

FILIPPE JOÃO MAGALHÃES RIBEIRO DA COSTA

**REVISÃO SISTEMÁTICA: FACTORES DE
SUCESSO E ABANDONO ESCOLAR.**

**A INFLUÊNCIA DA ACTIVIDADE FÍSICA NO
RENDIMENTO ESCOLAR**

Dissertação de Mestrado

Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário



Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro
Vila Real, 2011

FILIPE JOÃO MAGALHÃES RIBEIRO DA COSTA

REVISÃO SISTEMÁTICA: FACTORES DE SUCESSO E ABANDONO ESCOLAR.

**A INFLUÊNCIA DA ACTIVIDADE FÍSICA NO
RENDIMENTO ESCOLAR**

Dissertação de Mestrado

Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário



**Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro
Vila Real, 2011**

Dissertação de Mestrado
realizado no âmbito do
Mestrado em Educação
Física nos Ensinos Básico e
Secundário, no ano lectivo
2009/2010.

AGRADECIMENTOS

Para a realização deste trabalho, foi indispensável o contributo e participação de um conjunto de pessoas que de uma forma ou de outra foram indispensáveis para que fosse possível alcançar os meus objectivos. Assim, quero agradecer a todos pelo contributo prestado:

Aos meus pais, pelo apoio incondicional em todos os bons e maus momentos. É graças a eles que foi possível realizar a minha formação académica e devo a eles o facto de ser quem sou.

À Libânia, pela prontidão e companheirismo que sempre demonstrou em todos os momentos e pela simples presença na minha vida.

Ao professor José Carlos Leitão, pela sua orientação.

Aos meus amigos que tanto me ajudaram e motivaram.

A todos, muito obrigado.

ÍNDICE GERAL

AGRADECIMENTOS.....	III
ÍNDICE GERAL.....	IV
ÍNDICE DE TABELAS.....	VI
RESUMO.....	VII
ABSTRACT.....	VIII
RESUMÉ.....	IX
LISTA DE ABREVIATURAS.....	X
0 – INTRODUÇÃO.....	11
1 – REVISÃO DA LITERATURA.....	15
1.1 – Introdução.....	16
1.2 - Sucesso e abandono escolar, definições.....	16
1.3 - Sucesso escolar.....	17
1.4 - Problemática do insucesso escolar.....	18
1.5 - Influência da Família.....	21
1.6 - Influência dos professores.....	22
1.7 - Actividade física.....	25
1.8 - Contributo da AF em crianças e jovens.....	27
1.9 – Saúde.....	30
1.10 - Rendimento escolar.....	31
1.11 - Relação entre actividade física e rendimento escolar.....	32
2 – METODOLOGIA.....	34
3 – REVISÃO SISTEMÁTICA.....	36
3.1 – Introdução.....	37
3.2 – Avaliação dos artigos.....	38
4 – RESULTADOS.....	39
5 – DISCUSSÃO.....	45
6 - PROPOSTAS DE INVESTIGAÇÃO.....	49
7 – CONCLUSÕES.....	51

8 – BIBLIOGRAFIA.....	53
------------------------------	-----------

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 – Bibliografia e amostra dos estudos incluídos na revisão sistemática.....	40
Tabela 2 – Análise realizada aos estudos relativamente aos parâmetro instrumentos e resultados/conclusões.....	41

I – Resumo

Inúmeros factores responsáveis pelo sucesso ou insucesso escolar têm sido estudados por um grande número de investigadores cientes do problema que tem afectado as nossas escolas: o baixo rendimento escolar. Vários artigos, que abordam este tema, surgem para fornecer variadíssimos planos de acção, de modo a que, maioria dos alunos possa obter sucesso escolar. A actividade física (AF) é um dos meios usados para que os alunos progridam e ascendam a um patamar superior no seu desenvolvimento físico, cognitivo e psicossocial.

A revisão sistemática (RS) é um processo metodológico que sintetiza os estudos de um tema específico e tem a capacidade de revelar lacunas de possíveis investigações. O presente estudo tem como objectivo efectuar a revisão sistemática referente ao tema - “A influência da actividade física no rendimento escolar”. Para isso, foi feita uma pesquisa electrónica e manual de estudos. Foram encontradas quarenta e cinco publicações, mas apenas onze satisfizeram os requisitos de inclusão.

As principais conclusões são as seguintes: i) no geral, quanto mais velhos são os alunos, menor é a quantidade de AF que realizam; ii) o género masculino é o que mais AF pratica; iii) a AF influencia positivamente o RE; iv) alunos com condições socioeconómicas mais baixas realizam maior quantidade de AF e/ou AF mais intensa, mas tem índices de RE mais baixos; v) Não foi possível chegar a uma conclusão relativamente à relação entre AF realizada dentro da escola e AF realizada fora da escola.

Palavras-chave: Actividade física; rendimento escolar; sucesso escolar; abandono escolar; insucesso escolar.

II – ABSTRACT

Many factors responsible for success or failure at school have been studied by many researchers being of the problem which has affected our schools: the poor academic performance. Several articles addressing this issue appear to provide many different plans of action so that most of the students can have experience of academic success. Physical activity is one of the means used for students to progress and ascend to a higher level in their physical, cognitive and psychosocial development.

Systematic review is methodological processes that synthesizes the studies for a specific theme and have the capacity to reveal gaps in possible investigations. This study is aimed to conduct a review of the literature on the subject - "The influence of physical activity in school." For this, there was a survey of studies, held in libraries and the Internet. Forty five publications were found but only eleven met the requirements for inclusion.

The main conclusions are as follows: i) in the general, the older students, do less physical activity; ii) the male gender realize more physical activity; iii) physical activity positively influence the school performance; iv) students with lower socio-economic conditions achieve more physical activity and/or physical activity more intense but have lower rates of school performance; v) unable to reach a conclusion on the relationship between physical activity performed at school and physical activity performed outside the school.

Keywords: Physical activity, school performance, school success, school dropout, school failure.

III – RESUMÉ

De nombreux chercheurs ont étudié les facteurs responsables de la réussite ou de l'école rapport avec le mauvais rendement scolaire. Les études sur cette question offrent de nombreux plans d'actions différents. Parmi eux, l'activité physique apparaît comme un moyen utilisé par les étudiants pour réussir dans leurs études en privilégiant un développement physique, cognitif et psychosocial plus large.

Dans notre étude, nous nous sommes attachés à effectuer une revue critique de la littérature sur le thème qui nous occupe: "L'influence de l'activité physique à l'école". Pour Cela, nous avons réalisé un inventaire de études sur le sujet tant en bibliothèque que sur internet.

Nous avons sélectionné quarante-cinq publications. Cependant, onze publications seulement ont été retenues.

Les conclusions de notre étude peuvent être résumées en cinq points: i) en général, les élèves plus âges, ii) le genre masculin pratique plus activité physique que le genre féminine; iii) activité physique influence positivement le rendement scolaires ; iv); étudiants avec moins conditions socio-économiques, effectuent de plus grandes quantités d'AF et/ou AF plus intense, mais ont des résultats scolaires inférieurs ; v) n'a été pas possible de parvenir à une conclusion relativement à la relation entre activité physique dans l'école et activité physique dehors l'école.

Mots-clés: Activité physique, rendement scolaire, réussite scolaire, décrochage scolaire, échec scolaire.

LISTA DE ABREVIATURAS

AF – Actividade física

RE – Rendimento escolar

IE – Insucesso escolar

SE – Sucesso escolar

RS – Revisão sistemática

EF – Educação física

AFMVMV – Actividade física moderada, vigorosa e muito vigorosa

0 - INTRODUÇÃO

0 – INTRODUÇÃO

Nos últimos tempos, vários estudos tem surgido demonstrando os factores responsáveis que estão por detrás do SE e IE. As causas que o originam são diversas e praticamente ilimitadas o que torna muito difícil e delicado trabalhar com o SE e IE no seu todo. Com os alunos a passarem cada vez mais tempo nas escolas, estas surgem como os principais responsáveis pelos resultados académicos destes, sob o risco de ser fortemente questionada pelos seus métodos de ensino (Perrenoud, 2002). Se o RE é o que a escola mais valoriza, esta tem de oferecer os meios necessários para que as hipóteses de sucesso sejam máximas.

Através dos recentes resultados do RE, verificamos que o índice de IE está a aumentar o que, eventualmente, pode transmitir sensação que a escola não está a cumprir todas as suas funções. Apesar das crianças passaram a maior parte do dia na escola, a família é, ainda hoje, considerada como a principal responsável pela educação e crescimento. É no meio escolar, que a criança começa a construir a sua personalidade e obtêm princípios que a acompanharão durante toda a sua vida.

Dentro da escola, o aluno desenvolve a sua personalidade e molda-a consoante as suas vivências. Os amigos que vai adquirindo na escola, tornam-se também responsáveis pela definição do “eu”. Contudo, a relação que é estabelecida com o professor vai também exercer influência no interesse pela escola e pelo estudo, o que, de certa forma, vai influenciar o seu desempenho escolar. De acordo com Miranda (2008), a relação professor-aluno vai muito além da quotidiana transmissão-recepção de saber. O professor deve saber cativar o aluno, colocando-se ao mesmo nível, perceber os interesses dos alunos, sabendo interagir com afecto para com todos de igual modo.

A área da AF surge também como um factor responsável pelos resultados do RE. Os benefícios da AF têm sido demonstrados ao longo dos tempos, quer em relação à função e saúde cerebral (Cotmn Berchtold, 2002, cit. por Salgado, 2009), bem como o seu contributo para o desenvolvimento cognitivo (Rogers, 1990, cit. por Salgado, 2009). Existem algumas definições, mas todas elas vão de encontro à apresentada por

Caspersen, Powell & Chirstenson (1985, cit. por Novais, 2007, pag. 3): AF é “*qualquer movimento produzido pelos músculos esqueléticos que resulta em dispêndio energético para além do metabolismo de repouso*”. A AF está inserida nas nossas vidas, pois praticamente todas as tarefas requerem movimento e, nesse sentido, o aprimoramento das nossas capacidades leva-nos a ser melhor nas funções que temos de realizar no dia-a-dia.

