

A INFLUÊNCIA DA GINÁSTICA DE PAUSA COM E SEM MÚSICA NO DESEMPENHO MENTAL DE ESTUDANTES DO ENSINO MÉDIO DO IFSULDEMINAS – CAMPUS MUZAMBINHO

TOCCHIO, A. G.¹; SOUZA, A. R.¹ ; SILVA, E.²

¹ Graduando(a) do Curso de Educação Física – IFSULDEMINAS campus Muzambinho

² Professora do IFSULDEMINAS campus Muzambinho

1 INTRODUÇÃO

Segundo Figueiredo e Mont'Alvão (2005, apud SAMPAIO; OLIVEIRA, 2008), a ginástica laboral é uma atividade física realizada durante a jornada de trabalho, com exercícios de compensação aos movimentos repetitivos, à ausência de movimentos, ou a posturas desconfortáveis assumidas durante o período de trabalho.

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

Para Langston e Cantor (1989 apud CALAIS; ANDRADE; LIPP, 2003) deve-se considerar que a transição na vida acadêmica dos estudantes do ensino médio para o superior, pode gerar um aumento da ansiedade e competitividade, o que facilitaria o estresse.

Contudo, vemos que a ginástica de pausa vem atingindo resultados significativos na melhoria do desempenho de funcionários nas grandes empresas, diminuindo o estresse e aumentando seu rendimento, o que ocorre também nas escolas, principalmente em alunos de séries maiores (KALININE; GÖLLER, 2002).

Arenaza (2003) afirma que uma forma de driblar o mau desempenho escolar é a ginástica de pausa, realizados em sala de aula, que visam recuperar a autoconfiança e estimular a criatividade dos alunos através de exercícios simples de alongamento e relaxamento que auxiliam no controle do estresse e atenção durante as aulas.

A fim de comprovar a eficiência da ginástica de pausa no ensino médio, este trabalho busca identificar as possíveis alterações na concentração e atenção de alunos do ensino médio após a realização de uma sessão de ginástica de pausa, e compará-la quando realizada com e sem música.

2 METODOLOGIA

A pesquisa foi realizada no IFSULDEMINAS – Campus Muzambinho. Participaram deste estudo 23 alunos do terceiro ano, do ensino técnico integrado.

Para a investigação da produtividade do trabalho mental dos alunos foi utilizada a Prova Corrigida Simples (PCS) proposta por Andropova (1968 apud KALININE; GÖLLER, 2002).

A PCS é um teste composto de uma tabela com letras do alfabeto, colocadas em linha e aleatoriamente. A duração da PCS é de 2 minutos. Durante a execução da prova, o aluno deverá procurar e marcar duas letras solicitadas, percorrendo as linhas do teste, da esquerda para a direita. Ao esgotar-se o tempo, o aluno deverá assinalar com um círculo a última letra observada. Serão observados 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.

Inicialmente foi aplicada a PCS, com o objetivo de familiarizar os sujeitos do estudo com o teste, e também, um questionário contendo informações pessoais e escolares, no qual os alunos identificaram a aula considerada mais cansativa e o estilo musical que mais gostavam.

Dois dias após a identificação da aula considerada mais cansativa pelos alunos, aplicou-se a PCS antes e após a sessão da ginástica de pausa ao final da aula considerada mais cansativa, e sem a utilização da música. O mesmo procedimento foi realizado no dia seguinte, no entanto a ginástica de pausa foi realizada com a utilização da música de preferência dos estudantes.

A duração da ginástica de pausa foi de 8 minutos. Esta foi composta pelos seguintes exercícios: espreguiçamento, alongamento e relaxamento.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

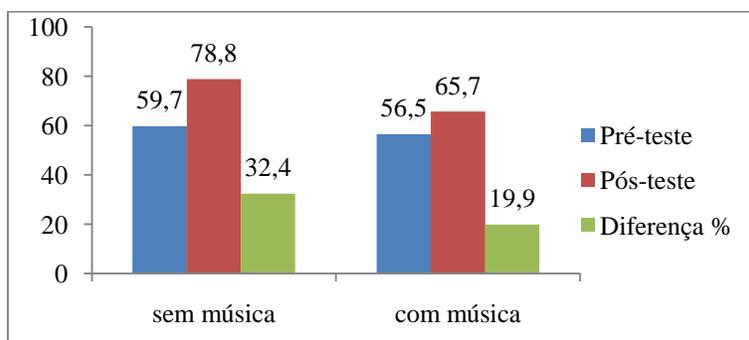


FIGURA 1 - Resultados obtidos pelos alunos do 3º ano do ensino médio no teste da Prova corrigida Simples antes e após a sessão de ginástica de pausa com e sem música.

