

# O benefício da Educação Física no desenvolvimento escolar: Contribuições para o ensino superior

Fernanda Torres Lopes de Freitas<sup>1</sup>

## RESUMO

Esta revisão bibliográfica objetiva apresentar os benefícios da atividade física na escola e a importância da educação física no ensino superior. A relação entre instituição e disciplinas se instala visando ao desenvolvimento global do aluno ou, de alguma forma, auxiliando no rendimento acadêmico e no processo de aprendizagem, métodos que podem ser contemplados também nos anos finais. As contribuições do desporto não se limitam aos ganhos fisiológicos e melhora da saúde. Veremos adiante que as valências se estendem para outras áreas consideradas importantes para o andamento da aprendizagem como, por exemplo, áreas de desenvolvimento motor, cognitivo e social. Será considerado também todo proveito psicológico, de domínio, de sujeição a regras, de disciplina e de superação que são fundamentos implícitos à prática desportiva e que se apresentam como elementos auxiliares para alunos que ingressam no ensino superior. Esses elementos de maneira secundária são alcançados por alunos envolvidos efetivamente com o esporte ou qualquer atividade semelhante. Todos os fatores aqui elencados são componentes que de fato cooperam para o sucesso do discente. Nesse estudo, notaremos que os benefícios associados ao esporte alternam conforme a idade do educando, mas observamos que em todas as faixas etárias há correlação entre o desempenho acadêmico e a prática de atividades físicas. Os ganhos são evidentes e progressivos, quer seja no desenvolvimento de áreas relacionadas à cognição, ou em áreas relacionadas à socialização, à promoção e à manutenção da cultura, melhora da autoestima e aceitação de si mesmo. Todos esses, itens importantes e indispensáveis para o êxito no cumprimento das funções elementares das etapas de ensino, logo, à construção do indivíduo.

**Palavras-Chaves:** Atividade Física. Cognição. Desenvolvimento. Aprendizado

## ABSTRACT

This literature review aims to present the benefits of physical activity in school and an importance of physical education not higher education. The relationship between institution and disciplines is established for the overall development of the student or, in some way, aiding in the academic performance and the learning process, methods that can be contemplated also in the final years. The contributions of sport are not limited to the physiological gains and improvement of health. We will see later that the valences extend to other areas considered important for the progress of learning such as, for example, motor, cognitive and social development areas. It will also be considered any psychological advantage, of mastery, of subjection to rules, of discipline and of overcoming that are implicit grounds for sports practice and which present themselves as auxiliary elements for students entering higher education. These secondary elements are achieved by students effectively involved in the sport or any similar activity. All the factors listed here are components that actually cooperate for student success. All the factors listed here are components that actually cooperate for student success. In this study, we will note that the benefits associated with sports change according to the student's age, but we observe that in all age groups there is a correlation between academic performance and physical activity. The gains are evident and progressive, whether in the development of areas related to cognition or in areas related to socialization, promotion and maintenance of culture, improvement of self-esteem and acceptance of oneself. All these are important and indispensable items for the success in the accomplishment of the elementary functions of the stages of teaching, therefore, to the construction of the individual.

**Keywords:** Physical activity. Cognition. Development. Learning

---

<sup>1</sup> Fernanda Torres Lopes de Freitas. Graduada em Educação Física com Licenciatura Plena pela FAGAMMON, Professora no Lavras Tênis Clube. e-mail: fernanda.tlf@hotmail.com

## **Introdução**

Diante do que experimentamos na nossa rotina de trabalho, despertamos o interesse pela forma com que a disciplina Educação Física faz parte da vida acadêmica do aluno desde o início da etapa estudantil até a fase final, no ensino superior. Desenvolvemos este estudo através de uma pesquisa bibliográfica e pudemos observar as contribuições do esporte e da prática de atividade física no desenvolvimento global do estudante desde a infância, bem como suas implicações na fase adulta. Não obstante, relacionamos os benefícios do desenvolvimento motor e sua influência no cumprimento dos estágios de desenvolvimento cognitivo.

Assim, destacamos também o auxílio do desporto nas áreas sociais e de relacionamentos, comportamentais e disciplinares. Por meio do esporte, comunicamos o lazer associado ao compromisso e com regras firmemente estabelecidas notamos ganhos sociais e progresso em outras áreas significativas, consideradas, portanto, fundamentais ao homem. Entendemos que, como mediadores do processo de desenvolvimento educacional, precisamos contribuir para que, em sua totalidade, nossos alunos apresentem bons resultados acadêmicos e sociais. Aqui então, nos colocamos como facilitadores para que a evolução e conclusão pedagógica se cumpram com sucesso. Demonstraremos as características de crescimento físico e de desenvolvimento fisiológico da criança, propondo que esses são fatores básicos para sustentação de todos os comportamentos do ser humano.

Esse estudo analisa por meio da pesquisa bibliográfica a contribuição do esporte para o aprendizado, considerando o exercício de desenvolvimento sensório-motor, sujeição a regras e prática de habilidades sociais promovidos pela atividade física.

Computaremos, dentro do conceito de movimento e de desenvolvimento cognitivo, as relações entre os domínios de crescimento físico, de comportamento, ou seja, cognitivo, afetivo-social e de aprendizagem. Assim, atribuiremos ao esporte e à atividade física a importância devida na construção do indivíduo. Esse estudo se estende ao designarmos os benefícios que a atividade física traz para os alunos do ensino superior. Objetiva-se nesse trabalho entender a contribuição da Educação Física no desenvolvimento não só do aluno de anos iniciais, mas também demonstrar como os jovens do ensino superior podem ser atendidos. Ainda, demonstrar sua efetividade no desenvolvimento cognitivo da criança e a maneira como auxilia os jovens do ensino médio e, principalmente, observar se a atividade física promove algum ganho para alunos do ensino superior. Contudo, nossa intenção ao analisarmos as primeiras fases do ensino é justamente entender a evolução da disciplina em questão para justificar sua permanência no ensino superior. É atribuir valores iniciais que serão computados adiante no melhoramento do aluno, bem como a maneira que a prática desportiva nos anos iniciais resulta em dados positivos no ensino superior, entendendo que a atividade física contribui para o desenvolvimento de alunos que futuramente se engajarão no ensino superior.

