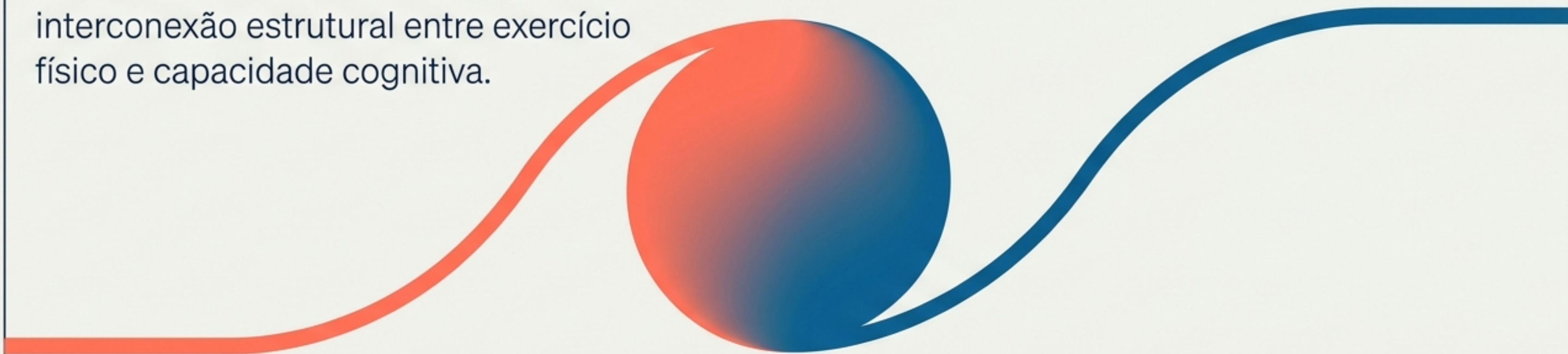


Movimentar o corpo para ativar a mente

O que a ciência revela sobre a profunda interconexão estrutural entre exercício físico e capacidade cognitiva.



Baseado nas análises do IVEPESP (Instituto para a Valorização da Educação e da Pesquisa do Estado de São Paulo).

