

CO143

Influência da atividade física no sucesso académico

Sofia Lopes^{1*}, Paula Clara Santos², Cátia Correia², João Mendes², Cristina Carvalho Mesquita²

¹Escola Superior de Saúde do Vale do Sousa - Instituto Politécnico de Saúde do Norte – CESPU, Vila Nova de Famalicão, Portugal

²Escola Superior de Saúde – Instituto Politécnico do Porto, Porto, Portugal

Autor para correspondência: Sofia Lopes

*✉ sofia.lopes@ipsn.cespu.pt

Resumo

Introdução: Atualmente verifica-se que existe uma relação entre o nível de atividade física nas crianças e a neurofisiologia do seu cérebro, principalmente nas áreas com relevância cognitiva, assim como no aumento do nível de energia das mesmas, o que pode resultar no aumento dos seus níveis de atenção e concentração [1-3]. Apesar de existirem recomendações para a prática de atividade física em crianças e adultos, existe uma baixa taxa de adesão em Portugal [4]. **Objetivos:** Avaliar a influência dos níveis de atividade física no sucesso académico de alunos do 2º ciclo. **Material e Métodos:** Estudo observacional analítico transversal, tendo como amostra 44 crianças e adolescentes entre os 10 e os 16 anos que frequentam o 2º ciclo. Utilizaram-se dois questionários um para a recolha de dados sociodemográficos e avaliação dos hábitos de sono, e outro para avaliar a atividade física o *Weekly Activity Checklist*. Para a análise estatística utilizou-se o teste de *ShapiroWilk* e de *Mann-Whitney*. Considerou-se um nível de significância de $\alpha=0,05$. **Resultados:** Dos 44 participantes, a maioria era do sexo masculino (70,5%). Relativamente

ao IMC, 56,8% estava dentro da normalidade, 34,1% baixo peso e 9,1% pré-obesidade. Quanto à média semanal de AF, foi de 480 ($\pm 162,6$) minutos. Relativamente aos hábitos de sono diários verificamos que a média foi de 8,61(± 1) horas. Em geral a média das notas dos participantes foi de 3,9 ($\pm 0,5$) em 5 valores resultante do cálculo da média das disciplinas de Português, Matemática, Inglês e Ciências. As disciplinas com as médias mais altas foram Ciências, Inglês e Matemática respetivamente com 4,14 ($\pm 0,7$); 3,95 ($\pm 0,7$) e 3,91 ($\pm 0,8$) e a menor foi da disciplina de Português com uma média de 3,70 ($\pm 0,6$). Verificou-se que os participantes que cumpriram as recomendações de AF semanal (min/sem) e as recomendações das horas de sono tiveram uma média mais elevada na nota da disciplina de Português comparativamente aos que não cumpriam ($p \leq 0,05$), quanto à média das outras disciplinas, não se verificaram diferenças. **Conclusões:** Os participantes que cumpriram as recomendações de AF semanal, e os que cumpriram as recomendações de horas de sono obtiveram melhores resultados, nomeadamente na disciplina de Português.

Palavras-chave: Exercício físico, saúde escolar, sono.

Objetivos de aprendizagem

- A realização de AF e pode levar a um aumento do sucesso académico;
- O cumprimento recomendado de horas de sono contribui para a obtenção de melhores resultados académicos;
- A motivação dos indivíduos também é um fator muito importante a ter em conta no sucesso académico.

Referências

- [1] Lo, J. C., Ong, J. L., Leong, R. L., Gooley, J. J., & Chee, M. W. Cognitive performance, sleepiness, and mood in partially sleep deprived adolescents: the need for sleep study. *Sleep* 39(3): 687-698, 2016;
- [2] Poitras, V. J., Gray, C. E., Borghese, M. M., Carson, V., Chaput, J.-P., Janssen, I., Kho, M. E. Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism* 41(6): S197-S239, 2016;
- [3] Resaland, G. K., Aadland, E., Moe, V. F., Aadland, K. N., Skrede, T., Stavnsbo, M., Andersen, J. R. Effects of physical activity on schoolchildren's academic performance: The Active Smarter Kids (ASK) cluster-randomized controlled trial. *Preventive Medicine* 91: 322-328, 2016;
- [4] Direção-Geral da saúde. Programa Nacional: Saúde escolar. 2015.