### **1. Desenvolvimento infantil e movimento**

Para relacionarmos e analisarmos o processo de ensino e aprendizagem é válido que algumas considerações sobre o desenvolvimento infantil sejam feitas. Nossa ideia é demonstrar a maneira pela qual o esporte e as atividades físicas, monitoradas pela disciplina Educação Física, podem contribuir para todo o processo escolar da criança, do jovem e do adulto em fase final de estudo. Vamos entender os benefícios da prática desportiva não só na primeira infância, mas também, durante a universidade.

#### **1.1. Desenvolvimento cognitivo**

Quando tratamos deste assunto, é importante entender o que é cognição e o que representa a expressão “Desenvolvimento Cognitivo”. A partir desta compreensão, evidenciamos e delineamos a participação da educação física na construção do aprendizado.

Para Simonetti (2012, p.1) cognição refere-se:

[...] a um conjunto de habilidades cerebrais/mentais necessárias para a obtenção de conhecimento sobre o mundo. Tais habilidades envolvem pensamento, raciocínio, abstração, linguagem, memória, atenção, criatividade, capacidade de resolução de problemas, entre outras funções.

Podemos assim, associar a cognição a processos mentais que se utilizam dos sentidos para classificar, reconhecer, compreender e organizar essas informações para se formar a solução de problemas ou simplesmente, converter em conhecimento o que captamos através dos sentidos. Em suma, trata-se de um processo de aquisição de conhecimento sobre o mundo, processo que decorre ao longo da vida.

Para alavancarmos a proposta de desenvolvimento cognitivo infantil, primeiramente, discorreremos as ideias de Jean Piaget, epistemólogo, psicólogo suíço, considerado um dos mais importantes pensadores do século XX. Esse estudioso foi um dos primeiros a apresentar a investigação das habilidades e como estavam vinculadas a cada estágio do desenvolvimento da criança (SIMONETTI, 2012).

Piaget (1970), impulsionou a Teoria Cognitiva e, assim, podemos compreender a relevância das características de crescimento físico e de desenvolvimento fisiológico do infante como fatores determinantes para a formação da base de sustentação de todos os outros comportamentos. Segundo ele, aos professores, cabia aperfeiçoar o processo de descoberta dos alunos, ajudando-os a construir progressivamente estruturas cognitivas mais complexas e mais abrangentes, definindo um tipo de inteligência diferente do estágio anterior. As teorias de Piaget (1970), contribuíram para a compreensão e formação do intelecto humano, seus estudos permitiram um maior entendimento sobre o processo de construção do conhecimento (TAFNER, 2014). Esses fatos nos permitem desenvolver métodos pedagógicos mais eficientes e, possivelmente, substituir ou agregar recursos substanciais no sistema de ensino tradicional.

Na teoria piagetiana (1970), a capacidade cognitiva humana nasce e se desenvolve, não vem pronta. Sendo assim, o conhecimento não nasce com o sujeito, nem com o objeto, mas se origina na interação entre eles. Mas, como cita Simonetti (2012, p.2),

[...] embora Piaget tenha sido reconhecido pelo seu trabalho, foi também muito criticado por interpretações mal elaboradas de sua teoria. Atualmente temos concepções teóricas mais recentes que complementam suas ideias e outras que tomam uma posição mais contrária. Inclusive uma delas compreende que o desenvolvimento cognitivo não acontece em fases progressivas.

Na avaliação da linguagem e cognição, Piaget (1970), acredita que a experiência com o meio físico e a forma de interação são determinantes para a concepção de tais fundamentos. O fato de entender que a capacidade cognitiva da criança é construída e que elementos externos devem participar desse processo, nos fazem crer que a interação e o desenvolvimento motor são fatores importantes para a construção do conhecimento.

## 1.2. Desenvolvimento motor

No processo de desenvolvimento da criança, Piaget (1978), considera 4 períodos no processo de evolução, esses processos se dão no decorrer das faixas etárias. Observamos, então, a existência de quatro estágios de desenvolvimento cognitivo no ser humano: sensório-motor, pré-operacional (pré-operatório), operatório concreto e operatório formal (TAFNER, 2014). Suas teses influenciaram a educação de maneira profunda. Para Piaget (1978), as crianças só podiam aprender o que estavam preparadas a assimilar e, nesse sentido, entendemos que o desenvolver gradual das habilidades motoras permite a conclusão eficiente desses estágios notáveis.

Tratando ainda da importância e dos componentes do desenvolvimento da criança, GoTani et al. (1988), explica que:

[...] embora Piaget (1952) tenha reconhecido o estágio sensório-motor como um componente importante no desenvolvimento de uma criança, até alguns tempos atrás, a importância do movimento no desenvolvimento global da criança não recebeu a devida atenção. Mais recentemente, estudiosos da Educação defendem que as experiências motoras que se iniciam na infância são de fundamental importância para o desenvolvimento cognitivo, visto que os movimentos fornecem o principal meio pelo qual a criança explora, relaciona e controla seu ambiente. O movimento se relaciona com o desenvolvimento cognitivo no sentido de que a integração das sensações provenientes de movimentos resulta na percepção, e toda a aprendizagem simbólica posterior depende da organização destas percepções em forma de estruturas cognitivas.

Como vemos, a questão do movimento torna-se ainda mais relevante quando atribuído a um importante componente da construção do desenvolvimento cognitivo. Esse trabalho é firmado quando o movimento promove sensações que se integram e constituem percepções. Para que haja aprendizagem as percepções precisam se organizar por meio de estruturas cognitivas.

