



Universidade do Minho

Prática Desportiva e o Desempenho Académico

A razão pela qual escolhemos este tema, foi o facto de nos identificarmos com o mesmo, uma vez que a maior parte dos elementos do nosso grupo pratica desporto e também por ser um assunto bastante debatido na atualidade.

Neste trabalho, irão ser abordadas as consequências da atividade física na vida de uma pessoa e, mais especificamente, na vida de um estudante. Iremos retratar os benefícios da prática desportiva, tanto a nível físico como psicológico, mas também, como refere o tema do nosso trabalho, pretendemos revelar o impacto do desporto na vida académica do estudante.



José Nuno Baptista Martins

Nº a90122

a90122@alunos.uminho.pt



Pedro Nuno Nogueira Pereira

Nº a89232

a89232@alunos.uminho.pt



João Manuel Silva de Amorim

Nº a89466

a89466@alunos.uminho.pt



João Miguel Santos Sá

Nº a89550

a89550@alunos.uminho.pt



Raluca Gabriela Mitache

Nº e9695

e9695@alunos.uminho.pt

RESUMO

A performance desportiva e académica dos estudantes tem sido um tópico de debate durante anos. Os apoiantes dos programas de desporto nas instituições educacionais dizem que a participação em atividades físicas por parte dos alunos tem um impacto positivo nas notas, aumenta as suas aspirações educacionais e mantêm-nos focados na escola. Os críticos dizem que a prática de desporto prejudica o estudo dos alunos, e leva a sua atenção para longe das salas de aula. Eles também afirmam que não é possível alcançar excelência e satisfação na escola, quando esta é conjugada com a atividade física.

Para a realização deste trabalho, cada elemento do grupo analisou dois artigos associados ao tema em questão. Relativamente à apresentação e ao relatório, trabalhamos em conjunto.

Palavras chave: Desempenho académico, prática desportiva, conciliação, consequências

Habitualmente os artigos que abordam este tema utilizam questionários para chegarem a resultados mais concretos. Esses questionários são entregues não só a atletas/estudantes, mas também a professores e treinadores.

S.No	Statements	Means
1.	Sports activities play a good role in the life of college students.	2.20
2.	There is a link between participation in sports and performance in education	2.16
3.	Physical education and sports in colleges positively influence on the education of youth.	2.16
4.	Physical education and sports in colleges improve the mental or cognitive development of the youth.	2.80
5.	Sports activities are very useful and helpful for enhancing the academic mission of colleges.	2.10
6.	Participation in after college sports program increase the ability of students to succeed academically.	2.12
7.	Students who participate in sports activities give excellent performance in class room.	2.10
8.	Physical education and sports should be introduced in all colleges to improve academic focus of the students.	2.24
9.	Participation in greater physical and sports activities cause higher scores in class tests of students.	2.08
10.	Students who took part in sports activities obtain higher GPA as compared to those students who did not take part in sports.	2.10
11.	Participation in sports has positive influences on students' concentration in education.	2.08
12.	Participation in sports has positive influences on memory.	2.60
13.	Students' grades would be better if they did not participate in college sports.	1.44
14.	Students' grades would worsen if they did not participate in college sports.	2.06
15.	Elimination of physical education and sports program from annual calendar of school improve the academic performance of students.	1.60

Khan, M., Jamil, A., Khan, U., & Kareem, U. (2012)

Para além deste tipo de questionários, os gráficos também são bastante usados de forma a apresentar os resultados de uma forma mais clara e de fácil visualização. O gráfico aqui apresentado, infelizmente demonstra que uma grande parte dos estudantes não praticam desporto.



Martins, F., Almeida, R., Adachi, R., Yoshino H. & Pretto, R. (2010)

Com base nos vários resultados obtidos a partir da análise dos artigos escolhidos, pode-se verificar que, a um nível mais geral percebemos que a atividade física é inversamente proporcional ao excesso de peso por parte dos estudantes, ou seja, nos alunos mais ativos verifica-se níveis de maior normalidade de IMC, face aos estudantes mais sedentários, que são mais propícios a apresentar maior obesidade (que é um tema muito preocupante nos dias atuais).

Haapala, E., (2012)

Praticar desporto desenvolve o raciocínio das crianças, aumenta a sua capacidade de concentração e de adaptação a mudanças de tarefa, sendo maior a taxa de aprovação e melhores as classificações nos alunos que praticam mais desporto, bem como se verifica o contrário naqueles que optam por um maior sedentarismo.

Podulka D., Pivarnik, James M., Womack, Christopher J., Reeves, Mathew J., Malina & Robert M. (2006)

Assim sendo, tudo isto nos leva a perceber que uma imagem positiva de si próprio é fundamental no desenvolvimento de crianças e adolescentes, carregando consigo um maior sentimento de integração que por sua vez leva a um maior número de amigos e maior aceitação social. Pelo contrário, uma baixa autoestima pode resultar em mudanças de humor, isolamento, pior desempenho escolar, maior vulnerabilidade ao bullying e até depressão infantil.

