

A INFLUÊNCIA DA GINÁSTICA DE PAUSA NA ATENÇÃO E CONCENTRAÇÃO DE ALUNOS DO PRONATEC DO IFSULDEMINAS - CÂMPUS MUZAMBINHO

Tales C. SOARES¹; Aline de CARVALHO²; Elisângela SILVA³

RESUMO

O objetivo desse estudo foi identificar a influência da ginástica de pausa (GP) na atenção e concentração (AC) de alunos do PRONATEC do Câmpus Muzambinho. Participaram 16 alunos. A GP foi realizada com exercícios distintos e ao longo de sete dias. Para verificação da AC foi utilizado a Prova Corrigida Simples. A GP promoveu um aumento significativo ($p < 0,05$) na AC. Ao final do estudo pode-se concluir que a GP é uma estratégia eficiente para proporcionar o aumento da produtividade mental.

INTRODUÇÃO

A sociedade se desenvolve a partir dos avanços tecnológicos e científicos. Assim, segundo Kalinine e Göller (2002), a iniciativa do governo em criar novos programas educacionais profissionalizantes e tecnológicos que auxiliem na formação mútua dos envolvidos, veem expandindo a cada necessidade de qualificar, oportunizar e ampliar as áreas de ensino.

O Programa Nacional de Acesso ao Ensino Técnico e Emprego (PRONATEC), é um programa governamental que tem como finalidade oportunizar aos jovens e adultos fora da idade escolar, ensino de qualidade desde o ensino fundamental até o ensino técnico. O público que compõem esses programas são na sua magnitude trabalhadores de meia idade que ainda quando adolescentes, não tiveram oportunidades educacionais, desta forma procuram qualificação profissional

¹ Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais – Câmpus Muzambinho. Muzambinho/MG, email: prof.talescristian@gmail.com;

² Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais – Câmpus Muzambinho. Muzambinho/MG, email: alinepf_mg@hotmail.com;

³ Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sudeste de Minas – Câmpus Muzambinho. Muzambinho/MG, email: prof.elisangelasilva@gmail.com.

fora da idade escolar no seu tempo de descanso, que normalmente seria nos turnos noturnos (CAETANO; GOMES; MIRALLIA, 2013).

Diante desta constatação, vale destacar que a busca pelo conhecimento exige grande dedicação e aprofundamento nos estudos, tornando a ação do ensino/aprendizagem intensa e desgastante, podendo prejudicar a saúde mental (concentração e fatores psicológicos) e física (disposição) dos envolvidos.

Portanto, o propósito de desenvolver este trabalho inserindo a ginástica de pausa nas aulas regulares do PRONATEC, teve início uma vez que, muitos alunos apresentam um alto nível de estresse, principalmente em períodos de avaliações. acordo com Arenaza (2003), a maioria dos professores cita a falta de concentração dentre as dificuldades que atrapalham o bom desempenho escolar dos alunos/as.

Para Ferreira e Robson (2012) a ginástica de pausa é uma ferramenta transformadora de ambientes escolares, pois atua diretamente as tensões nervosas dos alunos, além de proporcionar um aumento crescente no desenvolvimento cognitivo destes.

Principalmente em cursos advindos do PRONATEC, a ginástica de pausa pode almejar uma projeção positiva com relação à diversidade curricular, pois estes alunos são privados das práticas da cultura corporal, devido a não obrigatoriedade das aulas de Educação nestes cursos. Passando a ser inserida de forma gradativa nas outras disciplinas, fazendo com que o aluno não obtenha o cansaço mental e tenha êxito durante as aulas (FERREIRA; ROBSON, 2012)

A fim de analisar a eficiência da ginástica de pausa em alunos do PRONATEC, este trabalho busca identificar as possíveis alterações na concentração e atenção destes estudantes após a realização da ginástica de pausa.

MATERIAL E MÉTODOS

Para realização deste estudo, a amostra foi constituída de 16 alunos do PRONATEC, matriculados no curso de Técnico em Informática, IFSULDEMINAS - Câmpus Muzambinho/MG, sendo 8 do sexo masculino com idade 16±30 anos e 8 do sexo feminino com idade de 20±30 anos.