Sendo assim, a contribuição do esporte, não se limita ao desenvolvimento motor unicamente, veremos que aspectos cognitivos, sociais e disciplinares também são aspectos importantes e, neste caso, trabalhados com ênfase durante a prática desportiva. Visamos, adiante, apresentar os ganhos e os benefícios adquiridos não só na infância, mas enfatizar a contribuição do esporte também ao discente do ensino superior, pois alunos nesta fase também experimentam os benefícios da educação física. Logo, fica evidente a importância de entendermos o processo pedagógico, seja em qual estágio for, como multidisciplinar, interdependente e indissociável.

## **2. A contribuição da Educação Física para o desenvolvimento de habilidades fundamentais nos anos iniciais.**

### **2.1 a prática de atividade física e o sistema cognitivo**

Rebustini (2016), preconiza que há efeitos positivos da prática sistemática da atividade física e do esporte em todas as etapas de nossa vida. Segundo o autor, a contribuição do esporte na infância envolve o desenvolvimento motor e o progresso das fases de desenvolvimento. O ganho pode também ser notado na fase da adolescência. Nesse período, é que consideramos a latência de diversas valências físicas e pode ser vista como a fase mais sensível de desenvolvimento. Já na vida adulta, o aporte da prática desportiva está na relação da busca de uma vida mais saudável, produtiva e certamente proporcionando um envelhecimento com mais qualidade de vida. Mas, por hora, atentando apenas à beneficiação adquirida na infância, percebemos que há relação entre o movimento e o sistema cognitivo. Esta afirmação, conforme veremos adiante, se fundamenta a partir do resultado de alguns estudos e pesquisas desenvolvidas nessa área e que foram mencionadas

por Rebutini (2016), em seu artigo. Esse autor ainda esclarece que os pesquisadores citados por ele destacam que “[...] a interação entre as intervenções cognitivas e físicas ainda não é bem conhecida, bem como a modulação e a influência de variáveis psicológicas e físicas adicionais, o que abre diversos campos de estudos”(REBUSTINI, 2016, p. 1).

Ainda assim, na defesa da associação entre esporte e desenvolvimento cognitivo, é interessante notar o posicionamento de Colello (1993, p.59), diante da expectativa de desenvolvimento da linguagem e de funções mentais, sob a perspectiva de participação do movimento.

[...] em nome do construtivismo, renegou o desenvolvimento motor a um *laisser-faire* pedagógico, onde o corpo fica sempre em segundo plano. Resgatar a compreensão mais ampla da motricidade humana parece-nos o primeiro passo para a (re)integração do corpo na escola construtivista. O corpo que não pode (e não deve) ser desprezado, se a intenção for, verdadeiramente, a de educar o ser humano. Toda criança, ao se ingressar na escola, dispõe não apenas da fala, mas de um arsenal de comportamentos motores que, independentemente da sua dimensão funcional e prática, representa também uma face da própria linguagem. Isso porque o corpo, tal como as palavras, transmite formas de ser e de pensar, modo de se fazer presente no mundo e de interagir com os demais... Le Boulch (1966) considera a educação psicomotora uma base para todo o aprendizado escolar, na medida em que ela possa promover o desabrochar humano, não apenas no desenvolvimento das funções motoras, mas nas relações destas com as funções mentais.

Numa mesma perspectiva, um estudo realizado por pesquisadores na Alemanha comprova o fato de que a Educação Física pode ser utilizada como um dos recursos para o desenvolvimento cognitivo. O projeto mostrou que alunos com melhor desempenho em tarefas cognitivas específicas estiveram por vários anos envolvidos em práticas desportiva e musical (PIESTCH E JANSEN, 2012). Em outra pesquisa, feita nesse sentido, Hötting e Röder (2013) sugerem que, através do exercício físico, a capacidade de um indivíduo para responder às novas demandas aumentam, isso devido ao fato de que a atividade física pode desencadear processos que facilitem a neuroplasticidade.

Sobre a totalidade do indivíduo Le Boulch (1987 *apud* COLELLO,1993, p. 59), afirma:

[...] a desconsideração do ato motor tem o seu fundamento na concepção dicotômica do homem, tão enraizada em nossa cultura, que, lamentavelmente, prejudica a formação da criança como um todo. Quando a totalidade do organismo é fragmentada em um corpo e mente, não há como evitar a supervalorização das atividades intelectuais em detrimento das físicas. A consequência disso é o desprezo pelo mundo infantil naquilo que ele tem de mais evidente: a atividade, a necessidade de movimento e a vivência corporal.

Diante do que expusemos até aqui, somos convidados a aprimorar nosso conceito de atividade física, evoluindo as concepções e avultando as valências do movimento. A interpretação do corpo e a relevância do movimento para manifestação de emoções ou para construção da linguagem são elementos relevantes para o aprendizado e devem encontrar seu espaço na estruturação de planos de ensino, cujo objetivo seja verdadeiramente a formação do indivíduo em sua plenitude. Para tanto, é necessário assentir a provisão da atividade física como elemento auxiliar e coparticipante do aprendizado. É preciso classificar sua atuação na escola não só como elemento de desenvolvimento fisiológico, mas como instrumento complexo capaz de contribuir em outros âmbitos do sistema educacional.

## 2.2 A atividade física e a escola

Por ora, falamos muito em cognição e um dos elementos que a compõe é a função executiva. Essa função é construída por outros sistemas: atencional, memória de trabalho, raciocínio e flexibilidade. Atenção e memória são componentes estruturais que se estabelecem no momento da aprendizagem e, por isso, são fundamentais, tornam-se pontos importantes a serem considerados quando há a intenção de melhoramento do nível de aprendizado do aluno (AHAMED et al., 2007).

