



Mais um excelente artigo em que se apresentam dados concretos acerca da correlação entre a necessidade de mais atividade física e o sucesso escolar.

"A aptidão física está associada ao rendimento académico?"

Num estudo realizado em Portugal com 1286 alunos do 3.º ciclo do Ensino Básico, avaliou-se a aptidão cardiorrespiratória (capacidade para se captar, transportar e utilizar o oxigénio permitindo realizar as actividades do dia-a-dia com menor esforço) e o rendimento académico dos alunos ao longo de três anos. No final do estudo, os alunos com maior aptidão cardiorrespiratória eram os que tinham notas mais elevadas em quatro disciplinas centrais (ver infografia, adaptada do artigo [Longitudinal Relationship between Cardiorespiratory Fitness and Academic Achievement.2016 Sardinha LB, Marques A, Minderico C, Palmeira AL, Martins S, Santos DA, Ekelund U. Med Sci Sports Exerc 48:839-44](#).)

Recomendações

As crianças e jovens a partir dos 5 anos devem acumular pelo menos 60 minutos/dia de actividade física de intensidade no mínimo moderada. Pode ser conseguido através de jogos e brincadeiras activas livres e não estruturadas (sobretudo até aos 7-8 anos) ou da prática de um ou vários desportos, andar de bicicleta, nadar, ou dançar; dentro e fora da disciplina de Educação Física. É também importante a inclusão de actividades de intensidade mais vigorosa, e das que estimulam a força muscular, pelo menos 3 vezes por semana. O tempo total de écran de natureza recreativa (incluindo ver televisão) deve ser limitado a menos de 2h por dia a partir dos 5 anos. Até lá, deve ser evitado (0-2 anos) ou limitado a menos de 1 hora (2-4 anos)."

A ler [aqui no Público](#) o artigo completo.