As crianças tem uma predisposição natural para a prática de AF, o que se torna um facto muito importante e que pode e deve ser aproveitado. A melhor maneira de combater algo é através da prevenção, sendo que os benefícios da AF são mais elevados quanto mais novas forem as crianças. Através da prevenção podemos moldar os hábitos de vida das crianças, bem como alguns dos seus princípios adjacentes à AF. A aula de EF surge como o principal propulsor da AF na escola e, quando esta é bem estruturada, possibilita ao aluno vivenciar todas as experiências motoras que lhe estão adjacentes e que são importantes no seu desenvolvimento. Sendo a saúde vital extremamente e que, por isso, acarreta muita preocupação, a AF apresenta-se como meio de prevenção de enfermidades e contribui ainda para o bem-estar físico e psicológico.

A revisão sistemática é um tipo de pesquisa que tem sido uma aposta cada vez mais regular de investigadores das mais variadas áreas. Ao longo dos tempos, a área clínica é a que mais proveito tem retirado deste tipo de pesquisa, mas, cada vez mais, se vê o seu contributo em diversas áreas. Os seus principais objectivos centram-se na produção de uma síntese completa e imparcial de vários artigos, avaliação crítica da qualidade dos estudos e fornecimento de novos meios e linhas de pesquisa (Junior, 2007). Foi realizada a classificação da qualidade dos artigos, de modo a auxiliar a realização da RS.

Na revisão dos artigos, foram analisados os seguintes parâmetros: amostra, instrumentos, resultados e conclusões. Depois de realizada a revisão dos artigos relativamente aos parâmetros referidos anteriormente, foi realizada uma avaliação crítica, sugerindo novos métodos para investigações futuras.

Depois de realizada a seguinte introdução, foi possível definir um objectivo geral e um objectivo específico. O objectivo geral consiste em compreender quais os factores que

influenciam o SE e o IE. O objectivo específico desta revisão sistemática passa por compreender a relação entre a AF e o RE.

Neste sentido, foi definida a questão de investigação que vai demonstrar a finalidade desta revisão sistemática: Será que a actividade física influencia o rendimento escolar?

1 – REVISÃO DA LITERATURA

1 – REVISÃO DA LITERATURA

1.1 - Introdução

“Eu não desisto”

(pnepae, 2004)

Esta é a frase que o ministério da educação escolheu para publicitar o plano nacional de prevenção do abandono escolar em 2004. Uma frase que nos faz pensar que definitivamente o trabalho árduo vai estar no nosso caminho para conseguir chegar aos objectivos pretendidos. E quem deve ler esta mensagem? Os alunos? Os professores? Com esta frase o governo procura motivar todos os constituintes do meio escolar, procurando que haja uma união entre estes para que o papel da escola seja plenamente realizado. Isto vai levar-nos a outra questão que, segundo Dubet (2001, cit. por Canavarro, 2004), surge na cabeça dos nossos alunos e que eles precisam de ver respondida para que possam abordar a escola do modo mais sério possível. Então, para que serve a escola? Seguindo algumas das palavras do famoso cozinheiro Jamie Oliver através de Costa (2010, pag. 5), *“a escola serve para armar os alunos com as ferramentas que os façam criativos e imaginativos para que consigam subir na vida, tanto monetariamente como socialmente”*. Ainda Dubet, diz que o aluno precisa distinguir três registos motivacionais: a utilidade, integração e a vocação. É esta a ideia que os nossos alunos têm de ter sobre a escola e o que ela lhes pode oferecer no futuro de modo, a que percebam a sua importância no seu desenvolvimento humano e na concretização das suas aspirações.

1.2 - Sucesso e abandono escolar, definições

A primeira coisa que ouvimos falar na televisão e nos demais meios de comunicação social quando abordam o tema do RE dos alunos é o aumento do abandono escolar e do insucesso e as novas formas de combate implementadas para o combate a este flagelo da sociedade. Durante as minhas pesquisas, a maior parte dos artigos encontrados faziam referência ao abandono escolar e como combater ou o porquê do aumento deste problema. O SE não é abordado com tanta frequência a não ser como resultado de um

combate bem sucedido ao abandono escolar. O que pretendo exprimir com este último texto é que vivemos “afundados” pelo trauma do abandono e insucesso escolar, que quase nem espaço existe para o sucesso escolar. Devemos examinar a sociedade e verificar os seus problemas, definindo estratégias para combater as dificuldades que se apresentam, mas também podemos evitar essas consequências se pensarmos e agirmos antes, procurando as melhores soluções para os alunos atingirem o SE, percebendo a real finalidade da escola o mais cedo possível.

Deste modo, vou iniciar com a apresentação da definição de sucesso escolar e de seguida vou exhibir alguns factos da problemática do abandono e IE e suas definições.

1.3 - Sucesso escolar

Na continuação do que referi anteriormente, o SE devia ser pensado sem a presença do IE, mas segundo Corbella e Raposo (1995, cit. por Regado, 2004, pag. 17) *“está adstrito ao fracasso e relacionado mais ao nível de aspiração proposto do que a um resultado em si”*. Se um aluno manteve as expectativas ou as ultrapassou, dizemos que foi um fenómeno de SE, sendo que abaixo destas duas opções estamos perante o IE. Faria e Fontaine (1993) atribuem factores que são responsáveis pelo sucesso ou pelo fracasso no domínio da realização escolar salientando: a capacidade que inclui as aptidões e as competências adquiridas; o esforço, temporário ou regular; a dificuldade na tarefa; a personalidade; o humor; a ajuda dos outros. Estes autores afirmam também que as causas potenciais são praticamente ilimitadas, existindo muitos factores que possam afectar o rendimento e aproveitamento dos alunos na escola, bem como o trabalho dos professores e de todos os constituintes do meio escolar.

Segundo Regado (2004), a procura do sucesso é uma tendência própria e natural do homem. Funciona como motivação para ajudá-lo a crescer. Toda a gente gosta de ser reconhecida e admirada, fazendo aquilo que se gosta, motivando-se para conseguir dar o melhor de si próprio, experimentando o triunfo e a excelência. É neste espírito que o homem se encontra em plena satisfação consigo próprio relativamente ao seu sucesso social. Do mesmo modo a criança sente a alegria do reconhecimento na juventude e da popularidade obtida no seu meio quer seja na escola, no desporto, na música e nas demais actividades.

Relativamente à escola, o SE não é apenas dirigido aos alunos que tiram as melhores notas mas deve ser também para os alunos que superaram as expectativas que inicialmente estavam propostas para si. É preciso reconhecer o esforço de um aluno apesar de não conseguir a excelência devido à sua falta de capacidades cognitivas, de modo a que este se sinta motivado para procurar desenvolver ao máximo todas as suas capacidades. Mesmo assim, Benavente (1994, cit. por Regado, 2004) refere que abordar a questão do SE em termos pedagógicos e humanos é uma tarefa complicada. O importante é impor na criança uma vontade de se auto-definir para que se sinta motivada a aprender e a crescer para poder sentir orgulho de quem é. Existe outra concepção sobre SE que nos é apresentada por Perrenoud (2002, pag. 10) que nos oferece duas ideias: a primeira *“de um modo geral e do mesmo modo do que tem sido dito até agora, é associada ao desempenho dos alunos onde estes obtêm êxito quando satisfazem as normas de excelência escolar e progridem nos cursos”*; e a segunda *“Com a moda das escolas efectivas e a publicação das listas de classificação das escolas, o sucesso escolar acaba designando o sucesso de um estabelecimento ou de um sistema escolar no seu conjunto; são considerados bem-sucedidos os estabelecimentos ou os sistemas que atingem seus objectivos ou que os atingem melhor que os outros”*. Este é um diferente tipo de SE que se torna num combate onde se procura subir algumas posições num ranking e que traz desvantagens para maior parte dos alunos, sendo elas: as escolas rejeitam alunos em vez de os instruir pois receiam que estes os façam baixar no ranking; para compensar maus alunos as escolas apostam nos melhores alunos para colmatar a défice de pontuação no ranking deixando alunos com dificuldade de parte. Finalizando esta concepção apresentada por Perrenoud (2002), uma boa escola não é aquela que funciona exclusivamente para os bons alunos, mas sim aquela que procura dar as mesmas oportunidades a todos os alunos e que ajuda todos com a mesma dedicação na ultrapassagem das dificuldades que vão surgindo ao longo do seu tempo de aprendizagem na escola.

1.4 - Problemática do insucesso escolar

A escola representa uma fase indispensável no crescimento de qualquer criança e nesse sentido a escola tem sido alvo de vários estudos e investigações com a finalidade de a tornar cada vez mais funcional e útil para as crianças. Recorrendo a uma afirmação de Alice Oliveira (2009, pag. 13) *“a maioria desses estudos conclui que o IE traduz uma incapacidade da sociedade em promover o sucesso dos seus cidadãos”*. A escola é o

espelho do futuro na nossa sociedade. Se queremos adultos capazes de responder às necessidades da população e da sociedade em que estão inseridos, temos de considerar que a escola será a principal transmissora de sabedoria, e também o lugar por excelência de aprendizagens significativas e de convivência digna (Santos Guerra, 2002, cit. por Alice Oliveira, 2009). Existem várias definições para a finalidade da escola mas todas elas visam o SE do aluno na sua plenitude. O importante é perceber quais as causas que regem o SE e o IE, e é com esse intuito que são realizados os mais diversos estudos.

Com os resultados dos estudos, há a necessidade de introduzir novos factores que vão ter grande peso no desenvolvimento dos alunos. Com o acumular de factores e das respectivas causas, há a necessidade de criar novos meios de actuação. Esta situação levou a criação de estratégias top-down, onde as principais decisões são tomadas no topo, no Ministério da Educação, sendo acatadas pelos responsáveis das escolas. Segundo Pacheco (2000) a estratégia top-down tem em vista a recentralização o que retira a autonomia às escolas. Esta situação pode dificultar a capacidade das escolas em combater alguns problemas que surgem no seu meio escolar.

