

Ficha de Leitura

O documento/artigo utilizado para a realização desta ficha de leitura encontra-se presente nas seguinte página web:

http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1646-107X2015000300006.

A escolha deste documento foi feita com base no tema do trabalho final, “Prática desportiva e desempenho académico”. Através do título do artigo escolhido, “Relação entre atividade física e desportiva, níveis de IMC, perceções de sucesso e rendimento escolar”, conseguimos facilmente fazer uma ligação ao tema que irá ser abordado pelo meu grupo.

Este documento possui um estudo realizado, em Portugal, para perceber qual a influência que a prática desportiva (essencialmente federada) tem perante o peso dos estudantes (divididos por sexo) e principalmente sobre a sua performance escolar, bem como a forma como o estudo foi realizado, sendo-nos apresentado qual a população alvo estudada, materiais utilizados, resultados estatísticos e a sua interpretação.

Ao longo da sua leitura formula-se diversas conclusões:

O desporto favorece um maior desenvolvimento cognitivo! Com base nos resultados, 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, como é visado no artigo: “Os alunos cuja perceção face ao sucesso escolar era passar de ano com boas notas reportaram níveis superiores de prática ($p = 0.03$) que os restantes grupos. Além disso apresentaram também melhor média final e classificação final”.

A prática desportiva contribuiu para uma melhoria da autoestima! Mais uma vez baseando-me nos resultados, 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). Tal como explica o artigo: “Verificou-se também que os alunos com sobrepeso apresentaram níveis inferiores de prática de atividade física

quando comparados com os alunos com peso normal ou magros”; “Os dados são preocupantes e devem ser vistos com cautela”. 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.

A atividade física apresenta maiores números para os meninos que para as meninas! Esta conclusão fica por si só explicada pela afirmação seguinte, presente no documento: “Os alunos do nosso estudo apresentaram uma média de 4.49 ± 1.74 dias por semana de prática destacando-se o maior nível de prática dos meninos em comparação com as meninas” Segundo o artigo, estes resultados, são consequência do 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.

Este documento, está muito bem estruturado e defende todas as suas ideias com os resultados do estudo realizado, proporcionando-nos uma ideia do que se passa atualmente no nosso país, e alertando-nos para os problemas que a falta de atividade física pode causar.

Como estudante e atleta federado, este artigo fez-me perceber a importância que a prática desportiva teve e tem na minha vida, tal como na de tantos outros jovens.

José Nuno Baptista Martins

Nº a90122

Grupo H

Turno 1