Almeida, M., Pereira, P. & Fernandes, M. (2015)

Vasconcelos, R., Almeida L. & Soares A. (2002)

Para além do aumento da autoestima, a prática desportiva também eleva alguns valores dos desportistas como a “cooperação, amizade e solidariedade” e a “capacidade de partilhar e de superar adversidades”.

Sanches S. & Rubio, K. (2011)

A atividade física apresenta maiores números para os meninos que para as meninas! Isto deve-se ao maior apoio social que os rapazes recebem para a realização de atividades físicas, fatores socioculturais e expectativas da sociedade relativamente à participação desportiva. Porém é de salientar que estas divergências entre sexos têm se verificado cada vez mais ténues.

Bastos, F., Reis, V., Aranha A. & Garrido, N., (2015)

Por outro lado, existem também efeitos negativos.

Estes atletas podem estar expostos a elevados níveis de stress, provocando consequentemente um efeito negativo no aproveitamento escolar. O que pode levar a todas estas consequências negativas é a dificuldade de conciliar os horários académicos com os desportivos, visto que em Portugal existe pouca preocupação em ajudar os alunos a conciliar estes dois mundos.

Desta forma existem muitos atletas que treinam longe de casa e do local de estudo, tendo assim que realizar grandes viagens para realizar os treinos/jogos, muitos destes atletas demoram entre 1 a 2 horas para realizar o percurso (Zenha, V., Resende, R., & Gomes, A.R. (2009)), chegando assim tarde a casa, e possivelmente ainda com trabalhos escolares para realizar. Tudo isto leva a uma diminuição do descanso e estudo, que por sua vez afeta a vida do aluno, quer académica quer desportiva.

Um dos artigos analisados apresenta a diferenciação entre desportos relativamente à taxa de aprovação académica.

Do ponto de vista das modalidades desportivas, e analisando os valores percentuais dos alunos com maiores taxas aprovação, verificou-se que a ginástica, a natação, o ténis de mesa e o voleibol foram as que mais se destacaram. Estas modalidades apresentaram melhores resultados escolares, comparativamente com as restantes. Por outro lado, em sentido inverso, as modalidades desportivas de futebol/futsal, de atletismo e de andebol foram as que se destacaram, mas pela negativa, ou seja, as que apresentaram maiores taxas de reprovação.

Soares, J., Aranha A., & Antunes H. (2013)

CONCLUSÃO

Como referido no início do relatório, um dos motivos pelo qual escolhemos este tema foi o facto de nos identificarmos com ele. Desta forma também sentimos estas consequências, quer positivas como negativas.

Na nossa opinião a questão do nosso país não ajudar a conciliar estes dois mundos é bastante clara. Temos alguns exemplos do estrangeiro que evidenciam ainda mais esta falha. Este problema chega mesmo a obrigar alguns atletas a desistir de fazer aquilo que mais gostam para ser possível continuar a sua vida académica, ou até mesmo o contrário, terem de deixar os estudos para trás para poderem seguir a carreira desportiva.

Nós, por exemplo, temos que por vezes que sair mais cedo das aulas para poder ir treinar uma vez que o local de treino é bastante longe, tendo um caminho de mais de 1 hora pela frente.

A falta deste apoio que leva a todas as outras consequências negativas abordadas anteriormente, como o aumento dos níveis de stress, diminuição do tempo de estudo e descanso, entre outras.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Khan, M., Jamil, A., Khan, U., & Kareem, U. (2012). Association between Participation in Sports and Academic Achievement of College Students

Martins, F., Almeida, R., Adachi, R., Yoshino H. & Pretto, R. (2010). ESTUDO DA RELAÇÃO DE PRÁTICAS ESPORTIVAS E DESEMPENHO ACADÊMICO DOS ALUNOS DA UNICAMP

Haapala, E., (2012), Physical Activity, Academic Performance and Cognition in Children and Adolescents. A Systematic Review

Podulka D., Pivarnik, James M., Womack, Christopher J., Reeves, Mathew J., Malina & Robert M. (2006). Effect of Physical Education and Activity Levels on Academic Achievement in Children

Almeida, M., Pereira, P. & Fernandes, M. (2015). EFEITOS DE DIFERENTES TIPOS DE PRÁTICA DESPORTIVA NO BEM-ESTAR PSICOLÓGICO DE JOVENS ESTUDANTES DO ENSINO PROFISSIONAL

Vasconcelos, R., Almeida L. & Soares A. (2002). Envolvimento extracurricular e ajustamento académico: Um estudo com estudantes de engenharia da Universidade do Minho

Sanches S. & Rubio, K. (2011). A prática esportiva como ferramenta educacional: trabalhando valores e a resiliência

Bastos, F., Reis, V., Aranha A. & Garrido, N., (2015). Relação entre atividade física e desportiva, níveis de IMC, percepções de sucesso e rendimento escolar

Zenha, V., Resende, R., & Gomes, A.R. (2009). Desporto de alto rendimento e sucesso escolar: Análise e estudo de factores influentes no seu êxito. 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. Corunha. Espanha.

Soares, J., Aranha A., & Antunes H. (2013). Relação entre os setores de prática desportiva, as modalidades desportivas e o aproveitamento escolar