente das tarefas diárias. Porém, não é a quantidade de horas de sono mas sim a sua qualidade que permite aos estudantes maior energia, descanso e recuperação, permitindo-lhes coordenar de forma eficiente os treinos e a vida escolar. Deste modo, o sucesso académico dos atletas resulta da capacidade de gestão do tempo, assente na conciliação dos estudos com os treinos, que requer organização e flexibilidade (Tokila, 2002, referido por Zenha e outros, 2015).

Nesta perspetiva, pode considerar-se que a prática desportiva regular permite aos estudantes, otimizar a organização pessoal e rentabilizar adequadamente o tempo, desenvolvendo-lhes a capacidade pessoal para a execução simultânea de atividades distintas.

Contudo, a prática desportiva também pode interferir negativamente nos resultados académicos quando o seu excesso resulta numa falta de descanso que inviabiliza o tempo e a concentração para o estudo. Neste âmbito, importa ainda referir que a realização de viagens e/ou de treinos, também constituem situações geradoras de cansaço que podem retirar ao aluno/atleta a energia para estudar e/ou limitarem a sua capacidade de retenção de informação.

Embora vários estudos indiciem que a aquisição de uma capacidade de gestão a nível do tempo, permitirá, a longo prazo, estudar de forma mais eficiente, e que tal poderá traduzir-se num melhor rendimento escolar, outros apontam que a prática desportiva poderá provocar efeitos, tanto positivos como prejudiciais, devido à restrição de tempo dos indivíduos praticantes (Valle, 2003). E, para obviar aos efeitos negativos, alguns autores sugerem a necessidade dos clubes adaptarem os seus horários aos tempos escolares, de modo a que os alunos conciliem os treinos com a organização dos estudos e o tempo de descanso (Tokila, 2002, referido por Zenha e outros, 2015).

A atividade física é um fator fundamental no desenvolvimento do ser humano sendo a sua ausência um aspeto limitador das capacidades físicas e cognitivas (Booth, Gordon, Carlson & Hamilton, 2000). Deste modo, são inúmeras as evidencias de que a atividade física regular contribui para o desenvolvimento eficiente das tarefas cognitivas (Hillman, Kamijo & Scudder, 2011) e, apesar de não estar cientificamente comprovada a existência de uma relação entre a aptidão física dos alunos nas aulas de Educação Física

e o seu sucesso escolar, para Chomitz e outros (2009), os estudantes fisicamente mais aptos apresentam melhores resultados escolares. Esta ilação é corroborada por Trudeau e Shephard (2008) cujos estudos demonstraram que os estudantes praticantes de atividade física para além de manterem as classificações escolares, conseguiam melhorar o seu aproveitamento em diversas disciplinas.

2. Metodologia da investigação

Para além da revisão bibliográfica, a realização deste trabalho contou com a elaboração e aplicação de inquéritos por questionário (Hill & Hill, 2008) à totalidade dos alunos (58) que, numa escola publica da Região Autónoma da Madeira, frequentavam, no ano letivo 2018/19, o 9.º ano de escolaridade. A autorização para tal, passou previamente pelo Presidente do Conselho Executivo, pelos respetivos Encarregados de Educação e posteriormente pelos Diretores de Turma, visto que estes alunos se distribuíam por 3 turmas distintas.

A estrutura de perguntas do inquérito foi organizada com o intuito de identificar a prática (ou não) de atividade desportiva (federada ou formativa) assim como a sua eventual influência no rendimento escolar dos alunos. Para o efeito, tomámos como indicadores comparativos do rendimento escolar as classificações dos alunos nas disciplinas de Matemática e Português, porquanto em ambas se submeteriam a Exames Nacionais naquele ano de escolaridade.

Solicitou-se, por isso, aos Diretores de Turma, que, mediante anonimato, nos facultassem as classificações dos alunos relativamente a estas duas disciplinas de modo a intersectá-las com as variáveis que se reportavam à prática desportiva.

As respostas obtidas a partir do inquérito por questionário bem como as classificações dos alunos foram introduzidas no programa de análise estatística *Excel* e traduzidas em gráficos e tabelas que apresentam os resultados. Embora ancorados numa metodologia quantitativa, os gráficos assentam numa estatística de cariz bastante simples, que, não obstante, nos permitiu confrontar os resultados que obtivemos a partir de fontes distintas. Da sua discussão emergiram ideias e perceções acerca do impacto da prática desportiva no rendimento escolar destes alunos.