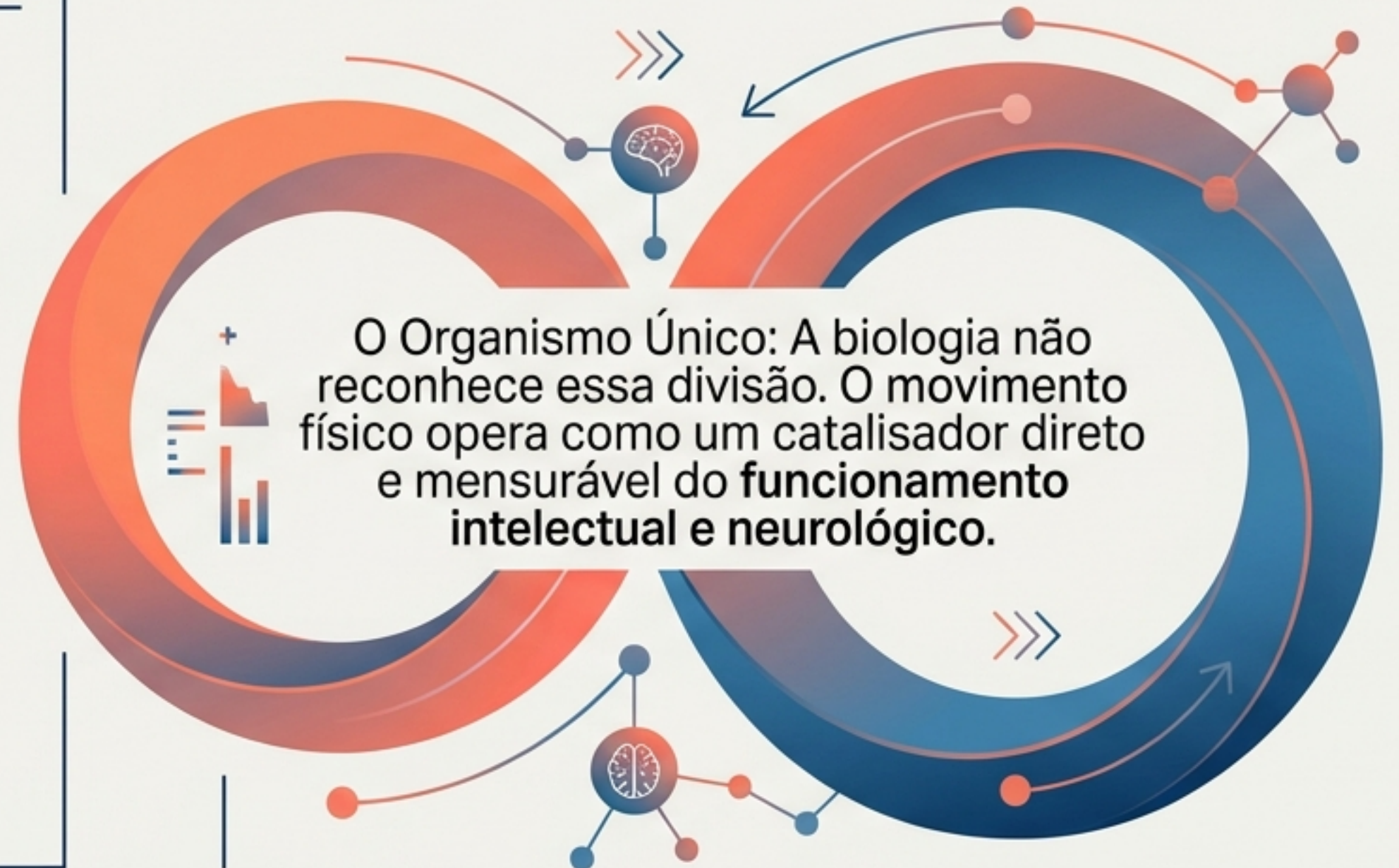
A separação entre corpo e intelecto é uma ilusão biológica

O Modelo Tradicional

Corpo: Exercício visto apenas como ferramenta para saúde cardiovascular, controle de peso e capacidade muscular.

Mente: Leitura e estudo vistos como os únicos instrumentos para desenvolver e preservar a cognição.

A Ciência Contemporânea



O impacto cognitivo validado em escala global

Dashboard of Trust

30



Revisões sistemáticas com
meta-análises analisadas.

383



Estudos únicos
rigorosamente avaliados.

