

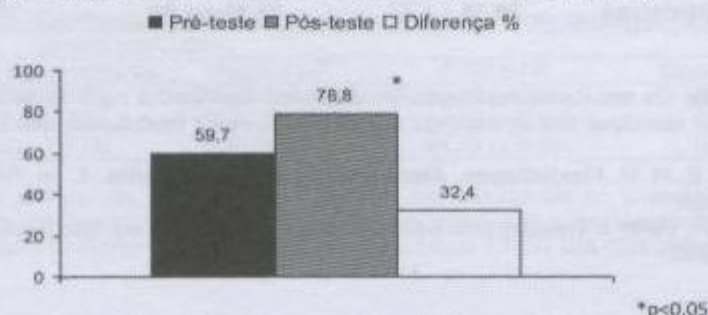
2184 Placa 65 Resumo 241

**A INFLUÊNCIA DA GINÁSTICA DE PAUSA NO DESEMPENHO MENTAL DE ESTUDANTES DO ENSINO MÉDIO DO IFSULDEMINAS – CAMPUS MUZAMBINHO**

AMANDA Gal Tocchio, ALEX Ricardo de Souza, ELISÂNGELA Silva  
 Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais – Muzambinho – Minas Gerais – Brasil  
 amanda\_tocchio@yahoo.com.br

**Introdução:** uma forma de driblar o mau desempenho escolar é a ginástica de pausa, realizada também em sala de aula, que visa recuperar a autoconfiança e estimular a criatividade dos alunos através de exercícios simples de alongamento e relaxamento, auxiliando no controle do estresse e estimulando a atenção durante as aulas (ARENAZA, 2003). **Objetivo:** este estudo objetiva identificar as possíveis alterações na concentração e atenção de alunos do ensino médio após a realização de uma sessão de ginástica de pausa. **Metodologia:** a pesquisa foi realizada no IFSULDEMINAS - Campus Muzambinho. Participaram deste estudo 23 alunos, todos 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, onde o aluno, em dois minutos, deve procurar e marcar duas letras solicitadas, percorrendo as linhas do teste, da esquerda para a direita. No término da PCS são 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. Em um primeiro momento a mesma foi aplicada para a familiarização dos alunos, e também, um questionário contendo informações pessoais e escolares, no qual os alunos identificaram a aula considerada mais cansativa. Dois dias após esta fase, aplicou-se a PCS antes e após a sessão da ginástica de pausa ao final da aula considerada mais cansativa. A ginástica de pausa foi composta pelos seguintes exercícios: espreguiçamento, alongamento e relaxamento, e teve duração de 8 minutos. Para análise dos dados fez-se uso da estatística descritiva e do teste t para amostras pareadas através do software SPSS IBM versão 19. **Resultados:** a aula de matemática foi considerada a mais cansativa por 46% dos alunos. Observando a figura 1 tem-se que houve um aumento significativo ( $p=0,000$ ) no desempenho mental após a sessão de ginástica de pausa.

**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**



**Conclusão:** ao final deste trabalho pode-se observar que uma sessão de ginástica de pausa é capaz de promover uma melhora significativa no desempenho mental de alunos do terceiro ano do ensino médio.