2.1. Procedimentos adotados na apresentação dos resultados

Numa primeira fase procurámos identificar alguma relevância nas classificações das disciplinas de Português e Matemática (facultadas pela escola em questão) relativamente a cada turma. E efetuamos o mesmo procedimento relativamente às classificações dos alunos daquelas turmas na disciplina de Educação Física.

Após a introdução dos dados obtidos mediante a aplicação dos inquéritos por questionário no Programa *Microsoft Excel.* Tomámos em consideração, em cada turma, o volume de alunos que afirmou praticar atividade física, na qualidade de federado ou apenas com cariz formativo.

Posteriormente tentámos verificar se existia alguma relação entre as classificações de Português e Matemática e o facto de praticarem atividade física.

3. Apresentação e Discussão de Resultados

3.1. Os sujeitos do estudo

Os alunos estudados (58) distribuem-se por três turmas do 9.ºano, com o seguinte computo e caraterização etária modal.

i) Turma A - 20 alunos;
Média de idades -14,2;

ii) Turma B - 20 alunos;
Média de idades - 14,6;

iii) Turma C - 18 alunos;
Média de idades - 14,6.

3.2. As classificações dos alunos nas disciplinas de Português, Matemática e Educação Física

A partir das classificações finais dos alunos daquelas turmas, nas disciplinas de Português, Matemática e Educação Física, facultadas sob anonimato pela escola onde desenvolvemos este estudo, realizámos a sistematização que se patenteia na Tabela 1. Nesta, para além do computo da frequência de cada nível classificativo em cada turma e disciplina (omitimos o nível 1 visto que não foi atribuído a nenhum aluno), encetámos o respetivo cálculo percentual.

Tabela 1. Classificações finais das disciplinas de Português, Matemática e Educação Física das turmas A, B e C do 9º ano de escolaridade

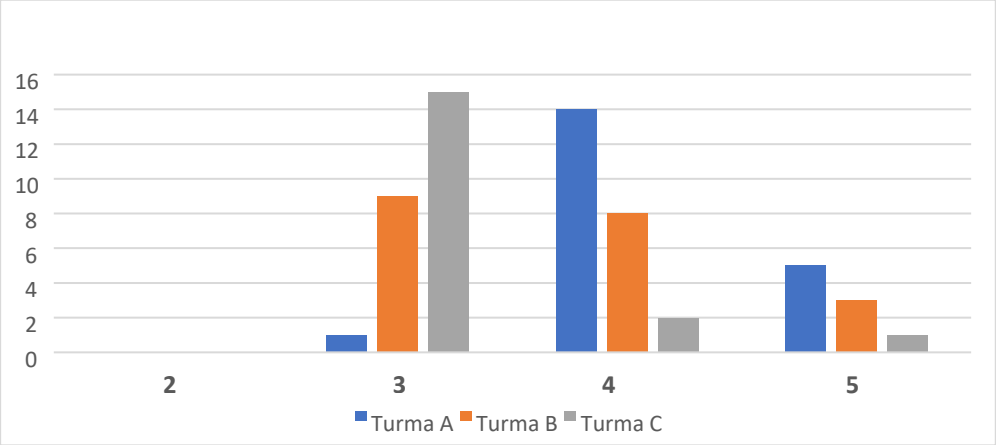
Disciplina	**Português**						**Matemática**						**Educação Física**					
Turma	**A**		**B**		**C**		**A**		**B**		**C**		**A**		**B**		**C**	
Valores	**f**	**%**	**f**	**%**	**f**	**%**	**f**	**%**	**f**	**%**	**f**	**%**	**f**	**%**	**f**	**%**	**f**	**%**
Nível 2	0	0	1	5	2	11	6	30	4	20	9	50	0	0	0	0	0	0
Nível 3	12	60	14	70	14	78	6	30	9	45	6	33	1	5	9	45	15	83
Nível 4	6	30	5	25	2	11	3	15	5	25	2	11	14	70	8	40	2	11
Nível 5	2	10	0	0	0	0	5	25	2	10	1	6	5	25	3	15	1	6
Média	3,5		3,2		3,0		3,4		3,3		2,7		4,2		3,7		3,2	

Contudo, sendo a média uma medida que se adequa a situações em que a distribuição dos dados não consubstancia grandes discrepâncias, foi com base nos valores modais que tecemos algumas considerações.