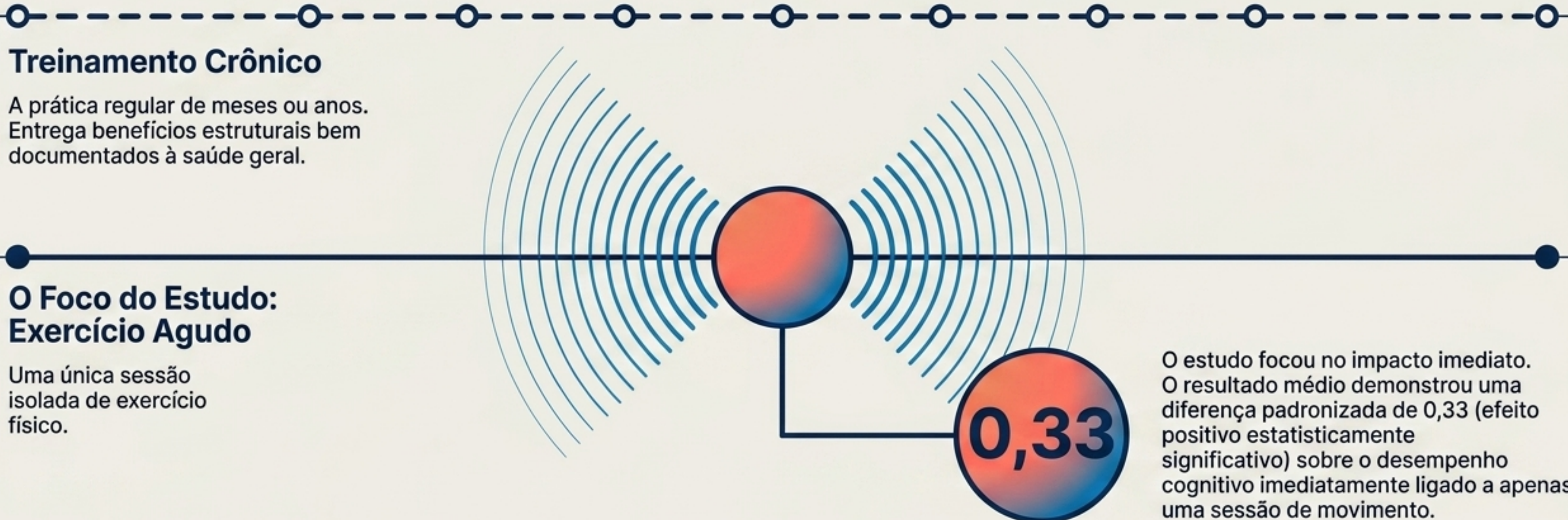
18.347



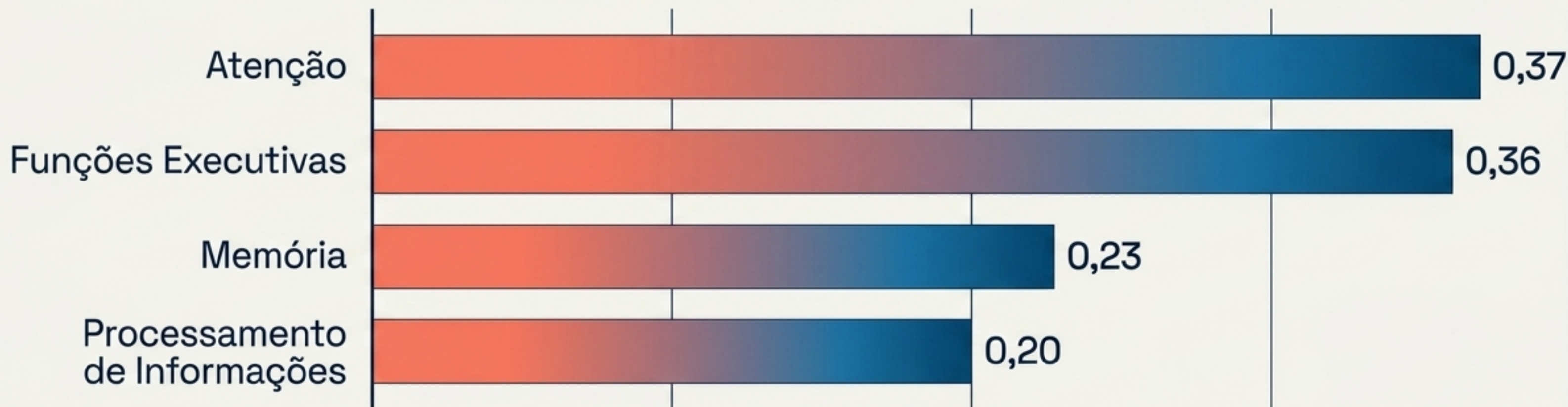
Participantes abrangidos
pelos dados empíricos.

Publicado no prestigiado Psychological Bulletin (American Psychological Association) pela equipe de Chang et al., 2025. O estudo oferece evidência irrefutável e estruturada.