Na relação de desempenho escolar, é necessário que o termo se refira não somente ao que se aprende em teoria, mas na representatividade das experiências que o aluno vive e como as interpreta. Convém, nesse caso, relacionar toda a história construída na escola, as atitudes, condutas, construção da autoimagem entre outros. Nos aspectos cognitivos, a ênfase para o cumprimento do desenvolvimento e melhoria do desempenho escolar envolvem a percepção, memória, raciocínio, imaginação, linguagem e pensamento (PASIN;PAI;LANNES, 2012 e RANSDELL, 2001). Elementos esses, que se evidenciam durante atividades motoras, quer sejam lúdicas ou desportivas.

Importante também avaliar a participação da escola e do exercício não só no que se refere ao desenvolvimento motor e cognitivo, mas entender também que a escola se manifesta, numa outra perspectiva, como uma entidade de referência social que deve promover valores e comportamentos que sejam relevantes à comunidade. Há de se pensar na escola como um veículo de promoção social, e o esporte e a atividade física são elementos importantes que permitem o acesso e a participação dessa relação entre a entidade e a sociedade. Diante dessas atribuições sociais imputadas à escola, entendemos que elas também podem ser aplicadas e aproveitadas pelas universidades. Os cursos superiores devem promover mais do que orientação e capacitação profissional em sua extensão, a instituição de nível superior pode atender o sujeito da comunidade acadêmica e expandir o campus alcançando a comunidade local. A promoção de práticas desportivas cria possibilidades para interação e promoção social, logo, estabelece o diálogo entre os membros das comunidades locais e acadêmicas.

Na perspectiva de Mota (2001), sendo a escola, por excelência, uma entidade de referência social, ela deve ser um veículo de promoção de comportamentos e valores socialmente relevantes. Nesse sentido, Antunes et al (2006), defende o uso de exercício físico como alternativa para melhorar a função cognitiva. Em virtude da sua aplicabilidade e por se tratar de um método relativamente barato, podendo ser direcionado a grande parte da população.

Quando direcionamos a atividade física aos estudantes, podemos listar uma série de ganhos. As valências relacionadas parecem mais evidentes quando analisamos sua influência em alunos de anos iniciais ou em crianças que ainda passam por um processo de desenvolvimento físico, motor e intelectual. Não nos habituamos a imprimir os proveitos da educação física a alunos dos anos finais. É significativo pensar como os estudantes do ensino superior se beneficiam da atividade física e como esses alunos podem melhorar seu rendimento acadêmico a partir da prática desportiva regular. Assim, discutiremos a seguir essa possibilidade, e em que aspectos a educação física contribui para o crescimento do aluno ingresso na universidade e como a disciplina é aceita no meio acadêmico.

### **3. A contextualização e a contribuição do esporte e da prática de atividade física no ensino superior**

### **3.1. Educação Física no ensino superior de alguns países**

Antes de pontuarmos a maneira como a atividade física se mostra no ensino superior, é importante atentarmos ao fato de que a Educação Física, em nível universitário, é apresentada de forma diferente nos diversos países. No Japão, por exemplo, há obrigatoriedade de oferecimento, já nos Estados Unidos, apenas alguns estados tornam a disciplina obrigatória na universidade. Nesses dois países, o conteúdo da Educação Física para Cursos Superiores é desenvolvido em aulas teóricas e práticas. Nas aulas teóricas são transmitidas aos alunos noções importantes e básicas de saúde, repouso e alimentação. À vista disso, conteúdos mais específicos como métodos de treinamento, fisiologia e organização desportiva também são acrescidos no currículo.

O esporte nesse caso é visto com seriedade e tratado com muita relevância, daí os resultados acima da média e a posição de destaque em qualquer evento esportivo e competições mundiais. Ainda no Japão e Estados Unidos, nas aulas práticas, são desenvolvidas atividades que favoreçam a aquisição de habilidades esportivas, competição e atividades ao ar livre. Se verificarmos países como a França, Bélgica, Finlândia, Itália e Canadá, veremos que esses não tornam a Educação Física obrigatória nos Cursos Superiores, porém suas universidades possuem centros de treinamento de alto nível, com excelentes centros desportivos, e seus alunos são altamente motivados por parte da Instituição Educadora a praticarem atividades físicas (ZUIN, 1986).

### **3.2. Educação Física no ensino superior do Brasil**

A questão da obrigatoriedade da Educação Física no Ensino Superior é um assunto que traz polêmicas e divergência de opiniões. Mais importante do que o fato da disciplina ser ou não obrigatória nos cursos Superiores, é a discussão relativa à qualidade e aos objetivos da Educação Física no campo Universitário. Objetivando e atribuindo valores, tornando indispensável e discorrendo sobre a contribuição da atividade física para formação do homem, é necessário uma mudança de conceitos e percepções. O que sabemos é que, inicialmente, essa obrigatoriedade, no passado, se municiava de objetivos específicos que hoje não encontram espaço no contexto do nosso sistema educacional.

Vivemos uma realidade que não nos permite concordar ou dar continuidade ao que outrora era visto num aspecto conservador e cheio de intencionalidade. A esse respeito, Rodrigues (2015) argumenta que, em princípio, os objetivos básicos da inserção da atividade física na grade curricular se fazia mediante a intenção de estabelecer por meio delas o “controle do tempo livre, a desarticulação de movimentos políticos em reivindicar diversos aspectos democráticos e, principalmente, promover um sujeito destituído de consciência crítica em relação aos diversos aspectos sociais”. Diante desta análise, vemos que propostas como esta, não mais cabem nos novos parâmetros de educação, que hoje solicitam sujeitos críticos e socialmente ativos.