Como vários estudos referem, existem diferentes escolas com os diferentes tipos de problemas e os diferentes tipos de alunos. Para combater o abandono escolar cada escola precisa aplicar as medidas que verificam ser mais eficazes pois são os constituintes da administração escolar que melhor percebem os flagelos que existem no seio da sua escola. Barroso (1996, cit. por Alice Oliveira, 2009, pag. 25) que refere que *“a autonomia da escola pública portuguesa tem sido uma autonomia decretada que não passa de intenções proclamadas nos preâmbulos dos decretos-lei constantemente desmentidas pelas próprias normas regulamentadoras e pelas práticas dos actores da administração central ou regional”*. Já em 1996 as escolas não percebiam o conceito de autonomia nem os seus objectivos e por isso a dita autonomia nunca era realmente aproveitada. Continuando em 2003, Florentino Silva e Luís Violante (2003, pag. 2) consideram a autonomia redigida pelo decreto-lei 115/A-98 *“sem nunca enunciar claramente os conceitos a que alude – qualidade, eficácia, responsabilização – nem demonstrar porque evidência os objectivos são atingíveis pela autonomização das escolas...”*. A autonomia nas escolas pode influenciar o IE, porque, se a escola não tiver capacidade e autoridade para lidar com os problemas que afectam o que os rodeia, tem de se reger pelas normas que são instituídas pelo Ministério da Educação que apenas

favorecer algumas das instituições, dado que as soluções que apresentam não servem para todas as escolas.

É importante definir o conceito de IE para que se possam encontrar as causas de modo a conseguir avançar nas investigações. Na definição de IE existe algumas diferenças visíveis das obras dos autores. No artigo de Alice Oliveira (2009) são apresentados diversos autores que apenas dão ênfase a alguns factores os quais, segundo eles, são responsáveis pelo IE. São enunciados os seguintes autores: Eurydice (1995) demonstra que o IE é a incapacidade do aluno em alcançar os objectivos determinados para o ciclo em que se encontra. Maldonado (1998) reduz o IE ao insucesso da instrução, culpabilizando os professores e os restantes responsáveis pelo meio escolar. Já Iturra (1990) inclui no conceito de IE a dificuldade de aprendizagem das crianças. Não podemos seguir a ideia apenas de um dos autores já que todos os factores acima mencionados e outros que serão abordados mais à frente são importantes para achar as causas do IE.

O IE está na maioria das vezes ligado ao abandono escolar. Podemos diferenciar estes dois conceitos através da definição apresentada por SociNova (2007, pag. 53) *“a noção de abandono escolar está geralmente identificada com a interrupção da frequência do sistema de ensino por um período considerado suficiente para que essa ausência possa transformar-se num afastamento praticamente irreversível”* e pelo conceito apresentado por Eurydice (1995, cit. por Gouveia, 2008, pag. 6) *“O IE tem sido definido ao nível da União Europeia como a incapacidade do aluno em atingir os objectivos globais definidos para cada ciclo de estudos”*. Consideramos abandono escolar o aluno que não cumpriu a escolaridade obrigatória definida pela sociedade em que está inserido. Um aluno pode ter IE mas não significa que irá abandonar a escola, mais muitas das vezes pode levar a que tal aconteça. Quando um aluno obtém uma nota inferior a 50 % do total da cotação de um determinado parâmetro, podemos considerar IE pois não obteve o mínimo necessário para ter o suficiente nesse parâmetro, mas no final do ano lectivo podemos considerar SE se transitar de ano, dependendo também das expectativas do aluno, da família e dos professores. Sendo assim podemos verificar que são duas definições distintas e por isso não podemos considerar que significam o mesmo, sendo um gesto que erradamente se tem preconizado.

Para finalizar vou enunciar uma frase apresentada por Avô (1996, cit. por Regado, 2004, pag. 22), que expressa o IE numa grande amplitude. *“O insucesso tem sempre várias causas, e não apenas uma, e que esta génese multifactorial ocorre no triângulo de relações entre a criança, a família e a escola”*.

1.5 - Influência da Família

A criança começa a construir o seu “eu” em casa, através das crenças e ensinamentos que lhes são transmitidas pelos que lhe são mais próximos. A sua identidade é formada através dos seus convívios e relações e é com os familiares que os alunos passam grande parte do seu tempo. Isso tem vindo a mudar devido ao aumento do número de horas que os alunos passam na escola mas esse tema vai ser abordado mais à frente. A família é um dos factores mais importantes no que diz respeito à educação e formação das crianças, senão o mais importante, por isso vamos abordar inicialmente a influência da família no SE e IE dos alunos.

Quando falamos de família, estou a referir-me aos familiares com quem co-habita, aquelas com quem os alunos convivem ao pequeno-almoço, antes de ir para a escola, e depois de chegar da escola no final das aulas. Os pais são os principais responsáveis pela educação dos seus filhos, como tutores são eles que tomam as principais decisões para o futuro dos seus filhos. *“Para a participação da criança nos processos proximais e para um desenvolvimento óptimo, é necessária a interacção, e participação conjunta com (uma ou mais) pessoas, intensamente, empenhadas no bem-estar e desenvolvimento da criança, e com quem esta foi desenvolvendo, reciprocamente, fortes laços emocionais”* (Bronfenbrenner & Morris, 1998, cit. por Gouveia, 2008, pag. 16). Normalmente são os pais os responsáveis pelos filhos, quer dentro e fora da escola, sendo que os alunos tem de ter sempre um encarregado de educação que possibilite um desenvolvimento óptimo das suas capacidades. Segundo Gouveia (2008), é através dessa influência que a criança vai adquirindo determinadas características, adoptando determinados valores e objectivos que irão, futuramente, influenciar o modo como percepciona a escola e a aprendizagem. Ao serem passados estes valores vão também ser construídas expectativas em relação ao RE do aluno. Através dos valores que os pais vão passando aos seus filhos, estes vão carregar também o peso das expectativas que essas crenças acarretam, podendo tornar-se num excelente meio de motivação ou em

uma possível futura frustração se as expectativas forem muitas altas. Há a necessidade de um acompanhamento diário da vida escolar do aluno para se poder definir metas a curto e a longo prazo, que sejam sempre realistas e possíveis.

Relativamente aos recursos culturais que cada família possui, Bourdieu (1998, cit. por Nogueira, 2005) afirma que estes têm preponderância sobre os recursos económicos na definição do desempenho e dos percursos escolares. O capital social, assim definido por este autor, é constituído por bens culturais, valores e estudos que os membros da família possuem. De certa forma a riqueza cultural torna-se mais valiosa que a riqueza monetária no que diz respeito à educação e ensino das. Aqui se verifica a importância que a família e suas ideias podem ter no desenvolvimento escolar.

Apesar de tudo, Gouveia (2008, pag. 17) afirma que *“a literatura revela que estas expectativas dos pais estão relacionadas com os próprios resultados escolares, sendo que, quanto mais o aluno sente que os pais têm expectativas elevadas em relação a ele, melhores serão os seus resultados escolares”*.

Outra perspectiva extremamente importante é a ligação entre família-professor-aluno. Podemos falar do benefício de cada uma separadamente mas é esta relação que pode fazer expandir as capacidades dos alunos, principalmente, (Aragonés 1995, Huici 1995, Papalia & Olds 1998, cit. por Formiga 2007, pag. 4), *“quando se trata nesta relação, juízos de valor e a formação de uma orientação cultural não somente a que origina das relações sócio-históricas, bem como, aquelas socializadas nas famílias e na escola”*. Penso que é nesta questão que reside a resposta para uma educação plena dos nossos alunos. Pais e professores precisam de unir esforços em vez de ficar a acusarem-se pelos maus resultados que se tem vindo a verificar nas escolas, colocando os interesses dos alunos à frente de qualquer problema ou interesse existente.

1.6 - Influência dos professores

Com os alunos a passarem cada vez mais tempo nas escolas, a responsabilidade da educação dos alunos, que está sobre a tutela dos pais, começa a declinar para a escola e seus responsáveis. O “eu” do aluno é cada vez mais definido através das vivências escolares. O meio escolar é cada vez mais preponderante na formação humana e social do aluno como homem e cidadão.

O aluno vai para a escola para que lhe seja transmitido saber e que aprenda a viver em sociedade. A maior parte desse tempo é passado na sala de aula onde o relacionamento com o professor é indispensável e preponderante na formação cognitiva e humana das crianças. Segundo Miranda (2008, pag. 2), o professor assume um papel extremamente importante neste processo, pois constrói e conduz o fazer pedagógico de maneira que atenda as necessidades dos alunos.

Esta relação tem de ser construída com sinceridade, sem haver juízos de valores nem rotulações precipitadas e preconceituosas. Miranda (2008), afirma que a interacção professor-aluno ultrapassa os limites profissionais e escolares, pois é uma relação que envolve sentimentos e deixa marcas para toda a vida. Diz ainda também que a relação professor-aluno deve sempre buscar a afectividade e a comunicação entre ambos, como base e forma de construção do conhecimento e do aspecto emocional. Para que esta relação possa resultar e facilite a aprendizagem, o professor tem de estar ciente de que as suas qualidades devem passar, segundo Formiga (2007, pag. 4), “*por paciência, dedicação, vontade de ajudar e atitude democrática*”. Não existem alunos iguais e por isso o professor tem de saber dar oportunidade a todos quer tenha mais ou menos dificuldade, quer seja preciso mais ou menos tempo na transmissão da matéria. Miranda (2008) afirma que a posição do professor deve ser a de um mediador de saber e não a de um detentor de saber. O bom educador ou formador é aquele que consegue transmitir a informação de modo a que os alunos consigam reter a maior parte desse saber. Este autor vai ainda mais além ao dizer que ser professor não é apenas uma simples tarefa de transmissão de saberes, consiste também em despertar no aluno valores e sentimentos como o amor ao próximo, o respeito, entre outros. O professor tem de ser activo e inovador para poder lidar com todo o tipo de dificuldades que possam surgir por parte dos alunos, sem nunca negligenciar nenhuma informação devido a qualquer factor externo possível existente.