Os benefícios cognitivos não exigem meses de espera



Onde o movimento mais impacta o processamento cerebral



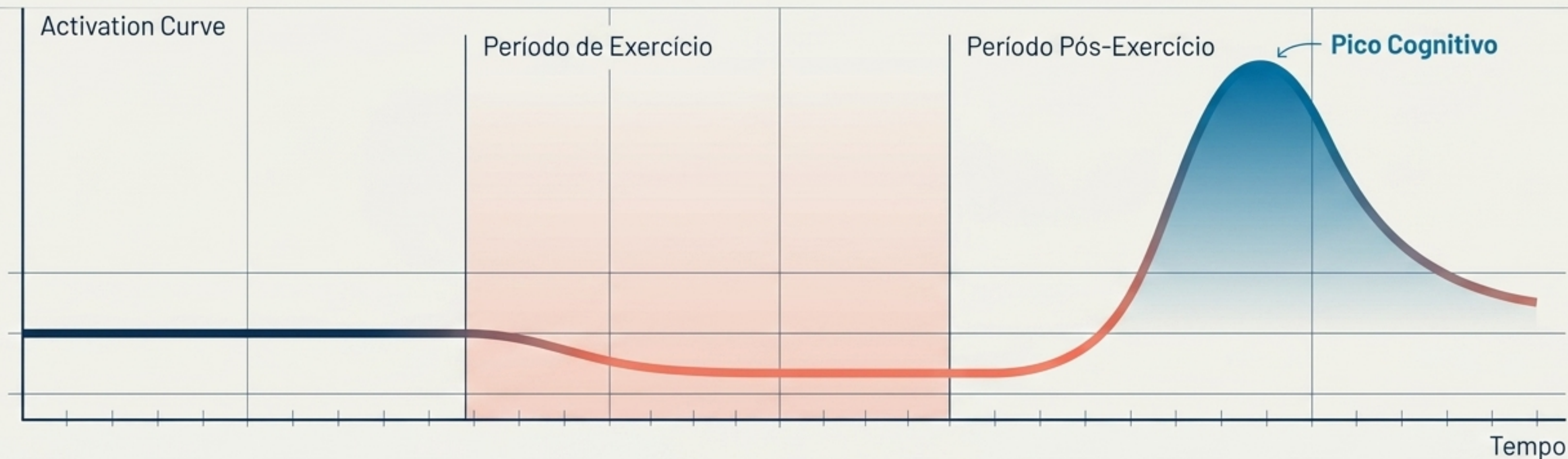
Os ganhos não são aleatórios. O exercício age como uma alavanca direta para as duas capacidades mais exigidas pelo trabalho intelectual complexo: focar a atenção e gerenciar processos executivos.

A engrenagem central da capacidade produtiva e analítica



São as capacidades mais críticas para a aprendizagem e para as demandas do mercado de trabalho contemporâneo.

O pico de clareza mental ocorre após o término do esforço



O tempo da avaliação mostrou-se um moderador vital. Os maiores benefícios cognitivos foram registrados quando o desempenho foi medido logo após o término da sessão de exercício.

Será que estamos utilizando a atividade física de forma estratégica como instrumento de preparação para atividades que exigem altíssima concentração?

Um mecanismo biológico universal e generalizável



Idade dos participantes: Não limitou os benefícios.