Interessante e coerente o posicionamento de Rodrigues (2015). Em seu estudo, o autor vislumbra ações mais profundadas e ricas para a disciplina Educação Física. Em sua proposta ideológica, a participação da universidade é fundamental para a compreensão de um novo conceito de movimento. É o que ele chama de ressignificação das práticas corporais. Nessa proposta, como grande desafio, é preciso desconceituar a cultura corporal e a forma como o corpo é visto pela sociedade e pelo mercado, desqualificando a prática desportiva apenas como instrumento de manutenção de um corpo que vende produtos. Esse comportamento implicaria numa prática cega, desproporcional ao que uma universidade deveria oferecer aos seus alunos, ou seja, o uso do corpo de maneira crítica. Portanto, para uma nova proposta de atuação, Rodrigues (2015, p.54), coloca:

Para tanto, parte-se, basicamente, dos três eixos norteadores que justificam o trabalho docente na universidade, o ensino, a pesquisa e a extensão. Em relação ao ensino a Educação Física deve abandonar a condição de prática cega e apresentar um elo indissociável com a ciência, mais propriamente, com a ciência do movimento corporal. Neste sentido, a questão do uso técnico do corpo pode ser tematizado em diversos cursos de graduação como um conteúdo que proporcionaria aos futuros intelectuais uma interpretação distinta sobre as coisas referente ao uso técnico do corpo. Em relação à pesquisa, esta é uma consequência direta da inovação sobre o ensino, ou seja, o docente responsável pela Educação Física deve estar apto a utilizar-se da pesquisa como uma importante ferramenta no sentido de renovar o ensino da Educação Física.

Dentro dessa proposta, atribui-se novas necessidades ao ensino da Educação Física requerendo uma abordagem científica para a realização de práticas corporais. Permitir e criar no aluno um vislumbre crítico e um senso multidisciplinar como, por exemplo, levar o discente a novas associações de pensamento. Nesse caso, por exemplo, “um aluno de curso de ciências humanas interpretaria a caminhada ou a corrida como um processo de educação da subjetividade” (RODRIGUES, 2015, p.58). Já um aluno da Área de exatas analisaria as resultantes das forças que permitem o movimento corporal, enquanto os estudantes de ciências biológicas “compreenderiam o corpo humano como máquina que sintetiza várias substâncias químicas capazes de produzir a energia necessária para realização da corrida” (RODRIGUES, 2015, p.58).

No que se refere à aplicação prática da atividade física para o entendimento da análise proposta por Rodrigues (2015), é preciso vislumbrar as disciplinas escolares como elementos interdependentes e indissociáveis. Daí, percebemos que os conhecimentos adquiridos podem ser aplicados e aproveitados para a construção de novos saberes. Assim, o aluno de um determinado curso pode ampliar ou vivenciar todo o conteúdo estudado, quando lhe for possível aplicar a teoria na prática. Se falamos em atividade física no ensino superior, precisamos estabelecer o seu benefício e imprimir um novo conceito, diferente do que é visto hoje, é necessário atribuir valores à atividade física e entender a aplicação de sua proposta para cada aluno. É verdade que precisamos desvincular do ensino a chamada prática cega; é preciso criar meios que satisfaçam a expectativa dos alunos e que atendam às suas necessidades. O campo de trabalho da educação física é vasto e nos permite aplicação multidisciplinar. Numa proposta mais assertiva, é possível trabalhar com interesses projetados aos ganhos relacionados à saúde ou ao trabalho de valências sociais e disciplinares que, certamente contribuirão para o desenvolvimento do aprendizado e melhora do rendimento acadêmico.



## 4. Prática desportiva, rendimento acadêmico e ensino superior

### 4.1. Benefícios da atividade física que influenciam no rendimento acadêmico

Na análise de uma revisão, Costa (2007, p.3) menciona o seguinte<sup>2</sup>:

Como potenciais benefícios psicológicos do exercício físico, tem sido referido, entre outros, que este aumenta o rendimento acadêmico, a assertividade, a confiança, a estabilidade emocional, o funcionamento intelectual, o *locus de controlo* interno, a memória, a percepção, a imagem corporal positiva, o autocontrole, a satisfação sexual, o bem-estar e a eficiência no trabalho. Por sua vez, diminui o absentismo no trabalho, o abuso de álcool, a ira, a ansiedade, a confusão, a depressão, as dores de cabeça, hostilidade, fobias, comportamento psicótico, a tensão, e os erros no trabalho.

Quando investigamos, percebemos que os efeitos da educação física são mais abrangentes do que se imaginava até aqui. A contribuição do esporte não se limita somente às questões fisiológicas e motoras, mas envolve processos psicológicos e de integração social. Há autores como Gruber (1986 *cit in* Biddle, 1995) que afirmam seus efeitos na autoestima das pessoas. Verificou-se que, de forma isolada ou em combinação, jogos dirigidos ou programas de Educação Física contribuíram efetivamente para o desenvolvimento da autoestima, especialmente, em crianças com perturbações emocionais, deficientes mentais ou perceptivas e ainda, naqueles economicamente desfavorecidos.

Confirmando a asseveração acima, “a atividade física regular oferece imensos benefícios ao desenvolvimento da criança, não só ao nível de crescimento físico e das capacidades físico-motoras, mas também da criação de novas amizades e da valorização da autoestima” (COSTA, 2007, p.6). Dentro de todas essas variações, é aceito que a prática desportiva influencia também o desenvolvimento de outros comportamentos considerados importantes para a construção do conhecimento e do indivíduo com competências sociais. Neste caso, falamos especificamente da cooperação, altruísmo, atitudes positivas, comportamentos adequados para tomada de risco e capacidade para tolerar frustração e as gratificações não imediatas.