Por outro lado, para além de ter sempre de procurar agir da melhor maneira nas mais diversas situações, o professor deve evitar certas atitudes indesejáveis como o autoritarismo e a inimizade (Aragonés, 1995; Formiga & Menezes, 2000; cit. por Formiga, 2007), que podem gerar antipatia por parte dos alunos fazendo com que haja uma reacção negativa. Situações desagradáveis podem surgir na toma destas atitudes. Os alunos precisam de alguém que se coloque ao nível deles para se sentirem

confortáveis e confiantes para que possam aprender, e um aluno que se sinta motivado pela organização da sala de aula e pelo modo como o professor aborda a matéria vai confiar mais nas suas capacidades. O professor tem de fazer com que o aluno se sinta curioso (Miranda, 2008) e para isso a inovação tem de estar presente. Existe muitos métodos de exposição da matéria, o professor só tem de saber jogar com elas e perceber quais as mais adequadas para a turma, procurando ser sempre diversificado e interessante de forma a cativar a atenção das crianças.

Outro dos factores que se revela muito importante para a relação professor aluno funcionar, é o respeito unilateral. Piaget (1995, cit. por Miranda, 2008) afirma que é na existência do sentimento de afecto e de medo, que são sinónimos de respeito, que surge este respeito unilateral. O aluno deve sentir-se confiante e descontraído quando está na sala de aula, mas quando o professor obtém respeito por parte dos alunos estes vão se aperceber se saíram da linha. Uma das melhores maneiras de o professor conseguir ganhar esse respeito é procurar demonstrar afecto e compreensão em algum momento em que o aluno não esteja nos seus dias. O interesse que um professor mostra nos demais interesses da criança, é um passo de gigante para poder ganhar a sua confiança e assim poder instruir os seus alunos da melhor maneira.

É uma personagem fundamental na formação e crescimento de qualquer criança e é através do professor que as crianças de hoje poderão ser adultos conscientes e civilizados amanhã. É mais difícil para um professor exercer a sua função num local onde a sociedade é mais pobre mas o esforço que se pede às crianças, também os professores devem ser capazes de o fazer, pois não adianta desculpar-se com os alunos mas sim procurar soluções que sejam convenientes para a aula, de modo a que estes possam ser melhores amanhã.

Em suma:

Existem muito mais factores que influenciam o rendimento escolar do aluno, do mais lógico até ao menos esperado. A revisão anterior foi realizada com o intuito de revelar os factores que mais afectam o RE, e aqueles que maiores consequências trazem para o futuro das crianças. Se nos concentrarmos na resolução destes problemas o caminho para o SE fica bem mais curto. Não podemos deixar o abandono escolar ganhar contornos medonhos, tem de ser combatido logo no início. Quanto mais novas forem as

crianças melhor, porque assim será mais fácil para instituir os valores que pretendemos ver nos adultos da nossa sociedade. A prevenção é a solução.

1.7 – Actividade física

Como professor de EF, a AF faz parte do meu quotidiano e durante toda a minha formação ela foi muito importante em vários níveis. Nos dias de hoje o SE tem vindo a decrescer e o abandono e IE tem vindo a tornar-se preocupante. Torna-se importante tirar ilações de todas as áreas, de modo a perceber as influências, positivas e negativas, que pode ter no RE. Segundo Linder (1999, cit. por Oliveira, 2009, pag. 10), *“a relação entre actividade física e rendimento escolar tem sido objecto de investigação e especulação por muitos anos”*. Depois de analisar alguns estudos e artigos, decidi procurar, através da RS, de que modo é que a AF influencia o RE e que alterações pode exercer no crescimento e desenvolvimento das crianças.

Durante os anos antecedentes tem sido realizados vários estudos com a finalidade de demonstrar os benefícios da AF, quer em relação à função e saúde cerebral (Cotmn Berchtold, 2002, cit. por Salgado, 2009), bem como o contributo positivo para o desenvolvimento cognitivo (Rogers, 1990, cit. por Salgado, 2009). Ao longo desse tempo o conceito de AF tem sofrido alterações resultantes dos diversos estudos que têm sido feitos, por isso o termo “actividade física” pode assumir significados diferentes para cada pessoa. Depois de realizada a pesquisa, vou enunciar aquela que é a mais completa para mim, apresentada por Caspersen, Powell & Chirstenson (1985, cit. por Novais, 2007, pag. 3): *“qualquer movimento produzido pelos músculos esqueléticos que resulta em dispêndio energético para além do metabolismo de repouso”*. Qualquer outra definição de AF não é muito diferente da apresentada acima. Importante é não confundir com outras definições, aptidão física e exercício físico, que vulgarmente são tratadas como se fossem apenas uma. Novais (2007, pag. 3) apresenta as duas definições no seu artigo. Define aptidão física apoiando-se na afirmação de Riddoch (1998) e Morrow et al. (2000); *“a aptidão física é como uma gama de atributos que as pessoas têm ou adquirem, que se relacionam com a capacidade de desempenhar a actividade física”*. Para explicar o conceito de exercício físico utiliza a seguinte afirmação de Riddoch (1998; ACSM, 2003): *“o exercício físico é o movimento corporal planeado,*

estruturado e repetitivo, executado com a finalidade de melhorar ou manter uma ou mais componentes da aptidão física”.

Barata (2003, cit. por Salgado, 2009) divide a AF em dois grupos sendo eles a AF espontânea, informal, não estruturada ou não organizada, e a AF programada, formal, estruturada ou organizada. Continuando com o mesmo autor, ele classifica a AF informal como tarefas que *“nos ajudam na qualificação do nosso estilo de vida e que fazem parte do nosso dia-a-dia”* (Barata, 2003, cit. por Salgado, 2009, pag. 21). As actividades formais são aquelas que referem a algo que estará estipulado previamente tais como *“horário, duração, intensidade e volume”* (Barata, 2003, cit. por Salgado, 2009, pag. 21).

No artigo de Salgado (2009, pag. 22) são apresentadas as quatro dimensões que avaliam o nível de AF através da definição apresentada por Montoye, Kemper, Saris, & Washburn (1996) e que são descritas da seguinte forma:

“Modo – descrição qualitativa do tipo de actividade (ex: correr, saltar etc.) e do padrão temporal (intermitentes ou continuas).

Intensidade – refere-se ao dispêndio energético, medida em Kilocalorias (Kcal), Kilojoules (KJ), múltiplos metabolismos (MET's), no seu valor absoluto (o mais frequente em estudos de natureza epidemiológica), através do consumo máximo de oxigénio ($VO_{2máx.}$), e frequência cardíaca máxima ($FC_{máx.}$), no seu valor relativo, ou até, conciliando estas duas abordagens.

Frequência – refere-se ao número de sessões por dia ou semana realizadas.

Duração – todo o tempo gasto em actividade, normalmente expressa em minutos ou horas.”

Quando à realização de AF, estas dimensões vão estar sempre presentes, quer seja em situação formal ou informal. Estas podem ser condicionadas devido a factores extrínsecos, bem como a sua situação emocional e/ou psicológica.

Quando não existe realização de AF, o nosso corpo está relaxado e em repouso. Sem dúvida que o descanso e repouso são essenciais para que possamos repor as nossas energias para que o nosso corpo esteja apto para o dia seguinte. Mas nos últimos tempos temos visto o sedentarismo a ganhar proporções nada saudáveis para a população

portuguesa e de todo o mundo. Este é o grande inimigo da AF no século XXI. Cada vez mais as nossas casas são invadidas pelas novas tecnologias que nos são oferecidas através de serviços televisivos e que são impingidas pelos filhos. Com estes novos hábitos as crianças deixam de brincar na rua, praticando menos AF aumentando a desvalorização que esta tem vindo a sofrer, passando a maior parte do tempo sentados com as novas tecnologias quer seja com jogos electrónicos, a ver televisão, nos chats da internet ou a ouvir música.

Segundo Oliveira (2009) o sedentarismo tem vindo a aumentar, também devido ao aumento de transportes motorizados e por isso menos tempo é empregue para andar a pé. Cada vez menos se encontram crianças a ir a pé para as escolas sendo que os últimos dados apontam para mais fechos de escolas o que fará com que as crianças tenham que viajar ainda mais quilómetros o que impossibilita realizar esse caminho a pé. É preciso introduzir na sociedade as vantagens que a AF traz para todos nós e, principalmente, para as nossas crianças que tem um longo caminho pela frente até serem adultos e precisam de ser educados da melhor maneira possível para termos uma sociedade cada vez melhor.

A AF faz parte do nosso dia-a-dia. Qualquer que seja o nosso emprego ou qualquer que sejam as nossas tarefas diárias, estas requerem sempre a realização de AF. Das simples tarefas domésticas como fazer a cama, entrar ou sair de casa, até ao trabalho pesado que por vezes surge no trabalho ou, infelizmente, na mudança de um pneu, a AF está sempre presente, pois sem ela não seríamos capaz de fazer os movimentos mais banais. Welk (2002, cit. por Salgado, 2009, pag. 21) afirma que *“todas as formas de movimento do quotidiano designam-se por actividade física, e operacionaliza todos estes gestos como contributo para o dispêndio energético total”*. Digamos que a AF tem a sua boa cota-parte em nos distanciar dos objectos inanimados, fazendo de nós seres independentes em termos de deslocamento e manipulação.

1.8 - Contributo da AF em crianças e jovens

“Toda a prevenção é uma “educação” de gostos, de hábitos, de atitudes, de comportamentos, por ordem a evitar certo ou certos riscos, a eliminar ou minimizar certo ou certos perigos” (Ventura, 2002, cit. por Novais, 2007, pag. 1).