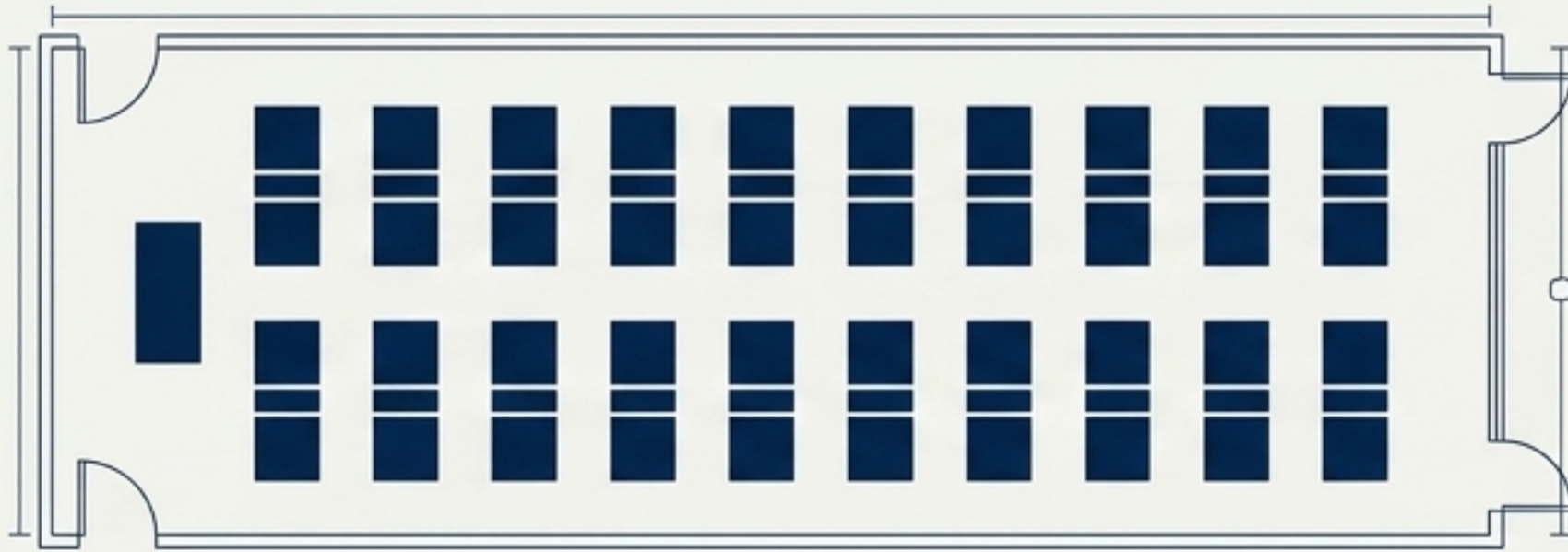
Condição cognitiva prévia: Não bloqueou o efeito positivo geral.



Intensidade e duração: Variações não eliminaram a resposta aguda.

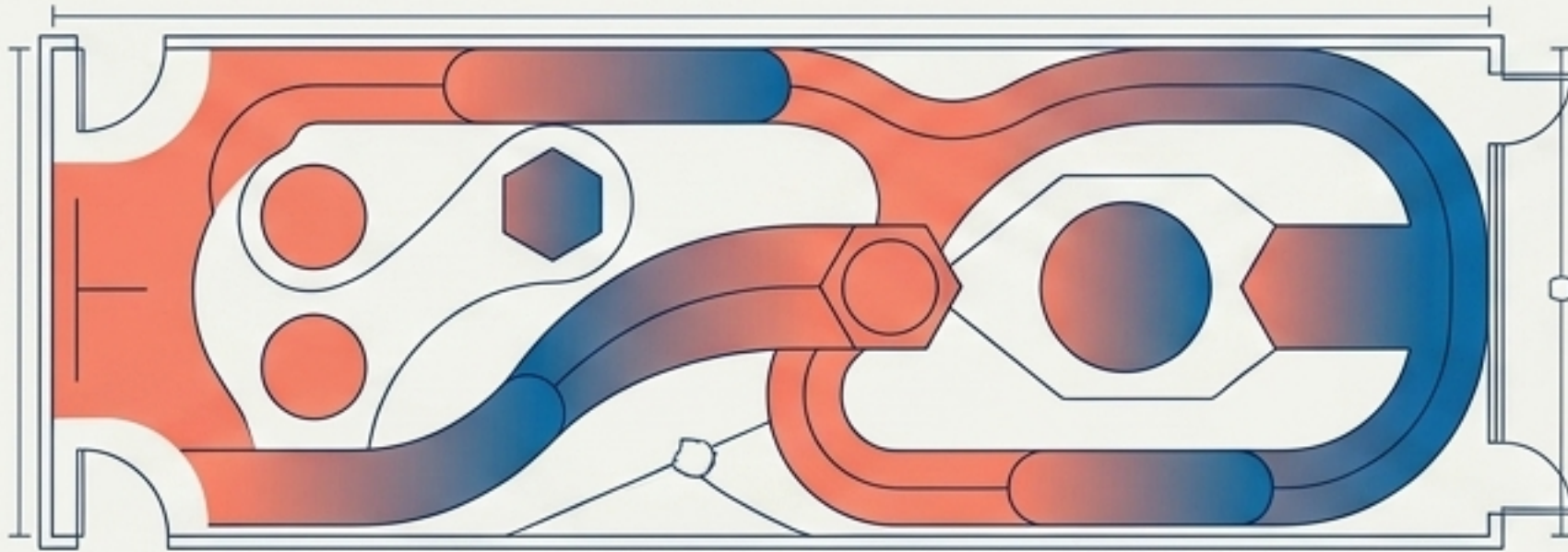
Embora limitações clínicas individuais e condições médicas exijam orientação profissional específica, os dados provam que a ativação cognitiva aguda via movimento é uma constante inerente ao design humano, independentemente do perfil.

