

## ATIVIDADE FÍSICA NO DESEMPENHO ACADÊMICO E COGNITIVO DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES

Vinicius da Silva Freitas

Doutorando em Ciências da Reabilitação. Centro Universitário Augusto Motta. E-mail: [viniciuscarvalho34@hotmail.com](mailto:viniciuscarvalho34@hotmail.com)

Introdução: Apesar de a infância ser um período importante e sensível para o desenvolvimento cognitivo, ainda há uma limitada quantidade de pesquisa publicada sobre a relação entre esportes e funções cognitivas em crianças. As mudanças recentes na sociedade moderna alteraram papéis que as escolas tinham na formação de atitudes, crenças e comportamento das crianças em idade escolar, incluindo níveis de atividade física. Muitos acreditam que grande parte da autoridade tradicional das escolas e da educação foi corroída pela crescente influência da mídia, do marketing, da televisão e internet sobre nossos filhos. Objetivo: Analisar as evidências do efeito das intervenções da atividade física nas habilidades cognitivas como concentração, atenção, memória, linguagem e desempenho acadêmico em crianças e adolescentes. Material e Método: Este estudo foi embasado sobre uma pesquisa descritivo e exploratória, através de uma revisão bibliográfica dos materiais encontrados na plataforma Scielo e Google Scholar. Resultados e Discussão: Pesquisas corroboram, anteriormente já explicava que, academicamente, crianças mais capazes ou motivadas podem ser mais motivadas, em particular, a se saírem bem em testes de condicionamento físico, particularmente onde correr para velocidade e distância é a medida. As crianças que são inaptas e inativas podem refletir uma doença maior e ausência escolar, e perdem o trabalho escolar. Uma das evidências mais convincentes quando mostra, através de um delineamento cruzado randomizado, que uma atividade física vigorosa pode melhorar o fator neurotrópico derivado do cérebro, a dopamina e a epinefrina, e melhorar a capacidade pós-exercício para aspectos do desempenho cognitivo de curto e médio prazo. Conclusão: Assim, se pesquisas corroboram que a participação em atividades físicas durante a infância podem apoiar o desenvolvimento cognitivo e melhorar o desempenho acadêmico na infância, melhorando as áreas de atenção, pensamento, linguagem, aprendizagem e memória analisadas, em relação ao esporte nesse período, sugerindo que o envolvimento em esportes no final da infância influencia positivamente as funções cognitivas e emocionais, é preciso que esteja bem delineada dentro do currículo escolar e se aproveite a vantagem que possui em comparação às atividades de sala de aula mais tradicionais, pelo prazer que proporciona aos alunos de forma que faça frente à atual cultura de consumo e as redes sociais com as quais as escolas estão tendo que competir. Contribuições para Saúde: Através da referida pesquisa pode se notar que a atividade física em crianças e adolescentes tem grande fator de impacto positivo para o seu melhor desenvolvimento global.

Descritores: Exercício Físico; Desempenho Psicomotor; Criança.