A ideia da AF ao ser aplicada nas crianças, não é a procura de resultados imediatos mas a de semear hábitos saudáveis e credíveis para que as crianças possam crescer e desenvolver as suas capacidades. É necessário prevenir em vez de agir apenas quando surgem os problemas. Esta é resposta para que as nossas crianças possam chegar à fase adulta com uma formação plena. Nesse sentido, a AF é um meio valioso para poder crescer e desenvolver ao máximo as suas capacidades. As capacidades onde a AF actua, segundo Novais (2007), podem ser definidas em três vertentes: fisiológica, psicológica e social. A organização EUFIC (2007, cit. por Oliveira, 2009, pag. 15) evidencia os benefícios de cada uma das definições acima mencionadas: *“em termos fisiológicos, há uma melhoria da circulação sanguínea, das funções cardíacas e pulmonares, do aumento da resistência e da tonificação muscular, melhoria da mobilidade articular e da estimulação do metabolismo”*. A promoção da auto-estima, da autoconfiança e da melhoria dos estados de humor e consequentemente redução dos níveis de ansiedade e de depressão, são benefícios inerentes ao foro psicológico. Em relação aos benefícios sociais, ocorre a promoção de incremento no relacionamento interpessoal. Segundo Marques (1997, cit. por Oliveira, 2009, pag. 16), a AF significa uma parte muito importante na prevenção das afirmações seguintes: *“desenvolvimento motor e formação corporal; desenvolvimento emocional; integração social; desenvolvimento de traços positivos do carácter; aptidão física; saúde e prevenção da delinquência”*. Cezário (2008, pag. 9), acrescenta que é *“através das actividades físicas, dentro ou fora da escola, que a criança desenvolve os aspectos psicomotores, afectivos e cognitivos e também através dela a criança adquire habilidades específicas, servindo estas, para outros ramos de sua vida”*.

A AF surge nestas idades não com o intuito de evitar doenças, mas sim apoiar um crescimento e desenvolvimento saudável, onde haja também um entrosamento saudável com outras crianças da sua idade, aprendendo deste modo a ser social, desenvolvendo também, o relacionamento interpessoal. A criança está em constante momentos de aprendizagem, sendo que as experiências de vida são repetidos actos reeducativos. Nos primeiros anos de vida, estas experiências são muito importantes, isto porque todo o processo de aprendizagem e desenvolvimento ocorrem com numa enorme velocidade, visto que tudo é novidade para as crianças (Freire, 1991. Cit. por Cezário, 2008). Sendo esta uma fase fundamental do seu crescimento, a criança procura definir-se, lutando pela sua “autodeterminação” em relação à família e aos educadores, sendo que a AF ou

desportiva orientada surge como um conector entre adultos e jovens, onde relações de amizade, convívio, apoio e diálogo são estabelecidos, o que torna um facto extremamente importante para o desenvolvimento da criança até à fase adulta. (Edginton e Randell, 2005, cit. por Novais, 2009).

Referenciando agora o papel da escola, a EF é a estrutura educativa presente no meio escolar que oferece aos alunos a realização de AF e/ou exercício físico. Allès et al. (2003, cit. por Novais, 2007, pag. 2) caracteriza a educação física, de carácter educativo, como sendo *“sempre motivante para as crianças e jovens, desempenhando um papel importante no desenvolvimento curricular dos temas transversais, bem como da educação de valores e de integração”*. A criança em si já é muito activa, e com a componente lúdica da EF, só favorece a transmissão dos valores inerentes à AF, contribuindo também para a construção da personalidade dos jovens (Novais, 2007).

Toda a criança possui a sua experiência pessoal, trazendo uma série de conhecimentos relativos ao corpo, sendo que a escola deve promover a ampliação desses conhecimentos, onde o professor tem de funcionar como o propulsor dessa reacção e onde a criança possa experimentar situações em que tenha de procurar a solução de um problema, *“seja na motricidade, na organização do espaço e do tempo, criando estratégias ou elaborando uma regra”* (Cezário, 2008, pag. 8). Cezário (2008, pag. 11). Este autor acrescenta que *“o desenvolvimento motor deve ser incentivado desde os primeiros anos dentro da escola e o profissional de EF deve estar ciente que seu papel vai além promover actividades que desenvolvam a lado físico”*. Para Cabral (2001, cit. por Cezário, 2008, pag. 8), *“devem-se permitir alguns momentos para a pesquisa dos interesses da própria criança no seu âmbito escolar, pois a criança educada que se expressa e assume seus próprios desejos de adquirir conhecimentos, torna-se uma criança mais criativa e produtiva”*. Para dar consistência às vantagens da EF é necessário colocar as crianças numa posição em que procurem soluções por si mesmas, sendo que a AF, o desporto e as suas modalidades proporcionam óptimas momentos para que a criança possa resolver os problemas com que se depara num determinado momento do exercício ou jogo. Bento (1998, cit. por Novais, 2007, pag. 7), consolida esta ideia com a seguinte afirmação; *“Neste ambiente é possível proporcionar aos alunos oportunidades de enfrentar desafios, de lidarem com os outros de acordo com as regras, de se esforçarem e de rentabilizarem o esforço, de se exercitarem em grupo e*

sozinhos, de se empenharem em atingir objectivos e de proporem os seus próprios objectivos, de enfrentarem a dificuldade com optimismo e de experimentarem a satisfação pela vitória pessoal e a admiração pelo sucesso alheio”.

A seguinte afirmação de Cezário (2008, pag. 9), representa bem o quanto a EF é importante na reprodução da AF, quer dentro da própria aula, quer o feedback que ela incute nos alunos para a prática externa à escola: *“Quando a aula de educação física é bem estruturada e bem orientada ela torna-se uma mola propulsora para os alunos, servindo de incentivo para que eles pratiquem actividades físicas também fora da instituição escolar, podendo assim usufruir de forma mais ampla dos benefícios da actividade física”*. Esta é a riqueza pedagógica que a aula de EF encerra, sendo que é nos desportos de grupo que as crianças podem usufruir ao máximo das vantagens da AF, onde os alunos procuram autodefinir-se, desenvolvendo capacidades fulcrais para um crescimento pleno como a personalidade, a aquisição de valores e a formação de um estilo de vida saudável.

1.9 - Saúde

AF e saúde estão directamente associadas uma a outra, já exercício físico, organizado para alta competição, não pode ser associada directamente à saúde devido a vários factores. Mas não será sobre este assunto que nos iremos debruçar, o importante aqui é perceber o porque da AF ser tão importante para a considerarmos como uma das opções mais saudáveis dentro do actual conceito de saúde (Oliveira, 2009).

A OMS define saúde como *“um bem-estar corporal, mental e social e não apenas a ausência de doenças ou enfermidades”* (cit. por Salgado, 2009, pag. 23). Mota (1997, cit. por Novais, 2007, pag. 1) vai ainda mais fundo na questão de saúde e congratula-nos com a seguinte afirmação: *“uma percepção de liberdade, de competência, de satisfação e de qualidade de vida é provavelmente, experimentar um estado satisfatório de saúde”*.

Isto é tudo o que a AF nos pode oferecer. No artigo de Salgado (2009, pag. 23), vem expresso que a AF *“promove resultados benéficos para a saúde contribuindo para a diminuição da ansiedade e depressão, aumento da auto-estima e do sentimento de bem-estar”*(ACSM, 2000; Bouchard, Shepard & Stephens, 1994; Sallis & Owen, 1999). Sallis & Patrick (1994, cit. por Salgado, 2009) acrescentam que a prática regular de AF

contribui também para uma melhor qualidade de vida. Relativamente às crianças, estas tem uma predisposição genética para a realização de AF, e assim tem sido difícil analisar a importância da AF na infância e suas repercussões na fase adulta (Salgado, 2009). Ainda assim, os autores Blair & Connelly, (1996) e Kohl & Hobbs (1998, cit. por Salgado, 2009), afirmam que é possível que ao manter um estilo de vida activo durante a infância, vai reduzir os riscos de saúde a que estamos expostos na fase adulta como a inactividade, beneficiando de melhores condições de saúde. Em forma de alerta, a OMS (2007, cit. por Novais, 2007, pag. 1) afirma que *“a saúde dos adolescentes tem de ser considerada num contexto mais alargado tendo em conta o bem-estar físico, emocional e social”*. Saúde não é só aquela que está visível, é também necessário que a criança se sinta saudável com o ambiente e a sociedade que a rodeia.

Para perceber melhor e de uma forma mais sucintas quais os benefícios que a AF trás para a saúde de crianças e adultos, vou enunciar as palavras de Blair *et al* (1989, cit. por Salgado, 2009, pag. 25), onde apresenta as maiores vantagens que a AF pode oferecer à saúde de um aluno:

- “- Melhorias directas no estado de saúde e da qualidade de vida na infância;*
- Melhorias directas no estado de saúde no adulto, por exemplo, adiando o aparecimento de doenças crónicas na fase adulta;*
- Um aumento da probabilidade de manutenção de uma adequada actividade física na fase adulta, alcançando indirectamente o estado de saúde no adulto”*.

Nestas últimas frases enunciadas, percebemos como a AF pode moldar o futuro, de forma positiva, e que o estado de saúde, como está designado pela OMS, depende muito dos benefícios que são oferecidos pela AF.

1.10 - Rendimento escolar

Quando perguntamos qual o RE de um aluno, queremos perceber se esse aluno se encontra numa posição de SE ou IE. Sendo assim as causas do SE ou IE vão ser também as causas que reflectem o seu RE. Por isso, segundo López (1999, cit. por Oliveira, 2009, pag. 17) o RE pode ser definido por:

- “- Uma concepção centrada no aluno, baseada na verdade ou na capacidade do mesmo;*

- *Uma concepção assenta no resultado do trabalho da escola, isto é, no resultado de uma conduta (aprendizagem do aluno) suscitada pela criatividade do professor;*
- *E uma concepção teórico-prática, segundo a qual o RE é feito de um conjunto de factores derivado do sistema educativo, da família e do próprio aluno”.*

Através desta definição, podemos descrever o RE como o desempenho do aluno nas suas tarefas escolares no decorrer de um ano lectivo.