Deste modo, constata-se que é na turma A que as classificações reportam as médias mais elevadas nas três disciplinas em apreço: Português (3,5), Matemática (3,4) e Educação Física (4,2). Em sentido inverso e, ainda com base nesta medida estatística, as médias mais baixas naquelas disciplinas patenteiam-se na turma C (3,0 em Português, 2,7 em Matemática e 3,2 em Educação Física). Contudo, nesta turma (C) onde os alunos apresentam vários níveis negativos nas disciplinas de Português (n= 2) e Matemática (n=9), a disciplina de Educação Física não atesta qualquer classificação negativa (nível 2).

Em termos globais sobressai o facto de não existirem notas negativas na disciplina de Educação Física em qualquer uma das turmas estudadas tal como demonstra o Gráfico 1 onde também é possível inferir que a turma C releva os piores resultados naquela disciplina, assim como nas outras duas.

Gráfico 1. Classificações na disciplina de Educação Física nas turmas A, B e C



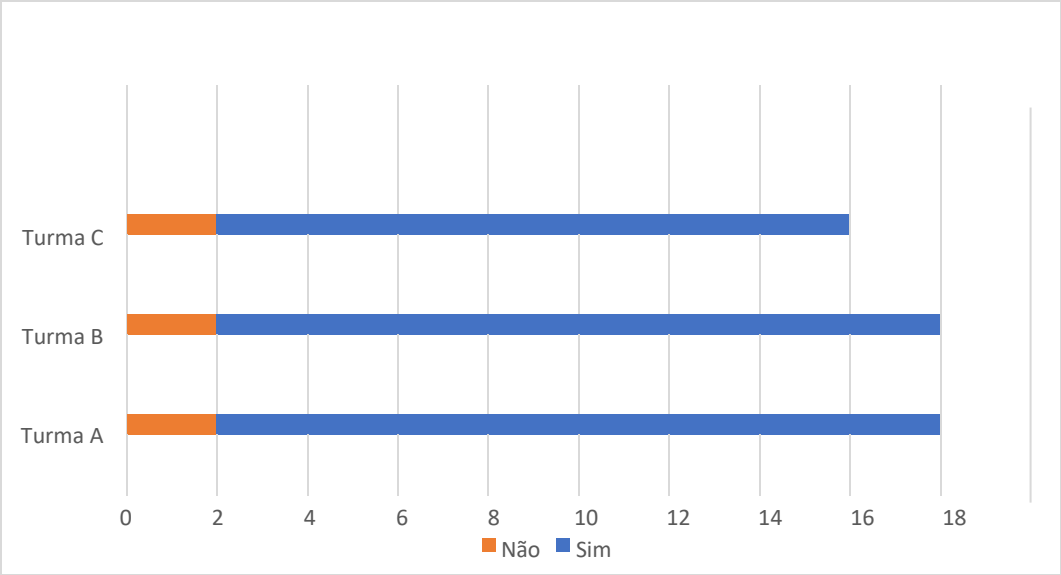
Em termos globais, podemos concluir que nas turmas que apresentam classificações superiores na disciplina de Educação Física, existem melhores resultados também nas restantes disciplinas e vice-versa (Cfr. Tabela 1)

Por outro lado, cruzando estes dados com a média de idades dos alunos de cada turma, podemos inferir, ainda que hipoteticamente, que pelo facto de nas turmas B e C a média de idades dos alunos (14,6) ser superior à da turma A (14,2), os alunos repetentes integrarem as turmas B e C, justificando-se assim a inferioridade dos resultados aí apresentados, comparativamente aos da turma A.

Uma vez que não existem classificações negativas na disciplina de Educação Física em nenhuma das turmas estudadas, questionámos os alunos de modo a identificar o gosto relativamente a esta disciplina.