No material publicado por Costa (2007, p.10), vemos mencionado trabalhos de Seefeld e colaboradores (1996 *cit in* JacAngelo, 2003) no campo do desempenho acadêmico, e a propósito, destacamos o trecho a seguir que:

[...] alertam para o fato da participação em desportos que enfatizam a aquisição de capacidades e de respostas aceitas pela sociedade serem uma ajuda fulcral na educação de jovens, considerando que a expansão de programas desportivos nas escolas secundárias conduzirá ao aumento do rendimento académico dos alunos e a diminuição de problemas disciplinares.

Em outro estudo, ainda mencionado por Costa (2007), Poinsett (1996 *cit in* JacAngelo, 2003), constatou-se que a participação em programas desportivos promove comportamentos de responsabilidade social, a confiança nas próprias aptidões físicas, o estabelecimento de fortes ligações sociais com o indivíduo e instituições e contribui para o sucesso acadêmico. As relações mencionadas acima são, de fato, agentes importantes no que se refere à construção do conhecimento, são elementos que cooperam com o processo de aprendizagem e reforçam a ideia de que é fundamental o direcionamento correto da atividade física para ganhos específicos que sejam proveitosos para o aluno de ensino superior, não só no que se refere à qualidade de ensino e auxílio

<sup>2</sup>Adaptado de Taylor, Sallis&Needle, 1985 *cit in* Cruz *et al.*, 1996

do aprendizado, mas também no estabelecimento de vínculos que permitem a adaptação deste aluno ao meio universitário.

Em pesquisa realizada, Cunha e Carrilho (2005), analisaram o processo de adaptação ao ensino superior e o rendimento acadêmico, pois, para que o acadêmico ingressante em um curso superior alcance o sucesso acadêmico é necessário que competências intelectuais, acadêmicas e pessoais sejam desenvolvidas. Nesse sentido, destacamos o estabelecimento e a manutenção de relações interpessoais, o significado de identidade, e o processo de tomada de decisão acerca da carreira (UPCRAFT e GARDNER, 1989). Dessa forma, defendemos a proposta da Educação Física no cumprimento do seu papel no que diz respeito a relações, sejam elas pessoais ou interpessoais. Também notamos contribuição no que se refere à proposta de tomada de decisões e sujeição às regras, elementos consideráveis ao desenvolvimento e que estão atrelados à prática desportiva.

Sobre o êxito do desenvolvimento de alunos universitários, é pertinente acentuar que muitos estudos apontam que a percepção de bem estar físico e psicológico, autoconfiança e percepção pessoal de competências cognitivas podem ser relacionados de forma positiva ao rendimento acadêmico, como afirma Santos (2000). Nesse sentido, a associação com o esporte opera como carreador dessas capacidades, auxiliando na formação integral dos discentes ingressos no ensino superior.

Neste contexto, Ferreira, Almeida e Soares (2001), confirmam que a universidade surge como um agente facilitador de desenvolvimento dos jovens, por promover a integração e o ajustamento acadêmico, pessoal e afetivo do aluno .

O que observamos diante do argumento de alguns autores, como Ferreira e Hood (1990), é a extrema importância de ações por parte das instituições de ensino que promovam intervenções, objetivando o desenvolvimento total do estudante universitário, porém, na verdade o que se percebe é que muitas vezes a universidade não se preocupa com o desenvolvimento integral e harmonioso do aluno. Diante de tal fato, podemos afirmar os efeitos benéficos da Educação Física, se bem orientada e direcionada a objetivos específicos. Nesse caso, há contribuições nos aspectos fisiológicos, ganho e melhoria da saúde, e também, questões que se referem ao psicológico e interação social.

Inúmeras contribuições poderiam ser atribuídas à Educação Física no ensino superior, entre tantos aspectos, podemos dizer que há, nesse caso para Paula e Faria (2006), uma maneira segura de “[..] garantir o direito ao acesso à cultura corporal na universidade”(PAULA; FARIA, 2006, p.3). Todos os avanços são considerados fundamentais quando entendemos que a “Universidade se faz de corpos em movimento que vivenciam sua realidade, com intencionalidades e subjetividades diferenciadas” (PAULA; FARIA, 2006, p. 4). Enfatizando essa condição e a necessidade de arranjos mais bem tratados no planejamento das atividades propostas no campus, Paula e Faria (2006, p.4), sugerem ainda a importância de se perceber que os corpos têm o direito à Educação Física,

Não mais como obrigação insignificante, mas como espaço legítimo para se aprender cada vez mais e sentir-se o corpo, garantido pela própria instituição, na implementação de seu projeto. Isso não se faz por meio de imposições inflexíveis e sim através de respeito à história de movimento de cada sujeito e respeito às possíveis contribuições da Educação Física de humanização do homem.

Falamos aqui, dos benefícios e das áreas de atuação consideráveis da Educação Física na contribuição para o desenvolvimento e formação integral do aluno do ensino superior. Logo, não poderíamos deixar de apontar os efeitos de promoção da saúde estabelecidos pela atividade física dirigida e regular. Correlacionamos também os ganhos na saúde mental e os favorecimentos psicológicos do esporte.

Há estudos que comprovam os altos índices de sedentarismo entre os estudantes universitários, para Corte-Real (2006), isso ocorre por ocasião do período de transferência entre a adolescência e

início da fase adulta e neste momento, é notório que ocorre diminuição significativa da atividade física promovendo o desenvolvimento de sedentários. Esse período, é caracterizado por desafios e dificuldades, a aspectos de mudanças e de exigências ao nível pessoal, social e acadêmico.

Diniz e Almeida (2006), afirmam que em fase como esta, os alunos experimentam uma série de sentimentos divergentes e negativos em sua totalidade, como o sentimento de incompetência para uso do próprio potencial intelectual, medo do fracasso, e até a ansiedade perante a situação de avaliação. Tais experiências, segundo Lemos et al (2013), podem ser minimizadas pelos efeitos psicológicos positivos do exercício físico, assim, a prática desportiva pode contribuir para uma efetiva integração no Ensino Superior.