1.11 - Relação entre actividade física e rendimento escolar

Existem vários autores, a partir de suas práticas e estudos, que afirmam que a AF pode ajudar os alunos que se encontram em risco de IE e/ou de abandono escolar e possivelmente numa futura marginalização social. (DiSibio, 2001; Escarti e Gutiérrez, 2001; Hellison e Wright, 2003; cit. por Novais, 2007). Mais especificamente, num teste realizado por Sallis et al (1999), Shephard (1997) e Shephard et al (1984), cit. por Novais (2007), verificou-se a melhoria nos testes da disciplina de matemática depois de se ter reduzido 240 minutos de aulas teóricas, aumentando o tempo de AF. Existem dezenas e centenas de estudos e projectos que foram realizados onde se verificaram as vantagens que a AF oferece para o RE dos alunos, onde os seus benefícios já não são mais uma grande novidade. Neste ponto vou referenciar apenas algumas definições pois já existe imensa bibliografia sobre a relação entre AF e RE e o que mais me importa é verificar, através da RS, as evidências que foram possíveis extrair dos estudos seleccionados.

Para V. Fonseca (1984, cit. por Novais, 2007, pag. 10), *“a busca do sucesso escolar é uma condição do sistema social actual”*. É natural que todos procurem o sucesso pois isso traz-nos felicidade e alegria. Sendo a AF um recurso valioso para poder obter o sucesso escolar, os estudos nesta área precisam e tem vindo a ser cada vez mais aprofundados. Cruz (1996, cit por Regado, 2004) afirma que existe um consenso sobre a necessidade de pesquisar e realizar mais estudos nesta área de modo a perceber como é que o exercício físico interfere com o funcionamento cognitivo. Por isso, Pérez (1992, cit. por Regado, 2004, pag. 30) refere cinco linhas de investigação que relacionam o cognitivo com o motor sendo elas:

- “- Os que defendem que existe uma relação directa entre a inteligência (entendida como ganho académico) e o rendimento motor;*
- Os que associam ao aspecto cognitivo e motor, o perceptivo e apoiam que existe uma relações entre eles;*
 - Os que apoiam a hipótese psicomotora, que é percebida como a intenção de agrupar os indivíduos num complexo sistema de desenvolvimento tanto cognitivo como motor;*
 - Os que investigam os processos que estão subjacentes às actuações motoras e como esses processos se vão modificando ao longo do desenvolvimento;*
 - Os defensores do conceito de competência motora”.*

Estas são as linhas que onde muitos estudiosos se debruçam, procurando perceber e enfatizar o tema para que os alunos possam usufruir dos benefícios da AF, aumentando a probabilidade de aumentarem o RE.

Apesar de já existir muita informação e estudos que comprovem e demonstram a capacidade da AF no desenvolvimento do cognitivo das crianças, ainda existe muita para descobrir à cerca desta relação. Yu *et al* (2006, cit. por Oliveira, 2009) afirma que a explicação desta relação é um processo complexo devido à inconsistência das metodologias que são utilizadas na recolha de dados respeitantes à AF. Grande parte do tempo que os alunos passam na escola é a desenvolverem as suas capacidades cognitivas, sendo que a AF pode, e deve ser um meio muito importante nesse desenvolvimento, influenciando positivamente o RE.

2 - METODOLOGIA

2 – METODOLOGIA

Foi realizado um levantamento bibliográfico nas seguintes bases de dados electrónicas: repositório institucional da Universidade do Minho, repositório da Universidade do Porto, Californian Journal of Health Promotion, Journal of Sport & Exercise Psychology, Journal of School Health, efdeportes, PubMed, ERIC, JEPonline, psicologia.com.pt. Foi realizada uma pesquisa manual em duas bibliotecas onde apenas foi encontrado um artigo, visto que, a maior parte dos artigos não satisfaziam um dos critérios de inclusão (publicações entre 2000 e 2010).

Como critérios de inclusão foram incluídos estudos datados entre 2000 e 2010 usando as seguintes palavras-chave: *actividade física; rendimento escolar; sucesso escolar; insucesso escolar; abandono escolar; educação física; physical activity; school performance*.

Como critérios de exclusão foram excluídos estudos datados antes do ano 2000.

Após realizada uma análise e avaliação de 45 estudos, apenas 11 preencheram os critérios de inclusão.

3 – REVISÃO SISTEMÁTICA

3 – REVISÃO SISTEMÁTICA

3.1 - Introdução

A RS foi inicialmente utilizada na área clínica, onde foram criadas bases de dados para consulta de material de pesquisa. Esta tem grande funcionalidade na área da saúde como já foi comprovado por diversos artigos já publicados.

Segundo Aldemar Araújo Castro (2001), a RS consiste numa análise delineada para responder a uma questão particular e que utiliza métodos sistemáticos e precisos para identificar e avaliar criticamente os estudos, colectando e examinando os dados relativos aos estudos que foram incluídos na revisão. Uma das fases mais importantes na RS é a formulação da questão inicial e estratégia de procura de artigos. Para isso, definem-se critérios de inclusão e exclusão, palavras-chave e avalia-se a qualidade desses mesmos artigos. A qualidade desses artigos irá reflectir-se na qualidade da revisão realizada. Apenas com os artigos que mais se identificam com o nosso tema e com a nossa questão inicial é que poderemos chegar a conclusões passíveis de reprodução. Sampaio e Mancini (2006, pag. 1) referem que *“Esse tipo de estudo serve para nortear o desenvolvimento de projectos, indicando novos rumos para futuras investigações e identificando quais métodos de pesquisa foram utilizados em uma área”*. Toda a RS é realizada com a finalidade de elaborar uma síntese completa e imparcial, de acordo com os critérios definidos inicialmente, de modo a obter novos campos de pesquisa. É através da RS, que se faz a síntese dos estudos existentes sobre o tema que decidimos incidir, o que funciona como uma grande ajuda e auxílio aos profissionais das respectivas áreas.

Para finalizar, é de notar que, cada vez mais, os estudos realizados são fundamentados através de evidências, sendo este o caminho a seguir. Os profissionais das mais variadas áreas, devem rever essas literaturas, para que na prática possam ser mais eficientes e conseguir obter sucesso.

3.2 – Avaliação dos estudos

A escala de avaliação dos estudos (adaptada da escala PEDro, desenvolvida pela *Physiotherapy Evidence Database*), tem como finalidade auxiliar o examinador na avaliação dos estudos primários para a realização da RS. A tabela de avaliação será formada pelos seguintes critérios: definição dos critérios de inclusão; selecção aleatória; confidencialidade; homogeneidade dos grupos; instrumentos utilizados; objectivos estão de acordo com enquadramento teórico

4 - RESULTADOS

4 – Resultados

De modo a responder à questão de investigação, será apresentada de seguida uma tabela com a bibliografia dos artigos e respectivas amostras e será apresentada na tabela 2 a análise realizada aos estudos relativamente aos instrumentos e resultados/conclusões.

Tabela 1 – Bibliografia e amostra dos estudos incluídos na revisão sistemática.

Nº	Autor	Ano	N	Género	Idade	Domínio de rendimento
1	Cezário	2008	47	M/F	Cr	Académico
2	Salgado	2009	151	M/F	Cr/Ad	Académico
3	Novais	2007	38	M/F	Cr/Ad	Académico
4	Sousa	2000	125	M/F	Cr/Ad	Académico
5	Simão	2005	260	M/F	Cr/Ad	Académico
6	Zenha <i>et al.</i>	2009	79	M/F	Ad/Adu	Académico
7	Regado	2004	426	M/F	Ad	Académico
8	Singh, McMahan	2006	354	M/F	Cr/Ad/ Adu	Executivo
9	Castelli, <i>et al.</i>	2007	259	M/F	Cr	Executivo
10	Grissom	2005	884715	M/F	Cr/Ad	Executivo
11	Chomitz, <i>et al.</i>	2009	3990	M/F	Cr/Ad	Executivo

Legenda: Nº: Número do estudo; N: número de constituintes da amostra; M/F: Masculino/Feminino; Cr: Criança; Ad: Adolescente; Adu: Adulto.

Tabela 2 - análise realizada aos estudos relativamente aos parâmetros instrumentos e resultados/conclusões.

Nº	Instrumentos	Resultados/Conclusões
1	- Testes de avaliação das habilidades motoras. - Questionário constituído por 10 perguntas acerca da prática de AF na disciplina de EF e fora da escola. - Notas dos alunos em todas as disciplinas.	- Os alunos que praticam AF fora da escola apresentam um melhor desempenho motor e melhor média escolar.
2	AF: - 151 acelerómetros (GT1M da MTI Actigraph) uni-axiais portáteis; RE: - Média aritmética de todas as disciplinas curriculares por aluno. Medidas antropométricas: - Balança/analizador corporal Tanita BF-522 W para mensuração do peso corporal e realização do teste de bioimpedância; - Régua graduada para medição da estatura; - Cálculo do índice de massa corporal.	- O género que apresenta melhor RE é o feminino. - O 2º ciclo de ensino demonstrou obter melhor RE do que o 3º ciclo. - A AFMVMV média diária é superior no género masculino. - O tempo dispendido em AFMVMV diminui em função do aumento da idade. - A AFMVMV influencia positivamente o RE. - Quando comparamos géneros, verifica-se uma associação positiva entre a AF média diária e o RE no género feminino, mesmo não sendo o género que despende mais tempo para esta.
3	- Utilização do questionário de Baecke <i>et al.</i> Reformulado	- Alunos do sexo masculino apresentam, um maior índice de AF em todas as situações, e

		consequentemente no índice de AF total. - Índice de AF superior nos alunos institucionalizados. - Alunos com IE apresentam, um maior índice de AF em todas as situações, e consequentemente no índice de AF total. - SE prevalece nos alunos não institucionalizados e o IE prevalece nos alunos institucionalizados.
4	- Teste de Proficiência Motora de Bruininks-Oseretsky (TPMBO), de Bruininks (1978), e o inquérito Estilo de Vida e a Actividade Física Habitual (EVIA), de Sobral (1992).	- Jovens provenientes de posições sociais mais favorecidas e com melhores notas escolares apresentam melhores condições de SE e maior nível de AF organizada. - Jovens provenientes de posições sociais mais desfavorecidas e com piores notas escolares apresentam um maior índice de AF espontânea e realização de AF com mais intensidade. - Não se verificaram resultados significativos relativamente à proficiência motora.
5	- Questionário com a finalidade de perceber quem pratica actividades extracurriculares e quem não pratica. Escala de orientação motivacional e escala de auto-conceito e auto-estima.	- Participação em actividades extracurriculares trazem benefícios para os alunos, tendo igualmente um papel importante na promoção do desempenho académico. - Relativamente ao auto-conceito, os alunos que participam em actividades extracurriculares dentro da escola apresentam uma concepção mais elevada na dimensão de competência atlética do que os alunos que participam em actividades extracurriculares fora da escola. - Alunos do 7º e 10º ano que participam em actividades extracurriculares mantêm a sua percepção de competência na língua materna.