Com base no Gráfico 2, é possível constatar que em cada uma delas são apresentados resultados evidentes em relação ao gosto dos alunos pela disciplina de Educação Física. Podemos assim realçar que existe uma congruência e consistência relativamente ao gosto pela disciplina, nas turmas de 9.º ano desta escola pela maior parte dos alunos. Sendo assim, estes dados demonstram não ser um fator que influencie a diferença existente nas notas desta disciplina, embora o seu impacto se evidencie pela não atribuição de qualquer classificação negativa.

Gráfico 2. Gosto pela disciplina de Educação Física



As respostas que concernem à prática de atividades desportivas consubstanciam-se na Tabela 2, elaborada em conformidade com as turmas de pertença dos inquiridos.

Tabela 2. Situação dos alunos relativamente à atividade física

TURMAS	Não Praticantes		Praticantes		Praticantes *vs* Federados	
A	12	60 %	8	40 %	7	87,5 %
B	12	60 %	8	40 %	8	100 %
C	9	50%	9	50%	6	66,7 %

Constatamos que, comparativamente às turmas A e B, a turma C é a que tem menos alunos praticantes de atividade física (9), embora o número de praticantes seja idêntico (9) visto que se trata de uma turma composta por 18 alunos. As turmas A e B têm mais alunos que declararam não praticar atividade física (12 em cada uma). Esta

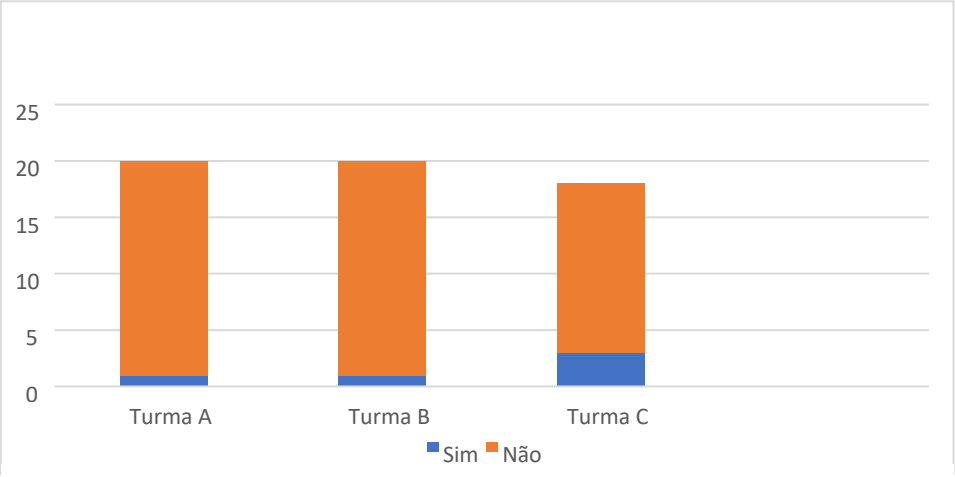
primeira análise leva-nos a depreender que nas turmas A e B existem mais alunos com mais disponibilidade para estudar.

Contudo, numa análise mais apurada constatamos que o número de alunos praticantes é semelhante nas 3 turmas (8 e 9). E, a este facto, acresce que o computo dos praticantes federados é mais elevado nas turmas A e B, comparativamente à turma C.

Concluímos que a maioria dos alunos que praticam uma modalidade desportiva fazem-no através do desporto federado e que, apesar de a turma C, ter mais alunos em prática desportiva, possui o menor número de federados em relação às outras duas turmas. Depreende-se que por não relevarem interesse e/ou capacidades necessárias para uma prática a nível federado, supostamente "mais exigente", poderão adotar uma prática desportiva menos formal, com o intuito de lazer.

Questionados sobre a influência da prática desportiva no respetivo rendimento escolar, na Turma A e B apenas 1 aluno em cada turma indica que a prática desportiva influencia o seu rendimento escolar de forma negativa e 19 em cada turma destacam o oposto.

Gráfico 3. Influência negativa da prática desportiva sobre o rendimento escolar



Na Turma C, 3 alunos consideram que a prática desportiva influencia negativamente o seu rendimento escolar e 15 indicam que não.