Ainda sobre a possibilidade de integração e adaptação às mudanças, por parte do aluno que ingressa na universidade, observamos que o lazer age positivamente neste sentido, integrando o aluno a outras áreas de conhecimento, à instituição e à comunidade acadêmica. Logo, nesse sentido, afirmando o benefício do lazer proporcionado pela atividade física em cursos superiores, destacamos o texto de Paula e Faria (2006, p.6),

No plano do lazer na Universidade, parece-nos bastante possível que, integrando-se a outras áreas do conhecimento instaladas nas instituições, a Educação Física no terceiro grau ajude a pensar uma política universitária de lazer adequada às necessidades institucionais, articulando recursos, meios e pessoas, a fim de produzir um movimento em que seja possível o lazer como elemento articulador da “vida universitária”, dinamizando-a e potencializando-a em todos os seus aspectos.

Com uma possibilidade enorme de arranjos e articulações dos seus benefícios, o esporte na universidade pode também ser visto como elemento cultural e de formação social, mesmo que a prática esteja enquadrada unicamente ao lazer. Nesse caso, a proposta da educação física certamente encontrará espaço nas instituições de Ensino Superior. Para Vago (2006), a universidade é por excelência, um dos espaços sociais que garantem o acesso à cultura produzida pelo homem, e deve possibilitar o direito à fruição de um patrimônio produzido por todos.

O resultado dos ganhos socializadores e culturais presentes no esporte proporcionam as oportunidades para manutenção da cultura corporal, o arranjo de novas amizades e manutenção de cada uma delas. Visto no aspecto social, enriquece o convívio e a possibilidade de troca de experiências num arranjo democrático, em que a cultura arraigada a cada um é compartilhada com os que estão envolvidos naquela atividade. Sendo assim, o esporte é agente importante de interação interpessoal, no conhecimento de si mesmo e nos limites dos limites individuais. Nesse sentido, entendemos que a aplicabilidade da educação física no ensino superior ganha força e permeia outros campos de atuação, não se limitando somente a aspectos fisiológicos e cognitivos motores. O sucesso da implementação ou manutenção da educação física no ensino superior depende não só da certeza dos seus benefícios e das contribuições para o aprendizado, mas também da orientação e objetivação da proposta da instituição para esta disciplina. É necessário uma proposta que alcance as necessidades de cada aluno, e que de alguma forma contribua para o seu sucesso acadêmico, permitindo agregar, também, valores indispensáveis a todo corpo da universidade.

## Considerações finais

Como vimos, a atividade física é componente importante para a formação integral do indivíduo. Aqui, pontuamos suas contribuições no desenvolvimento do estudante desde os anos iniciais até à etapa final do ensino superior. Destacamos também sua importância para o desenvolvimento cognitivo e motor. Nos aspectos mais abrangentes, posicionamos a linguagem corporal como meio de comunicação, nesse caso, acentuamos a identificação e a necessidade de manutenção da cultura do corpo, não como um instrumento para venda de produtos, mas como manifestação independente de cultura e de vivências próprias.

Quanto à aplicação de todos estes conceitos e dada a importância de analisarmos os benefícios da Educação Física em todos os estágios da vida acadêmica, implica-nos, como conclusão deste trabalho, que toda estrutura de desenvolvimento desta disciplina seja revista. Para que haja interesse e proveito dos resultados da educação física direcionada a alunos do ensino superior, é necessário que novos conceitos sejam criados e que a prática desportiva seja constante, dada não a obrigatoriedade, mas a vontade própria tomada da consciência pessoal do aluno diante dos benefícios e incentivos por parte da instituição. Para isso, é mister que desconstruamos a prática cega adotada até aqui, prática que se fundamenta sem proposta pedagógica específica e sem consciência crítica, prática sem coesão, que não diz a que vem.

Há extrema urgência de que haja uma nova perspectiva por parte das instituições de ensino, a fim de que as propostas da Educação Física correspondam à necessidade da comunidade acadêmica universitária e que, assim, a escola promova o desenvolvimento de um cidadão crítico e participativo socialmente. O esporte pode sim auxiliar nesse processo, ainda mais quando proposto para esse fim. Aspectos fisiológicos são evidentes no trato da atividade física, portanto, na composição deste trabalho, vimos que mais elementos podem ser almejados. Questões individuais e sociais podem ser revertidas e o esporte se posiciona como grande auxiliador na busca de um indivíduo completo e realizado, e também como colaborador do ensino.

Na atuação como elemento de promoção da saúde, nos ganhos fisiológicos e motores, bem como no estabelecer de regras e limites individuais e coletivos, nas interações sociais a aplicabilidade de outros setores de conhecimento, em todos estes e outros aspectos, encontramos espaço para a atividade física no Ensino Superior, basta que uma nova proposta seja feita visando alcançar esses objetivos.