Para a investigação da produtividade do trabalho mental, ou seja, o nível de atenção e concentração dos alunos foi utilizado a Prova Corrigida Simples (PCS) (ANDROPOVA, 1968 apud KALININE; GÖLLER, 2002).

A PCS é um teste composto de uma tabela com letras do alfabeto, colocadas em linha e aleatoriamente, com duração de dois minutos.

Os sujeitos da pesquisa foram instruídos sobre a execução da prova, na qual eles deveriam procurar e marcar duas letras sorteadas pelo pesquisador (por exemplo: A e T), percorrendo as linhas do teste, da esquerda para a direita. Ao esgotar-se o tempo, os indivíduos deverão assinalar com um círculo a última letra observada. Serão analisados o número de letras percorridas (N) e o número de erros executados (E). A grandeza: $Q = (N/10)^2 / [(N/10) + E]$ - caracteriza a produtividade de trabalho mental.

1ª etapa: inicialmente foi aplicada a PCS, com o objetivo de familiarizar os sujeitos do estudo com o teste.

2ª etapa: 72 horas, após a etapa de familiarização aplicou-se a PCS antes e após uma sessão da ginástica de pausa com duração de 8 minutos, constituída de exercícios de alongamento (GP-A), de membros superiores, inferiores e da região da coluna lombar.

3ª etapa: 24 horas, após a realização da GP-A, aplicou-se a PCS antes e após uma sessão de ginástica de pausa com duração de 8 minutos com incremento de bolas de tênis com elemento para realização da automassagem e promoção do relaxamento (GP-B).

4ª etapa: 24 horas, após a realização da GP-B, aplicou-se novamente a PCS antes e após uma sessão de ginástica de pausa com duração de 8 minutos como incremento de faixas elásticas com o objetivo de promover o estímulo para o condicionamento da força (GP-FE).

5ª etapa: 72 horas, após a realização da GP-FE, aplicou-se novamente a PCS antes e após uma sessão de ginástica de pausa com duração de 8 minutos constituída de uma caminhada de baixa intensidade no entorno do Centro de Ciências Aplicadas à Educação e Saúde (CeCAES), onde fica situada a sala de aula dos alunos em questão (GP-C).

6ª etapa: 24 horas, após a realização da GP-C, aplicou-se a PCS antes e após uma sessão de ginástica de pausa com duração de 8 minutos, repetindo-se os exercícios de alongamento utilizados como GP na 2ª etapa acrescido do auxílio da música no estilo New Age (GP-AM), pois é o estilo musical destinado a induzir o relaxamento, atenção e concentração (CAMINHA, SILVA, LEÃO, 2009; VALIM et al., 2002).

7ª etapa: 24 horas, após a realização da GP-AM, aplicou-se novamente a PCS, os alunos retornaram as suas atividades normais durante 8 minutos e na sequência a PCS foi aplicada novamente (SGP).

Para análise estatística foi utilizado o teste de normalidade de Kolmogorov-Smirnov para verificação da normalidade da distribuição dos dados. Para as comparações das diferenças entre o pré e o pós-teste intra grupos foi empregado o teste t para amostras pareadas e para análise inter grupos foi utilizada a Anova seguida pelo teste post hoc de Tukey, para $p < 0,05$. As informações foram processadas no pacote computacional Statistical Package for the Social Sciences - IBM (SPSS) versão 20.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