Repensando o modelo de imobilidade escolar



A Tradição Isolada

A escola separa artificialmente a hora de aprender (sentado) da hora de fazer educação física (movimento isolado). O cérebro é tratado como uma entidade flutuante sem corpo.



A Integração Ativa

Intervalos ativos distribuídos ao longo do dia. A Educação Física deixa de ser vista como puro lazer e passa a integrar uma visão estrutural das condições biológicas que favorecem a aprendizagem.

Uma escola tecnologicamente avançada não deve ser uma escola fisicamente imóvel.

A equação da longevidade em uma sociedade que envelhece

O Brasil passa por um rápido envelhecimento populacional. A saúde pública do século XXI não pode mais tratar corpo e mente em consultórios separados.



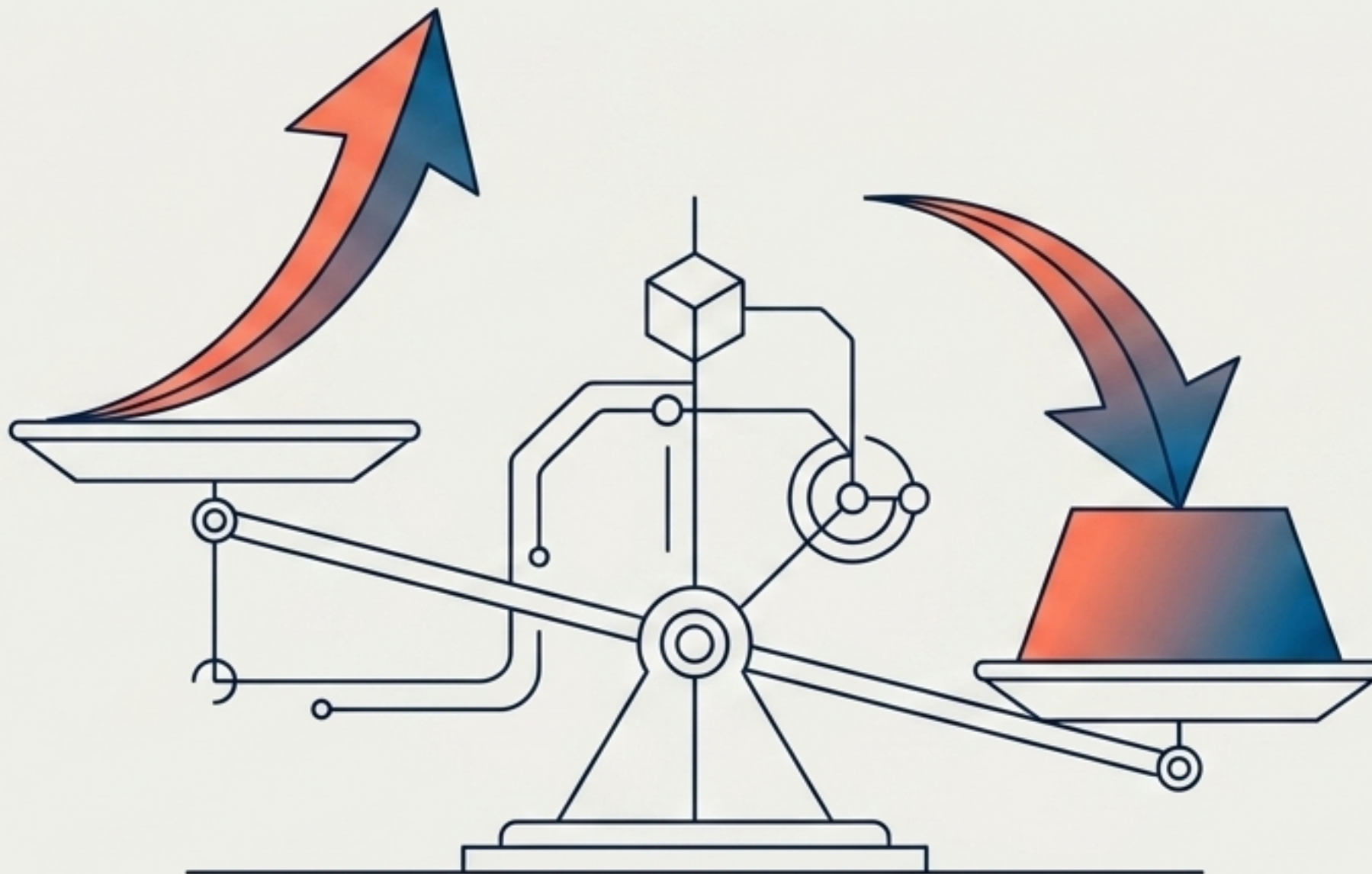
Cérebro e corpo pertencem ao mesmo organismo.

Políticas de envelhecimento saudável devem prescrever a **atividade física aguda e crônica** como o método integrado mais eficaz para proteger tanto a mobilidade quanto a memória e o foco.

O grande paradoxo da Era da Inteligência Artificial

Ferramentas
Cognitivas Digitais

Nunca tivemos tantas ferramentas para ampliar nossas capacidades intelectuais (telas, IA, reuniões virtuais).



Movimento Físico

No entanto, essas tecnologias reduziram drasticamente nossa necessidade diária de movimento.

A transformação digital corre o risco de produzir uma sociedade intelectualmente conectada, porém fisicamente atrofiada. Para cuidar da mente na era das telas, precisamos reaprender a mover o corpo.

Delimitando o escopo da evidência científica



O que o estudo demonstra

- A relação mensurável entre atividade física e cognição em curtíssimo prazo.

- Efeitos consistentes e consistentes (pequenos a moderados).