## Referências

- AHAMED, Y. et al. School-based physical activity does not compromise children's academic performance. 2007. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, 39(2), 371-376. doi: 10.1249/01.mss.0000241654.45500.8e
- ANTUNES, Hanna K.M. et al. Exercício físico e função cognitiva: uma revisão. **Rev Bras Med Esporte**, Niterói, v. 12, n. 2, p. 108-114, Apr. 2006. Available from <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1517-86922006000200011&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922006000200011&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em: 03 Aug. 2017. .
- BIDDLE, S. Psychological Benefits of Physical Activity. "AGON". **Revista Crítica do Desporto e Educação Física**, 1, 37-48, 1995.
- COLELLO, S.M.G. Alfabetização e motricidade: Revendo essa antiga parceria. **Cad. Pesquisa**, São Paulo, n. 87, pp. 58-61, 1993. Disponível em: <<http://publicacoes.fcc.org.br/ojs/index.php/cp/article/view/927>>. Acesso em: 03 set 2016.
- CORTE-REAL, N. Prática desportiva de estudantes universitários: o caso da Universidade do Porto. **RevPortCienDesp**, v8 n.pp.219–228, 2006.
- COSTA, A.F.S. **Prática Desportiva e Rendimento Acadêmico**: um estudo com alunos do Ensino Secundário. Dissertação de mestrado em psicologia. Universidade de Coimbra. 2007. Disponível em: <<http://www.psicologianaactualidade.com/upload/Pr%C3%A1tica%20Desportiva%20e%20Rendimento%20Acad%C3%A9mico.pdf>> Acesso em: 05 out 2016
- CUNHA, S.M ; CARRILHO, D.M. O processo de adaptação ao ensino superior e o rendimento acadêmico. **Psicologia Escolar e Educacional**. vol.9, n.2, pp. 215-224, 2005.
- DINIZ, A. M.; ALMEIDA L. S. Adaptação à Universidade em estudantes do primeiro ano: Estudo diacrônico da interação entre o relacionamento com pares, o bem-estar pessoal e o equilíbrio emocional. **Análise Psicológica**, 24 (1), 29-38, 2006.
- FERREIRA, Joaquim Armando; ALMEIDA, Leandro S.; SOARES, Ana Paula C.. **Adaptação acadêmica em estudante do 1º ano**: diferenças de gênero, situação de estudante e curso. **Psico-USF (Impr.)**, Itatiba, v. 6, n. 1, p. 1-10, June 2001. Available from <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-82712001000100002&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-82712001000100002&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em: 03 Aug. 2017.
- FERREIRA, J.A. & HOOD, A.B. Para a compreensão do desenvolvimento psicossocial do estudante universitário. **Revista Portuguesa de Pedagogia**, XXIV, 391- 406, 1990.
- GO TANI *et al.* **Educação Física Escolar** : Fundamentos de uma abordagem desenvolvimentistas. São Paulo: Editora Pedagógica e Universal, 1988.
- LE MOS, F.M, et al. **O estudante no Ensino Superior** : motivações ou opções para a prática desportiva? Universidade do Porto, XIV Congresso Internacional sobre la Psicología del deporte, 2013.
- MOTA, J.A. escola, a promoção da saúde e a condição física. Que relações. **Revista Horizonte**, 12 (98), 33-36, 2001.
- PASIN, Elizabeth Bozoti; PAI, Maria das Graças Vasconcelos; LANNES, Denise Rocha Correa. Associação entre fatores psicológicos e relacionais e o rendimento escolar no ensino fundamental. **Aval. psicol.**, Itatiba, v. 11, n. 2, p. 275-286, ago. 2012. Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1677-04712012000200013&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-04712012000200013&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em : 03 ago. 2017.
- PAULA, H.E, FARIA, E.L. **Educação Física no terceiro grau**: Contexto atual. 2006. Disponível em: <<https://www.revistas.ufg.br/fef/article/view/15/2618>> Acesso em: 01 out 2016.
- PIAGET, J. **The Origins of Intelligence in Children**. Trans. Margaret Cook. International Universities Press, inc. New York, 1952.
- **A Construção do Real na Criança**. Trad. Álvaro Cabral. Rio de Janeiro: Zahar, 1970.
- **Problema de Psicologia Genética**. In: Os Pensadores. Abril Cultural, São Paulo, 1978.
- PIESTCH, S.; JANSEN, P. Different mental rotation performance in students of music, sport and education. **Learning and Individual Difference**, 22, p. 159-163, 2012. .

- RANSDELL, S. Predicting college success: the importance of ability and noncognitive variables. **International Journal of Educational Research**, 35, 357-364, 2001.
- REBUSTINI, F. **Praticar atividade física reforça o sistema cognitivo**. Laboratório de Estudos e Pesquisas do Esporte/ UNESP- Rio Claro, 2016. Disponível em: <<http://www.educacaofisica.com.br/escolas/estudos-cientificos-comprovam-quem-pratica-atividade-fisica-obtem-melhores-resultados-cognitivos-durante-a-vida/>> Acesso em: 02 out 2016.
- RODRIGUES, R. Educação Física no Ensino Superior: Uma prática ressignificada como conteúdo acadêmico. **Revista Arquivo Brasileiro de Educação**, Belo Horizonte. Vol.3, num. 5, jan-jul, 2015.
- SANTOS, L.T.M. dos. **Vivências acadêmicas e rendimento escolar**: Estudo com alunos universitários do 1º ano. Dissertação de Mestrado. Universidade do Minho: Braga, 2000.
- SIMONETTI, L. **O que é desenvolvimento cognitivo?** 2012. Disponível em: <<https://cienciadocerebro.wordpress.com/2012/09/05/o-que-e-desenvolvimento-cognitivo/>> Acesso em: 01 out 2016.
- TAFNER, M. **A construção do conhecimento segundo Piaget**. Cérebro e Mente. 2014. Disponível em: <<http://www.cerebromente.org.br/n08/mente/construtivismo.htm>> .Acesso em: 29 set 2016.
- UPCRAFT, M.L. & GARDNER, J.N. **A comprehensive approach to enhancing freshman success**. Em M. L. Upcraft, J. N. Gardner and Associates (orgs.), The freshman year experience: Helping students survive and succeed in college. San Francisco: Jossey-Bass, 1989.
- VAGO, T.M. Educação Física na Escola: circular, reinventar, estimular, transmitir, produzir, praticar cultura. In: NaireJane Capistrano. (org.). o Ensino de Arte e Educação Física na Infância – **Coleção Cotidiano Escolar**. Natal: UFRN/PAIDEIA/MEC, v 2, p.7-29, 2006.
- ZUIN, J.C. **Atividades físico desportiva dos alunos da Universidade Federal de São Carlos**. Dissertação de Mestrado, Universidade Federal de São Carlos. São Carlos, 1986.