6	- Utilização de um questionário.	- A boa gestão de tempo é considerado como sendo o principal factor responsável pelos bons resultados académicos. - Os estudos não influenciam negativamente a prestação desportiva assim como a prática desportiva não influencia negativamente o rendimento escolar.
7	- Questionário organizado em duas partes: primeiro referente ao RE e o segundo relacionado com a prática desportiva. Inicialmente realizou-se a recolha dos dados pessoais através de um questionário.	- Melhores resultados no sexo feminino nas disciplinas de foro teórico, tendo o sexo masculino apresentado melhores resultados na disciplina de carácter prático. - 12º ano com valores mais altos de RE. - O grupo de alunos federados apresenta melhor RE. - Grupo de alunos praticantes de AF obteve um melhor RE.
8	- “California Standards test”(CST) - “Physical fitness test”(PFT) - Entrevista.	- Existe um relacionamento positivo entre os CTS e o PFT, isto é, existe um relacionamento positivo entre a AF e o RE.
9	- Utilização do teste “PACER” - Utilização do teste “ISAT”	- A AF está associada a um RE positivo em crianças que frequentam o ensino elementar. - Há um relacionamento positivo entre a actividade física e índice de massa corporal com a matemática e a leitura. - Força e flexibilidade não estão relacionados com o sucesso académico em geral, leitura e matemática.
10	- “Fitnessgram” - “Stanford Achivement Test 9th edition” (SAT/9) que está incluído no “Standardized Testing and Reporting	- Relação positiva entre AF e o RE - À medida que aumenta a PFT, os resultados escolares são mais elevados no sexo feminino que no sexo masculino. Relacionamento entre actividade física e RE é mais acentuado no

	Program”(STAR)	sexo feminino que masculino. - Relacionamento entre AF e RE é mais elevado em alunos de níveis socioeconómicos mais elevados.
11	- Para classificar o RE foi utilizado o “Massachusetts Comprehensive Assessment System” (MCAS) - Para a classificação da AF foram realizados testes adaptados do “Amateur Athletic Union” e do “Fitnessgram”.	- Existe um relacionamento estatisticamente positivo entre AF e RE. - O aumento de oportunidades de realização de AF durante a aula de AF pode ajudar no favorecimento do RE.

5 - DISCUSSÃO

5 – DISCUSSÃO

Relativamente à questão de investigação, foi obtida uma resposta positiva. De facto, foi demonstrado que a AF influencia o RE e, através da realização da RS foi possível verificar como ocorre essa relação.

A maioria da literatura demonstra que a AF influencia positivamente o RE, evidenciando todos os benefícios que a sua realização promove no desenvolvimento e formação dos jovens. Etnier JL *et al* (2004, cit. por Chomitz *et al* 2008) afirmam que a AF tem efeitos positivos na cognição e concentração. Na análise dos estudos seleccionados, verificou-se que a maioria destes obtivera conclusões que corroboram com a literatura citada neste trabalho. Apenas os artigos 3 e 4 não apresentam resultados semelhantes aos obtidos na maioria da bibliografia encontrada. Estes dois estudos realizam uma abordagem diferente ao tema relativamente aos restantes, na medida em que a amostra é formada por dois grupos e a principal diferença entre eles é o nível socioeconómico ou o RE dos alunos. Chegaram à conclusão que alunos pertencentes a um nível socioeconómico mais baixo, apresentam um índice mais elevado de AF e/ou AF mais intensa e um baixo índice de RE escolar comparativamente a alunos de um estatuto socioeconómico mais elevado. A principal diferença encontra-se no tipo de AF realizada, sendo que alunos de baixo estatuto socioeconómico apresentam um maior índice de AF espontânea e de maior intensidade enquanto que alunos de um nível socioeconómico mais elevado realizam AF organizada e menos intensa. Apesar das amostras e instrumentos nos estudos 3 e 4 não coincidirem, estes não se verificaram influenciadores de resultados. Apesar destes resultados, os benefícios da AF podem estar presentes sendo que não está comprovado que a AF pode prejudicar o RE, e crianças que sejam fisicamente mais activas tem tendência a obter um melhor desempenho escolar (Stewart, 2007). O estudo 10 também faz uma abordagem ao nível socioeconómico dos alunos mas com um objectivo diferente. A conclusão do artigo 10 demonstrou que o relacionamento entre a AF e o RE é mais elevado em alunos de níveis socioeconómicos mais elevados. Através da análise de todos os artigos foi possível verificar que quando a amostra é constituída por elementos do mesmo nível socioeconómico, o resultado diz-nos que alunos com maior índice de AF têm um maior

RE. Sendo assim, quando temos uma amostra com indivíduos com características idênticas, os que realizam mais AF tem maiores probabilidades de aumentar o seu RE.

O estudo 10 responde também a outra questão importante que é a diferença entre sexos na relação AF/RE. Este estudo concluiu que quando se verifica um aumento do tempo de AF, o sexo feminino obtêm um RE escolar mais elevado. Os estudos 2 e 7 concluíram que o sexo masculino apresentava melhores resultados nas disciplinas de foro prático e que tinham uma AF média diária superior, enquanto que o sexo feminino obteve melhores resultados em disciplinas de foro teórico. O estudo 3 também chegou à mesma conclusão indicando que os elementos do sexo masculino apresentam um índice de AF mais elevado mas, na sua amostra, foi constatado que a maior parte dos alunos institucionalizados era do sexo masculino. Como foi verificado nos artigos 2 e 7, elementos do sexo masculino estão mais predispostos para a realização de AF mesmo sendo alunos de diferentes idades, o que pode condicionar o objectivo do artigo 3 que seria verificar a relação AF/RE entre alunos de diferentes níveis socioeconómicos. No estudo de Luísa Saavedra (2001), alunos do sexo masculino e de um nível socioeconómico mais baixo têm um melhor RE escolar a nível da disciplina de EF, enquanto que o sexo feminino, obteve melhor RE, no geral, em todas as outras disciplinas. Esta conclusão não se encaixa de todo com outros estudos que defendem os benefícios que a AF exerce no RE do aluno. No mesmo estudo de Saavedra (2001), foi possível verificar que alunos do sexo masculino de um nível socioeconómico mais baixo, obtiveram melhor RE escolar na disciplina de EF do que alunos do sexo masculino de um nível socioeconómico mais elevado.

Não é possível chegar a uma conclusão relativamente ao que foi discutido anteriormente, pois existem diversos estudos sobre o tema onde se verificam variadas conclusões que podem surgir, provavelmente, devido aos diferentes constituintes das amostras.

As idades dos alunos também pode ser uma condicionante de resultados. Como já foi referido na revisão da literatura, a prática da AF diminui com o crescimento dos jovens. Um facto curioso verificou-se no estudo 7, onde os alunos mais velhos que constituíam a amostra eram os alunos com valores mais alto de AF e RE, sendo que a amostra era constituída por alunos dos 15 aos 18 anos. Roberto Freitas *et al* (2009) chegaram à mesma conclusão no seu estudo, onde a sua amostra era constituída por alunos de 12 aos 17 anos sendo uma diferença ainda mais acentuada o que pressupunha que alunos com doze anos fossem mais activos fisicamente. O estudo 2 concluiu que os alunos do

2º ciclo obtiveram melhor RE e despendiam mais tempo em AF do que os do 3º ciclo. Não me foi possível verificar o porque desta situação que talvez possa surgir em determinadas populações dependendo das características dos constituintes da amostra. Neste sentido, averiguar esta situação é de extrema importância pois pode ajudar a perceber de que modo as diferentes idades condicionam estudos com o objectivo de verificar a relação entre AF e RE.

Outra questão que pode ser aqui levantada tem que ver com os benefícios que a AF realizada na escola e AF realizada fora da escola podem trazer para o desenvolvimento dos jovens. Três estudos^{5,6,7} fazem referência a esta questão. O estudo 6 conclui que os alunos que realizam desporto federado têm bons índices de SE, não prejudicando o seu RE, enquanto que o estudo 5 afirma que os alunos que realizam actividades extracurriculares na escola apresentam uma concepção mais elevada na dimensão de competência atlética que os alunos que participam em actividades extracurriculares fora da escola. Já o estudo 6 conclui que alunos federados apresentam um melhor RE do que os que não praticam desporto federado. Existe uma ligeira diferença nas idades da amostra o que pode levar a estas conclusões distintas, sendo que o artigo 6 e 7 tem uma amostra constituída por elementos mais velhos. Não podemos afirmar se é a AF realizada na escola ou a realizada fora da escola que oferece os melhores benefícios para a obtenção do SE.

Relativamente aos instrumentos utilizados, o questionário foi o meio mais usado para a recolha de dados. Não se verificou que a utilização de diferentes materiais pudesse condicionar os diferentes resultados.

6 – PROPOSTAS DE INVESTIGAÇÃO

6 – PROPOSTAS DE INVESTIGAÇÃO

Após a análise dos estudos e sua avaliação crítica, vou, de seguida, realizar algumas propostas de modo a poder facilitar futuras investigações.