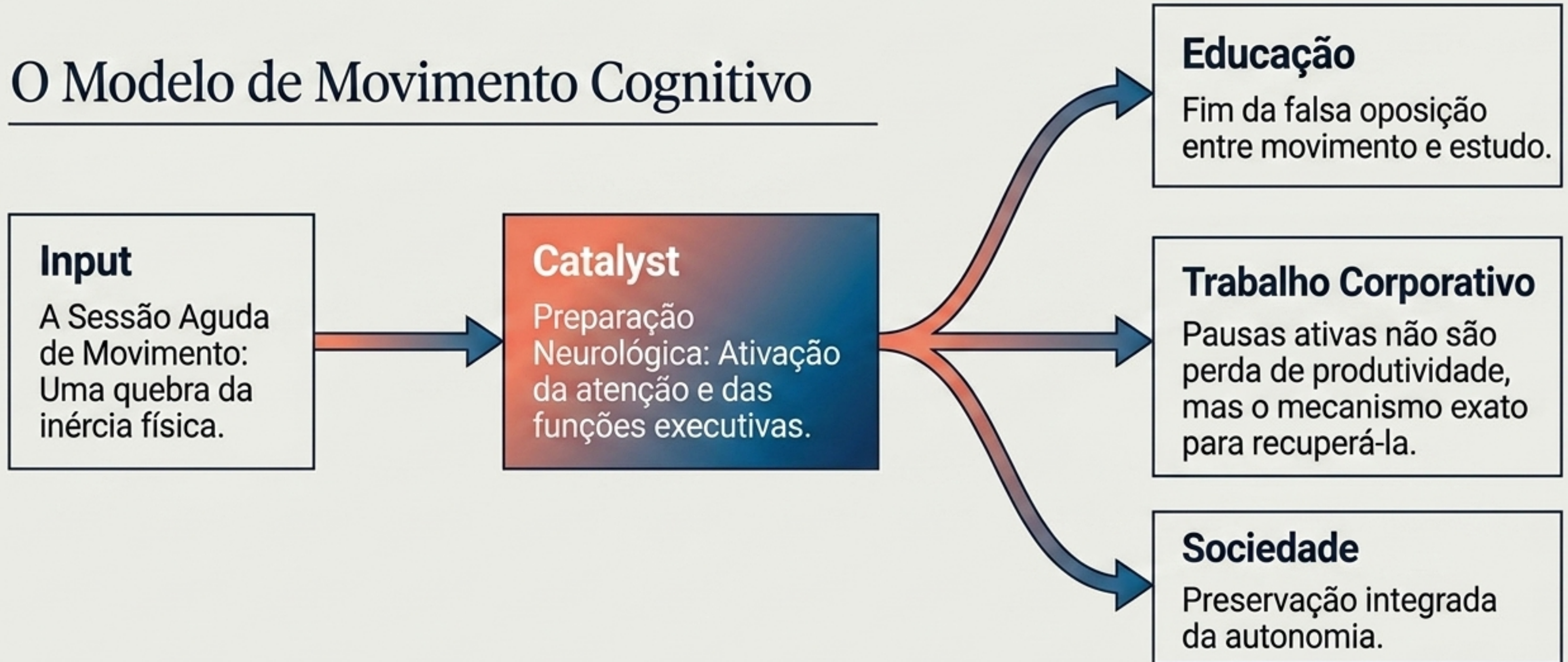
O que o estudo NÃO conclui

- Exercício não é mágica: não substitui sono de qualidade, dieta, tratamento médico ou estimulação intelectual direta.

- A falácia da intensidade: Não existe regra linear dizendo que 'exercício mais extremo e exaustivo = cérebro mais inteligente'.

Da descoberta biológica à aplicação sistêmica

O Modelo de Movimento Cognitivo



Quando movimentamos o **corpo**, o **cérebro** não fica parado.

A biologia nos deu um sistema unificado. É hora de desenharmos
nossas escolas, empresas e rotinas para respeitá-lo.

Referências científicas e institucionais

A Fonte Científica

CHANG, Y-K; REN, F-F; LI, R-H;
AI, J-Y; KAO, S-C; ETNIER, J. L.

**Effects of Acute Exercise
on Cognitive Function: A
Meta-Review of 30
Systematic Reviews With
Meta-Analyses.**

Psychological Bulletin, v. 151,
n. 2, 2025.

Institucional

Prof. Dr. Helio Dias

Presidente do IVEPESP
(Instituto para a
Valorização da Educação
e da Pesquisa do Estado
de São Paulo)

Contato

contato@ivepesp.org.br

(11) 99699-4434

ivepesp.org.br