

# NOESIS

Notícias da Educação



REPÚBLICA  
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO



#7 - outubro 2016

## Nota de Abertura

### ATIVIDADE FÍSICA E SUCESSO ESCOLAR: DUAS FACES DA MESMA MOEDA

A evidência científica mais recente tem demonstrado a relação estreita entre a atividade física e alguns indicadores da aptidão física, nomeadamente, a aeróbia, na otimização das estruturas e funções cerebrais com impacto na memória e na aprendizagem. A aptidão aeróbia resulta do aumento da atividade física e representa a capacidade para se captar, transportar e utilizar oxigénio, de modo a realizar as atividades do dia-a-dia com menor esforço.

Os alunos com maior aptidão aeróbia têm uma maior tendência para obter melhores resultados escolares, comparativamente com os colegas que revelam menor competência neste indicador.

Reconhecer a importância da atividade física no desenvolvimento cognitivo das crianças e jovens é um fator de grande relevância nas políticas educativas e sociais. Este reconhecimento tem um enorme impacto na promoção de hábitos de vida saudáveis, constituindo-se ainda como mais um desafio à coesão social e à vida familiar, ao encorajar as famílias à participação e ao acompanhamento dos seus educandos nas atividades físicas e desportivas.

É neste pressuposto que a Direção-Geral da Educação vai realizar o Simpósio + (Mais) EXERCÍCIO, > (Maior) SUCESSO ESCOLAR, M3 (Melhor) FUTURO, no dia 21 de outubro de 2016, no auditório da Escola Superior de Comunicação Social, em Lisboa.

Consulte o programa e faça a sua inscrição no endereço eletrónico <http://area.dge.mec.pt/fit-simposio>

Contamos consigo!



Cláudia Minderico, Direção-Geral da Educação