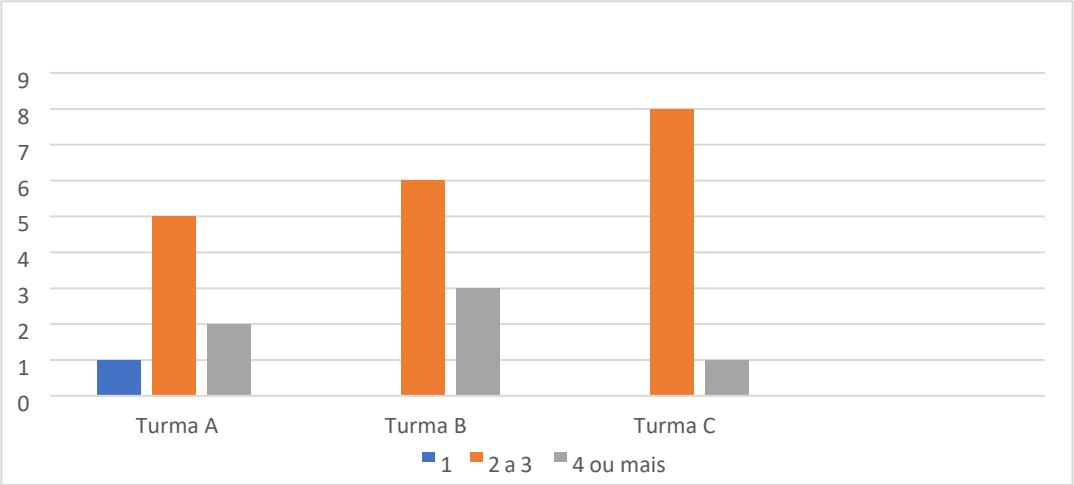
De referir que esta questão foi colocada a todos os alunos, pois mesmo os não praticantes poderão ter uma justificação para não pretenderem efetuar qualquer tipo de prática de atividade física.

Deste modo podemos evidenciar que a maioria dos alunos não considera que a prática desportiva influencie de forma negativa o seu sucesso escolar. Contudo a turma em que mais alunos dizem ter menos sucesso escolar por causa da prática desportiva (Turma C), acaba por ser a turma que apresenta notas inferiores na sua globalidade relativamente às outras duas turmas (A e B).

Por outro lado, os alunos que apresentam melhores notas na sua generalidade destacam que a prática desportiva não prejudica o seu rendimento escolar.

É importante referir que a razão maioritariamente referida pelos alunos que consideram que a prática desportiva prejudica o sucesso escolar, é a falta de tempo para estudar, assim como o cansaço decorrente dessa atividade.

Gráfico 4. Número de treinos semanais



É também interessante verificar que a turma em que mais alunos referem que a prática desportiva prejudica o seu sucesso escolar, é aquela em que existe um menor número de alunos a efetuar 4 ou mais treinos por semana (Cfr. Gráfico 4).

Conclusão

As primeiras conclusões a retirar em relação a este estudo, são que ao nível das classificações na disciplina de Educação Física existe uma divergência entre as três turmas destacando-se a turma A com resultados superiores às restantes.

Constatámos que a turma com piores resultados na disciplina de Educação Física apresenta também piores classificações nas disciplinas que comparámos: Português e Matemática.

Consequentemente pudemos clarificar que a diferença ao nível dos resultados obtidos na disciplina de Educação Física, não acontece devido a uma depreciação desta, em todas as turmas, a maioria dos alunos declarou gostar da unidade curricular.

Nas três turmas estudadas, pudemos apurar que não existe uma discrepância em relação ao número de alunos que praticam uma modalidade desportiva, seja a nível federado ou formativo, logo não é possível justificar que a prática desportiva prejudique de forma direta os resultados académicos como acaba por ser referido por alguns alunos da turma C.

Quando lhes é perguntado se a prática desportiva influencia negativamente o seu sucesso escolar, referem na maioria das vezes que lhes causa cansaço e retira tempo de estudo, tal como já referido por Brettschneider (1999).

Contudo, consideramos que tal não se aplica à Região Autónoma da Madeira, ou que seja tão relevante como em outros espaços geográficos, pois existe uma grande proximidade dos jovens aos locais de prática desportiva.

Concluindo, de uma forma geral podemos dizer que a prática de atividade física não é uma matéria que influencie de forma negativa o rendimento escolar, pelo contrário, alguns dados acabam por indiciar que os alunos que apresentam resultados superiores de uma forma geral nas unidades curriculares de Matemática e Português, obtêm também melhores classificações nas aulas de Educação Física.