Nos diversos estudos analisados, verificaram-se resultados diferentes apesar do objectivo ser idêntico. É necessário realizar uma boa selecção da amostra tendo sempre em conta o nível socioeconómico dos alunos, idade e género, e seria de extrema importância que o grupo de estudo fosse formado por indivíduos com características idênticas para que se possa obter um resultado que seja específico para esse grupo. O nível socioeconómico é o factor mais importante a ter em conta na escolha dos constituintes da amostra, visto que foi o factor onde que mais condicionou os resultados. Seria importante também perceber qual seria mais benéfica para os alunos: AF realizada dentro da escola ou AF realizada fora da escola.

7 – CONCLUSÕES

7 – CONCLUSÕES

Respondendo à questão de investigação, foi possível verificar uma relação positiva, no geral, entre AF e RE. Uma das principais conclusões que se pode retirar desta revisão é que alunos com condições socioeconómicas mais baixas realizam mais AF e/ou AF mais intensa, mas tem índices de RE mais baixos. Esta é uma grande condicionante de resultados como demonstram os artigos 3 e 4 e, por isso, para estudos futuros, é necessária muita atenção na selecção da amostra e na definição das questões de investigação. O tipo de AF exerce uma influência determinante no RE, bem como as actividades realizadas dentro e fora da escola.

Foi verificado através da análise dos estudos, que a idade influencia os resultados obtidos, sendo que alunos mais novos, no geral, são mais activos fisicamente e obtiveram um melhor RE. Relativamente ao género verificou-se que alunos do sexo masculino realizam mais AF, o que não significa que obtiveram um melhor RE, antes pelo contrário. Tanto a idade como o género devem ser parâmetros considerados muito importantes na construção de estudos, que incidem sobre este tema. Relativamente aos instrumentos utilizados, o questionário foi o meio mais usado para a recolha de dados e não se verificou que estes pudessem ser determinantes nos resultados obtidos.

Para finalizar, conhecendo a importância da AF no crescimento e desenvolvimento das crianças, esta revisão permitirá que, futuramente, investigadores possam definir os seus estudos com mais precisão e que os resultados sejam significativos de sucesso.

8 - BIBLIOGRAFIA

8 - BIBLIOGRAFIA

- CAETANO, L. (2005). *Abandono escolar: repercussões sócio-económicas na região centro. Algumas reflexões*. Finisterra, XL, 79, 163-176.
- CANNAVARO, J. M. P., BALÃO, A. B., COLLOT, M. P. R., SOARES, M. C. R. M., & BAPTISTA, F. P. A. (2004). *Plano Nacional de Prevenção do Abandono Escolar*. Portugal: Ministério da Educação/Ministério da Segurança Social e do Trabalho.
- CASTELLI, D. M., et al (2007). *Physical fitness and academic achievement in third- and fifth-grade students*. Journal of Sport & Exercise Psychology. Vol. 29, pág. 239-252.
- CASTRO, A. A. (2001). *Revisão Sistemática: Identificação e Selecção de Estudos Primários*. São Paulo: AAC.
- CHOMITZ, V. R. et al (2009). *Is there a relationship between physical fitness and academic achievement? Positive results from public school children in the Northeastern United States*. Journal of School Health. Vol. 79, Nº 1.
- COSTA, A. R., & FARIA, L. (2001/2002). *Influência dos Professores na Competência Percebida e na Competência Objectiva de Alunos Brilhantes*. Cadernos de Consulta Psicológica, 17-18, 237-251.
- COSTA, F. (2010). *Obesidade na escola – actividade física*. Vila Real: Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Congresso “A Escola Hoje”
- CEZÁRIO, A. E. S. (2008). *Influência da actividade física no desenvolvimento motor e rendimento escolar em crianças do fundamental*. CAUCAIA-CE: Universidade Estadual Vale do Acaraú.

- FARIA, L., & FONTAINE, A. M. (1993). *Atribuições para o Sucesso escolar na adolescência: Avaliação em Contexto Natural*. Cadernos de Consulta Psicológica, 9, 67-77.
- FERNANDES, C. T., & LEITÃO, J. C. (2010). *Inclusão escolar de sujeitos com deficiência visual na rede regular de ensino brasileira: Revisão Sistemática*.
- FERREIDA, B. C. (2005). *Orientação vocacional com alunos com elevado risco de abandono escolar*. Porto: Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto.
- FIGUEIREDO, L. M. S. (2004). *A Internet na Biblioteca Pública*. Porto: Universidade Fernando Pessoa.
- FORMIGA, N. S. (2002). *Correlatos entre hábitos de lazer e os indicadores do rendimento escolar*. Brasil: Universidade Estadual da Paraíba.
- FORMIGA, N. S. (2007). *Pais e professores como explicação do rendimento escolar*. Universidade Federal da Paraíba.
- GOUVEIA, T. L. C. (2008). *Vivências Escolares e Envolvimento Parental: Implicações na Atitudes Face à Escola e no Sucesso Académico de Alunos do Ensino Secundário*. Porto: Universidade do Porto, faculdade de Psicologia e Ciências da Educação.
- GRILO, M. G. (2007). *Resultados estatísticos sobre o abandono escolar: estudo de caso no IPT*. Tomar: Instituto politécnico de Tomar. Centro de Sondagens e Estudos Estatísticos.
- GRISSOM, J. B. et al (2005). *Physical fitness and academic achievement*. Journal of Exercise Physiologyonline. Vol. 8, Nº 1.
- JUNIOR, E. A. O. (2007). *Uma Introdução ao Processo de Revisão Sistemática*. São Paulo: USP, ICMC, LabES.

- JUSTINO, D., & ROSA, M. J. V. (2007). *Abandono escolar e inserção precoce no mercado de trabalho, em Portugal. Ensaio de tipificação de contextos sociais locais*. Lisboa: Centro de estudos de sociologia da universidade de Lisboa.
- LEITÃO, J. C., et al, (2010). *Metodologia de investigação em educação física e desporto*. Vila Real: Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.
- MIRANDA, E. D. S. (2008). *A influência da relação professor-aluno para o processo de ensino-aprendizagem no contexto afectividade*. 8º Encontro de Iniciação Científica, FAFI.
- NOGUEIRA, C. M. M., CUNHA, M. A. A., VIANA, M. J. B., & RESENDE, T. F. (2005). *A influência da família no desempenho escolar: estudo de dados da geração escolar 2005*. Minas Gerais: Faculdade de Educação da Universidade Federal de Minas Gerais.
- NOVAIS, V. F. C. (2007). *Actividade física e sucesso escolar. Estudo em crianças e adolescentes institucionalizados e não institucionalizados*. Porto: Universidade do Porto, Faculdade de Desporto.
- OLIVEIRA, A. M. S. (2009). *O regresso à escola dos alunos em abandono escolar – contributo de um Programa Integrado de Educação e Formação*. Porto: Universidade Portucalense Infante D. Henrique.
- OLIVEIRA, H. S. (2009). *Relação entre a Actividade Física e o Rendimento Escolar*. Porto: Universidade do Porto, Faculdade de Desporto.
- PLANO NACIONAL DE PREVENÇÃO DO ABANDONO ESCOLAR (PNPAE) (2004) *Eu não desisto*. Acesso 6 de Janeiro de 2008. [In blogsocinova.fcsh.unl.pt/djustino/files/pnapae.pdf]
- PELLIZZARO, K. F. *Relação entre a Actividade Física e Rendimento Cognitivo*. Revista de Pedagogia: ano 3, número 6.

- PERRENOUD, F. (2002). *Sucesso na escola: só o currículo nada mais que o currículo*. Association Scolaires du Québec, 27-29.
- REGADO (2004). *A influência da prática desportiva no rendimento escolar*. Vila Real: Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.
- SAAVEDRA, L. (2001). *Sucesso/Insucesso Escolar. A importância do nível socioeconómicos e do género*. Universidade do Minho. Psicologia, vol. XD (1), pp.67-92.
- SALGADO, M. G. G. (2009). *Relação entre Actividade Física e Rendimento Escolar em Crianças e Adolescentes*. Porto: Universidade do Porto, Faculdade de Desporto.
- SAMPAIO, R. F., & MANCINI M. C. (2007). *Estudos de revisão sistemática: um guia para síntese criteriosa da evidência científica*. Revista brasileira fisioterapia, São Carlos, v. 11, n. 1, p. 83-89.
- SIMÃO, R. I. P. (2005). *A relação entre actividades extracurriculares e o desempenho académico, motivação, auto-conceito e auto-estima dos alunos*. Lisboa: Instituto Superior de Psicologia Aplicada.
- SINGH, S., & MCMAHANN S. (2006). *Na evaluation of the relationship between academic performance and physical fitness measures in California schools*. California Journal of Health Promotion. Vol. 4, pág. 207-204.
- SILVA, F., & VIOLANTE, L. (2003) *Autonomia das escolas e papel da comunidade: notas a um decreto-lei em português suave*. Porto
- SociNova, (2007). *Caracterização das Actividades Desenvolvidas Pelas Crianças e Jovens em Portugal*. Lisboa: Faculdade de Ciências Sociais. Universidade Nova de Lisboa.

- SOUSA, A. C. (2000). *Contributo para a Compreensão das Condições de Sucesso Académico em Jovens do Concelho de Ponte de Lima*. Porto: Universidade do Porto, Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física.
- STEWART, G. T. (2007). *Active Education. Physical Education, Physical Activity and Academic Performance*. San Diego: San Diego State University.
- VICÊNCIO, A. M. G., MORIM, E. L., BARÃO, S. M. P., & PARREIRA, V. C. M. (2004). *Abandono Escolar*. Lisboa: Universidade Nova de Lisboa, Faculdade de Ciências e Tecnologia.
- ZENHA, V., RESENDE, R., & GOMES, A. R. (2009). *Desporto de alto rendimento e sucesso escolar: Análise e estudo de factores influentes no seu êxito*. Corunha: In J. Fernández, G. Torres, & A. Montero (Eds.), II Congresso Internacional de Deportes de Equipo (pp. 1-10). Editorial y Centro de Formación Alto Rendimiento.