Atividades físicas melhoram rendimento escolar

Educação Física

Enviado por:

Postado em:13/05/2011

Diminuir as atividades físicas e recreativas para que os estudantes fiquem mais tempo na sala de aula, em vez de melhorar as notas, tem um impacto negativo sobre o aprendizado.

Redação do Diário da Saúde Diminuir as atividades físicas e recreativas para que os estudantes fiquem mais tempo na sala de aula, em vez de melhorar as notas, tem um impacto negativo sobre o aprendizado. A revelação foi feita durante a reunião anual das Sociedades Acadêmicas Pediátricas, que está se realizando em Denver, nos Estados Unidos. O estudo reforça as evidências de que as atividades físicas são benéficas não apenas para o corpo, mas também para a mente. Atividades físicas criativas Kathryn King e Carly Scahill, pediatras do Hospital Infantil da Universidade da Carolina do Norte, testaram um programa de atividades físicas entre crianças do primeiro ao sexto ano, todas apresentando notas abaixo da média. Antes do programa, as crianças tinham uma única sessão de atividades físicas de 40 minutos, uma vez por semana. As aulas de educação física foram estendidas para toda a semana - 40 minutos por dia, cinco dias por semana. Mas não se trata apenas de correr, saltar ou fazer polichinelos. O programa envolve atividade de treinamento de movimentos, como traçar formatos no chão com giz ou dar nomes às cores de cada degrau enquanto saltam para baixo ou para cima por uma escada colorida. Crianças maiores também participaram de exercícios monitorados em aparelhos, como uma esteira que mostrava noções de geografia enquanto a criança corria ou uma parede de alpinismo cujos números vão mudando conforme a criança ascende na escalada. As pesquisadoras compararam as notas dos estudantes em testes padronizados antes e depois do programa de atividades físicas. Os resultados mostraram que o tempo investido nas atividades físicas e lúdicas tem bom retorno. O percentual de estudantes que atingiu a nota mínima passou de 55% antes, para 68,5% depois da participação no programa. Este conteúdo foi acessado em 13/05/2011 no sítio Diário da Saúde. Todas as informações nela contida são de responsabilidade do autor.