

### Quer obter melhor rendimento escolar? Pratique desporto!



De acordo com um estudo feito pela [Faculdade de Motricidade Humana](#), da Universidade Técnica de Lisboa (FMH/UTL) com o Ministério da Educação e Ciência e a Câmara Municipal de Oeiras, com uma extensa amostra de três mil alunos, ao longo de cinco anos, apresentam-se resultados claros:

Os jovens com aptidão cardio-respiratória saudável tiveram um maior somatório das classificações a Português, Matemática, Ciências e Inglês.

[Luís Sardinha, diretor do Laboratório Exercício e Saúde da FMH, afirma que existe "tendência a sobrevalorizar a parte biológica" dos benefícios do exercício físico. Este estudo comprova ainda que os "alunos insuficientemente ativos", que não cumprem as recomendações de atividade física diária \(pelo menos 60 minutos por dia de actividade física moderada e vigorosa\), têm maior probabilidade de serem pré-obesos ou obesos.](#)