TABELA 1 - Resultado do teste t para amostras pareadas

Grupo	Valor-p
Pré e pós-teste (sem música)	0,000<0,05
Pré e pós-teste (com música)	0,000<0,05
Diferença % (com e sem música)	0,036<0,05
Pré-teste (com e sem música)	0,225>0,05

A aula de matemática foi considerada a aula mais cansativa por 46% dos alunos, por isso a escolhida para aplicação do teste, e o estilo musical preferido foi o sertanejo.

Observando a tabela 1 e a figura 1 tem-se que houve um aumento significativo ($p<0,05$) no desempenho mental após a sessão de ginástica de pausa com e sem a utilização da música e que os resultados pré-teste em ambas as situações não apresentaram resultados significativamente diferentes, o que demonstra que os alunos partiram de uma situação de igualdade em relação à atenção e concentração.

Este estudo corrobora com os achados de Constantino (2008), que obteve aumento significativo ($p<0,05$) no desempenho mental de alunos do ensino médio de uma escola da rede privada após a ginástica de pausa.

Estes dados são de extrema relevância, pois segundo os Parâmetros Curriculares do Ensino Médio (2000), devido à forte inclinação dos professores de Educação Física ao trabalho com esporte, está ocorrendo uma visível evasão dos alunos nas aulas de Educação Física, o mesmo documento cita, ainda, que o aluno do Ensino Médio está exposto a circunstâncias de estresse acumulado e que a prática de exercícios orientados com objetivo profilático desencadeará consequentemente uma melhor qualidade de vida.

Apesar de ambas as intervenções promoverem um aumento significativo na atenção e concentração dos alunos que participaram do estudo, a diferença percentual foi significativamente superior na intervenção sem música, que correspondeu a um aumento de 32,4% na performance da Prova Corrigida Simples, enquanto que a intervenção com música promoveu uma aumento apenas de 19,9% no desempenho destes alunos. Este fato pode ser supostamente explicado pelo ritmo musical preferido dos alunos, o sertanejo. Uma vez que o ritmo musical e a melodia promovem a ativação do sistema nervoso central, podendo interferir no controle da atenção (CAMPOS, 2008).

Estudos comprovam que o estilo musical destinado a induzir o relaxamento, atenção e concentração possui características específicas, sendo indicadas musicas com andamentos lentos

(72 batimentos por minuto ou menos), pois o aspecto rítmico pode alterar os estados subjetivos, incluindo a percepção do tempo e desconforto, e ainda pode despertar sentimentos como animação, calma, alegria ou distração (CAMINHA, SILVA, LEÃO, 2009; VALIM et al., 2002).

4 CONCLUSÃO

Ao final deste trabalho pode-se observar que a ginástica de pausa com e sem música são capazes de promover uma melhora significativa no desempenho mental de alunos do terceiro ano do ensino médio. No entanto, novas pesquisas devem ser elaboradas para identificação do estilo musical mais adequado a prática proposta.

5 REFERENCIAS

ARENAZA, D. O Yoga na sala de aula. 2003. Disponível em: <http://www.ced.ufsc.br/yoga/cadernos.htm>. Acesso em 01 dez. 2010.

BRASIL. **Parâmetros curriculares nacionais: Ensino Médio: Educação Física/ Secretaria de Ensino Fundamental.** Brasília: MEC/SEF. 2000.

CALAIS, S. L; ANDRADE, L. M. B; LIPP, M. E. N. Diferenças de sexo e escolaridade na manifestação de stress em adultos jovens. **Psicologia: Reflexão e Crítica.** v.16, n.2. Porto Alegre. 2003.

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.

CAMPOS, D. C. Influência da música na atividade motora de crianças nascidas prematuras e com peso inferior a 1500gr. 2008. Disponível em: http://www.medicina.ufmg.br/cpg/programas/saude_crianca/teses_dissert/2008_mestrado_DanielCostaCampos.pdf. Acesso em: 29 abr. 2011.

CONSTANTINO, M. M. **A influência da ginástica de pausa no desempenho escolar.** 2008. 59f. Monografia de Graduação em Educação Física da Escola Superior de Educação Física de Muzambinho – MG, 2008.

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.

SAMPAIO, A. A; OLIVEIRA, J. R. G. **A ginástica laboral na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida no trabalho.** Caderno de Educação Física, v.7, n.13, p. 71 – 79, 2. sem.2008

VALIM, P. C. et al. **Redução de estresse pelo alongamento:** a preferência musical pode influenciar? 2002. Disponível em: <http://www.rc.unesp.br/ib/efisica/motriz/08n2/Valim.pdf> Acesso em: 28 nov. 2010.