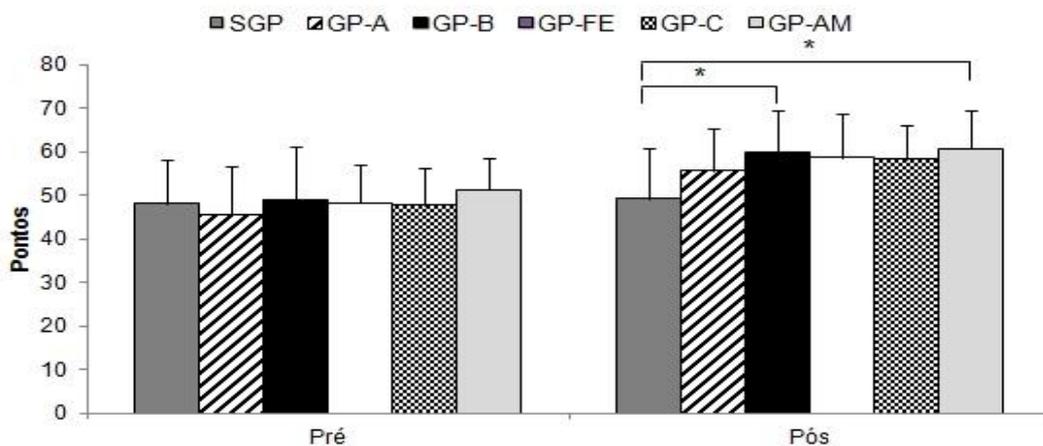


Figura 1 - Comparação entre os resultados intergrupos pré-testes e pós-teste

Legenda: SGP: grupo que não realizou a GP; GP-A: grupo que realizou a GP com exercícios de alongamento; GP-B: grupo que realizou a GP com o incremento de bolas de tênis; GP-FE: grupo que realizou a GP com o incremento da faixa elástica; GP-C: grupo que realizou a GP através da caminhada; GP-AM: grupo que realizou a GP com exercícios de alongamento realizado com música; * significativo para $p < 0,05$.

A figura 1 mostra que os valores médios obtidos em todos os grupos estudados não apresentaram diferenças significativas no pré-teste. No pós-teste foi observada uma valores significativamente superiores na pontuação na PCS quando comparado o grupo SGP e os grupos GP-B e GP-AM ($p < 0,05$).

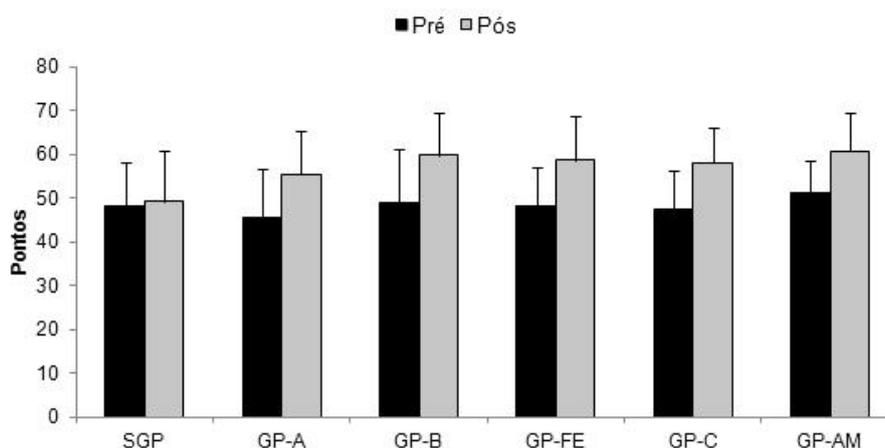


Figura 2 - Comparação entre os resultados intra grupos pré-testes e pós-teste

Legenda: SGP: grupo que não realizou a GP; GP-A: grupo que realizou a GP com exercícios de alongamento; GP-B: grupo que realizou a GP com o incremento de bolas de tênis; GP-FE: grupo que realizou a GP com o incremento da faixa elástico; GP-C: grupo que realizou a GP através da caminhada; GP-AM: grupo que realizou a GP com exercícios de alongamento realizado com música; ** significativo para $p < 0,01$.

Os resultados apresentados na figura 2 nos mostram que exceto o grupo SGP ($p < 0,05$), todos os demais grupos tiveram um aumento significativo para $p < 0,001$.