Limitações do estudo

Um estudo de caso não pode ser tomado como verdade absoluta, pois não é suscetível de generalização.

Seria necessário encetar um estudo mais abrangente que permitisse associar cada aluno às suas classificações, pois os dados fornecidos pela escola reportavam-se exclusivamente às classificações gerais de cada turma face a cada disciplina.

Referências Bibliográficas

Bastos, F., Reis, V. M., Aranha, Á. C., & Garrigo, N. D. (2015). "Relação entre atividade física e desportiva, níveis de IMC, perceções de sucesso e rendimento escolar" In *Motricidade*, Vol.11 (3), http://dx.doi.org/10.6063/motricidade.3771 .

Booth, F., Gordon, S, Carlson C. & Hamilton M. "Waging war on modern chronic diseases: primary prevention through exercise biology" in *Journal Appl Physiol* 2000 Feb;88 (2):774-87. doi: 10.1152/jappl.2000.88.2.774.

Brettschneider, W. D. (1999) *Risks and Opportunities: Adolescents in Top-Level Sport Growing Up with the Pressures of School and Training*, In *European Physical Education Review* Volume: 5 issue: 2, (121-133) Germany: Universitat Paderborn, https://doi.org/10.1177/1356336X990052004

Chomitz, V. R., Slining, M. M., McGowan, R. J., Mitchell, S. E., Dawson, G. F., & Hacker, K. A. (2008). "Is There a Relationship Between Physical Fitness and Academic Achievement? Positive Results From Public School Children in the Northeastern United States." In *Journal of School Health* Volume 79, Issue 1, https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2008.00371.x.

Costa, A. F., & Pereira, M. (2011). *Prática Desportiva e Rendimento Académico: Um estudo com alunos do ensino secundário.* Portal dos Psicólogos.

Coutinho, C. P. (2004). Metodologia de Investigação em Ciências Sociais e Humanas: Teoria e Prática. Edicóes Almedina, S.A FBA.

Dalfovo, M. S., Lana, R. A., & Silveira., A. (2008). "Métodos quantitativos e Qualitativos: Um resgate teórico." *Revista Interdisciplinar Científica Aplicada*, Blumenau, v.2, n.4, p.01-13, Sem II. 2008. ISSN 1980-7031.

Dwyer, T., F.Sallis, J., Blizzard, L., & Lazarus, R. (2001). “Relation of Academic Performance to Physical Activity and Fitness in Children”. *Pediatric Exercise Science*, Volume 13 Issue 3, August 2001.

Gualano, B., & Tinucci, T. (2011). *Sedentrarismo, Execicio Fisico e Doenças Crônicas. Revista Brasileira de Educação Fisica e Esporte*, Vol. 25, pp 37-43.

Hill, M. & Hill, M (2008) *Investigação por Questionário*. Lisboa: Edições Sílabo.

Pinto, C. A. (1995). *Sociologia da Escola*. Lisboa: McGraw-Hill.

Simão, R. I., & Peixoto., F. (2005). *A relação entre actividades extracurriculares e o desempenho académico, motivação, auto-conceito e auto-estima dos alunos*. O Portal dos Psicólogos.

Taras, H., & Potts-Datema, W. (2005)”Obesity and Student Performance at School” In *Journal of School Health*.Volume 75, Issue 8.

Trudeau, F. & Shepard, J. (2008) “Physical education, school physical activity, school sports and academic performance” In *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. February 5(1):10, DOI: 10.1186/1479-5868-5-10

Valentini, N. C. (s.d.). A influência de uma intervenção motora no desempenho motor. Revista Educação Física., São Paulo CDD. 20. ed. 153.7.

Valle, L. E. L. R. (2003). “Psicologia Escolar: Um duplo desafio” In *Psicologia: Ciência e Profissão*, 23(1), 22-29.

Zenha, V., Resende, R., & Gomes:, R. (2015). “Desporto de Alto Rendimento e Sucesso Escolar Análise e estudo de factores influentes no seu êxito” In *Formación Alto Rendimiento.* Colección Congresos CD Nº 9. ISBN- 978-84-6131659-5.