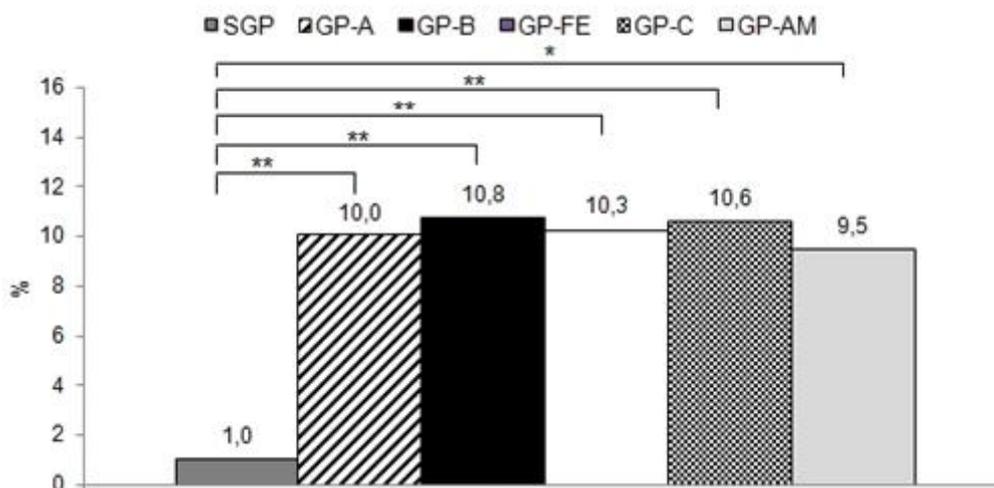


Figura 3 - Diferença percentual entre o pré e pós-teste

Legenda: SGP: grupo que não realizou a GP; GP-A: grupo que realizou a GP com exercícios de alongamento; GP-B: grupo que realizou a GP com o incremento de bolas de tênis; GP-FE: grupo que realizou a GP com o incremento da faixa elástico; GP-C: grupo que realizou a GP através da caminhada; GP-AM: grupo que realizou a GP com exercícios de alongamento realizado com música; * significativo para $p < 0,05$; ** significativo para $p < 0,01$.

Na figura 3 é possível visualizar que ocorreu uma diferença absoluta na pontuação do PCS significativamente superior nos grupos GP-A, GP-B, GP-FE, GP-C, GP-AM quando comparados com o grupo SGP.

CONCLUSÕES

Ao final desta pesquisa pode-se analisar que a ginástica de pausa independente do material/implemento utilizado proporcionou um aumento significativo ($p < 0,05$), na produtividade mental (atenção e concentração) dos indivíduos envolvidos quando comparados com a realização PCS sem intervenção da ginástica de pausa.

Desta forma, recomenda-se implantação da ginástica de pausa no processo ensino/aprendizagem nos programas governamentais, tais como PRONATEC, EJA e PROEJA.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARENAZA, D. O. **Yoga na sala de aula**. 2003. Disponível em:

<<http://www.ced.ufsc.br/yoga/cadernos.htm>>. Acesso em 10 de jul. 2013.

BRASIL. **Lei N. 9.394**, de 20 de dezembro de 1996. Estabelece as diretrizes e bases da Educação Nacional.

CAETANO, J. R; GOMES, A. M; MIRALLIA, K. **Os desafios da Educação Física na Educação de Jovens e Adultos (EJA)**, Disponível em <http://www.cref14.org.br>.

Acessado em: 11 de julho de 2013, às 19h00min.

CAMINHA B. C.; SILVA M. J. P.; LEÃO E. R. A influência de ritmos musicais sobre a percepção dos estados subjetivos de pacientes adultos em hemodiálise. **Rev. Esc. Enferm.** v.43, n. 4. 2009.

FERREIRA, M. T; ROBSON, W. G. Ginástica laboral na educação escolar: um estudo de caso na escola CINTRA – Centro Integrado do Rio Anil. **Revista Sapientia**, São Luis, MA, Edição 5, v. 5, n. 5, ago. 2012.

KALININE, I.; GÖLLER, D. F. Ginástica laboral para saúde psíquico dos alunos na escola do ensino fundamental. **Fitness & Performance Journal**, v.1, n.4, p.36-40, 2002.

WHITT-GLOVER, M.C.; HAM, S.A.; YANCEY, A.K.; Instant Recess®: a practical tool for increasing physical activity during the school day. **Prog Community Health Partnersh.** Los Angeles, USA. v.5, n.3, p.289-297, 2011.